

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 11 de septiembre

De 9 a 14 h

ÁREA DE MUJER

Centro Polifuncional

Pza. del Príncipe de España, s/n

Collado Villalba

TIF. 91 851 97 45

Más información en www.colladovillalba.es

MUJERES EN RED COMPARTIENDO TIEMPO Y ESPACIO

AMIGAS Y CONOCIDAS. PUNTO DE ENCUENTRO

¿Te gusta salir de tu entorno? VEN A VERNOS a partir del 19 de septiembre

Reunión del grupo: miércoles a las 12:30 horas. Aula 4 Centro Mayores.

Inscripciones en Área de Mujer

DESAYUNOS LITERARIOS con gafas violeta

Para ver la literatura con enfoque de género. Grupo de mujeres y hombres

HORARIO: Martes, de 10 a 11:30 horas

FECHA: 2 octubre – 11 diciembre

LUGAR: Despacho 7 Área Mujer

EN COLABORACIÓN CON ASOCIACIÓN CANDELITA

CÍRCULO DE MUJERES ACTIVAS

Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre.

GRUPO AUTOGESTIONADO.

HORARIO: Viernes, de 10:30 a 12 horas

FECHA: Inicio 7 septiembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

ENCUENTROS TEMÁTICOS Y CULTURALES.

Exposición de diversas materias con breve coloquio de opinión.

GRUPO AUTOGESTIONADO.

HORARIO: Miércoles, de 12 a 13:30 horas

FECHA: Inicio 12 septiembre

LUGAR: Sala Reuniones Mujer

ILUSTRACIÓN: MÓNICA CARRETERO



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



Comunidad de Madrid



Cruz Roja Española
Collado Villalba



Hospital General de Villalba
SaludMadrid



Candelita
CENTRO DE PROMOCIÓN PERSONAL Y DESARROLLO COLECTIVO



LacMad

Las mujeres nacen con el tiempo expropiado

M^a Ángeles Durán

Las mujeres nacen con el tiempo expropiado porque mujeres y hombres empleamos nuestro tiempo de forma distinta y su distribución evidencia diferencias en calidad de vida y oportunidades.

El tiempo personal queda reducido frente a las horas dedicadas al trabajo y a las tareas domésticas y de cuidado y la **gestión de su uso es un derecho.**

Son necesarias actuaciones para armonizar tiempo familiar, personal y laboral que nos ayuden a pensar más allá de los horarios y situar el **tiempo de las personas** en la base de un **nuevo modelo social.**

CAMPAÑAS

“GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR” Y “CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMÍA”

Septiembre / Diciembre
2018



CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMÍA

TALLER DE BRICOLAJE Y AUTONOMÍA PERSONAL: "GENTE CON MADERA"

Adquirir conocimientos básicos de bricolaje, carpintería y electricidad para promover el desarrollo personal. Incluye la realización de una lámpara con material reciclado. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Martes, de 10:30 a 12:30 horas

FECHAS: 2 – 30 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

CURSO NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL FUTURO ES AHORA

Afianzar conocimientos informáticos: Internet, Correo electrónico. Mejorar el uso del ordenador y del teléfono móvil para facilitar las tareas cotidianas y como herramienta para la búsqueda de empleo, información sobre ocio, redes sociales, teleasistencia,... Para mujeres y hombres con manejo básico de ordenador.

HORARIO: Lunes y miércoles, de 17 a 20 horas

FECHAS: 17 septiembre – 17 octubre

LUGAR: Aula Informática. Centro Municipal de Mayores

GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

TALLER "EL TIEMPO ESTÁ DE MI PARTE (I)"

Tras luchas incansables, las mujeres van ocupando los puestos que merecen a pesar de condicionantes sociales como el cuidado y atención de la descendencia y las tareas domésticas que las relegan por tradición al ámbito privado y que conllevan un reparto desigual del uso del tiempo entre los sexos. **Te mostraremos ejemplos de mujeres de éxito que han conquistado nuevos espacios** a partir de un uso racional del tiempo profesional y personal. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Jueves, de 10:30 a 12:30 horas

FECHAS: 13 septiembre – 18 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER "RECUPERANDO MI TIEMPO"

Dirigido a personas que necesiten recuperar su salud, bienestar y equilibrio psicofísico perdidos en el día a día en los espacios personales, familiares y laborales, con el fin de trabajar cómo administrar su tiempo, energías, metas y desarrollo personal. Taller para hombres y mujeres.

HORARIO: Miércoles, de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 26 septiembre – 31 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER "TIEMPO EN MOVIMIENTO II"

Es momento de repensarse y pasar a la acción, reflexionar sobre cómo la socialización nos afecta a hombres y mujeres. Es tiempo de aprender estrategias de cambio en función de nuestras necesidades y deseos en beneficio de nuestro fortalecimiento y crecimiento personal y profesional,... Trabajaremos con técnicas que aúnan la palabra y la expresión corporal, incorporando la reflexión y la emoción a las vivencias personales. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Jueves, de 17 a 20 horas

FECHAS: 4- 25 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

GRUPO DE CRIANZA

Espacio de apoyo donde compartir y resolver dudas, dificultades y emociones en el embarazo, crianza y lactancia. Para embarazadas// madres y padres con hijas/os lactantes.

EN COLABORACIÓN CON ASOCIACIÓN LACMAD

HORARIO: Martes, de 17:30 – 19:30 horas

FECHAS: 18 septiembre – 18 diciembre

LUGAR: Sala Reuniones Servicios Sociales (2ª planta Centro Polifuncional)

TALLER DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

Aprender a identificar la violencia machista, sentir el derecho de actuar ante ella utilizando diferentes recursos, reforzando la seguridad en nosotras mismas y la autoconfianza. Taller dirigido a mujeres mayores de 18 años.

HORARIO: Martes, de 17 a 19 horas **FECHAS:** 25 sept- 6 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Punto Mcpal. Ob. Regional Violencia Género

INICIACIÓN AL YOGA PARA MUJERES

Desde este espacio te proponemos fortalecer, proporcionar equilibrio y fomentar las relaciones a partir de una práctica altamente recomendada en el quehacer diario de las mujeres. Trae ropa cómoda.

HORARIO: Lunes, de 9:30 – 10:45 horas **FECHAS:** 1 octubre – 10 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Paloma Sánchez Martín (Instructora de Yoga)

TALLER "ENTRE NOSOTRAS: quíerete, cuídate y ama saludablemente"

Conocernos, expresar emociones, aumentar nuestra autoestima, lograr que nuestras relaciones sean más saludables y en igualdad.

HORARIO: Lunes, de 12 a 13:30 horas

FECHAS: 1 octubre- 26 noviembre (12 nov no hay clase)

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Punto Mcpal. Ob. Regional Violencia Género

INGLÉS BÁSICO:

para iniciarte en el idioma Facilitar a las participantes conocimientos básicos para entender y entenderse en el desarrollo de tareas cotidianas.

HORARIO: Lunes, de 17 a 18:30 horas **FECHAS:** 1 octubre- 3 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer **COLABORA:** Isabel Corbalán

TALLER "TEJERES Y SABERES: iniciación al ganchillo y punto con agujas"

¿Te animas a coger las agujas y el ganchillo? Tejer a mano en grupo es altamente recomendable: mejora nuestro estado anímico, aporta clama, nos relacionamos, iniciamos nuevas amistades... Para mujeres y hombres.

HORARIO: Miércoles, de 18:30 a 20 horas **FECHAS:** 3 octubre – 12 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer **COLABORAN:** Mabel Barreda y Sonia Cano

MUJERES ACTIVAS

GRUPO DE MEDITACIÓN PARA MUJERES

Facilitar un espacio y un tiempo propio donde añadir calidad a tu vida. Para mujeres con conocimientos y práctica básica de meditación/relajación (Yoga, mindfulness, taichi,...).

HORARIO: Jueves, de 12:30 a 13:30 horas

FECHAS: 4 octubre – 29 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer **COLABORA:** Adriana Ramírez

TALLER "MUJERES Y MEMORIA"

El estrés, la angustia... provocados por situaciones asociadas al día a día de las mujeres pueden afectar a la memoria en edades tempranas. Te enseñaremos ejercicios para recuperar memoria perdida, ganar capacidad de concentración, lenguaje, razonamiento... Para mujeres menores de 55 años.

HORARIO: Martes, de 12:30 a 14 horas **FECHAS:** 16 octubre- 4 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

IMPORTE: Carolina Ochando (Psicóloga Servicios Sociales municipales)

19 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA

EL CÁNCER DE MAMA: **hablemos de nuestras emociones**

Espacio de intercambio de experiencias y encuentro de emociones para enriquecer las relaciones entre pacientes y personas próximas, o interesadas, en un ambiente de aceptación y libertad.

HORARIO: Viernes, de 10:30 a 12 horas **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORAN: Ainara Bazako (Psico-oncóloga) y Concha Mntez. Guinea (Enfermera)

MESA INFORMATIVA

HORARIO: Viernes, de 10 a 12 horas

LUGAR: Centro Polifuncional (entrada por Centro Municipal de Mayores)

COLABORA: Asociación contra el Cáncer de Collado Villalba

TALLER "ACEITES ESENCIALES"

Poderosos concentrados de energía vegetal, sus beneficios pueden mejorar la excesiva medicalización que, en ocasiones, afecta a las mujeres. No todos son iguales ni se utilizan de la misma forma.

Hablaremos de uso y abuso y te mostraremos su aplicación.

HORARIO: Jueves, de 10 a 11:30 horas **FECHA:** 25 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Susana Valbuena (artesana en cosmética natural)

TALLERES "UNA Y MIL MUJERES: MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS"

El desafío de ser una mujer multitareas puede pasarnos revista y aparece el estrés, empezamos a sentirnos cansadas, frustradas o, simplemente, las cosas no van como esperábamos. Para participantes que no han realizado el taller con anterioridad.

HORARIO: Martes, de 9 :30 a 11:30 horas

LUGAR: Sala Reuniones de Servicios Sociales

FECHAS: 30 octubre – 18 diciembre

IMPORTE: Antonio Gamonal (Psicólogo Servicios Sociales municipales)

TALLER ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES

La mayoría de las veces, cuando tenemos ansiedad por comer más o tomar dulces, en realidad tenemos hambre de compañía, de tranquilidad, de seguridad... Comer emocionalmente, un hábito que puedes cambiar. Hambre emocional y hambre fisiológica. Nutrición para el bienestar: aprender a comer para vivir.

HORARIO: Lunes, de 10:30 a 12 horas **FECHAS:** 5 – 26 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORAN: U. CAMILO JOSÉ CELA (MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO) + ADRIANA RAMÍREZ QUIROZ

ESPACIO MENOPAUSIA

La vida biológica de las mujeres es muy activa. Con la edad madura todo comienza a llegar al equilibrio.

•SEMINARIO OSTEOPOROSIS: más allá del calcio y la Vitamina D

•ME ABRAZO PARA VIVIR MEJOR LA PUÑETERA MENOPAUSIA: presentación del libro y Taller de Abrazos

HORARIO: Miércoles, de 12 a 13:30 horas (aprox.)

FECHAS: 7 y 14 noviembre **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORAN: Begoña Sánchez (Fisioterapeuta osteópata) y Gabriela Waisberg (Terapeuta Gestal)

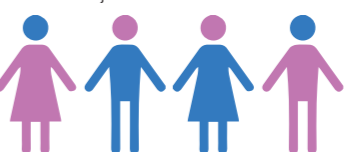
TALLER "BIENESTAR DE LAS MUJERES:

más allá del modelo de salud convencional"

La salud entendida como ausencia de enfermedad puede tener consecuencias negativas en el bienestar de las mujeres. Desde este taller trabajaremos por mejorar la calidad de vida desde factores físicos, psicológicos, mentales y sociales.

HORARIO: Jueves, de 17:30 a 19 horas **FECHAS:** 8 – 22 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer **COLABORA:** Cristina Arribas (Enfermera)



NO SOMOS SUPERWOMAN NI QUEREMOS SERLO

La Sociedad nos impone cánones de perfección y nuestra imagen no siempre es perfecta (ni tiene porqué), la conciliación vida familiar-personal-laboral nos cuesta la vida, los desafíos cotidianos nos superan... (Re) pensándonos y legitimándonos.

HORARIO: Jueves, de 10:30 a 12 horas **FECHAS:** 8 – 29 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer **COLABORA:** U. CAMILO JOSÉ CELA

(MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO)

AULA DE EMPLEO: NUEVAS OPORTUNIDADES

Potenciar en las mujeres el acceso al mercado de trabajo. Las mujeres y el empleo. Cómo y dónde buscar: AGENCIA MUNICIPAL DE EMPLEO. Definición del perfil laboral. Búsqueda de Empleo a través de Internet. Autoempleo y emprendimiento empresarial

HORARIO: Viernes, de 10 a 13 horas (variable según sesiones)

FECHAS: 9 – 30 noviembre

LUGAR: Aulas de Formación Mujer, Informática Mayores y Cantera de Empresas

COLABORAN: Federación de Mujeres Progresistas, Cruz Roja Collado Villalba, Centro de Empleo, Formación y Empresas y Cantera de Empresas

ESPACIO DE SALUD Y MUJERES:

PREVENCIÓN DEL CÁNCER GINECOLÓGICO

Charla-coloquio

HORARIO: Lunes, de 12:30 a 13:30 horas **FECHA:** 12 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

IMPORTE: Servicio de Ginecología y obstetricia del HOSPITAL GRAL. DE VILLALBA

TALLER "EL VELO EN LA CULTURA:

uso tradicional. Uso religioso, uso artístico"

Las mantillas, los velos, los sombreros tienen una función social más allá de resguardar del sol y vestir la cabeza. **Charla y elaboración de pañuelo pintado.**

HORARIO: Miércoles, de 10 a 13 horas **FECHA:** 21 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer **IMPORTE:** ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS

COLABORA: ASOCIACIÓN CANDELITA

LAS MUJERES, LAS VÍCTIMAS PREFERIDAS DEL ICTUS:

Prevención y síntomas

La mayoría de los factores de riesgo de accidente cerebrovascular son compartidos entre mujeres y hombres pero las mujeres tienen otros adicionales relacionados con las hormonas, la salud reproductiva, el embarazo, la menopausia,...

HORARIO: Lunes, de 11 a 12 horas **FECHA:** 10 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

IMPORTE: Javier Pardo Moreno (Jefe Servicio de Neurología)

HOSPITAL GRAL. DE VILLALBA