



Agenda 2023



GESTIÓN DEL TIEMPO



MALABARISMOS DE LA VIDA COTIDIANA



La Concejalía de Igualdad y Diversidad agradece la participación y colaboración de todas las personas de Coslada que comprometidas por la corresponsabilidad y el uso equitativo de los tiempos y de los espacios, han respondido a la convocatoria, prestando su imagen, compartiendo su tiempo y sus reflexiones con nosotras para la elaboración de esta Agenda 2023.

Edita:

Ayuntamiento de Coslada.

Concejalía de Igualdad y Diversidad.

Los fines de esta publicación son exclusivamente socio-educativos y de sensibilización social sobre la gestión del tiempo de las mujeres y avanzar en su equidad.

Distribución gratuita.

Diseño, maquetación y producción: Delfo, S.L.

a.arriazu@delfo.es

¡Hola!

Esta es mi agenda y me llamo _____,

si la encuentras es que la he perdido, por favor llámame

o mándame un mensaje al _____.

También puedes escribirme por e-mail _____.

**Pongamos
en marcha
el nuevo año
2023**



D. Ángel Viveros Gutiérrez
Alcalde de Coslada

Estimadas amigas y amigos:

Editada por la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Coslada, la Agenda 2023 “Gestión del tiempo: malabarismos de la vida cotidiana” persigue que tomemos conciencia de la necesidad de gestionar el mismo más allá de los criterios que establece el mercado laboral, los roles de género tradicionales y dotar de herramientas para un uso más eficaz del tiempo que nos permitan ganar calidad de vida.

El tiempo es el mismo para todas las personas, pero la forma en que lo percibimos varía en función de los roles de género asignados por nuestra cultura a las mujeres y a los hombres y en relación con distintos factores personales, familiares, laborales, del contexto social y del entorno medioambiental en el que vivimos. Además, el tiempo es un intangible que percibimos de manera subjetiva. Lo modulamos en función de cómo nos encontremos cada día. Los estados de ánimo y también la edad o el momento del curso de la vida en el que nos encontramos son factores que modulan nuestra percepción del tiempo.



Mª Teresa González Ausín
Concejala de Hacienda,
Contratación, Vivienda e
Igualdad y Diversidad

Gestionar el tiempo es asumir y llevar a cabo responsabilidades personales, familiares, de cuidado, laborales o comunitarias sobre un conjunto de tareas que hay que satisfacer y ejecutar para alcanzar determinados objetivos. Implica tomar decisiones y planificar el orden de ejecución y el tiempo que dedicamos a cada tarea según nuestros recursos, circunstancias y también nuestras prioridades.

El Ayuntamiento de Coslada con esta Agenda 2023 quiere ofrecer un instrumento de reflexión para avanzar en la toma de conciencia sobre la gestión que hacemos del tiempo para equilibrar los tiempos dedicados a las tareas domésticas y de cuidado no remuneradas y caminar hacia la corresponsabilidad familiar y social entre mujeres y hombres.

Nuestros mejores deseos de salud y corresponsabilidad para el nuevo año 2023.

ESPACIOS DE IGUALDAD

Espacios municipales desde los que facilitamos a la ciudadanía, especialmente a mujeres, a lo largo de todo el ciclo de su vida...

- ... información.
- ... asesoramiento y orientación profesional individualizada y grupal sobre sus derechos y la forma de ejercerlos.
- ... actividades socio-educativas para su desarrollo personal, familiar, profesional y social.
- ... acciones de sensibilización y concienciación social que eviten actitudes o comportamientos discriminatorios por razón de sexo, edad, orientación sexual, identidad y expresión de género.
- ... activamos acciones participativas, canalizamos iniciativas de todos los agentes de la ciudad.

Centro de Información, Documentación y Asesoramiento a la Mujer (CIDAM)

Sede de la Concejalía Pza. Dolores Ibárruri 1, 28823 Coslada
Metro: Línea 7 "La Rambla".

☎ 91 669 61 20 - ✉ cidam@ayto-coslada.es

🕒 Horario de atención al público (y cita previa)

De lunes a viernes: de 9:00 a 14:00 h.

Martes y jueves: de 16:00 a 20:00 h.

Espacio de Igualdad Almudena Grandes

MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"

Avda. Príncipes de España, 20

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO (PMORVG)

Espacio de atención integral especializada que ofrece ayuda a las mujeres víctimas de violencia de género y a sus hijas e hijos. Es un recurso de referencia en Coslada en materia de Violencia de Género para la ciudadanía y las áreas municipales. Su gestión depende de la Concejalía de Igualdad y Diversidad y forma parte de la Red de Puntos del Observatorio Regional contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid.

¿Quiénes somos?

Un equipo de profesionales que te escuchamos, asesoramos y te ofrecemos atención integral personal. Nos coordinamos con otros recursos municipales y de la Comunidad de Madrid. Además promovemos acciones de prevención de la violencia de género y sensibilización social.

¿A quién va dirigido?

- Mujeres de todas las edades que sufren y/o han sufrido violencia de género, y a sus hijas e hijos menores de edad u otras personas a su cargo.

- La red familiar y/o social de estas mujeres.
- Profesionales que necesiten asesoramiento en materia de violencia de género.

¿Qué ofrecemos?

Atención Social: asesoramiento, orientación, acompañamiento y gestión de los recursos sociales y/o ayudas económicas.

Atención Psicológica: apoyo terapéutico individual y/o grupal, con el fin de facilitar el proceso de afrontamiento y la recuperación emocional.

Atención Psicológica Infantil: apoyo terapéutico individual dirigido a hijas e hijos menores de edad de las víctimas de violencia de género que han vivido o están viviendo episodios de violencia.

Atención Jurídica: asesoramiento y acompañamiento legal durante el procedimiento judicial.

Formación y asesoramiento en materia de violencia de género para profesionales.

Campaña de **sensibilización y prevención** en materia de violencia de género para la población general.

Pide ayuda y da un paso si tu agresor...

- ... se muestra celoso y posesivo.
- ... controla tus llamadas, mensajes, contactos en el móvil y/o redes sociales.

... controla tus horarios, actividades, con quien te relacionas o tu forma de arreglarte.

... te falta el respeto y te hace sentir inferior o culpable en privado o en público.

... te insulta, humilla, ridiculiza, te ignora, no respeta tus decisiones o te amenaza.

... utiliza las tecnologías para acosarte, difundir información o imágenes personales sin tu consentimiento.

... toma decisiones por ti: controla tus gastos, te prohíbe trabajar, estudiar, relacionarte con familiares y amistades o te impide usar anticonceptivos.

... te fuerza a mantener relaciones sexuales o se enfada si no te apetece.

... te agrede en presencia de tus hijas e hijos, los utiliza para manipularte o les agrede a ellos u otros familiares que quieres.

... rompe enseres y objetos con valor sentimental para ti o agrede a tus mascotas.

... te chantajea o te amenaza con suicidarse te empuja, golpea, escupe, tira del pelo.

Recuerda

PMORVG - ayudavg@ayto-coslada.es - 91 669 61 20

112: Emergencias 24 horas

016: Atención a Víctimas VG 24 horas

012: Atención a Víctimas VG 24 horas

091: Policía Nacional

092/91-4850420: Policía Local

2023

ENERO 01

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

FEBRERO 02

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

MARZO 03

L	M	X	J	V	S	D
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ABRIL 04

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO 05

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

JUNIO 06

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

JULIO 07

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

AGOSTO 08

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

SEPTIEMBRE 09

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

OCTUBRE 10

L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOVIEMBRE 11

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

DICIEMBRE 12

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Raquel Bris, Irene y Marta Jiménez Bris.

“Dedícate un poco de tiempo a ti misma y ayúdate a ser feliz.”

DEL CEREBRO AGENDA AL CEREBRO CREATIVO

Comienza el año y enero nos recibe cargado de nuevos propósitos que se suman a los que nos han ido acompañando el año anterior. Proponernos objetivos en las diferentes esferas de nuestra vida nos motiva para la acción, pero, a veces, sentir que hay demasiadas tareas relacionadas con el trabajo, la familia, o la vida social puede bloquearnos para la puesta en marcha. Así que, comienza liberando a tu cerebro.

¡Tu cerebro no es una agenda! Se ha comprobado que usarlo como un blog de notas limita nuestra concentración y la energía que necesitamos para generar ideas. Cada vez que se te ocurra una idea ve al final de la agenda y escríbela.

Libera a tu mente para que pueda seguir siendo creativa.



ENERO 01

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOTA

NOTA

SÁBADO

31

DOMINGO

1

ENERO

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

SÁBADO

7

DOMINGO

8

ENERO

LUNES

9

MARTES

10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

SÁBADO

14

DOMINGO

15

ENERO

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JUEVES

19

VIERNES

20

SÁBADO

21

DOMINGO

22

ENERO

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

SÁBADO 28

DOMINGO 29

ENERO

LUNES

30

DÍA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ

MARTES

31

NOTA



María Isabel Sampere.

“Siempre me han fascinado los espectáculos de acrobacias, sin saber que yo sería trapecista.”

MULTITUD DE TAREAS, MULTITUD DE HERRAMIENTAS, ¿DÓNDE PONGO MIS ESFUERZOS?

Existen multitud de trabajos y roles que nos suman tareas a nuestro día a día, pero también hay diferentes herramientas que pueden ayudar a gestionar tu tiempo de otra manera.

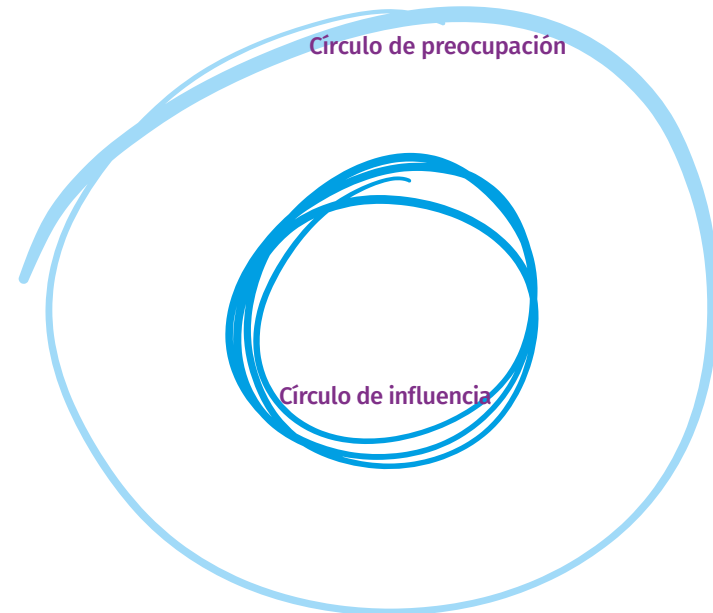
Antes de elegir la herramienta que mejor se ajusta a tus necesidades es importante tomar conciencia sobre qué asuntos puedes trabajar realmente y cuáles se escapan de tu control.

Stephen Covey habla de los círculos de preocupación y de influencia:

- El círculo de preocupación: Se refiere a cuestiones sobre las que no tienes control o que se encuentran fuera de tus competencias. A pesar de que puede haber asuntos que te preocupen, dedicarle mucho tiempo a este círculo no tendrá resultados y aumentará la sensación de falta de control.

- El círculo de influencia: se refiere a aquellos asuntos sobre los que sí que tienes la capacidad de influir porque, de un modo u otro, sí que dependen de ti.

Dedica un rato a identificar, de entre todas tus tareas, cuáles dependen de ti (sobre las que puedes trabajar) y cuáles no. Escríbelas en cada uno de los círculos.



FEBRERO**02**

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

SÁBADO

4

DOMINGO

5

FEBRERO

LUNES

6

DÍA INTERNACIONAL DE TOLERANCIA CERO CONTRA LA
MUTILACIÓN FEMENINA

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

SÁBADO

11

DOMINGO

12

DÍA INTERNACIONAL DE
LA MUJER Y LA NIÑA EN LA
CIENCIA

FEBRERO

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

SÁBADO

18

DOMINGO

19

FEBRERO

LUNES 20

MARTES 21

DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

SÁBADO 25

DOMINGO 26

FEBRERO

LUNES

27

MARTES

28

NOTAS



Grupo de participantes en actividades de los Espacios de Igualdad CIDAM y Almudena Grandes.

*"Tira del trapecio la culpa de "mala madre",
exígete menos y siéntete orgullosa."*

QUE LO URGENTE NO NUBLE LO IMPORTANTE

Las diferentes esferas de nuestra vida se entrelazan y van sumando tareas a nuestra rutina que debemos de realizar para mantener “alimentados” todos nuestros roles. Tareas relacionadas con el trabajo remunerado, con el trabajo en el hogar, el ocio, las relaciones familiares y sociales, el autocuidado, las aficiones y hasta el descanso, se amontonan.

¿Conoces el método POSEC? Deriva de la teoría de las necesidades de Abraham Maslow, entendiendo estas según su nivel de importancia para el ser humano. Según este planteamiento, atender a lo urgente o lo importante requeriría hacer un análisis de las necesidades que configuran dicha pirámide de las necesidades, atendiendo en primer lugar las que se encuentran en su base (las más importantes) para, con posterioridad, dar respuesta e ir cubriendo las demás, que se encuentran en escalones superiores.

El método POSEC de gestión del tiempo – Informática & Coaching (mariamorales.net)

El método **POSEC** consta de cinco pasos, que nos pueden ayudar a distinguir y analizar lo urgente e importante:

PRIORIZAR actividades, considerando cuáles son nuestras metas y necesidades personales. Identifica qué actividades te podrían ayudar a conseguir esas metas, serán prioritarias.

ORGANIZAR las tareas según su prioridad para lograr los objetivos planteados y garantizar su éxito. Importante: Incluir las actividades sociales y familiares.

RACIONALIZACIÓN de aquellas tareas pendientes que, aunque no nos motiva demasiado realizarlas, son importantes para cubrir nuestras necesidades cotidianas.

ECONOMIZAR. Realizar cosas, actividades que, aunque no las consideremos urgentes, nos aportan felicidad al día a día. Esto hace que, sin duda, se conviertan en importantes.

CONTRIBUIR con actividades que aportan a la sociedad y al mundo.

MARZO 03

L	M	X	J	V	S	D
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

MIÉRCOLES	1
-----------	---

JUEVES	2
--------	---

VIERNES	3
---------	---

SÁBADO	4	DOMINGO	5
--------	---	---------	---

MARZO

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8



DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

JUEVES

9

VIERNES

10

SÁBADO

11

DOMINGO

12

MARZO

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

SÁBADO

18

DOMINGO

19

MARZO

LUNES 20

MARTES 21

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA
DISCRIMINACIÓN RACIAL

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

SÁBADO 25

DOMINGO 26

MARZO

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

NOTAS

ABRIL 04

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOTAS



Ana López Clemente.

“Con un peque de tres años, sin sus abuelos y abuelas como soporte, no podríamos conciliar.”

CORRESPONSABILIDAD

Asumir cargas y responsabilidades en exceso puede llevarnos a situaciones de estrés y malestar evitables, que nos restan bienestar personal y repercuten en la dinámica familiar. Si cada tarea valiese un punto, ¿en qué puesto del “ranking” familiar estarías?

Repartir las tareas es la mejor forma de cuidarnos en familia: nos permite disfrutar de tiempos propios y de tiempos de calidad en familia... ¿Alguna recompensar mejor?



Barrer y fregar el suelo



Fregar los platos



Poner la lavadora y tender



Planchar



Hacer la comida



Pasar la aspiradora



Limpiar los baños



Poner la mesa



Hacer la compra



Niños

Ranking:

1^{er} puesto: _____

2^o puesto: _____

3^{er} puesto: _____

4^o puesto: _____

SÁBADO	1	DOMINGO	2

ABRIL

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA
EL DESARROLLO Y LA PAZ

VIERNES

7

SÁBADO

8

DOMINGO

9

ABRIL

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

SÁBADO

15

DOMINGO

16

ABRIL

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

SÁBADO

22

DOMINGO

23

DÍA INTERNACIONAL DEL
LIBRO

ABRIL

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

DÍA INTERNACIONAL DE LA VISIBILIDAD LÉSBICA

JUEVES

27

VIERNES

28

SÁBADO

29

DOMINGO

30

MAYO 05

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTAS



Beatriz del Amo Romero.

"La conciliación es un malabar con la renuncia, casi siempre asumida por las mujeres."

¿DESCANSO IGUAL A CULPA?

“El tiempo es oro” Hay un mandato normalizado entre la sociedad de que el tiempo siempre debe “aprovecharse haciendo algo útil”. El hecho de pensar que el descanso no es útil puede afectar a nuestra salud física y mental además de a nuestra productividad.

EL DESCANSO ES AUTOCUIDADO.

La historia de la leñadora y el hacha

“Dicen que una vez una leñadora muy trabajadora se presentó a una oferta de empleo en un bosque. Viendo su motivación y su energía, la contrataron enseguida. El jefe le dio un hacha y le mando a cortar árboles.

Cuando acabó el primer día, la dedicada leñadora había conseguido traer 18 árboles, una cifra impresionante. Pero la mujer era muy trabajadora y quería demostrar que podía hacerlo todavía mejor, y el día siguiente salió a batir su récord. Sin embargo, al finalizar el día, solo pudo volver con 15 troncos.

Conforme iban pasando los días la leñadora se esforzaba por superarse, pero pese a gastar tanta energía, cada vez volvía con menos árboles. Estaba desesperada.

Fue a hablar con su jefe y le explicó la situación.

– No lo entiendo. Por más que me esfuerce, cada día corto menos árboles.

El hombre que le había contratado le miró y preguntó:

– ¿Cuánto hace que no afilas el hacha?

– ¿Afilas? No tengo tiempo para afilar. Estoy muy ocupada cortando árboles.”



Esta historia es un claro ejemplo de cómo a veces es necesario hacer un alto en el camino, reparar fuerzas, identificar qué necesitamos y afilar el hacha que nos hará ser más efectivas y efectivos en nuestras gestiones y tiempos diarios, que nos permitirá cumplir nuestros objetivos.

MAYO

LUNES

1

DÍA INTERNACIONAL DE LAS TRABAJADORAS Y LOS
TRABAJADORES

MARTES

2

DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

SÁBADO

6

DOMINGO

7

MAYO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

SÁBADO

13

DOMINGO

14

MAYO

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA LGTBI-FOBIA

JUEVES

18

VIERNES

19

SÁBADO

20

DOMINGO

21

MAYO

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES POR
LA PAZ Y EL DESARME

JUEVES

25

VIERNES

26

SÁBADO

27

DOMINGO

28

MAYO

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

31

NOTAS

JUNIO 06

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

NOTAS



María del Barco, María Villar y Maricarmen Guardado.

“Las abuelas y abuelos son coprotagonistas en el espectáculo de la conciliación y gestión del tiempo.”

SALUD MENTAL Y OCIO

El ocio aporta equilibrio a nuestras vidas neutralizando el estrés asociado a los múltiples roles que desempeñamos.

Suele ser una actividad gratificante y que has elegido tú, la motivación nace de ti. Esta libertad percibida es enemiga del estrés.

Además, en muchas ocasiones, el ocio requiere contacto social, momentos en los que aumentamos o alimentamos nuestras redes sociales

Por todo esto, el ocio funciona como mediador entre salud mental y estrés, manteniendo este último a raya.

Te dejamos un espacio para que puedas apuntar todas aquellas actividades que te resultan gratificantes para que las tengas presentes y “busques un hueco” para realizarlas.

Mi ocio es importante, por eso este mes voy a:

JUEVES

1

VIERNES

2

SÁBADO

3

DOMINGO

4

JUNIO

LUNES

5

DÍA INTERNACIONAL DEL MEDIO AMBIENTE

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

SÁBADO

10

DOMINGO

11

JUNIO

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

VIERNES

16

SÁBADO

17

DOMINGO

18

JUNIO

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

SÁBADO

24

DOMINGO

25

JUNIO

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

DÍA INTERNACIONAL DEL ORGULLO LGTBI

JUEVES

29

VIERNES

30

JULIO 07

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

NOTAS



Susana Cabezas.

“Hay tiempo para todo si hay diálogo,
comprensión y apoyo.”

ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio físico contribuye a mejorar la salud, previene enfermedades tanto físicas como mentales. No importa el tipo de deporte que se practique o la intensidad, produce mejoras a todos los niveles: aumenta endorfinas, mejora la autoestima, la planificación, ayuda a centrarse, mejora el humor, el contacto social...

Para que sea efectivo hemos de incorporar el ejercicio físico en nuestra rutina generando un hábito ¿Cómo podríamos hacerlo?

- Comenzar poco a poco.
- Busca la actividad que te resulte más gratificante.
- Cambia ciertas rutinas diarias, por ejemplo, sube por las escaleras.
- Planifica al inicio de la semana el tiempo dedicado al deporte.
- Registra tus progresos.
- Si es en compañía, mejor.



NOTAS

SÁBADO

1

DOMINGO

2

JULIO

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

SÁBADO

8

DOMINGO

9

JULIO

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

SÁBADO

15

DOMINGO

16

JULIO

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

SÁBADO

22

DOMINGO

23

JULIO

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

SÁBADO

29

DOMINGO

30

DÍA MUNDIAL CONTRA LA
TRATA DE PERSONAS

JULIO

LUNES

31

NOTAS



Victoria Galazo.

“¿Qué es la CORRESPONSABILIDAD?
Compartir vida. Para mí hoy: MALABARES
Madre, **A**miga, **L**ibre, **A**rtista, **B**atalla,
Autónoma, **R**esponsabilidad, **E**mpresaria,
Sobrecarga.”

AGOSTO

08

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOTAS

ACTIVIDAD MENTAL

El cerebro es un órgano en constante actividad ¡trabaja hasta cuando dormimos! Ciertas actividades le ayudan a mantenerse en forma y trabajar la plasticidad neuronal.

La plasticidad neuronal es la capacidad de las neuronas de recuperarse y reestructurarse. Esto nos permite aprender, cambiar de pensamiento y adaptarnos a nuevas situaciones.

¿Quieres saber cómo practicarla?

- Prueba a realizar tareas con la mano opuesta a tu mano dominante (por ejemplo, lavarte los dientes).
- Cambia de calzado.
- Escucha música.
- Escribe a mano.
- Ve a lugares conocidos por caminos diferentes.
- Haz alguna actividad nueva para ti: aprende a dibujar, a tocar un instrumento, bricolaje...



Y además... ¡Enhorabuena! Si has ido poniendo en práctica lo aconsejado en los meses anteriores tienes mucho ganado. Las relaciones sociales, el descanso y la actividad física también favorecen a la plasticidad neuronal.



AGOSTO

--

MARTES	1
--------	---

MIÉRCOLES	2
-----------	---

JUEVES	3
--------	---

VIERNES	4
---------	---

SÁBADO	5	DOMINGO	6
--------	---	---------	---

AGOSTO

LUNES

7

MARTES

8

DÍA INTERNACIONAL DEL ORGASMO FEMENINO

MIÉRCOLES

9

JUEVES

10

VIERNES

11

SÁBADO

12

DOMINGO

13

AGOSTO

LUNES

14

MARTES

15

MIÉRCOLES

16

JUEVES

17

VIERNES

18

SÁBADO

19

DOMINGO

20

AGOSTO

LUNES

21

MARTES

22

MIÉRCOLES

23

JUEVES

24

VIERNES

25

SÁBADO

26

DOMINGO

27

AGOSTO

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

NOTAS

SEPTIEMBRE 09

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

NOTAS



Pilar Zurdo, Carolina, Alejandro y Nicolás Ibáñez Zurdo.

“Compartimos tiempos de diálogo cada día y nos reservamos nuestras piruetas particulares. ¡Querer y ser es poder!”

GESTIÓN DEL TIEMPO PARA ACTIVIDAD CONCRETA

Septiembre también es un mes de “comienzos”, tras el verano retomamos rutinas y tareas. Si hemos perdido ciertos hábitos, volver a ellos puede ser costoso, por ello os compartimos la siguiente técnica cuyo objetivo es mejorar la administración del tiempo dedicado a una actividad concreta.

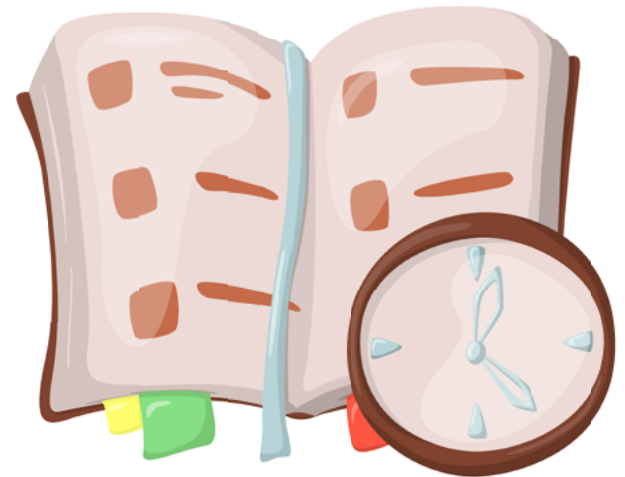
TÉCNICA POMODORO.

Esta técnica de gestión del tiempo fue creada por Francesco Cirillo a finales de los 80.

Consiste en dividir el tiempo en intervalos indivisibles, a los que él llamó pomodoros. Un pomodoro es un intervalo compuesto de 25 minutos de trabajo y 5 de descanso. Hay que repetir cuatro ciclos (pomodoros) y tras ellos descansar 20 minutos para después, volver a empezar.

Para ello hay que:

- 1** Escoger la tarea a realizar.
- 2** Poner el temporizador.
- 3** Trabajar de manera intensiva en la tarea hasta que el temporizador suene.
- 4** Hacer una marca para anotar que el pomodoro se ha completado.
- 5** Tomar la pausa correspondiente.



NOTAS

NOTAS

VIERNES 1

SÁBADO 2

DOMINGO 3

SEPTIEMBRE

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

SÁBADO

9

DOMINGO

10

SEPTIEMBRE

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

SÁBADO

16

DOMINGO

17

SEPTIEMBRE

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

VIERNES

22

SÁBADO

23

DÍA INTERNACIONAL CONTRA
LA EXPLOTACIÓN SEXUAL Y
EL TRÁFICO DE PERSONAS

DOMINGO

24

SEPTIEMBRE

LUNES

25

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

JUEVES

28

DÍA INTERNACIONAL POR LOS DERECHOS SEXUALES Y
REPRODUCTIVOS

VIERNES

29

SÁBADO

30

NOTAS

OCTUBRE 10

L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOTAS

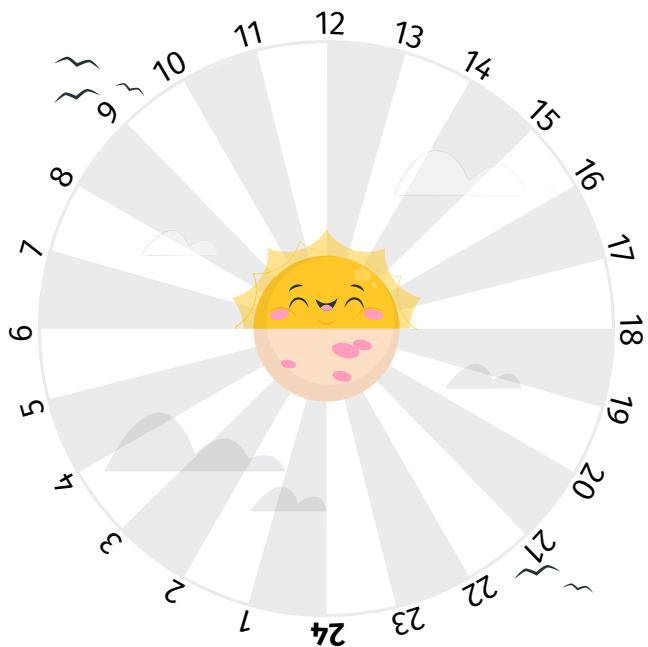


Juana Alende.

“Tengo 70 años y estoy orgullosa de hasta donde he llegado haciendo triples saltos con el trabajo, la casa, mi familia pero... en el camino me olvidé de mí.”

TOMA DE CONCIENCIA DE LOS TIEMPOS DEDICADOS

¿Ha pasado el día y sientes que no has hecho nada? La memoria es selectiva y limitada. Al final del día vamos a recordar con más facilidad algunas cosas que otras (ge-



neralmente aquellas que tienen una carga emocional más alta). Esto influye en nuestra percepción de si hemos aprovechado o no el día.

¿Hay alguna forma de ser más objetivas? Sí. Te proponemos que pruebes a rellenar la siguiente rueda apuntando en qué actividad has dedicado cada hora del día a lo largo de una semana.

Con esta técnica, podrás saber realmente en qué dedicas tu tiempo, identificar a los “ladrones de tiempo” y tomar decisiones sobre si quieres o no dedicar ese tiempo a según qué tareas.

NOTAS

DOMINGO

DÍA INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS MAYORES

ANIVERSARIO DEL VOTO
FEMENINO

OCTUBRE

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

SÁBADO

7

DOMINGO

8

OCTUBRE

LUNES

9

MARTES

10

MIÉRCOLES

11

DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA

JUEVES

12

VIERNES

13

SÁBADO

14

DOMINGO

15

DÍA INTERNACIONAL DE LAS
MUJERES RURALES

OCTUBRE

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JUEVES

19

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

VIERNES

20

SÁBADO

21

DOMINGO

22

OCTUBRE

LUNES

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

SÁBADO

28

DOMINGO

29

OCTUBRE

LUNES

30

MARTES

31

NOTAS



Agustín González y Dunia Álvarez.

“La gestión de tiempo no es una opción, es nuestra filosofía para que todo funcione.”

PRIORIDADES

“Cierto día un motivador estaba dando una conferencia sobre gestión de tiempo a un grupo de profesionales. De pie, junto al auditorio dijo:

Quisiera hacerles una pequeña demostración...

De debajo de la mesa sacó un tarro de vidrio de boca ancha y lo puso sobre la mesa frente a él. Luego sacó una docena de piedras del tamaño de un puño y empezó a colocarlas una por una en el jarro.

Cuando el tarro estaba lleno hasta el tope y no podía colocar más piedras preguntó al auditorio: ¿Está lleno este jarro? Todos los asistentes dijeron ¡Sí!

Entonces dijo: ¿Están seguros? Y sacó de debajo de la mesa un cubo con piedras pequeñas de construcción. Echó un poco de las piedras en el jarro y lo movió haciendo que las piedras pequeñas se acomodan en el espacio vacío entre las grandes.

Cuando hubo hecho esto preguntó una vez más: ¿Está lleno este tarro?

Esta vez el auditorio ya suponía lo que vendría y uno de los asistentes dijo en voz alta: “Probablemente no”.

Muy bien contestó el expositor. Sacó de debajo de la mesa un cubo lleno de arena y empezó a echarlo en el jarro. La arena se acomodó en el espacio entre las piedras grandes y las pequeñas.

Una vez más pregunto al grupo: ¿Está lleno este jarro?

Esta vez varias personas respondieron a coro: ¡No!

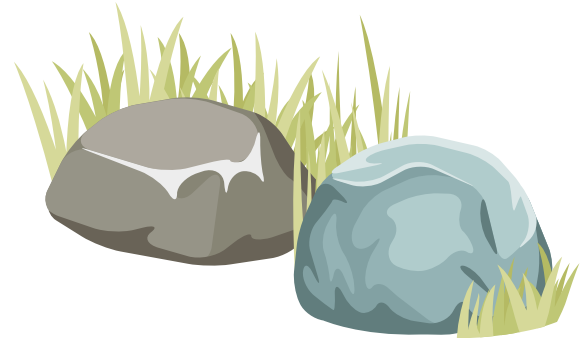
Una vez más el expositor dijo: ¡Muy bien! Luego sacó una jarra llena de agua y echó agua al tarro con piedras hasta que estuvo lleno hasta el borde mismo. Cuando terminó, miro al auditorio y preguntó: ¿Cuál creen que es la enseñanza de esta pequeña demostración?

Uno de los espectadores levantó la mano y dijo: La enseñanza es que no importa como de lleno esté tu horario, si de verdad lo intentas, siempre podrás incluir más cosas.

¡No! Replicó el expositor, esa no es la enseñanza.

La enseñanza es que, si no pones las piedras grandes primero, no podrás ponerlas en ningún otro momento.”

¿Sabrías decir cuáles son las piedras grandes en tu vida? ¿Y la gravilla, la arena o el agua?



NOVIEMBRE 11

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

SÁBADO 4

DOMINGO 5

NOVIEMBRE

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

SÁBADO

11

DOMINGO

12

NOVIEMBRE

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

SÁBADO

18

DOMINGO

19

NOVIEMBRE

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

SÁBADO

25

DÍA INTERNACIONAL PARA
LA ELIMINACIÓN DE LAS
VIOLENCIAS CONTRA LAS
MUJERES

DOMINGO

26

NOVIEMBRE

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

NOTAS

DICIEMBRE 12

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOTAS



Rosa Regueiro y María Martínez.

“La juventud queremos remar en igualdad repartiendo las tareas para disfrutar del tiempo por igual.”

LA EXPERIENCIA, PLUS DE SABIDURÍA

A lo largo del año has podido conocer herramientas concretas de gestión del tiempo y actividades que ayudan a tu cerebro a poder conciliar todos tus roles sin perder la salud física y mental. Si has ido poniendo en práctica las herramientas, te recomendamos que pongas en marcha este último sistema de gestión del tiempo que busca pequeñas mejoras continuas y constantes en las tareas a base de trabajar con el conocimiento y la experiencia adquirida. Estamos hablando del Método KAIZEN.

El nombre del método proviene de las palabras: 改 KAI significa “cambio” y 善 ZEN significa “bueno”.

Las cinco “S” del método **Kaizen**.

Toma su nombre de cinco palabras japonesas que comienzan con S: seiri, seiton, seiso, seiketsu y shitsuke consiste en 5 pasos básicos para iniciar a implantar la metodología Kaizen.

- **SEIRI** (clasificar): diferenciar entre acciones útiles y acciones que no lo son con el objetivo de desechar estas últimas.
- **SEITON** (organizar): ordenar lo útil asignando un nombre y una ubicación fija a cada objeto/proceso para minimizar los tiempos de búsqueda posteriores.

- **SEISO** (limpiar): limpiar el espacio de trabajo a diario. Así trabajarás más cómoda y en un espacio más seguro.
- **SEIKETSU** (estandarizar): cuidar la higiene personal para evitar la aparición de suciedad y desorden.
- **SHITSUKE** (autodisciplina): fomentar la autodisciplina, para adoptar esta u otras herramientas en la gestión del tiempo tanto en la vida laboral como en la personal.

改善

NOTAS

NOTAS

VIERNES

1

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

SÁBADO

2

DOMINGO

3

DÍA INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS CON DIVERSIDAD
FUNCIONAL

DICIEMBRE

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

SÁBADO

9

DOMINGO

10

DICIEMBRE

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

SÁBADO

16

DOMINGO

17

DICIEMBRE

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

SÁBADO

23

DOMINGO

24

DICIEMBRE

LUNES

25

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

JUEVES

28

VIERNES

29

SÁBADO

30

DOMINGO

31

ZONA PARA IDEAS Y CONCLUSIONES

Zona de seguridad para tus Ideas ¡Aquí no serán juzgadas!
(Listado para escribir las ideas)

Son muchos los roles que desempeñamos a lo largo del año y las necesidades de cada persona están coloreadas de diversidad de trabajos, familias, hobbies... Por eso en esta agenda puedes elegir las herramientas que mejor te vengan y mejor se adapten a tu vida, eso sí, recuerda que el autocuidado, el descanso, las relaciones sociales y el ocio siempre suman.

¡Esperamos que hayas tenido un feliz año 2023!

DIRECTORIO

AYUNTAMIENTO DE COSLADA

Avda. Constitución 47. 28821 Coslada

☎ 91 627 82 00

✉ informacion@ayto-coslada.es

🌐 www.ayto-coslada.es

Alcaldía

ALCALDE-PRESIDENTE D. Ángel Viveros Gutiérrez
Secretaria de Alcaldía

☎ 91 627 82 00 Ext. 1010

✉ alcaldia@ayto-coslada.es

Concejala de Hacienda, Contratación, Vivienda, Igualdad y Diversidad

M^a Teresa González Ausín

☎ 91 627 82 00 Ext. 2200

✉ cidam@ayto-coslada.es

ASOCIACIONES DE IGUALDAD

Asociación de Mujeres “Carmen García Bloise”

Avda. de Berlín 8. Coslada.

☎ 629 376 651

✉ cosladaasociacioncarmengarciab@gmail.com

Asociación de Mujeres “Clara Campoamor”

C/ Doctor García Ortiz 9. Coslada.

☎ 91 673 60 44 – 91 671 30 04

✉ lasclaras.coslada@gmail.com

Asociación de Mujeres en Igualdad

Plaza Mayor s/n. Coslada.

✉ mujeresdecoslada@gmail.com

Asociación Amanecer (CIDAM)

Plaza Dolores Ibarruri 1

☎ 686 43 29 31

✉ asamanecerco@gmail.com

Asociación de Lactancia y Crianza de Coslada

☎ 653 096 720

✉ asociacionlccoslada@gmail.com

Fundación Triángulo

☎ 91 593 05 40

✉ coslada@fundaciontriangulo.es

CASAS REGIONALES

Casa Regional Castilla-León

C/. Chile 140. Coslada

☎ 91 672 73 31

✉ c.r.castillayleoncoslada@hotmail.com

Casa Regional Castilla-La Mancha

C/. Perú 12. Coslada

☎ 91 674 78 70

✉ clmcoslada@yahoo.es

Casa Regional de Extremadura

C/. Dr. Michavila 4. Coslada

☎ 91 672 54 60

✉ casaextremaduracoslada@gmail.com

Casa de Andalucía

C/. Primavera 10. Coslada

☎ 91 669 72 61

✉ andaluciacoslada@gmail.com

SERVICIOS SOCIALES

Avda. Príncipes de España 12, Coslada

☎ 91 627 82 00

✉ servicios-sociales@ayto-coslada.es

INFANCIA Y JUVENTUD

Centro de Información, Documentación y Asesoramiento Juvenil. CIDAJ

☎ 91 627 82 00 Ext. 2340

✉ cidaj@ayto-coslada.es

El Rompeolas

☎ 91 627 82 00 Ext. 2300

✉ juventud@ayto-coslada.es - infancia@ayto-coslada.es

La Factoría

☎ 91 669 23 25

✉ juventud@ayto-coslada.es

Punto de Información y Documentación Infantil, PIDI

☎ 91 627 82 00 Ext. 2300

✉ infancia@ayto-coslada.es

PERSONAS MAYORES

CENTROS DE MAYORES

Centro de Mayores La Cañada ☎ 91 0526644

Centro de Mayores Ciudad 70 ☎ 91 6278200

Centro de Mayores La Rambla ☎ 91 6278200 Ext. 3760

Centro de Mayores Primavera ☎ 91 673 92 74

Centro de Mayores José Luis Sampedro ☎ 91 674 02 02

RESIDENCIA AMAVIR COSLADA

Avda. España 130. 28822 Madrid

☎ 91 673 30 65

RESIDENCIA DOMUSVI

Avda. de Manuel Azaña 5. 28822 Coslada. Madrid

☎ 91 673 01 00

✉ direccion.pcoslada@domusvi.es

CULTURA

Secretaría ☎ 91 627 82 00 Ext. 1200 ó 1202

Centro Cultural “La Jaramilla”

☎ 91 627 82 00 Ext. 1350

Centro Cultural “Margarita Nelken”

☎ 91 627 82 00 Ext. 1360

Centro Cultural “Antonio López”

Avda. Príncipes de España 2

☎ 91 627 82 00 Ext. 1290

Biblioteca Central

Avda. Príncipes de España, 16. Coslada

☎ 91 627 82 00 Ext. 1300

✉ biblioteca-central@ayto-coslada.es

Biblioteca La Jaramilla

Avenida de la Constitución, 47. Coslada

☎ 91 627 82 00 Ext. 1330

✉ biblioteca-jaramilla@ayto-coslada.es

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Centro Cívico “Margarita Nelken”

Avda. Príncipes de España 18 - 2ª planta

✉ participacion@ayto-coslada.es

🌐 <https://www.asociacionesdecoslada.es>

EDUCACIÓN

Concejalía de Educación

Centro Cultural Antonio López

Avda. Príncipes de España 4, 3ª Planta

☎ 91 627 82 00 Ext: 1800

Escuelas Infantiles y concertadas

E.I.M. Charlie Rivel ☎ 91 673 89 38

E.I.M. Diamela ☎ 91 673 53 43

E.I. La Cañada ☎ 91 673 38 86

E.I. La Rampa ☎ 91 674 14 73

E.I. Antón Pirulero ☎ 91 673 10 99

E.I.C. Mamá Juanita ☎ 91 671 11 20

Colegios Públicos y concertados

C.P.E.E. Guadarrama ☎ 91 671 27 93

C.E.I.P. Alfredo Landa ☎ 91 671 50 82

C.E.I.P. Antoni Tapies ☎ 91 671 47 33

C.E.I.P. Blas de Otero ☎ 91 673 66 20

C.E.I.P. El Olivo ☎ 91 672 27 53

C.E.I.P. Felix Rodríguez de la Fuente ☎ 91 669 14 52

C.E.I.P. Gonzalo de Berceo ☎ 91 672 56 16

C.E.I.P. Menéndez Pidal ☎ 91 672 56 22

C.E.I.P. Pablo Neruda ☎ 91 673 45 52

C.E.I.P. Rosalía de Castro ☎ 91 673 40 78

C.E.I.P. San Esteban ☎ 91 673 13 30

C.E.I.P. San Pablo ☎ 91 672 93 54

C.E.I.P. Séneca ☎ 91 673 15 61

C.E.I.P. Torres Quevedo ☎ 91 671 72 98

C.E.I.P. Villalar ☎ 91 673 15 73

C.E.I.P. William Shakespeare ☎ 91 765 06 53

C.C. Virgen del Henar ☎ 91 671 71 71

C.C. Doroteo Hernández ☎ 91 485 12 32

Institutos de Educación Secundaria

I.E.S. Antonio Gaudí ☎ 91 673 33 14

I.E.S. La Cañada ☎ 91 674 14 13

I.E.S. Luis Braille ☎ 91 669 72 00

I.E.S. Luis García Berlanga ☎ 91 669 66 66

I.E.S. Manuel de Falla ☎ 91 669 11 82

I.E.S. María Moliner ☎ 91 671 07 84

I.E.S. Miguel Catalán ☎ 91 669 97 32

I.E.S. Rafael Alberti ☎ 91 669 19 44

Centro de Educación de Personas Adultas

☎ 91 672 62 26

Universidades

Universidad a Distancia (UNED)

C/ Júcar s/n. Coslada

☎ 91 669 55 54

Universidad Complutense

Avda. de Séneca, 2. Madrid

☎ 91 452 04 00

Universidad Autónoma

Ctra. Colmenar Viejo km. 15,500. Campus Cantoblanco

☎ 91 497 51 00

Universidad Carlos III

C/ Madrid 126-128. Getafe

☎ 91 624 98 44

Universidad Politécnica

Avda. Ramiro de Maeztu 7. Madrid

☎ 91 336 60 00

Universidad de Alcalá de Henares

Plaza de San Diego s/n. Alcalá de Henares

☎ 91 885 40 00

Universidad Rey Juan Carlos

C/ Tulipán s/n. Móstoles

☎ 91 665 50 60

Otros centros**ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA**

C/ Virgen de la Cabeza 2

☎ 91 669 87 21

✉ escuelademusicacoslada@hotmail.com**Escuela Oficial de Idiomas**

Avda. de la Cañada 44, 28823 Coslada

☎ 91 674 64 26 - 91 674 04 43

✉ secretaria.eoi.coslada-sanfernando.coslada@educa.madrid.org

DEPORTES

Centros deportivos

Polideportivo “La Vía” ☎ 91 671 01 73

Pabellón Deportivo “El Olivo” ☎ 91 669 66 43

Estadio “El Olivo” ☎ 91 674 30 11

Polideportivo “Valleaguado” ☎ 91 6278200 Ext. 1550

Pabellón Deportivo “La Rambla” ☎ 91 669 38 48

Polideportivo Municipal “El Cerro” y Piscina Climatizada

☎ 91 627 82 00 Ext. 1500

Pistas de Tenis “La Cañada” ☎ 91 671 49 10

Forus Coslada ☎ 91 673 76 79

SALUD

Centro Municipal de Promoción de la Salud

C/ Virgen del Mar 2.

☎ 91 627 82 00 Ext. 3200

CAID, Centro de Ayuda Integral a Drogodependientes

☎ 91 627 82 00 Ext 3350

OMIC, Oficina Municipal de Información al Consumidor

☎ 91 627 82 00 Ext. 3200

Centro de Salud “Doctor Tamames”

C/ Doctor Michavila s/n. Coslada

☎ 91 674 10 17

Centro de Salud “Valleaguado”

Avda. Príncipes de España 30. Coslada

☎ 91 672 64 11 / 91 673 79 16

Centro de Salud “San Pablo”

Avda. Madrid 9. Coslada

☎ 91 673 71 00

Centro de Salud “La Estación”

Avda. San Pablo 2. Coslada

☎ 91 673 99 07

Centro de Salud “Jaime Vera”

Avda. España s/n. Coslada

☎ 91 673 78 15

Centro de Salud “El Puerto”

C/ Océano Pacífico 3. Coslada

☎ 91 674 80 81

Hospital del Henares

Avda. Marie Curie s/n. Coslada

☎ 91 191 20 00

EMPLEO**Concejalía de Desarrollo Económico y Empleo**

Centro Multifuncional “La Rambla”

☎ 91 6278200 Ext. 1600

Fax: 91 660 16 56

✉ empleo@ayto-coslada.es**Centro de Formación Buero Vallejo**

Avda. Madrid 11. Coslada

☎ 91 627 82 00 Ext. 1690

✉ formacion@ayto-coslada.es**Centro de Excelencia Empresarial CEXCO**

Avenida de Europa 10. 28821 Coslada (Madrid)

☎ 91 670 89 99

✉ contacto@cexcoslada.com🌐 www.cexcoslada.com**Asociación de Mujeres Empresarias del Corredor del Henares (AMECHE)**

Edificio «Multifuncional – La Rambla»

Av. Príncipes de España 20. 28823 Coslada (Madrid)

☎ 91 670 88 86

🌐 www.ameche.org✉ secretaria@ameche.org - comunicacion@ameche.org**SINDICATOS**

UGT ☎ 91 627 82 00 Ext. 4460

CCOO ☎ 91 627 82 00 Ext. 4470

CGT ☎ 91 627 82 00 Ext. 4480

CPPM ☎ 91 627 82 00 Ext. 4490

SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

Policía Local ☎ 91 485 04 20
 Policía Nacional ☎ 91 674 67 50
 Protección Civil ☎ 91 674 01 98
 Bomberos ☎ 91 669 68 22
 Emergencias 📞 112

ORGANISMOS DE IGUALDAD (FUERA DE COSLADA)

Ministerio de Igualdad

Paseo del Prado 18. Madrid
 ☎ 901 400 100

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades

C/ Condesa de Venadito 34. Madrid
 ☎ 900 191 010 (gratuito)
 ☎ 900 152 152 (personas sordas)

Dirección General de Igualdad

Consejería de Familia, Juventud y Política Social
 C/ Manuel de Falla 7. 28036 Madrid
 ☎ 91 720 62 01

DIVERSIDAD FUNCIONAL

ASPIMIP, Asociación para la Integración de Personas con Discapacidad Intelectual

Avda. de Madrid 2. Coslada
 ☎ 91 671 01 08

Asociación de Personas Sordas de Coslada

Avda. Príncipes de España
 ☎ 91 673 02 40

DIVERSIDAD DE GÉNERO

Programa LGTB

C/ Alcalá 22, 5º dcha. Madrid
 ☎ 91 701 07 88

COGAM

C/ La Puebla 9. Madrid
 ☎ 91 523 00 70

ARCOPOLI

Calle monterera 24, 2ºO. Madrid
 ☎ 918 78 09 05

Fundación Triángulo Coslada

C.C. El Cerro
 C/ Manuel Azaña esq. C/ Moscú (Coslada)

EMVICOSA

Avda. de la Constitución 21. Coslada

☎ 91 673 26 92

MEDIO AMBIENTE

Naturalario del Humedal

Avda. Esparragal s/n. Coslada

✉ medioambiente@ayto-coslada.es

Punto Limpio

Camino de Corbeteras s/n.

☎ 91 669 31 88

✉ puntolimpio@ayto-coslada.es

🕒 Horario de martes a viernes de 10:00 a 13:45 y de 16:00 a 19:15 h. Sábado y Domingo de 10:00 a 13:45 h.

TRANSPORTES

Información Comunidad de Madrid ☎ 012

EMT (Información) ☎ 91 406 88 10

RENFE (Información General) ☎ 902 240 202

Aeropuerto de Barajas ☎ 91 393 60 00

Estación Sur de Autobuses (Méndez Alvaro) ☎ 91 468 42 00

ETASA. Avda. Fuentemar 16. Coslada ☎ 91 669 06 56

OTROS

Oficina D.N.I./Pasaporte ☎ 91 669 78 40

Calle Guadalquivir 16

Servicio de Información telefónica ☎ 11870
citapreviadni.es

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO (SEPE)

Formación y Empleo de Coslada

C/ Puerto de Cádiz esq. Mar Mediterráneo. 28822 Coslada

☎ 91 669 48 90

Centro de Excelencia Empresarial CEXCO

Avenida de Europa 10. 28821 Coslada (Madrid)

☎ 91 670 89 99

✉ contacto@cexcoslada.com

🌐 www.cexcoslada.com

Asociación de Mujeres Empresarias del Corredor del Henares (AMECHE)

Edificio «Multifuncional – La Rambla»

Av. Príncipes de España 20. 28823 Coslada (Madrid)

☎ 91 670 88 86

🌐 www.ameche.org

✉ secretaria@ameche.org

✉ comunicacion@ameche.org

Unión de Profesionales Trabajadores Autónomos (UPTA)

C/ Ciudad Real 5 –Local

✉ contacta@upta.es

☎ 91 539 81 26

Asociación Española de Mujeres y Empresarias de Madrid (ASEME)

C/ Zurbarán 8, 1ª planta. 28010 Madrid

☎ 91 154 74 00

✉ atencionsociadas@aseme.es

✉ gerencia@aseme.es

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

Agradecemos la participación a:

Agustín González

Alejandro Ibáñez

Ana Fernández

Ana López

Beatriz del Amo

Carolina Ibáñez

Concha Velasco

Conchi González

Consejo de las Mujeres

Dulce Nazarí

Dunia Álvarez

Elena Lebrato

Inés García Pedregosa

Irene Jiménez

José Antonio Díaz

Juana Alende

María del Carmen del Barco

María del Carmen Guardeso

María Isabel Sampere

María Martínez

María Pilar Zurdo

María Villar

Marta Jiménez

Mercedes Mercader

Nicolás Ibáñez

Raquel Bris

Rosa María Regueiro

Susana Cabeza

Victoria Galazo



CONCEJALIA DE
IGUALDAD Y DIVERSIDAD



Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"

Cofinanciada al 50% por el FSE y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 – Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral-Prioridad de Inversión 8.4-La igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid, y desarrollada en el marco del Programa de Promoción de la Igualdad de Oportunidades y entre Mujeres y Hombres del Convenio entre la Comunidad de Madrid y la Entidad Local para realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, suscrito en diciembre de 2019 y prorrogado en diciembre de 2020.