

**ÁREA DE MUJER**

Centro Polifuncional  
Pza. del Príncipe de España, s/n  
Collado Villalba  
Tlf. 91 851 97 45

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

A partir del 15 de enero de 9 a 14 h.



**CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMIA**

**ESCUELA DE INFORMÁTICA ADA**

Afianzar conocimientos informáticos: **Programas y aplicaciones de ofimática** (Procesador de textos WORD, hoja de cálculo EXCEL, presentaciones POWERPOINT), **Internet, Correo electrónico y Redes Sociales**. Para mujeres y hombres con manejo básico de ordenador.

**HORARIO:** Lunes y miércoles, de 17 a 20 horas **FECHAS:** 28 enero – 27 febrero

**LUGAR:** Aula Informática. Centro Municipal de Mayores



**TALLER de BRICOLAJE Y AUTONOMÍA PERSONAL: "SUMANDO PARA MÍ"**

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, carpintería y diseño. Incluye la realización de una caja-hucha de madera con diseño personalizado. Para mujeres y hombres.

**HORARIO:** Lunes, de 10:30 a 12:30 horas **FECHAS:** 4 febrero- 25 marzo **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 primavera: acolchado/abonado/siembra/sustratos/transplante/poda/esquejes/plantación/tratamientos fitosanitarios, calendario de siembra ...Taller práctico para mujeres y hombres.

**HORARIO:** Martes, de 16:30 a 19 horas **FECHAS:** 2 abril - 28 mayo

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



**EXPOSICIÓN**

**"BRECHA SALARIAL DE GÉNERO"**  
Desigualdad laboral entre mujeres y hombres: Qué es, causas y soluciones

**Lugar:** CENTRO DE INICIATIVAS MUNICIPALES  
C/ Rincón de las Eras, 10  
21 de febrero al 11 de marzo



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



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.

**PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES AMIGAS Y CONOCIDAS**

¿Te gusta salir de tu entorno? VEN A VERNOS a partir del 9 de enero  
Reunión del grupo: miércoles a las 12 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:** 15 enero – 25 junio **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 11 enero **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.

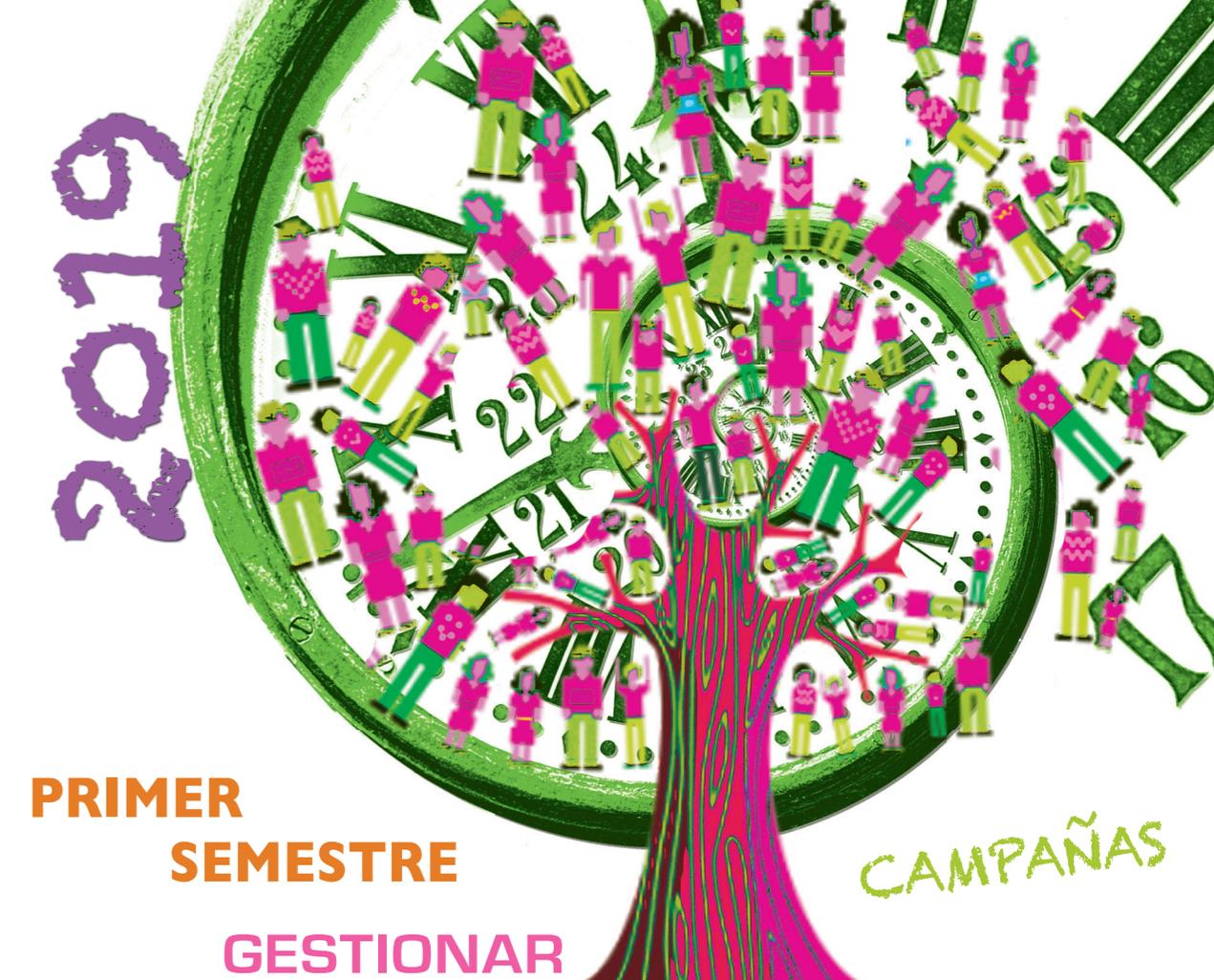
EN COLABORACIÓN CON ASOCIACION LACMAD

**HORARIO:** Martes, de 18 a 19:30 hora **FECHA:** 5 febrero – 4 junio **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 11 enero **LUGAR:** Sala Reuniones Mujer



**PRIMER SEMESTRE**

**GESTIONAR**

EL TIEMPO para vivir mejor

**CONVIVENCIA** en

igualdad y autonomía

# GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

## TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA “COMO AGUA PARA CHOCOLATE”

Tomar conciencia de la necesidad de gestionar el tiempo personal como un derecho a través de la lectura de la novela “*Como agua para chocolate*” de Laura Esquivel y la creación de pequeños textos. Taller práctico para hombres y mujeres.

**HORARIO:** Martes de 10 a 11:30 horas **FECHAS:** 22 enero – 26 febrero **LUGAR:** Aula Formación Mujer



## TALLER “TIEMPO DE CUIDADOS”

¿Cómo disfrutar de momentos creativos y de calidad? Estrategias y herramientas para nuestro propio fortalecimiento, empoderamiento y crecimiento personal y profesional. El proceso de socialización de género y cómo nos afecta en los diferentes usos del tiempo que hacemos hombres y mujeres. Trabajaremos con técnicas que aúnan la palabra y la expresión corporal, incorporando la reflexión y la emoción con las vivencias personales. Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.

**HORARIO:** Martes, de 16:30 a 18:30 horas **FECHAS:** 5 febrero - 19 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer



## TALLER “GESTIÓN DEL TIEMPO Y DEL ESTRÉS: recuperar el bienestar físico, mental y emocional”



Reflexionar sobre la administración del tiempo y del estrés para lograr niveles óptimos de calidad de vida, encontrar el equilibrio cuerpo-mente y cultivar el tiempo personal en beneficio propio. Para mujeres y hombres. Impartido por Asunción Llanos. **HORARIO:** Miércoles, de 10 a 11:30 horas **FECHAS:** 13 febrero – 22 mayo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

## TALLER “TIEMPO DE CEREZAS”

Tras luchas incesantes, 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 horas **FECHAS:** 28 marzo – 6 junio **LUGAR:** Aula Formación Mujer

## TALLER de creación de personajes “MUJERES DE OJOS GRANDES”

“Crear un personaje es crearte una vida paralela. Si puedes imaginarlo, puedes hacerlo realidad”. A partir del análisis de las mujeres de la novela de Ángeles Mastret, reescribiremos los personajes al margen de estereotipos tradicionales, aprendiendo a gestionar el tiempo como forma de satisfacción personal y social. Para mujeres y hombres.

**HORARIO:** Martes, de 10 a 12 horas **FECHAS:** 23 abril – 7 mayo **LUGAR:** Biblioteca Centro de Educación de Personas Adultas “El Pontón” **COLABORA:** Grupo Literarias- CEPA “El Pontón”



# MUJERES ACTIVAS

## 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:**

- GRUPO I: 22 enero – 26 marzo
- GRUPO II: 2 abril – 4 junio

**IMPORTE:** Antonio Gamonal (Psicólogo Servicios Sociales municipales)

## MEJORANDO NUESTRO INGLÉS

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:** 28 enero – 8 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer **COLABORA:** ISABEL CORBALÁN



## 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:** 31 enero – 20 junio **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 a 13:30 horas **FECHAS:** 5 febrero – 9 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer **IMPORTE:** Carolina Ochando (Psicóloga 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:** 6 febrero – 5 junio

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** MABEL BARREDA y SONIA CARO

## 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, Curriculum V, Marca personal. Búsqueda de Empleo a través de Internet. Autoempleo y emprendimiento empresarial

**HORARIO:** Viernes, de 10 a 13 h. (variable según sesiones)

**FECHAS:** 8 febrero – 8 marzo

**LUGAR:** Aulas de Formación Mujer, Informática Mayores, Centro Iniciativas 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: CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO

Qué es, problemas que acarrea su deterioro, qué implica en nuestra forma de vida, reeducación y recuperación. Técnicas para fortalecerlo.

**HORARIO:** Jueves, de 17 a 19:30 horas

**FECHAS:** 14 – 28 febrero

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** MARIAN GONZÁLEZ GALÁN (Matrona)

## TALLER “CÓMO APRENDER A DECIR NO SIN SENTIRME CULPABLE”

Hacer frente a los desafíos cotidianos con valentía. (Re)pensándonos y legitimándonos.

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

**FECHAS:** 21 febrero – 21 marzo

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** U. CAMILO JOSÉ CELA (MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO)



## INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO Y MUJER

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de fallecimiento entre las mujeres en España y, sin embargo, seguimos teniendo la percepción de que es un problema que afecta únicamente a los hombres. Tabaco, colesterol, obesidad, hipertensión, sedentarismo, diabetes, estrés,...son factores de riesgo y de su prevención y seguimiento depende nuestra salud.

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

**FECHAS:** 12 marzo

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**IMPORTE:** FELIPE NAVARRO DEL AMO (Jefe Servicio de Cardiología) HOSPITAL GRAL. DE VILLALBA



## TALLER COLLADO VILLALBA, SUS MUJERES Y EL DESARROLLO DEL FERROCARRIL. VISITAS GUIADAS

Conocer el entorno urbano y el crecimiento local a través de visitas guiadas a zonas destacadas del municipio relacionadas con el desarrollo del ferrocarril. Promover la participación social de las mujeres y su empoderamiento.

**HORARIO:** Martes, de 10:30 – 12:30 horas

**FECHAS:** 19 y 26 de marzo

**LUGAR DE ENCUENTRO:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** AREA MUNICIPAL DE MEDIO AMBIENTE

## DIGITALIZADAS: TALLER DE HABILIDADES INFORMÁTICAS BÁSICAS

Manejo de un ordenador, gestión de correo Gmail, herramientas drive, redes sociales de comunicación, confianza y seguridad en la red. Para mujeres sin conocimientos de informática.

**HORARIO:** Lunes y miércoles, de 17 a 20 horas

**FECHAS:** 25 y 27 marzo

**LUGAR:** Aula Informática. Centro Municipal de Mayores

**COLABORAN:** CiberVOLUNTARIOS.org FUNDACIÓN MUJERES//GOOGLE.ORG Mª IGUALDAD



## TALLER “EL APEGO”

Crear un espacio donde trabajar el vínculo emocional con la madre y el padre y su influencia en las relaciones personales a lo largo de la vida

**HORARIO:** Martes, de 17:30 a 20 horas

**FECHAS:** 2 y 9 abril

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**IMPORTE:** MERCEDES LÓPEZ REDERO y PILAR RICO (Terapeutas gestálticas)

## TALLER MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA MEJORAR LA SALUD DE LAS MUJERES

Qué es la regla... conozcamos nuestro cuerpo y su ciclo vital para controlar nuestra salud. Las mujeres como agentes de salud.

**HORARIO:** Jueves, de 17 a 19:30 horas

**FECHAS:** 4 y 11 abril

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** MARIAN GONZÁLEZ GALÁN (Matrona)

## TALLER PRÁCTICO “GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA”

Dirigido a mujeres para ampliar conocimiento sobre los cambios que se producen en el aparato genito-urinario y su cuidado con el fin de prevenir patologías de suelo pélvico.

**HORARIO:** Miércoles, de 11:30 a 13 horas

**FECHAS:** 10 abril

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** BEGOÑA SÁNCHEZ (Fisioterapeuta)

## DIBUJANTAS

Taller de dibujo rápido y sencillo diseñado para facilitar a las asistentes herramientas prácticas donde desarrollar su potencial creativo.

**HORARIO:** Lunes, de 10:30 a 12 horas

**FECHAS:** 22 abril- 6 mayo

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** JULIA G. de JAIME (Pintora y profesora de dibujo)



## TALLER de RELAJACIÓN: cuerpo y mente en forma”

Dirigido a mujeres que quieran conectar consigo mismas a través de sencillos ejercicios de relajación y, así, ganar mayor bienestar en nuestro día a día.

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

**FECHAS:** 6 – 27 mayo

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** ESCUELA AQUÍ Y AHORA DE INTEGRACIÓN PSICO-CORPORAL

## TALLER “ESPECIAS Y SU APLICACIÓN EN LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD”

Canela, pimienta, azafrán, cúrcuma... aportan salud y energía, calman el apetito, favorecen la digestión...

**HORARIO:** Miércoles, de 11:30 a 13 horas

**FECHAS:** 8 y 15 mayo

**LUGAR:** Aula Mujer

**COLABORA:** ADRIANA RAMÍREZ GUIROZ (Especialista en nutrición)

## TALLER “ÍDOLAS DE BARRO”

¿Los símbolos representan realmente a las mujeres? ¿Sabes el origen del uso del violeta? Taller de elaboración de una figura en arcilla donde fomentar el conocimiento y las relaciones entre mujeres.

**HORARIO:** Viernes, de 10:30 a 12:30 horas

**FECHAS:** 17 y 24 mayo

**LUGAR:** Aula Mujer

**COLABORA:** MARISOL SOLER (Artesana)

## Taller “La importancia de la VITAMINA D en la salud y bienestar de las mujeres “

Vitamina D para prevenir patologías, cómo tomar el sol, alimentos que la contienen.

**HORARIO:** Jueves, de 18:30 a 20 horas

**FECHAS:** 16 y 23 mayo

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** CRISTINA ARRIBAS (Enfermera)



## Taller CONSUMO: gas, electricidad, telecomunicaciones

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:** Lunes, de 10:30 a 12 horas

**FECHAS:** 27 mayo y 3 junio

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** ESCUELA ENERGÍA NATURGY (Fundación Gas Natural Fenosa) y EDUARDO HERRERO FDEZ (Inspector municipal de Consumo)

## PELIGROS DE LA PIEL FRENTE AL SOL MELANOMA

El tumor tiene una mayor incidencia en las mujeres pero su supervivencia es mejor que en los hombres. En países con fuerte irradiación solar es importante protegerse y vigilar manchas de la piel.

**HORARIO:** Miércoles, de 11:30 a 13 horas

**FECHA:** 29 mayo

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**IMPORTE:** JORGE ANGULO ACEVEDO (Jefe Servicio de Dermatología) HOSPITAL GRAL. DE VILLALBA

