



PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Octubre/Diciembre 2023



Acciones para la IGUALDAD

= Derechos = Oportunidades

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Octubre/Diciembre 2023

CRECER SIN LÍMITES

ACTIVA- MENTE: PAZ MENTAL

Taller de juegos, humor, movimiento y agilidad mental contra el bloqueo emocional. Generaremos redes de apoyo, rompiendo con nuestros bucles mentales y generando nuevas realidades para tratarnos y tratar bien.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
 Martes del 3 de octubre al 19 de diciembre de 17:30 a 19:30 h.
 ESPACIO CIDAM.

DE LA QUEJA A LA ACCIÓN

La queja refleja todo aquello que no nos gusta. Alzar la voz es importante para iniciar procesos de cambio. Sesión a sesión analizaremos todo aquello que nos genera malestar e impide que disfrutemos de relaciones más sanas e igualitarias. Pasaremos a la acción para cambiar realidades.

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

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.

CO- RESPONSABILIZÁNDONOS

CONSTRUYENDO ENCUENTROS

Espacio de encuentro para construir redes y aprender colectivamente estrategias de bienestar, conciliación y corresponsabilidad que mejoren nuestra calidad de vida.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
 Lunes del 2 de octubre al 18 de diciembre de 10:30 a 12:30 h.
 ESPACIO CIDAM.

ACTIV@S Y MOVILIZAD@S

Un taller para aprender a manejarnos mejor con el móvil y conocer los recursos y estrategias que nos ofrece la tecnología y la comunicación online para relacionarnos y realizar gestiones en la vida cotidiana.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
 Martes del 3 de octubre al 19 de diciembre de 17:30 a 12:30 h.
 ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

CON LA MANOS EN LA MASA

Un espacio para favorecer la conciliación y la corresponsabilidad mediante el aprendizaje de claves de nutrición y desarrollo práctico de recetas saludables de elaboración sencilla.

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

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

TRANSFORMA CREA - CAMBIA

A CORO POR LA IGUALDAD Y LA NO VIOLENCIA

¿Te gusta cantar? Trabajaremos el empoderamiento, sororidad y creatividad a través del canto. Un espacio donde conectar con una misma, con otras compañeras y proyectar lo que nos preocupa.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
 Martes del 3 de octubre al 19 de diciembre 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.

3,2,1, EN ESCENA

Espacio de creación teatral para el reconocimiento, autoconocimiento y encuentro a través de la escenificación y el disfrute personal y grupal. Trabajaremos para transformar aquello que necesitemos o deseemos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
 Jueves del 5 de octubre al 21 de diciembre de 10:30 a 12:30 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.

BIBLIOLETRAS FEMINISTAS

Nos pondremos las gafas violetas para sumergirnos en distintas lecturas, creaciones, autoras, grupos o corrientes que nos inspiren a buscar nuestra voz propia para narrar en cualquier estilo literario.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
 Viernes del 6 de octubre de 10:30 a 12:30 h.
 ESPACIO CIDAM.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

ESPACIO SALUDABLE

CONECTADA AL PRESENTE

¡Aquí y ahora! Conéctate con tus prioridades de autocuidado. Entrenaremos la atención plena para tomar conciencia de los malestares de género que sufrimos las mujeres a lo largo de la vida.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
 Miércoles del 4 de octubre al 20 de diciembre de 10:30 a 12:30 h.
 ESPACIO CIDAM.

MÚSICA TERAPÉUTICA

La música es un gran estímulo para conectar con nuestro yo, nos permite objetivar nuestras emociones y analizar las situaciones que las provocan. Melodías, letras, ritmos... son herramientas muy valiosas para descubrir formas de tratarnos mejor. ¡Dale al play y quéérete un poquito más!

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
 Miércoles del 4 de octubre al 20 de diciembre de 17:30 a 19:30 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.

EL PODER DE LA CONCIENCIA CORPORAL

DANZANDO CON EL MUNDO

¡Púntate y danza! Viajaremos por diferentes continentes con nuestros cuerpos como herramienta de conocimiento, disfrute y aprendizaje. Bailaremos de la mano de otras culturas que nos permitirán encontrar nuestra esencia.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
 Lunes del 2 de octubre al 18 de diciembre de 17:30 a 19:30 h.
 ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

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

MONOGRÁFICOS:

NUESTRA DIETA, NUESTRO PLANETA

Cuidar lo que comemos es cuidar nuestro planeta, responsabilizarnos de lo que consumimos y cómo. Aprenderemos buenas prácticas y seremos conscientes de la importancia de nuestro papel impulsando cambios hacia una dieta más saludable, sostenible y justa.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
 10 de octubre de 10:30 a 12:30 h. ESPACIO CIDAM.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

SER MADRE DE UNA PERSONA ADULTA

Ser madre de una persona adulta puede convertirse en un gran reto para trabajar nuestras frustraciones y malestares de género. Saltar, limitar, comprender, disculpabilizarnos, identificarnos al margen de nuestra maternidad, son aspectos clave que abordaremos durante la sesión.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
 25 de octubre de 17:30 a 19:30 h. ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

APPS PARA LIGAR

¿Las aplicaciones de citas reproducen estereotipos y roles de género tradicionales? ¿Están exentas de violencias contra las mujeres? ¿Qué tipos de violencias se dan a través de estos medios? ¿Si quieres saber más sobre las apps de citas y todo lo que conllevan... ¡inscríbete!

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
 16 de noviembre de 17:30 a 19:30 h. ESPACIO CIDAM.

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.

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, la corresponsabilidad y el buen trato. La información la encontraréis en Redes Sociales y en la Concejalía de Igualdad y Diversidad.

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.

Próxima cita: Inauguración de la exposición el 15 de septiembre a las 19:30h. en el CENTRO CULTURAL ANTONIO LÓPEZ

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

ASOCIACIÓN "CARMEN GARCÍA BLOISE"
 bloiseinscripciones@hotmail.com
 Tlfs: 629 376 651 • 640 291 965 • 644 737 905

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

ASOCIACIÓN "OBJETIVO DANZA LARUMBE"
 objetivodanza.asociacion@gmail.com
 Tlf: 623 001 051

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

COSLADA MÁS IGUALITARIA LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

OCTUBRE/DICIEMBRE 2023

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:
Del 4 al 19 de septiembre de 2023. (Ambos inclusive)

Tienes estas opciones para inscribirte:

- Complimentando el **formulario Online** de inscripción <https://forms.gle/u7jpwE1qhRtDhW6L9>
- 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 21 de septiembre a las 11:00 en el CIDAM.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:
Día 22 de septiembre. 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.

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:
A partir del lunes 2 de octubre.

IMPORTANTE:
 Se podrá realizar 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 octubre a diciembre de 2023 finalizará el 22 de diciembre, coincidiendo con el periodo vacacional de Navidad.

La actividad municipal y asociativa se suspenderá la semana de actos programados en torno al 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de las Violencias hacia las Mujeres, para facilitar la participación en los actos programados.

GOSLADÍZATE!!

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:

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