

## CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMIA

### ESCUELA DE INFORMÁTICA ADA

Adquirir conocimientos informáticos: Programas y aplicaciones de ofimática (Procesador de textos WORD, presentaciones POWERPOINT), Internet, Correo electrónico y Redes Sociales. Mejorar el uso de dispositivos móviles (Smartphone y tabletas). **HORARIO:** Lunes y miércoles, de 17 a 20 horas

**FECHAS:** 23 septiembre - 30 octubre **LUGAR:** Aula Informática. Centro Municipal de Mayores

### TALLER de BRICOLAJE Y AUTONOMÍA PERSONAL: "(RE)PLANTÉATE"

Aprender a realizar tareas que permitan ganar autonomía en el espacio doméstico con independencia de lo que la tradición impone. Adquirir conocimientos básicos de uso de herramientas, bricolaje y diseño aplicados al reciclaje. Incluye la realización de una maceta con troncos de madera y una bombilla colgante con diseño personalizado. Para mujeres y hombres. **HORARIO:** Martes, de 10:30 a 12:30 horas **FECHAS:** 24 septiembre - 22 octubre **LUGAR:** Aula Formación Mujer

### TALLER ECOLÓGICO "HUERTO Y MANTENIMIENTO DEL JARDÍN DOMÉSTICO"

Siendo los jardines y pequeños huertos espacios para el disfrute de mujeres y hombres, su mantenimiento recae mayoritariamente en los hombres, pudiendo ser una labor placentera para ambos y cuya práctica reporta beneficios más allá del cuidado de las plantas. Aprenderemos cuestiones básicas, ayudando a descubrir nuevas capacidades: uso de herramientas; labores de otoño: siembra, cosecha, conserva; fertilización; los insectos y los pájaros como aliados del huerto; obtención y conservación de semillas... Taller práctico para mujeres y hombres.

**HORARIO:** Martes y jueves, de 16:30 a 19 horas **FECHAS:** 1-24 octubre

**LUGAR:** Centro de Iniciativas Municipales y Huertos educativos y de ocio municipales (Entrada por C/ Rincón Eras, 10)

### TEATRO-TALLER PARA FAMILIAS "LA BRÚJULA DE LA IGUALDAD"

Una brújula nos guiará durante un encuentro muy especial con personajes mágicos venidos de otros lugares para contarnos leyendas que promueven valores, actitudes y comportamientos para mejorar la convivencia y el buen trato. Para niñas y niños a partir de 4 años acompañados. Actividad perteneciente al programa de celebración del **DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA 2019.**

**HORARIO:** Viernes, de 17:30 a 19 horas, aprox **FECHAS:** 11 octubre

**LUGAR:** Pecera de los cuentos. Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/ Batalla de Bailén, 7)

Las mujeres hacen con el tiempo expropiado (M<sup>a</sup> Ángeles Durán) porque mujeres y hombres empleamos nuestro tiempo de forma distinta y su distribución evidencia diferencias en calidad de vida y oportunidades.

## MUJERES EN RED COMPARTIENDO TIEMPO Y ESPACIO

### PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES AMIGAS Y CONOCIDAS

¿Te gusta salir de tu entorno?

VEN A VERNOS a partir del 2 de octubre.

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

Inscripciones en Área de Mujer

### DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.

Grupo autónomo de mujeres y hombres

**HORARIO:** Martes, de 10 a 11:30 horas

**FECHAS:** 1 octubre - 17 diciembre

**LUGAR:** Despacho 7 Área Mujer

### 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 13 septiembre

**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 ASOCIACION LACMAD

**HORARIO:** Martes, de 18 a 19:30 horas

**FECHAS:** 24 septiembre - 17 diciembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

# Septiembre Diciembre 2019

## CAMPAÑAS

# Gestionar el tiempo para vivir mejor. Convivencia en igualdad y autonomía

COLLADO  
**Villalba**  
CAPITAL DE LA SIERRA

## INFORMACION E INSCRIPCIONES

A partir del 13 de Septiembre de 9 a 14 h

### ÁREA DE LA MUJER

Centro Polifuncional

Pza. del Príncipe de España, s/n

Collado Villalba

Tif. 91 851 97 45

COLLADO  
**Villalba**  
CAPITAL DE LA SIERRA



Más información en: [www.colladovillalba.es](http://www.colladovillalba.es)

# GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

## TALLER "TIEMPO DE CEREZAS II"

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. Para mujeres y hombres.

Taller impartido por **Úrsula Martí**  
**HORARIO:** Jueves de 10:30 a 12:30 horas  
**FECHAS:** 19 septiembre - 31 octubre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer

## NUEVO LABORATORIO DE TIEMPO Y EMOCIONES

Gestionar tiempo es gestionar vida. Te mostramos instrumentos para decidir cómo emplear el tiempo y el espacio propios a partir del conocimiento de las emociones. Armonizar cuerpo-mente para vivir mejor. Para mujeres y hombres. **Impartido por**

**Asunción Llanos.**  
**HORARIO:** Miércoles, de 10 a 11:30 horas **FECHAS:** 25 septiembre- 30 octubre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer

## TALLER DE DIÁLOGOS CON EL TIEMPO, ESCUCHANDO EL CUERPO

Técnicas participativas y vivenciales, que aúnan la palabra y la expresión corporal, nos facilitarán estrategias para el crecimiento personal (y/o profesional) y una nueva mirada. El proceso de socialización de género y cómo nos afecta en los diferentes usos del tiempo que hacemos hombres y mujeres. Para mujeres y hombres. **Impartido por**

**Ruñi Alonso.**  
**HORARIO:** Jueves, de 17:30 a 19:30 horas  
**FECHAS:** 26 septiembre - 31 octubre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer

El Área de Mujer agradece su colaboración a las monitoras voluntarias y a las Áreas municipales de Mayores, Inmigración, Desarrollo Local y Servicios Sociales.



# MUJERES ACTIVAS

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MULTICULTURAL

Combatir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida a través del ejercicio físico en un espacio donde fomentar las relaciones entre mujeres de distintas nacionalidades del municipio.

**HORARIO:** Lunes, de 9:30 a 11 horas  
**FECHAS:** 30 septiembre - 2 diciembre  
**LUGAR:** Aula 1 Centro Mayores  
**COLABORA:** ASOCIACIÓN CANDELITA

## 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,...).** Grupo autogestionado.

**HORARIO:** Jueves, de 12:30 a 13:30 horas  
**FECHAS:** 3 octubre - 28 noviembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer

## TALLER "CAPACES: DERECHOS Y PREVENCIÓN DE DISCRIMINACIÓN"

Las mujeres como agentes del cambio social. Curso de **formación de formadoras** en derechos sociales y prevención de la exclusión ejercida sobre mujeres de origen extranjero, inmigrantes y refugiadas.

**Dirigido a migrantes, refugiadas o cualquier otra mujer con interés sobre el tema.**  
**HORARIO:** Viernes, de 9:30 a 13:30 horas  
**FECHAS:** 4 - 18 octubre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**ORGANIZA:** COLEGIO DE SOCIOLOGÍA Y CC. POLÍTICAS DE MADRID



## TALLER "LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA: ¿QUÉ DECIMOS CUANDO HABLAMOS?"

La comunicación, sus dificultades en la pareja y nuestras propias dificultades, a partir de modelos aprendidos y desde perspectiva de género. Metodología activa y participativa, trabajo en grupo, dramatizaciones y visionado de películas.

**Para mujeres.**  
**HORARIO:** Lunes, de 10:30 a 12:30 horas  
**FECHAS:** 7 - 28 octubre **LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** GUADALUPE MAROÑO (psicóloga)

## MEJORANDO NUESTRO INGLÉS: WOMEN EMPOWERMENT

Facilitar a las participantes el estudio de un idioma para entender y entenderse en el desarrollo de tareas cotidianas.

Para mujeres con vocabulario básico.  
**HORARIO:** Lunes, de 17 a 18:30 horas  
**FECHAS:** 7 octubre - 2 diciembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** ISABEL CORBALÁN

## TALLER "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:** 15 octubre - 10 diciembre  
**IMPARTE:** ANTONIO GAMONAL (Psicólogo Servicios Sociales municipales)



## 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 calma, nos relacionamos, iniciamos nuevas amistades... **Para mujeres y hombres.**

**HORARIO:** Miércoles, de 18:30 a 20 horas  
**FECHAS:** 16 octubre - 4 diciembre **LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** MABEL BARRERA

## DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER MAMA

### Charla-debate EL CÁNCER DE MAMA: permiso para poder decir no quiero

Espacio de intercambio de experiencias y emociones para trabajar la relación entre pacientes, personas próximas, y/o interesadas.

**HORARIO:** Viernes, de 10:30 a 12 horas  
**FECHA:** 18 de octubre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** GUADALUPE MAROÑO (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

## VISUALÍZATE:

### Taller de creación de videos con el móvil

En este taller el teléfono móvil será nuestra herramienta de creación para darnos voz y visibilizarnos utilizando los recursos técnicos y expresivos que nos ofrece.  
**HORARIO:** Martes, de 11:30 a 14 horas  
**FECHAS:** 29 octubre - 3 diciembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer



## GAS Y ELECTRICIDAD: MEDIDAS DE AHORRO ENERGÉTICO

**ASESORAMIENTO INDIVIDUALIZADO, previa cita**  
Primera cita: Viernes, 18 de octubre, 11 - 13 horas  
Seguimiento: Viernes, 13 diciembre, 11 - 13 horas  
**LUGAR:** Concejalía Mujer

## TALLER "MEDIDAS DE AHORRO ENERGÉTICO EN EL HOGAR"

Taller práctico donde **aprender a leer facturas** y conocer aspectos a tener en cuenta al **contratar los servicios, cómo ahorrar energía en casa** y qué es el **Bono Social**. Si te es posible, trae tus facturas.  
**HORARIO:** Viernes, de 10:30 a 12:30 horas  
**FECHA:** 8 noviembre **LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** ESCUELA ENERGÍA NATURGY (Fundación Gas Natural Fenosa)

## DIBUJANTAS URBANITAS:

### Taller de iniciación en la técnica del dibujo de ciudades

Taller de dibujo rápido y sencillo diseñado para facilitar a las asistentes herramientas prácticas donde desarrollar su potencial creativo. Las mujeres y la ciudad.  
**HORARIO:** Lunes, de 10:30 a 12 horas  
**FECHAS:** 4 - 18 noviembre **LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** JULIA G. de JAIME (Pintora y profesora de dibujo)

## MEMORIZATE: 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 10 a 11:30 horas  
**FECHAS:** 5 noviembre - 17 diciembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**IMPARTE:** CAROLINA OCHÁNDO (Psicóloga Servicios Sociales municipales)

## FUTBOL FEMENINO EN COLLADO VILLALBA.

Si quieres jugar al fútbol federado, ven a conocernos.  
**CLUB ATLÉTICO VILLALBA.**  
91- 851 26 19// 671 927 805.  
club@atleticovillalba.es



## TALLER "HACES FALTA: ASOCIACIONISMO Y VOLUNTARIADO"

Con el fin de dinamizar el tejido social, hablaremos sobre las **Asociaciones:** tipos, ayudas, cargos...y el **Voluntariado:** motivación, tipos; asociaciones de voluntariado locales, cómo ser voluntaria y voluntario.  
**HORARIO:** Miércoles, de 10:30 a 12 horas  
**FECHAS:** 6 y 13 noviembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** ÁREAS DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y VOLUNTARIADO MUNICIPAL

## TALLER "RELACIONES FAMILIARES Y GÉNERO"

El funcionamiento de la familia depende de dinámicas impuestas, en ocasiones, por la tradición. Análisis y redefinición de relaciones familiares para mejorar la convivencia. La familia política.  
**HORARIO:** Jueves, de 10:30 a 12 horas  
**FECHAS:** 7 - 28 noviembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA (MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO)

## TALLER "VITAMINA D, CALCIO Y EJERCICIO: Bienestar de las mujeres"

Profundizar en la Vitamina D y su importancia para prevenir patologías. Deficiencias y consecuencias. La combinación calcio, ejercicio y vitamina D y su influencia positiva en la salud de las mujeres.  
**HORARIO:** Jueves, de 17 a 18:30 horas  
**FECHAS:** 7 - 21 noviembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**COLABORA:** CRISTINA ARRIBAS (Enfermera)

## 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 profesional. Entrevista, Currículum V, Marca personal. Búsqueda de Empleo a través de Internet. Autoempleo y emprendimiento empresarial.  
**HORARIO:** Viernes, de 10 a 12 horas (variable según sesiones)  
**FECHAS:** 8 noviembre - 13 diciembre  
**LUGAR:** Aulas de Formación Mujer, Informática Mayores, Centro Inicativas y Cantera de Empresas  
**COLABORA:** Cruz Roja Collado Villalba, Centro de Empleo, Formación y Empresas y Cantera de Empresas.

## NUTRICIÓN Y CICLO VITAL DE LAS MUJERES

Las necesidades nutricionales difieren durante los diversos periodos de la vida: infancia, inicio de edad reproductiva, embarazo, lactancia, menopausia, ...  
**HORARIO:** Miércoles, de 12 a 13:30 horas  
**FECHA:** 20 noviembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**IMPARTE:** HOSPITAL GRAL. DE VILLALBA

## ENFERMEDADES DE LOS OJOS: ENFERMEDADES SILENCIOSAS

Debido a que las mujeres viven más que los hombres, sufren más ceguera causada por enfermedades relacionadas con la edad  
¿Son las mujeres más propensas a padecer peor salud ocular?  
**HORARIO:** Miércoles, de 12 a 13:30 horas  
**FECHA:** 29 noviembre  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
**IMPARTE:** NICOLAS LÓPEZ FERRANDO (Jefe Servicio Oftalmología HOSPITAL GRAL. DE VILLALBA)