



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

OCT - DIC 2020

### PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

Del 14 al 22 de septiembre 2020, ambos inclusive.

A fin de evitar la confluencia de personas en las instalaciones, tienes tres opciones para inscribirte:

- Complimentando el **formulario Online** de inscripción <https://forms.gle/wfyg9uA95jKXhssz5>
- 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: 2220 / 2201 / 2200

### SORTEO PÚBLICO PREVISTO:

Día 23 de septiembre a las 10:00 h. en aquellas actividades que la demanda supere las plazas ofertadas.

### CONFIRMACIÓN DE PLAZAS Y PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:

Día 28 de septiembre.

Te confirmaremos tu plaza, preferentemente vía correo electrónico o al teléfono que nos indiques en la inscripción para evitar desplazarte a los ESPACIOS DE IGUALDAD.

Si tu actividad es online, te enviaremos el enlace para que desde tu ordenador o teléfono móvil entres en el espacio virtual de la actividad y te encuentres con el profesorado y resto de participantes.

**IMPORTANTE:** Las personas que se inscriban recibirán puntual información de cualquier cambio o adaptación que requiera la situación y determinen las autoridades sanitarias.

Las actividades previstas presenciales, en caso de que la situación sanitaria lo requiera, se desarrollarían online, en la medida que fuera posible.

### INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

A partir del jueves 1 de octubre.

Recuerda que por tu salud y la de las demás personas, eres responsable de cumplir las normas de seguridad de prevención contra la COVID-19, manteniendo puesta correctamente tu mascarilla, distancia de seguridad entre participantes y limpieza de manos antes y después de cada actividad.

## ESPACIOS DE IGUALDAD



### CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASESORAMIENTO DE LAS MUJERES. CIDAM

Pza. Dolores Ibárruri, 1 • 28823 Coslada

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

Contacta con la Concejalía, si a nivel personal, asociativo o profesional deseas información, asesoramiento profesional o implicarte proponiendo alguna iniciativa

Teléf.: 91 669 61 20

 [cidam@ayto-coslada.es](mailto:cidam@ayto-coslada.es)

 [concejaliaigualdadydiversidadcoslada](https://www.facebook.com/concejaliaigualdadydiversidadcoslada)

 [@igualdad.coslada](https://www.instagram.com/@igualdad.coslada)



### MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"

Avda. Príncipes de España, 20  
28823 • Coslada (1ª planta)

PARTICIPA:



Concejalía de Igualdad y Diversidad



# ACCIONES PARA LA IGUALDAD

= Derechos = Oportunidades

OCTUBRE  
diciembre  
2020



Concejalía de Igualdad y Diversidad



# COSLADA MÁS IGUALITARIA Y LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Desde la Concejalía de Igualdad y Diversidad vamos a continuar concienciando y construyendo red por la igualdad entre mujeres y hombres y contra las violencias hacia las mujeres. La pandemia por COVID-19 está cambiando nuestra realidad día a día pero vamos a adaptarnos con todas las medidas de seguridad en las acciones presenciales previstas y utilizando las tecnologías para reencontrarnos en la red.

## PARA DISFRUTAR, COMPARTIR Y CREAR EN FAMILIA

¡Ciclo de talleres en familia divertidos en los que todas y todos aprenderemos cosas nuevas y lo pasaremos en grande! Serán los viernes por la tarde... ¿conocéis algún plan mejor para iniciar el fin de semana?

### EL VIAJE DE FRIDA

Unimos el mundo del arte y la expresión corporal, a través de distintas dinámicas, descubriendo a una mujer que aportó su talento al mundo del arte y la cultura. ¿Quieres unirse a este viaje de pintoras, artistas, cuadros y diversión?

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 5 y 12 años  
Viernes, 23 octubre de 17:30 a 19:30 h. Edificio Multifuncional

### JUEGOS Y JUGUETES PARA TODAS Y TODOS

Pondremos en valor la importancia del juego para nuestro crecimiento personal, recordando y recreando juegos de ayer y hoy. En familia, crearemos nuestros propios juguetes con material reciclado, para crear juguetes sin género...y después...haremos la carta a los Reyes Magos, ¡seguro que les gusta!

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 5 y 12 años  
Viernes, 11 de diciembre de 17:30 a 19:30 h. Edificio Multifuncional

Actividades cofinanciadas al 50% por la Comunidad de Madrid

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.

## MONOGRÁFICOS

### REFLEXIONES SOBRE EL DUELO Y LA PÉRDIDA RELACIONADA CON EL COVID

Espacio de encuentro centrado en compartir reflexiones relativas a los procesos de duelo y pérdidas. Trataremos el duelo como un proceso necesario y sanador y abordaremos todas las circunstancias que lo dificultan. Compartir, a veces, es la mejor terapia.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Martes, 6 octubre de 17:00 a 20:00 h. CIDAM

### HAMBRE EMOCIONAL

¿Qué relación guardan las emociones con la alimentación? ¿de qué manera se influyen? Aprenderemos cómo determinados alimentos pueden jugar un papel fundamental en nuestro bienestar físico y emocional ¿Te animas a descubrirlo?

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Martes 27 octubre de 10:00 a 13:00 h. CIDAM

### CÓMO RECUPERAR LA ILUSIÓN EN UNA MALA ETAPA / (ON LINE)

Recuperar la ilusión es importante para activarnos y enfocarnos hacia nuestras metas y sueños. ¿Cómo podemos hacerlo? Con ganas y conexión virtual podrás poner en práctica algunas herramientas eficaces para recuperar la ilusión perdida, sintiéndote mejor y sumando fuerzas a tu impulso interior.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Martes, 13 y 20 octubre de 11:00 a 12:30 h.  
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

### ¿QUIÉN HA DICHO MIEDO? / (ON LINE)

¿Somos lo que vemos? En el cine, la televisión, la publicidad... Estereotipos y roles de género han sido perpetuados a lo largo de la historia del cine, ¿quieres analizarlos con nosotras?

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Martes 3 y 10 de noviembre de 17:00 a 18:30 h.  
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

### PSICOMATIZACIÓN, CUANDO MI CUERPO HABLA

Nuestro cuerpo es sabio y nos da pistas sobre cómo nos sentimos o cómo nos puede estar afectando el estrés, la sobrecarga, el trabajo, los cuidados... En este monográfico descubriremos cómo identificar qué circunstancias son "señales de alarma".

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Martes, 17 noviembre de 17:00 a 20:00 h. CIDAM

## PRÓXIMO OBJETIVO: CRECER SIN LÍMITES

### COMPARTIENDO SONRISAS

La sonrisa es fuente de bienestar. Sonreír provoca que nuestro cerebro libere endorfinas que nos hacen ser más felices. ¿Probamos algunos trucos para ganar sonrisas y felicidad?.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Lunes de 17:30 a 19:30 h. Del 5 de octubre al 14 de diciembre.  
Edificio Multifuncional

### LABORATORIO DE CREACIÓN TEATRAL "CIBER-FEM"

¡La actuación continúa! Espacio de expresión donde damos valor a nuestras vivencias, generando un relato audiovisual sobre las mujeres y sus experiencias. ¡Estás a tiempo de apuntarte!

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
Jueves de 10:30 a 12:30 h. Del 1 de octubre al 17 de diciembre.  
Edificio Multifuncional

### SI LA VIDA NOS DA LIMONES, HAGAMOS LIMONADA

La Concejalía de Salud y Consumo del Ayuntamiento imparte este taller de psicohigiene y prevención de problemas emocionales (ansiedad, depresión, psicósomáticos) que nos dará poder para afrontar los avatares de la vida sin dejar de disfrutar de ella.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
Jueves de 10:00 a 12:00 h. Del 15 de octubre al 17 de diciembre. CIDAM  
Tendrán prioridad las personas que no hayan participado en ediciones anteriores

## ESPACIO TRANSFORMA CREA - CAMBIA

### ... ¡CON LA MÚSICA!

¿Alguna vez has creado tu propia canción? ¿Qué banda sonora le pondrías a tu día a día? Nos serviremos de la música para identificar y canalizar lo que nos mueve y nos identifica a través del ritmo, de experimentación y la creatividad.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
Martes de 17:30 a 19:30 h. Del 6 de octubre al 15 de diciembre.  
Edificio Multifuncional

## ESPACIO SALUDABLE

### RELAJACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL

A través de propuestas de movimiento, en este espacio indagaremos y aprenderemos a reconocer nuestro cuerpo, aumentando nuestro autoconocimiento y fomentando nuestro empoderamiento.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Viernes de 10:00 a 12:00 h. Del 2 de octubre al 18 de diciembre. CIDAM.

## ¿ME DICES O ME CUENTAS?

### GESTIÓN DE CONFLICTOS EN TIEMPOS DE COVID: ¿POR QUÉ NO LLAMARLO OPORTUNIDAD?

La convivencia, vivir situaciones de estrés o ansiedad, la sobrecarga derivada del trabajo o los cuidados, son solo algunos ejemplos de situaciones que pueden derivar en conflictos en el ámbito familiar. En este taller, pondremos en común estas situaciones, dotándonos de herramientas y técnicas para resolverlos desde la escucha y el respeto

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.  
Miércoles de 10:00 a 12:00. Del 7 de octubre al 16 de diciembre. CIDAM

### ¿QUÉ DIGO CUANDO CALLO?

Cuando nos comunicamos nuestros gestos, miradas o silencios también dicen mucho de nosotras y de nuestra manera de relacionarnos con el entorno. Y tú, ¿qué dices cuando callas? Anímate a descubrirlo.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Jueves de 17:00 a 19:00 h. Del 1 de octubre al 17 de diciembre.  
Edificio Multifuncional

## ¿CÓMO REDUCIR DISTANCIAS?

### GESTIONAR DESDE CASA, ¡ES POSIBLE! / (ON LINE)

Durante el periodo de confinamiento hemos sido conscientes de la importancia de las nuevas tecnologías y la necesidad de integrarlas en nuestro día a día: hacer la compra, consultar nuestra cuenta bancaria o pedir cita médica, son solo algunos ejemplos, ¿quieres conocer más? Anímate y ¡participa!

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
Miércoles de 10:30 a 12:30 h. Del 7 de octubre al 16 de diciembre.  
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividades cofinanciadas al 50% por la Comunidad de Madrid

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.

Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4 de la Comunidad de Madrid

## ESPACIO CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

### CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Continuaremos construyendo relaciones más igualitarias, espacios donde nos apoyemos y compartamos tiempo de calidad para influir en nuestro entorno mejorando nuestro bienestar individual, familiar y social.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.  
Lunes de 10:30 a 12:30 h. Del 5 de octubre al 14 de diciembre. CIDAM.

### PEQUEÑAS REPARACIONES, GRANDES AUTONOMÍAS

Cambiar un enchufe, arreglar un interruptor, conocer el cableado o las tuberías de nuestro hogar... Reflexionaremos sobre la distribución tradicional de tareas dentro del hogar, en un ambiente distendido y participativo, ¿te animas?

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.  
Martes de 10:30 a 12:30 h. Del 6 de octubre al 15 de diciembre.  
Edificio Multifuncional.

### CREATIVIDAD PARA UNA VIDA SOSTENIBLE

Una camisa antigua, un viejo macetero, un portavelas roto, pequeños retales... ¡todo puede tener una segunda oportunidad en nuestro hogar! Descubriremos maneras de dar una segunda oportunidad a determinados objetos, a la vez que adoptamos medidas sostenibles en nuestro día a día.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.  
Miércoles de 17:30 a 19:30 h. Del 7 de octubre al 16 de diciembre.  
Edificio Multifuncional.

## LIDERAR EN POSITIVO

### ESPACIO DE FORMACIÓN PARA LIDERESAS "LIDERAR EN +" / (ON LINE)

Descubriremos una forma de liderazgo positivo e inclusivo desde la sororidad, el fomento de las fortalezas personales y la suma de las capacidades colectivas. Si formas parte de una asociación o colectivo este es tu espacio, ¿nos acompañas?

Dirigido a: mujeres del tejido asociativo de Costlada  
Martes de 17:30 a 19:30 h. Del 6 de octubre al 15 de diciembre.  
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4 de la Comunidad de Madrid

Actividades cofinanciadas al 50% por la Comunidad de Madrid

## LO ESENCIAL SÍ ES VISIBLE A LOS OJOS

### DÍMELO CON ARTE

Gracias a la pintura y los cuadros, nos hemos podido acercar a la realidad de nuestra historia, pero... ¿se han representado por igual a los hombres y a las mujeres? Y cuando la artista era una mujer ¿qué dificultades se ha encontrado? ¿cómo representaban ellas la realidad?

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
Lunes de 10:30 a 12:30 h. Del 5 de octubre al 14 de diciembre. CIDAM

### TALLER DE SEXUALIDAD: QUERIÉNDOME

La sexualidad femenina ha estado silenciada y considerada como un tema "tabú" durante demasiados años. Poco a poco, se han ido desmontando roles y estereotipos relacionados con el placer de las mujeres y redescubriendo nuevas formas de sentir. ¿Las descubrimos?

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
Jueves de 17:30 a 19:30 h. Del 1 de octubre al 17 de diciembre. CIDAM

## ASOCIACIONES

Las Asociaciones comprometidas con la Igualdad de Costlada organizan acciones en los ESPACIOS DE IGUALDAD que te pueden interesar, contacta con cada una de ellas para que te informen de sus actividades, cuotas, procedimiento y plazos de inscripción, etc.. y participa:

### ASOCIACIÓN CULTURAL DE LA MUJER "AMANECER"

asamanecerco@gmail.com • Tlf: 686 432 931

### ASOCIACIÓN "CARMEN GARCÍA BLOISE"

bloise@gmail.com - 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 DE VECINOS "EL CERRO"

avelcerro@hotmail.com - humoramor.yoga@hotmail.com

Tlfs: 696 350 679 • 916718312

### ASOCIACIÓN CULTURAL "DE AIKIDO"

cosladaikido@gmail.com • Tlf: 620 901 567

### ASOCIACIÓN "OBJETIVO DANZA LARUMBE"

objetivod.asociacion@gmail.com

Tlf: 623 001 051 • 91 017 16 32

### ASOCIACIÓN "OUM KALSOUN"

asociaciondanzaoum@gmail.com • Tlf: 695 210 301

Actividades cofinanciadas al 50% por la Comunidad de Madrid

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

ASOCIACIONES