

**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  
**16 de enero**  
de 9 a 14 h.



**MUJERES EN RED  
COMPARTIENDO  
TIEMPO Y  
ESPACIO**

**PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS**

¿Te gusta salir de tu entorno? VEN A VERNOS a partir del 17 de enero  
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 alternos,  
de 10 a 11:30 horas

**FECHA:** 9 enero – 5 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 a 12 horas

**FECHA:** Inicio 12 enero

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

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



*Las mujeres nacen 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.

*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.*

**PRIMER SEMESTRE**



**CONVIVENCIA** en igualdad y autonomía

**GESTIONAR EL TIEMPO** para vivir mejor

**CAMPAÑAS**

**2014**

# CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMIA

## TALLER de autonomía y desarrollo personal: “ROMPIENDO ROLES”

Desde el uso de la **inteligencia emocional**, analizarnos, conocernos y valorarnos, desarrollar competencias y habilidades, romper con roles y estereotipos de género asociados a la manera de relacionarnos, incrementar nuestro nivel de bienestar y promover relaciones igualitarias en nuestro entorno próximo. **Aprender a realizar tareas que permitan ganar autonomía en el espacio doméstico con independencia de lo que la tradición impone.** Incluye reparaciones con madera en el hogar. Para mujeres y hombres.

**HORARIO:** Lunes, de 10:30 a 12:30 horas **FECHAS:** 29 enero – 19 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

## CURSO “ENREDARTE”

**Afianzar conocimientos informáticos:** Programas y aplicaciones de ofimática (Procesador de textos, Presentaciones), Internet y búsqueda de información, Correo electrónico. **Mejorar el uso de Dispositivos móviles:** teléfonos móviles y smartphones, tabletas. Para mujeres y hombres con manejo básico de ordenador.

**HORARIO:** Martes y jueves, de 17 a 20 horas **FECHAS:** 3 – 26 abril

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

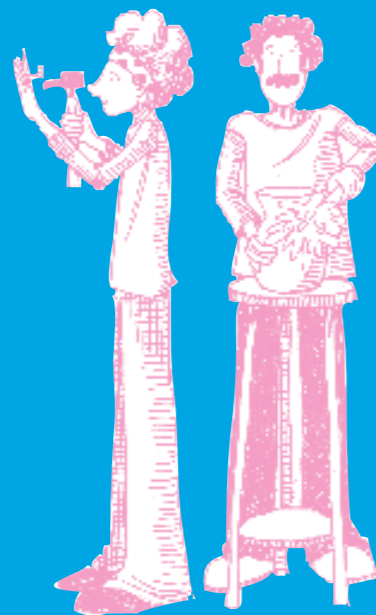
## TALLER “HUERTO Y MANTENIMIENTO DEL JARDÍN DOMÉSTICO”

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:** Jueves, de 16:30 a 19:30 horas

**FECHAS:** 5 abril - 24 mayo

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



# GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

## TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA “ESTUPOR Y TEMBLORES”

Tomar conciencia de la necesidad de gestionar el tiempo personal como un derecho a través de la lectura de la novela *Estupor y temblores* de Amélie Nolhomb, y la creación de pequeños textos. Taller práctico para hombres y mujeres.

**HORAS:** Martes, de 10:30 a 12 horas **FECHAS:** 30 enero – 27 febrero

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

## TALLER “TIEMPO EN MOVIMIENTO”

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 con las vivencias personales. Para mujeres y hombres. **Impartido por Rubi Alonso.**

**HORARIO:** Jueves, de 17 a 19 horas **FECHAS:** 15 marzo – 26 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer

## TALLER “EL TIEMPO ESTÁ DE NUESTRA PARTE”

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 Marfí.**

**HORARIO:** Jueves, de 10:30 a 12:30 horas **FECHAS:** 12 abril – 31 mayo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

## TALLER “GUÍA PRÁCTICA Y APLICACIONES PARA GESTIONAR TU TIEMPO”

Organiza tu semana dando prioridad a actividades que nos hacen sentir satisfacción y plenitud, acorde con los objetivos que te plantees mediante herramientas prácticas (Guía impresa y aplicaciones para teléfonos móviles). Para mujeres y hombres.

**Impartido por Adriana Ramírez Quiroz**

**HORARIO:** Miércoles, de 12 a 13:30 horas **FECHAS:** 9 – 30 mayo

**LUGAR:** Aula Formación Mujer



## 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 19 a 20 horas **FECHAS:** 29 enero – 4 junio

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

## 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:** 30 enero – 3 abril

• **GRUPO II:** 10 abril – 12 junio

**IMPARTEN:** Salvador Casado (Médico Att Primaria) y Antonio Gamonal (Psicólogo Servicios Sociales municipales)

## ESPACIO DE SALUD Y BIENESTAR – RELACIONES DE PAREJA DESPUÉS DE LOS 50

En esta etapa de la vida las mujeres experimentan cambios que pueden influir en sus relaciones.

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

**FECHAS:** 31 enero y 7 febrero **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Mónica Torres Ruiz (Doctora en Biología)

## 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:** 14 marzo – 6 junio **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** Mabel Barreda y Sonia Cano

## 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:** 1 febrero – 5 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Adriana Ramírez

## YOGA MULTICULTURAL

El yoga es altamente recomendado en el quehacer diario de las mujeres. Desde este espacio te proponemos fortalecer y proporcionar equilibrio a la vez que fomentamos las relaciones entre mujeres de distintas nacionalidades del municipio. Trae ropa cómoda.

**HORARIO:** Jueves de 10 – 11:30 horas

**FECHAS:** 1 febrero – 5 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** ASOCIACIÓN CANDELITA

## TALLER “GIMNASIA HIPOPRESIVA ¿QUÉ ES Y CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?”

Dirigida 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. Incluye ejercicios.

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

**FECHA:** 1 – 22 febrero **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Cristina Arribas (Enfermera)

## TALLER “DUELO Y AUSENCIAS: preparándonos para las pérdidas y las despedidas”

Cómo afrontar procesos que se hacen presentes a lo largo de la vida: pérdidas de seres queridos, terminar una relación de pareja (separaciones, divorcios,...), nido vacío,...

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

**FECHAS:** 2 febrero – 2 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**IMPORTE:** Carolina Ochando (Psicóloga Servicios Sociales municipales)

## TALLER “CUANDO NO LLEGO A TODO: la culpa”

¿Qué pasa cuando los desafíos cotidianos nos superan? Los mandatos de género determinan cómo debemos ser y comportarnos para cumplir con las expectativas...

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

**FECHAS:** 7 – 28 febrero **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Cristina Álvarez Salvador (Psicóloga especializada en Género)

## 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.

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

**FECHAS:** 13 febrero – 5 junio **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**EN COLABORACIÓN CON ASOCIACION LACMAD**

## ESPACIO DE SALUD Y BIENESTAR: ACEITES ESENCIALES Y ACEITES VEGETALES. Cuidate sin químicos

La excesiva medicalización puede perjudicar a las mujeres. Conoce beneficios de la aromaterapia como complemento para mejorar tu vida.

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

**FECHAS:** 14 – 28 febrero **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** Esther Curiel y Maite Peña (expertas en aromaterapia)

## BÚSQUEDA DE EMPLEO A TRAVÉS DE APLICACIONES INFORMÁTICAS Y REDES SOCIALES: nuevas oportunidades para las mujeres

**Potenciar el acceso al mercado de trabajo a través de las nuevas tecnologías**

**HORARIO:** Viernes, de 10 a 14 horas **FECHAS:** 16 y 23 febrero

**LUGAR:** Aula de Informática del Centro de Mayores

**COLABORA:** CRUZ ROJA ESPAÑOLA COLLADO VILLALBA

## ESPACIO DE SALUD Y BIENESTAR: DIABETES, GÉNERO Y GESTIÓN DEL TIEMPO

La diabetes puede afectarnos en dos momentos del ciclo vital: **embarazo**, diabetes gestacional, y **etapa adulta**, debido a la mayor frecuencia de obesidad y sedentarismo. *Agenda, plan de alimentación y hojas de registro* ayudan al uso más eficaz del tiempo en la persona diabética, dando prioridad a actividades de monitoreo y control (citas médicas, anticipación en la preparación de alimentos, medicación, control de glucemia, actividad física, menú de comidas) con la posibilidad de involucrar a la familia en el proceso.

**HORARIO:** Miércoles, de 10 a 11 horas

**FECHAS:** 14 y 21 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Adriana Ramírez Quiroz (Nutricionista)

## TALLER “RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN, CONCIENCIA CORPORAL”

Programado para reducir la ansiedad, aumentar el bienestar y la autoestima a través de la relajación y la conciencia corporal. Te ofrecemos recursos para afrontar las dificultades con una actitud saludable.

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

**FECHAS:** 2 – 23 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer

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

## TALLER “MEMORIA VIOLETA”

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:** Viernes, de 9:30 a 11 horas

**FECHAS:** 6 abril – 1 junio **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**IMPORTE:** Carolina Ochando (Psicóloga Servicios Sociales municipales)

## ESPACIO DE SALUD Y BIENESTAR: CUIDA TU ESPALDA. ERGONOMÍA Y EDUCACIÓN POSTURAL

Aprende técnicas sencillas de mantenimiento y posturas habituales que debemos realizar para mejorar la salud de nuestra columna vertebral.

**HORARIO:** Miércoles, de 10 a 11 horas

**FECHA:** 11 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** Servicio de Rehabilitación del Hospital General de Villalba (HGV)

## SI EL ESTRÉS DOMINA TU VIDA: taller práctico para hacerle frente

Las mujeres pueden sufrir mayores niveles de ansiedad y tensión nerviosa y, a menudo, necesitan desarrollar formas más efectivas para afrontar el día a día.

**HORARIO:** Lunes, de 16:15 a 17:45 horas

**FECHAS:** 9 – 30 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA.

MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO

## TALLER “MANDALAS, MUDRAS Y MANTRAS (II)

Profundizar en las técnicas orientales del dibujo de **mandalas, mudras** (movimientos de yoga realizados con brazos y manos) **y mantras** (yoga del sonido). Para participantes de talleres anteriores de iniciación.

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

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

**COLABORA:** Asun Llanos (Experta en Naturopatía)

## ESPACIO DE SALUD Y BIENESTAR: NUTRICIÓN: DIETAS Y ETIQUETAS

Qué alimentos no deben faltar en la dieta de las mujeres. Sepamos interpretar las etiquetas de las comidas y bebidas.

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

**FECHAS:** 9 y 16 mayo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** Fernando Senent (Médico municipal) y Violeta Collado (Inspectora municipal de Sanidad)