



**Acciones para la IGUALDAD = DERECHOS = OPORTUNIDADES**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES Abril / Junio 2023

**Acciones para la IGUALDAD = DERECHOS = OPORTUNIDADES**

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 19 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 12:30h. 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 12:30h. 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**

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

**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 12:30h. 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.

**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 conocernos 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 12:30h. 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 19:30h  
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

**CONTINUAMOS CON NUESTROS TALLERES SEMESTRALES DE:**

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

**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 19:30h.  
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.

**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 encontraréis 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 deseamos y sentimos.

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

**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 a 14:00h. Plaza del Mar Egeo en el Barrio del Puerto.

**"ENFERMEDADES DEL 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 12:30h.  
ESPACIO ALMUDENA GRANDES  
<https://forms.gle/1wGQVnMCY38UT5jX6>

**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 - 19:30h. ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

**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 "GARMEN 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@gmail.com  
Tlf: 623 001 051

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

**SOBREVIVIR AL MIEDO**

Miedo a hablar en público, 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- 12:30h. 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.

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

**ABRIL/JUNIO 2023**

**PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:**

**Del 28 de marzo al 12 de abril 2023.** (Ambos inclusive)

Tienes estas opciones de inscribirte online:

- Complimentando el formulario Online de inscripción <https://forms.gle/NVTdZXMf9LzITNnJA>
- Solicitando inscripción en el correo electrónico: [cidam@ayto-coslada.es](mailto: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 11:30h. 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 de mujeres de alguna actividad.

**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

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

**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.

**PARTICIPA:**

**Consejo de la Mujer**

**Teléf.: 91 669 61 20**  
[cidam@ayto-coslada.es](mailto:cidam@ayto-coslada.es)  
[concejaliaigualdadydiversidadcoslada.es](https://www.concejaliaigualdadydiversidadcoslada.es)  
[@igualdad.coslada](https://www.instagram.com/igualdad.coslada)  
[@cosladaigualdad](https://www.facebook.com/cosladaigualdad)

**Financiación por la Unión Europea**

**Financiación por el Fondo Social Europeo Plus (FSE+)**

**Pacto de Estado contra la Violencia de Género**

**GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD**

