



Concejalía de Igualdad y Diversidad

PROGRAMA DE ACTIVIDADES Enero/marzo 2024



PROGRAMA DE ACTIVIDADES Enero/marzo 2024

Acciones para la IGUALDAD = Derechos = Oportunidades

CONSTRUYENDO EN GRUPO

ENTRE NOSOTR@S

Espacio grupal para fomentar la corresponsabilidad y el apoyo mutuo, construyendo redes desde la sororidad y el cuidado.

Dirigido a mujeres y hombres mayores de 16 años
Lunes del 22 de enero al 18 de junio de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.

LABORATORIO DE CANTO

Cantar tiene beneficios, como mantener el cerebro en forma, reducir el estrés, elevar el estado de ánimo o conectar con otras personas. En este laboratorio, tu voz es el instrumento principal para empoderarte. Si te gusta cantar, ya tienes motivo más que suficiente para participar.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años
Martes del 23 de enero al 18 de junio de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

EMPODERARNOS DESDE LA IMPROVISACIÓN TEATRAL

A través de juegos de improvisación teatral, potenciaremos la espontaneidad y la creatividad individual y grupal, a la vez que hacemos teatro de manera divertida. Esta es una herramienta de empoderamiento que sin duda nos ofrecerá claves para nuestro crecimiento personal.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años.
Jueves del 25 de enero al 20 de junio de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

CUIDANDO NUESTRA MENTE Y CUERPO

LECTURAS SALUDABLES

Encuentros de biblioterapia que nos invitarán a reflexionar, compartir, analizar, opinar y sentir con la lectura de diferentes obras. En un ambiente amable y facilitador, daremos forma colaborativa y charlaremos sobre lo que cada obra nos haya trasladado, ¿te sumas?

Dirigido a hombres y mujeres de más de 16 años.
Lunes del 22 de enero al 18 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

CONECTANDO CON MIS EMOCIONES

Desde la Terapia de Estimulación Emocional, trabajaremos, de forma práctica y vivencial, nuestras emociones en un entorno de seguridad y comprensión grupal.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Martes del 23 de enero al 19 de marzo de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.

ARTE-TERAPIA: EXPLORAMOS, CREAMOS Y COMPARTIMOS

Nos serviremos del arte como una herramienta para aprender de nosotras mismas. A través de la creatividad y de la expresión plástica, exploraremos nuestras propias y singulares formas de ser. ¿Os dejaréis sorprender por los caminos a los que nos llevará este taller?

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Martes del 23 de enero al 19 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO CIDAM.

AL SON DE NUESTRO CUERPO

El baile nos ayuda de forma fluida y natural a conocer nuestro cuerpo y canalizar emociones. Trabajaremos con técnicas de la danza que nos permitirán sentir, comprendernos y conectar con nuestra propia identidad.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Miércoles del 24 de enero al 20 de marzo de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.

DESARROLLANDO NUEVOS RECURSOS

Actividades cofinanciadas al 40% por el Programa FSE+2021-2027 de la Concejalía de Igualdad y Diversidad y el Ayuntamiento de Coslada.

POTENCIA TUS HABILIDADES COMUNICATIVAS

Espacio grupal para identificar y poner en práctica todas nuestras dotes comunicativas, analizando los factores que influyen en el resultado de nuestra comunicación diaria: qué queremos comunicar, cómo lo hacemos, qué tono empleamos, qué canales utilizamos, etc.

Dirigido a mujeres de más de 16 años
Miércoles del 24 de enero al 20 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

CONVERSAMOS CON ACENTO INGLÉS

Taller de conversación en inglés en el que, además de entrenar este idioma, podrás compartir inquietudes con otras mujeres desde la perspectiva de género, al tiempo que generar nuevas relaciones y entrenar tu propia proyección en el ámbito profesional. ¿Te animas?

Dirigido a mujeres mayores de 16 años con Nivel B1 o superior
Jueves del 25 de enero al 21 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
ACTIVIDAD ONLINE.

DESARROLLANDO NUESTRO TALENTO DIGITAL. TALLER DE OFIMÁTICA BÁSICA

Integrarnos en el mundo digital con una actitud positiva, acortar la brecha digital y apoyar la inserción social y laboral de las mujeres son los objetivos de este taller donde aprenderemos a utilizar Word, Excel, Power Point... ¿Qué te gustaría aprender?

Dirigido a mujeres mayores de 16 años
Viernes del 26 de enero al 15 de marzo de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.

COSLADA MÁS IGUALITARIA LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

DISFRUTANDO Y CRECIENDO EN FAMILIA

A lo largo del trimestre contaremos con actividades que nos permitan compartir el ocio en familia, fomentar la igualdad, la diversidad, la corresponsabilidad y el buen trato.

La información la encontraréis en Redes Sociales y en la Concejalía de Igualdad y Diversidad.

Si a nivel personal, asociativo o profesional deseas proponer alguna iniciativa o recibir información o asesoramiento sobre Igualdad, contacta con la Concejalía.

MONOGRÁFICOS

COMUNICACIÓN ASERTIVA: MIS PALABRAS, TUS INTERPRETACIONES

¿Alguna vez has pensado o sentido que no te has comunicado como querías? En este taller entrenamos habilidades comunicativas desde la consciencia y el análisis de los matices de género. Trabajaremos la legitimización de nuestro discurso científico.

Dirigido a mujeres de más de 16 años
Jueves 15 de febrero de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.

ACERCÁNDONOS A LA DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO SIN PREJUICIOS

Las personas somos diversas en todos los aspectos, también en cuanto a nuestra orientación sexual e identidad de género. Sin embargo, son muchos los prejuicios que tenemos al respecto. Reflexionaremos sobre distintas realidades, para entenderlas y prevenir la discriminación.

Dirigido a hombres y mujeres de más de 16 años.
Miércoles 21 de febrero a las 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

EQUIPAJES EMOCIONALES

¿Sientes cierta insatisfacción vital? ¿Percebes que, vayas donde vayas, hay ciertas cargas en ti que te impiden ser feliz? Los problemas emocionales no resueltos pueden actuar como un gran lastre. ¿Y si los identificamos para poder hacerles frente?

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Miércoles 20 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

PROYECTOS APRENDIZAJE SERVICIO

Continuamos con "SABINAS Y PERSÉFONES", el proyecto en el que colaboramos con la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid.

Además, tenemos en marcha un proyecto sobre el "VOTO FEMENINO EN LAS ELECCIONES DE 1977" junto al IES Miguel Catalán.

¡Os iremos informando!!

ASOCIACIONES

Comprometidas con la igualdad, organizan acciones en los ESPACIOS DE IGUALDAD que te pueden interesar. Contacta con ellas para conocer sus actividades, cuotas, procedimiento y plazos de inscripción:

ASOCIACIÓN CULTURAL DE LA MUJER "AMANECER"
asamanecerco@gmail.com • Tlf: 686 432 931

ASOCIACIÓN "CARMEN GARCÍA BLOISE"
bloiseinscripciones@hotmail.com
Tlfs: 629 376 651 • 640 291 965 • 644 737 905

ASOCIACIÓN DE MUJERES "CLARA CAMPOAMOR"
lasclaras.coslada@gmail.com • Tlf: 649 002 523

ASOCIACIÓN "OBJETIVO DANZA LARUMBE"
objetivodanza.asociacion@gmail.com
Tlf: 623 001 051

ASOCIACIÓN "OUM KALSOUN"
asociaciondanzaoum@gmail.com • Tlf: 695 210 301



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:
Hasta el 14 de enero de 2024.
Te puedes inscribir:

- Complimentando el formulario Online de inscripción <https://forms.gle/5BGsGbvurD43jrEp8>
- Solicitando inscripción en el correo electrónico: cidam@ayto-coslada.es
- Llamando al teléfono de la Concejalía: 91 669 61 20 o 91 627 82 00 - Ext: 2200

SORTEO PÚBLICO:
Día 15 de enero a las 11:00 en el CIDAM.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:
Día 16 de enero. A partir de este día, podrás consultar los listados expuestos en el CIDAM y te confirmaremos tu plaza, preferentemente vía correo electrónico o al teléfono que nos indiques en la inscripción. También podrás consultar los listados en la página web del Ayuntamiento de Coslada y en nuestras redes sociales.

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:
A partir del lunes 22 de enero.

IMPORTANTE:
Se podrá realizar un máximo de dos talleres y un monográfico, con el objetivo de que todas o la mayoría de personas solicitantes disfruten de alguna actividad.

La programación de enero a marzo de 2024 finalizará el 21 de marzo, a excepción de las actividades semestrales que terminarán el 20 de junio. Con motivo del 8 de marzo - Día Internacional de las Mujeres, la semana del 4 al 8 de marzo se suspenderán todas las actividades, a fin de facilitar la participación en los actos programados.



ESPACIOS DE IGUALDAD

CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASESORAMIENTO DE LAS MUJERES. CIDAM
Pza. Dolores Ibárruri, 1

SEDE CONCEJALÍA
Horario de atención al público:
De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 h.

ALMUDENA GRANDES MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA" 1ª planta
Avda. Príncipes de España, 20

PARTICIPA:

Consejo de la Mujer