

Acciones para la IGUALDAD = DERECHOS = OPORTUNIDADES



PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Oct / Dic 2022

Acciones para la IGUALDAD = DERECHOS = OPORTUNIDADES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES Oct/Dic 2022

CRECER SIN LÍMITES

MANÉJATE EN EL MUNDO DIGITAL

Conoceremos las principales aplicaciones y redes sociales para comunicarnos a través de videollamadas, comprar o hacer trámites por internet, operaciones de banca electrónica (bizum, contactless...) y navegar con seguridad.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Jueves del 6 de octubre al 22 de diciembre. 17:30 a 19:30 h. CIDAM.

Actividad cofinanciada al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4 de la Comunidad de Madrid.

PENSAMIENTO CREATIVO

Entrenaremos nuestro yo pensante más divergente. Nos aportará una visión más rica y adaptativa de nuestro día a día y nos ayudará a tratarnos mejor.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Lunes del 3 de octubre al 19 de diciembre. 17:30 a 19:30 h. ALMUDENA GRANDES.

Actividad financiada con cargo a los fondos del Pacto de Estado recibidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.

PRESENTE CONSCIENTE

Mindfulness para conectar con el presente, cultivando y entrenando la atención plena, la escucha al cuerpo, la emoción y la experiencia propia, sin juicios, mejorando el equilibrio interior y el bienestar psicológico.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Miércoles del 5 de octubre al 21 de diciembre. 10:30 a 12:30 h. CIDAM.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

LA MUJER EN LA PANTALLA

Analizaremos la cultura audiovisual desde una perspectiva de género y la adquisición de una conciencia crítica que impulse la ruptura de estereotipos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Miércoles del 5 de octubre al 21 de diciembre. 17:30 a 19:30 h. ALMUDENA GRANDES.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

EL PODER DE LA CONCIENCIA CORPORAL

CUIDANZA

Taller de cuerpo y movimiento enfocado al autocuidado, escuchando y manteniendo activo nuestro cuerpo a través de la danza, del movimiento y la conciencia corporal.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Viernes del 7 de octubre al 16 de diciembre. 10:30 a 12:30 h. CIDAM.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

TRANSFORMA CREA - CAMBIA

3, 2, 1... ¡¡¡EN ESCENA!!!

El Taller de improvisación teatral es un espacio para compartir el conocimiento y desarrollar la técnica de la improvisación en el teatro desde la perspectiva de género.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Jueves del 6 de octubre al 22 de diciembre 10:30 a 12:30 h. ALMUDENA GRANDES.

A CORO POR LA IGUALDAD Y LA NO VIOLENCIA

Pondremos voz a las melodías de nuestra vida tras analizar sus letras desde la perspectiva de género y crearemos nuevas canciones colectivas.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Martes del 4 de octubre al 20 de diciembre. 17:30 a 19:30 h. ALMUDENA GRANDES.

MUSICOTERAPIA

Espacio musical para estimular cambios positivos en el estado de ánimo y el bienestar personal a través de la escucha, la participación y la composición colectiva.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Lunes del 3 de octubre al 19 de diciembre. 10:30 a 12:30 h. CIDAM.

Actividades financiadas con cargo a los fondos del Pacto de Estado recibidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.

DISFRUTAR, COMPARTIR Y CREAR EN FAMILIA

CUENTACUENTOS

LA VACA QUE SUBIÓ A UN ÁRBOL

Tina no es como otras vacas. A ella le encanta explorar, descubrir y soñar. ¿Podrá enseñar a sus hermanas que en la vida hay más cosas que comer hierba? Reflexivo y divertido.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 4 a 10 años.
8 de octubre 12 h. CIDAM.

LA BRUJA AMALURRA Y LA MAGIA MÁS PODEROSA

Amalurra es la bruja divertida encargada de cuidar el bosque... pero los hechizos no le salen como ella quiere y todo acaba en un lío. ¿Encontrará la MAGIA MÁS PODEROSA? ¿Conseguirá limpiar el bosque?.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 4 a 10 años.
19 de noviembre 12 h. Hall TEATRO MUNICIPAL

EL ELEFANTE MAINÚ Y LA AMISTAD

El elefante Mainú ha oído hablar de la amistad y muy intrigado salió en su búsqueda. La cebra sin rayas, el pingüino que estornuda, la tortuga que no sabe nadar, un mono despeinado... ¿Lograrán encontrar la tan esperada amistad?.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 4 a 10 años.
26 Noviembre 12 h. EL ROMPEOLAS.

TALLERES: TRUCO O IGUAL TRATO

Para compartir ocio en familia y fomentar la igualdad y la corresponsabilidad.

MANUALIDADES TERRORÍFICAS. Viernes: 21 de octubre de 17:30 - 19:30 h.
MAQUILLAJE DE HALLOWEEN. Viernes: 28 de octubre de 17:30 - 19:30 h. ALMUDENA GRANDES.

TEATRO INFANTIL INTERACTIVO

LA MAGIA DE OZ

Bululú y Atolondrado nos llevan al país de Oz, junto a Dorothy, el espantapájaros, el hombre de hojalata y la leona pero su versión de la historia está algo cambiada. Un espectáculo sobre la empatía, el trabajo en equipo y la inteligencia emocional.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 a 12 años.
17 de diciembre 12 h. CC MARGARITA NELKEN.

Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4 de la Comunidad de Madrid.

¿ME DICES O ME CUENTAS?

ASERTIVIDAD Y DESEO SEXUAL

Una de las habilidades más importantes para gozar de una vida sexual plena es la asertividad: expresar pensamientos relacionados con la actividad sexual, dar validez a los deseos y fantasías, tomar la iniciativa, rechazar encuentros sexuales no deseados.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Lunes del 3 de octubre al 19 de diciembre, 17:30-19:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividad financiada con cargo a los fondos del Pacto de Estado recibidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.

CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Espacio de trabajo personal y grupal en un laboratorio de investigación sobre referentes positivos de igualdad y cómo las mujeres llegamos a ser quienes somos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Lunes 3 octubre al 19 de diciembre de 10:30 a 12:30 h. CIDAM.

COCINA RÁPIDA Y SALUDABLE

La falta de tiempo puede llevarnos a descuidar nuestra alimentación e incorporar hábitos de vida, corresponsables y alimentación poco saludables. Aprende ricas, sencillas y saludables recetas para comer en poco tiempo.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Martes del 4 de octubre al 20 diciembre 10:30-12:30 h. ALMUDENA GRANDES.

REPARACIONES DOMÉSTICAS

Desarrollar nuestras habilidades creativas y reparadoras para solucionar imprevistos domésticos que nos surgen en el día a día.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Viernes del 7 de octubre al 4 de nov. De 10:30 a 12:30 h. ALMUDENA GRANDES.

Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4 de la Comunidad de Madrid.

MONOGRÁFICOS

ASPECTOS JURÍDICOS: SEPARACIÓN O DIVORCIO DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Abordará cuestiones relativas a los aspectos legales y prácticos asociados al cierre de los convenios reguladores en los procesos de separación y divorcio desde un enfoque de género.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Jueves 20 de noviembre de 17:30 a 19:30 h.

ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividad financiada con cargo a los fondos del Pacto de Estado recibidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.

¡BEBÉ A LA VISTA!

Hablaremos sobre los derechos, permisos y políticas familiares: permisos de maternidad y paternidad, incorporaciones laborales, reducciones o modificaciones horarias por conciliación, recursos de apoyo, mediación e intervención para familias. Información sobre ayudas, prestaciones y demás cuestiones que acompañan la llegada del bebé y agrandar la familia.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Jueves 20 de octubre de 17:30 a 19:30 h.

ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividad cofinanciada al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4 de la Comunidad de Madrid.

PROYECTOS APS

La Concejalía de Igualdad colabora en el desarrollo de proyectos de Aprendizaje Servicio (APS) con las Facultades de Farmacia y Psicología de la Universidad Complutense de Madrid y en otros proyectos comunitarios intergeneracionales.

Contacta con la Concejalía y te informaremos de sus objetivos y cómo participar.

Universidad Complutense: Investigación sobre la "Percepción de la Violencia de Género en Coslada" (F. Psicología), "Sabinas y Perséfonas: reconociendo las violencias de género" (F. Bellas Artes), "Enfermedades de Transmisión Sexual y salud de las mujeres" y "Concienciación para el uso racional de fármacos ansiolíticos e hipnóticos" (F. Farmacia)

Proyecto Piel con Piel coorganizado entre las Concejalías de Igualdad y Juventud con los IESs. Creación teatral colectiva para construir un mundo libre de violencias y sin trata de personas con fines de explotación sexual

COSLADA MÁS IGUALITARIA Y LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES: OCTUBRE/DICIEMBRE 2022

Del 9 al 21 de Septiembre 2022. (Ambos inclusive)

Tienes estas opciones para inscribirte:

- Cumplimentando el formulario Online de inscripción https://bit.ly/Acciones_OCT-DIC-22
- 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 23 de septiembre a las 10:30 h. en el CIDAM.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:

Día 26 de septiembre. A partir de este día, podrás consultar los listados expuestos en los dos ESPACIOS DE IGUALDAD y te confirmaremos tu plaza, preferentemente vía correo electrónico o al teléfono que nos indiques en la inscripción.

Si tu actividad es on line, unos días antes de su comienzo te enviaremos el enlace para que entres en el espacio virtual.

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

A partir del lunes 3 de octubre.

IMPORTANTE:

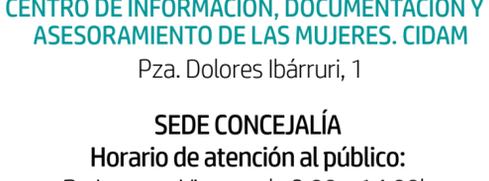
Las personas solicitantes contarán con un máximo de dos talleres y un monográfico con el objetivo de que todas o la mayoría de personas solicitantes disfruten de alguna actividad. Las actividades previstas presenciales, en caso de que la situación sanitaria lo requiera, se desarrollarían on line, en la medida que fuera posible.

La programación de Octubre a Junio 2022-23 contará con periodos vacacionales en Navidad, Semana Santa y Puentes coincidiendo con el calendario escolar 2022-23 de la Comunidad de Madrid.

Además, durante las semanas del Día 8 de Marzo, Día Internacional de las Mujeres y del 25 de Noviembre, Día Internacional de la Eliminación de las Violencias hacia las Mujeres, las actividades municipales y asociativas se suspenden para facilitar la participación en los actos programados.

Recuerda que por tu salud y la de las demás personas, eres responsable de cumplir las normas vigentes de prevención contra la COVID durante, tu estancia en los ESPACIOS DE IGUALDAD municipales.

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 14:00h

Martes y Jueves de 16:00 a 20:00h



ALMUDENA GRANDES MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA" 1ª planta

Avda. Príncipes de España, 20

PARTICIPA:



Teléf.: 91 669 61 20

cidam@ayto-coslada.es

[concejaliaigualdadydiversidadcoslada](https://www.facebook.com/concejaliaigualdadydiversidadcoslada)

[@igualdad.coslada](https://www.instagram.com/@igualdad.coslada)

[@cosladaigualdad](https://www.twitter.com/@cosladaigualdad)