Acciones para la IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES

Concejalía de Igualdad y Diversidad del Coslada

igualdad

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Abril / Junio 2023

CRECER SIN LÍMITES

DESENMASCÁRATE

¿Eres consciente de todos los filtros que te pones en el día a día según la situación, el momento, la emoción o la persona con la que estás interactuando? Identificándolas conoceremos las mejores versiones de nosotras mismas. ¿Qué máscara utilizas hoy?.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Miércoles del 18 de abril al 21 de junio de 17:30 a 19:30h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

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

CUIDADOS ALTERNATIVOS

Un espacio para atender nuestras necesidades, identificar malestares a veces no tan visibles y aprender técnicas alternativas para mejorar nuestra salud y la de otras personas.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Miércoles del 19 de abril al 21 de junio de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

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 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 24 de abril al 19 de junio de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

CUIDÁNDONOS

Taller de Mindfulness y relajación para la gestión del tiempo propio. Aprenderemos a practicar mindfulness y técnicas de relajación para favorecer nuestro bienestar y autocuidado, la regulación emocional y con ello una mejor gestión del tiempo.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Jueves del 20 de abril al 22 de junio de 10:30 a 12:30h. ESPACIO CIDAM.

RUMBO A MI

Coaching para la conciliación y gestión del tiempo. Un espacio de encuentro para impulsar el logro de nuestros motivaciones y objetivos vitales y favorecer nuestro crecimiento personal.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Martes del 18 de abril al 20 de junio de 17:30 a 19:30h. 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

COSLADA MÁS IGUALITARIA LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

TRANSFORMA CREA - CAMBIA

EXPRESARTE CON ARTE

A través de actividades creativas y manuales, daremos rienda suelta a nuestra expresividad plástica como herramienta para descubrirnos, expresarnos y divertirnos! Un taller ideal para liberar gran dosis de endorfinas.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Viernes del 21 de abril al 16 de junio de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

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

QUE NO TE VENDAN LA MOTO

Taller dirigido a identificar posibles bulos o noticias falsas y engañosas en torno a las mujeres y la igualdad de oportunidades, a conocer cómo surgen, se difunden y cómo podemos detectarlas. Desmontaremos la desinformación de género.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Lunes del 17 de abril al 19 de junio de 17:30 a 19:30 h
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

LA LEYENDA DE LAS BRUJAS

Desmontaremos el estereotipo de género asociado al concepto e imagen de las brujas, analizando el significado que socialmente se les ha otorgado. A través del mundo de la magia y la brujería, conoceremos a diferentes mujeres que han conseguido hitos importantes en la historia.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Jueves del 20 de abril al 22 de junio de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

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

EL PODER DE LA CONCIENCIA CORPORAL

DALE A TU CUERPO ALEGRÍA Y BUEN TRATO

Bailar, cantar, reír...son actividades clave para potenciar y recuperar nuestra alegría y liberar las tensiones que acumulamos en el día a día que, además, nos ayudan a concernos más y mejor. Si quieres pasarlo bien... ¡te esperamos!

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Martes del 18 de abril al 20 de junio de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

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

CONTINUAMOS CON NUESTROS TALLERES SEMESTRALES DE:

"CORO POR LA IGUALDAD Y EL BUEN TRATO"
y "3,2,1, ¡EN ESCENA!"

DISFRUTAR, COMPARTIR y CREAR EN FAMILIA

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

La **información** la encontrarés en las **Redes Sociales** y en la Concejalía de Igualdad.

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
DE LA CORPORALIDAD A LA ESCENA

Partiremos del reconocimiento de nuestro cuerpo y sus posibilidades para llevarlo escena y, a través del mismo, poder transmitir y representar todo aquello que deseemos y sintamos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
5 de mayo de 10:30 - 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

TEATRO FORO: NIVEL INICIAL

¿Te atreves a representar tu realidad y la de los demás a través de técnicas teatrales? ¿Y si además esta representación nos sirviera para identificar problemas y buscar soluciones? Nos serviremos del teatro para transformar situaciones cotidianas.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años. Tendrán preferencia aquellas personas no inscritas en el taller 3,2,1 En escena.
26 de mayo de 10:30 - 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

FORMATIVOS

CONOCIENDO MI DESEO

El deseo sexual es uno de los motores de nuestra vida íntima. Durante el taller descubriremos y conectaremos con nuestro deseo sexual. ¿Qué nos ayuda a incrementar el deseo?

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
11 de mayo de 17:30 - 19:30 h. ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

SOBREVIVIR AL MIEDO

Miedo a hablar en pública, a equivocarnos, a iniciar una nueva relación, a los cambios, a volar...Nos secuestran emocionalmente, limitando nuestras potencialidades. Aprenderemos a gestionar esas fragilidades para transformarlas en auténticas fortalezas...

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
6 de junio de 10:30- 12:30 h. ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

Actividades financiadas con cargo a los fondos del Pacto de Estado recibidos de 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. ¡Os mantendremos informados!

"USO RACIONAL DE FÁRMACOS ANSIOLÍTICOS E HIPNÓTICOS". Te esperamos en nuestra carpa de la Feria de la Salud, "IX Carrera por la Salud", el día **16 de abril de 10:00 a14:00h**. Plaza del Mar Egeo en el Barrio del Puerto.

"ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y SALUD DE LAS MUJERES" Este es un proyecto de la Facultad de Farmacia del Departamento de Ciencias Químicas Farmacéuticas. Si estás interesada en conocer algunas de las Infecciones de transmisión sexual más frecuentes y sus consecuencias en la salud a corto y largo plazo, ¡no dudes en apuntarte!.

Martes 18 de abril de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES
https://forms.gle/1wGQVnMCY3BUT5JX6

ASOCIACIONES

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

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

ASOCIACIÓN "CARMEN GARCÍA BLOSE"
blosesinscripciones@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"
objetivod.asociacion@gmail.com
Tlf: 623 001 051

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

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ABRIL/JUNIO 2023

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:
Del 28 de marzo al 12 de abril 2023. (Ambos inclusive)
Tienes estas opciones para inscribirte:

- Cumplimentando el **formulario Online** de inscripción https://forms.gle/NvTdZXMF9LzJTNn1A
- 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 13 abril a las 11:30 h. en el CIDAM.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:
Día 14 abril. 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.
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 17 de abril.

IMPORTANTE:
Las personas solicitantes contarán con un máximo de dos talleres y un monográfico con el objetivo de que todas o la mayoría disfruten de alguna actividad.

COSLADÍZATE!!

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 14:00 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

Teléf.: 91 669 61 20
cidam@ayto-coslada.es
concejaliaigualdadydiversidadcoslada
@igualdad.coslada
@cosladaigualdad

Concejalía de Igualdad y Diversidad del Coslada · igualdad · Comunidad de Madrid · Cofinanciado por la Unión Europea · Pacto de Estado contra la Violencia de Género · Partito a Estado · Gobierno de España · Ministerio de Igualdad