

Acciones para la

IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Enero / Marzo 2023

Acciones para la IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Enero/Marzo 2023

CRECER SIN LÍMITES

AUTODEFENSA EMOCIONAL

Nuestras emociones son las armas más poderosas que tenemos para hacer frente a la desigualdad y discriminación machista. Aprenderemos a identificar los mandatos de género cotidianos y a contraargumentarnos, a ganar seguridad en nosotras mismas y adquirir más poder en el día a día.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.

Lunes del 23 enero al 27 marzo de 17:30 a 19:30 h. ESPACIO 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.

EL LABERINTO DE LAS RELACIONES

Las relaciones que mantienes con tu entorno, ¿te parecen satisfactorias? ¿Qué nos mantiene en una relación y qué nos dificulta cortar vínculos socio-afectivos cuando lo necesitamos? Desde la perspectiva de género, resolveremos éstas y otras muchas cuestiones.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

Viernes del 27 enero al 24 marzo de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

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.

"CONSEJO DE SABIAS"

Espacio en el que debatiremos en grupo y llevaremos a consenso cuestiones prácticas del día a día que nos preocupan y nos cuestan resolver. Para inspirarnos, visibilizaremos referentes femeninos y pondremos en común la evolución de los derechos de las mujeres a lo largo de la historia y en diferentes espacios geográficos.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.

Martes del 24 enero al 28 marzo de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

CRECER SIN LÍMITES

"BUSCANDO MI YO: FOTOGRAFÍA TERAPÉUTICA"

"Laboratorio" de análisis y trabajo personal de autoestima y empoderamiento, en el que nos serviremos de fotografías cotidianas para identificar y rediseñar estilos activos, conocernos e incrementar nuestro bienestar.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

Miércoles del 25 enero al 29 marzo de 17:30 a 19:30 h. ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

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

Compartir ocio en familia y fomentar la igualdad y la corresponsabilidad.

Dirigidas a familias con niñas y niños entre los 4 y los 12 años

CUENTACUENTOS

Un sábado cada mes a las 12:00 h. en distintos barrios al aire libre o en un espacio municipal.

Consulta nuestras redes sociales, difundiremos unos días antes cada actividad.

TALLER: DÍA DE LA MUJER LA NIÑA Y LA CIENCIA

Con motivo de este Día Internacional que se conmemora cada 11 de febrero, viajaremos de la mano de mujeres científicas en el mundo del comportamiento de la fauna.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 4 a 10 años.

10 febrero de 17:30 a 19:30h ESPACIO ALMUDENA GRANDES

Actividades cofinanciadas al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE +), en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el periodo 2021-2027.

COSLADA MÁS IGUALITARIA Y LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO



EL PODER DE LA CONCIENCIA CORPORAL

"MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO"

A través de ejercicios de origen oriental, conectaremos con nuestra respiración y nuestro cuerpo, lo que nos facilitará un espacio de calma mental y mejorará nuestra concentración. Un espacio para conocernos, cuidarnos y atendernos.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.

Miércoles del 25 enero al 29 de marzo de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

TRANSFORMA CREA - CAMBIA

"CORO POR LA IGUALDAD Y EL BUEN TRATO"

Mantenemos un semestre más este espacio de composición, análisis y experimentación musical en el que, a través de la expresión vocal, podamos continuar creciendo, compartiendo bienestar y disfrutando de la música como canal de comunicación.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

Martes del 24 enero al 10 junio de 17:30 a 19:30 h. ESPACIO ALMUDENA GRANDES

3,2,1, ¡EN ESCENA!

Espacio teatral en el que trabajamos, de forma creativa y experiencial, procesos de crecimiento personal. El teatro como gran herramienta para conocernos más y mejor... ¡Qué se abra el telón!

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

Jueves del 26 enero al 22 junio de 10:30 a 12:30 h ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

"ESCRITURA CREATIVA"

Si te gusta escribir... ¡Expresa lo que quieras! La palabra nos permite imaginar, construir y deconstruir cualquier realidad. Ese es su poder.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

Martes, del 24 enero al 28 marzo de 10:30- 12:30 h. ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

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.

CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

CONVIVENCIA EN IGUALDAD: "MIRADAS Y ENCUENTROS"

Espacio de trabajo personal y grupal en un laboratorio de investigación sobre referentes positivos de igualdad y cómo las mujeres y hombres llegamos a ser quienes somos. Abordaremos estrategias de bienestar y corresponsabilidad para mejorar nuestra calidad de vida.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

Lunes del 23 de enero al 27 de marzo. 10:30 a 12:30. ESPACIO CIDAM.

CUIDÁNDONOS DESDE LA NUTRICIÓN

La falta de tiempo, la ausencia de corresponsabilidad en el hogar nos puede llevar a descuidar nuestra nutrición. Cuidaremos la salud a partir de la alimentación saludable y la nutrición para el bienestar. Teoría y práctica considerando la salud y el autocuidado en el sentido más amplio contaremos con estrategias para el autocuidado corporal y emocional.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

Martes del 24 de enero al 28 de marzo. 17:30 a 19:30. ESPACIO CIDAM.

"HABITAR LA VIDA" MINDFULNESS PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Aprendizajes compartidos para mejorar las competencias de atención plena consciente (meditación-mindfulness) y autorregulación emocional. Desarrollaremos el crecimiento personal y la gestión de nuestro tiempo y el estrés para lograr objetivos vitales y de bienestar.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.

Jueves del 26 de enero al 30 de marzo. De 17:30 a 19:30. ESPACIO CIDAM.

Actividades cofinanciadas al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE +), en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el periodo 2021-2027.

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

MONOGRÁFICOS:

LA VIDA ES PURO TEATRO

JUEGOS TEATRALES

Dinámicas, juegos y actividades que nos permitirán conocer y disfrutar de la esencia del teatro.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

10 de febrero de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

IMPROVISACIÓN: NIVEL INICIAL

Aprenderemos conceptos esenciales de la improvisación teatral, así como herramientas y claves para entrenarla y desarrollarla, incorporándola como un mecanismo de desinhibición, creación, disfrute y juego teatral.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

3 de marzo de 10:30 a 12:30 h ESPACIO CIDAM.

DESCUBRIENDO EL CLOWN

Sesión en la que dejaremos fluir nuestro yo más auténtico, divertido y cómico. A través de diferentes estrategias, descubriremos el payaso que todas y todos llevamos dentro e incorporaremos el humor como una herramienta muy potente para descubrir y descubrirnos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

24 de marzo de 10:30 a 12:30 h ESPACIO CIDAM.

FORMATIVOS

IDENTIFICAR UNA RELACIÓN TÓXICA

¿Qué es una relación tóxica? ¿Cuáles son las claves para que las relaciones socioafectivas sean positivas? Incluye consejos para discernir una relación positiva de otra que puede no serlo.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

15 de febrero de 17:30 a 19:30 h ESPACIO CIDAM.

APRENDE A REGULAR TU ANSIEDAD

Técnicas, herramientas y claves prácticas para regular nuestras emociones en momentos de tensión y desbordamiento emocional.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.

23 de marzo de 10:30 a 12:30 h ESPACIO 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.

PROYECTOS APRENDIZAJE SERVICIO

"SABINAS Y PERSÉFONES" Es un proyecto de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid UCM. A lo largo del curso nos encontraremos en varias ocasiones con alumnado de primer curso para disfrutar de las diferentes creaciones que realicen con perspectiva de género, encuentros y visitas guiadas a sus exposiciones en Coslada.

"PLANTAS MEDICINALES Y SU APLICACIÓN A PATOLOGÍAS QUE AFECTAN A LAS MUJERES" Proyecto con la Facultad de Farmacia que por segundo curso consecutivo ponemos en marcha. El estrés y la ansiedad de las mujeres y otras patologías a veces son tratadas con sustancias que desconocemos pero en las que confiamos por el hecho de ser naturales.

Viernes 27 de enero de 10:30 a 12:30 en ESPACIO NELKEN, será el primer encuentro. ¿Te apuntas?

"ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y SALUD DE LAS MUJERES" Este es un proyecto de la Facultad de Farmacia del Departamento de Ciencias Químicas Farmacéuticas que iniciamos este año en colaboración con la Concejalía de Salud. Cuestiones importante que nos afectan a las mujeres y descuidamos con frecuencia por desconocimiento.

¿Cuidas tu salud sexual? Tanto si tu respuesta es afirmativa como negativa, aprovecha esta oportunidad.

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 "AMANE CERCO"
asamanecerco@gmail.com • Tlf: 686 432 931

ASOCIACIÓN "CARMEN GARCÍA BLOISE"
bloiseinscripciones@hotmail.com

Tlf: 629 376 651 • 640 291 965 • 644 737 905

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

ASOCIACIÓN "OBJETIVO DANZA LARUMBE"
objetivodanza.asociacion@gmail.com

Tlf: 623 001 051

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

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

Del 4 al 17 de enero 2023. (Ambos inclusive)

Tienes estas opciones para inscribirte:

- Complimentando el formulario Online de inscripción bit.ly/acciones_ENE-MARZ-23
- 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 18 de enero a las 11:30 h. en el CIDAM.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:

Día 20 de enero. 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 23 de enero.

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.

La programación de enero a marzo 2023 finalizará el día 30 de marzo. Y con motivo del 8 de marzo Día Internacional de las Mujeres, la semana del 6 al 10 de marzo, las actividades municipales y asociativas se suspenderán 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



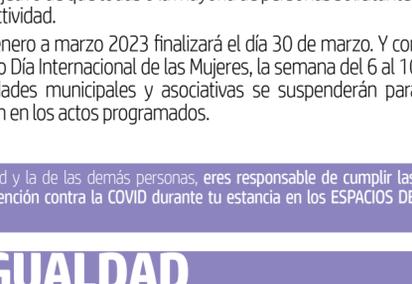
CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASSESORAMIENTO DE LAS MUJERES. CIDAM

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 20:00 h



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://twitter.com/cosladaigualdad)

