



# ACCIONES PARA LA IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES

ABRIL  
JUNIO  
2021



Concejalía de Igualdad  
y Diversidad



igualdad

# ACCIONES PARA LA IGUALDAD

## ABRIL/JUNIO 2021

### MONOGRÁFICOS

#### LAS VILLANAS SE REÚNEN PARA CONTAR SU HISTORIA

La madrastra o la bruja nos han acompañado desde nuestra niñez enseñándonos lo que "no debíamos ser" como mujeres... Pero, ¿y si nos paramos a escuchar su historia? Quizás, no eran tan malas como las pintaban...

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años

**Jueves, 22 y 29 de abril de 17:30 a 19:00 h.**

**ONLINE:** Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

#### PENSAMIENTO DIVERGENTE: CAMBIA TU MENTE, CAMBIA TU VIDA

Descubrir como formamos nuestros pensamientos y aprender a gestionarlos, nos ayudará a generar nuevas formas de pensar creativas con las que consigamos realizar un cambio en la sociedad, empezando por nosotras mismas ¿te animas a descubrir cómo?

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años

**Martes 11 de mayo de 10:00 a 13:00 h. CIDAM.**

#### EMPLEÁNDONOS: CLAVES PARA ENTENDER NUESTROS DERECHOS LABORALES

¿Cuánto debería cobrar? ¿Cómo puedo saber la remuneración de mi sector profesional? ¿Qué son los convenios colectivos y qué importancia tienen? ¿Cómo se fija mi salario? A veces nos surgen dudas que no nos atrevemos a plantear en una entrevista de trabajo o incluso en la empresa en la que estamos trabajando. Descubriremos las claves imprescindibles sobre nuestros derechos laborales.

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años

**Miércoles: 12 y 19 de mayo de 10:30 a 12:00 h.**

**ONLINE:** Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

#### ¿QUÉ SABEMOS DEL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama ocupa el primer puesto en incidencia en las mujeres. Es de vital importancia que conozcamos sus causas o cómo llegar a prevenirlo. Contaremos con una doctora en medicina y especialista en cáncer de mama a la que poder trasladar nuestras dudas o consultas al respecto.

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años

**Martes 25 de mayo de 17:00 a 19:00 h.**

**ONLINE:** Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

#### SALIR DE LA ZONA DE CONFORT ¿Y ENTRAR EN LA DE CRECIMIENTO?

La zona de confort es un entorno conocido que nos hace sentir seguras y protegidas. Pero el que no arriesga, no gana, y hay que salir de ella para 'crecer'. Anímate y participa para ¡abandonarla sin miedo!

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años

**Jueves 10 de junio de 10:00 a 13:00 h. CIDAM.**

### PARA DISFRUTAR, COMPARTIR Y CREAR EN FAMILIA

#### ESCUELA DE FAMILIAS: CONCILIAR, CONVIVIR Y LLEVARSE BIEN ¿MISIÓN (IM)POSIBLE?

La "nueva normalidad" ha puesto (y continúa haciéndolo) "patas arriba" nuestra vida en familia. En este espacio compartiremos experiencias y aprenderemos a afrontar los retos presentes en nuestro día a día.

La primera hora, adultos y peques por separado manifestaremos nuestras dudas y experiencias, para después, exponer en común, a través de juegos y divertidas dinámicas, todo lo aprendido. ¿Te animas a superar esta misión (im)posible?

**Dirigido a:** familias con niñas y niños entre 6 y 12 años

**Viernes: 30 de abril, 7, 14, 21 y 28 de mayo**

**y 4 de junio de 17:30 a 19:30 h. MULTIFUNCIONAL**

#### DÍA DEL LIBRO. CUENTACUENTOS EN FAMILIA: LA MONTAÑA DE LIBROS MÁS ALTA DEL MUNDO

Lucas siempre ha soñado con volar. Cada año en Navidad o cuando apaga las velas de su cumpleaños, desea un par de alas. Su madre le dice que hay otras maneras de lograr este objetivo. Una vez que comienza a leer, ¡descubre que tiene razón! Adaptación teatralizada del cuento de Rocío Bonilla Raya.

**Dirigido a:** familias con niñas y niños entre 6 y 12 años

**Sábado 24 de abril a las 12:00 h.**

**Explanada Biblioteca Central. Avd. Príncipes de España, 16**

Actividades financiadas con cargo a los fondos del Plan de Estabilidad Presupuestaria de 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.

Actividad cofinanciada 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.

## PRÓXIMO OBJETIVO: CRECER SIN LÍMITES

### LABORATORIO DE CREACIÓN TEATRAL “CIBER-FEM”

Continuamos a través de diferentes relatos y metodologías teatrales trabajando en nuestro propio escenario las desigualdades entre mujeres y hombres.

**Dirigido a:** mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Jueves de 10:30 a 12:30 h. Del 22 de abril al 17 de junio.**  
**MULTIFUNCIONAL**

### DESCUBRIENDO NUESTRAS CREENCIAS LIMITANTES

Las experiencias vividas desde la niñez han creado en nuestro subconsciente patrones mentales que nos hacen ver la vida de una forma concreta, muchos de ellos son positivos, pero integramos otros que nos paralizan y nos limitan. Aprenderemos a reconocerlas y manejarlas para mejorar nuestro día a día.

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años  
**Viernes de 10:30 a 12:30 h. del 23 de abril al 18 de junio.**  
**ONLINE:** Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

### LA MAGIA DE SER MUJER. DESCUBRE LA NIÑA QUE HAY EN TI.

Para que aprendas a quererte, valorarte, a encontrar lo que te hace bien, a reencontrarte con tu entusiasmo, con la alegría.. ¿te lo vas a perder?

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años  
**Martes de 17:30 a 19:30 h. del 4 de mayo al 15 de junio.** CIDAM

## ESPACIO SALUDABLE

### SOMOS NUESTRO CEREBRO. CÓMO PENSAMOS, SENTIMOS Y AMAMOS

La historia de nuestra vida es la historia de nuestro cerebro. Día a día experimentamos nuevos aprendizajes, creencias y valores que nos llevan a pensar, emocionarnos y actuar de una manera determinada, la cual, no siempre es saludable. Aprenderemos a desaprender, generando nuevas herramientas para poner en práctica.

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

## ¿CÓMO REDUCIR DISTANCIAS?

### ESPACIO QUINCENAL: PUESTA A PUNTO

¿Quieres aprender nociones básicas sobre la mecánica del coche? En este taller resolveremos nuestras dudas y aprendiendo claves para el mantenimiento básico de nuestro automóvil.

**Dirigido a:** mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Lunes de 17:30 a 19:30 h. 26 de abril, 10 y 24 de mayo y 7 de junio.**  
**MULTIFUNCIONAL**

### APLÍCATE CON EL MÓVIL

El teléfono móvil.... ¿ese gran desconocido! Durante este taller indagaremos acerca de todas las aplicaciones y utilidades que poseen los teléfonos móviles en la actualidad, sacando así el máximo partido a nuestro teléfono.

**Dirigido a:** mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Martes de 10:30 a 12:30 h. Del 20 de abril al 15 de junio.**  
**MULTIFUNCIONAL**

## ESPACIO CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

### CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Convertimos nuestro espacio de trabajo personal y grupal en un laboratorio de investigación sobre cómo las mujeres llegamos a ser quienes somos. Desde la puesta en común y el análisis de referentes positivos, construiremos modelos de relaciones más igualitarias.

**Dirigido a:** mujeres y hombres mayores de 16 años.  
**Lunes de 10:30 a 12:30 h. del 19 de abril al 21 de junio.**  
**ONLINE:** Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

## ¿ME DICES O ME CUENTAS?

### INGLÉS VIOLETA

¿Y si aprendemos inglés de una manera diferente? En este taller de conversación, de una forma sencilla y distendida, nos comunicaremos desde la perspectiva de género y adquiriremos herramientas para nuestro desarrollo profesional y personal... ¿Practicamos con nosotras? Let's go!

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años con Nivel First/B2 de inglés  
**Miércoles de 18:00 a 19:30 h. del 21 de abril al 16 de junio.**  
**ONLINE:** Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

## LO ESENCIAL SÍ ES VISIBLE A LOS OJOS

### ROMPIENDO CON LAS MUSAS

La mujer ha sido fuente de inspiración de millones de obras de arte a lo largo de la historia. Pero, ¿te has parado a pensar qué papel realmente tenían y qué realidades se representaban?

**Dirigido a:** mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Lunes de 17:30 a 19:30 h. del 19 de abril al 21 de junio.**  
**ONLINE:** Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

## EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

### EL PODER DE MI CUERPO

Trabajaremos la conciencia corporal a través de diferentes ejercicios, para reflexionar y ser conscientes de nuestro poder y de la influencia del cuerpo en nuestro bienestar.

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años  
**Lunes de 10:00 a 12:00 h. del 19 de abril al 21 de junio.** CIDAM

### EL BAILE DE NUESTRAS EMOCIONES

Las emociones son impulsos, movimientos... ¿y qué es la danza? Juntas uniremos la gestión emocional y el baile para desarrollar nuevas ideas y formas de expresar.

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años  
**Jueves de 17:30 a 19:30 h. del 19 de abril al 17 de junio.** CIDAM

### EMPODER-ARTE

En este espacio generaremos dinámicas con las que favorecer nuestra expresión artística y plástica. Descubriremos como a través del arte podemos alimentar nuestro empoderamiento y crecimiento personal.

**Dirigido a:** mujeres mayores de 16 años  
**Miércoles de 17:30 a 19:30 h. del 21 de abril al 16 de junio.** MULTIFUNCIONAL

## ESPACIO TRANSFORMA CREA - CAMBIA

### ... ¡CON LA MÚSICA!

Seguimos poniéndole voz a nuevas melodías, recordando otras con las que hemos crecido a lo largo de nuestra vida, y analizando de manera grupal la importancia de la expresión musical en nuestro día a día.

**Dirigido a:** mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Martes de 17:30 a 19:30 h. del 20 de abril al 15 de junio.**  
**MULTIFUNCIONAL**

### DRAMATURGIA EN CLAVE FEMINISTA

¿Te atreves a escribir una historia colectiva? A través de la dramaturgia y la creatividad grupal, generaremos una trama propia en clave feminista y por la igualdad de género.

**Dirigido a:** mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Jueves de 17:30 a 19:30 h. del 22 de abril al 17 de junio.**  
**ONLINE:** Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

### EL ARTE EN NUESTRAS MANOS

En ocasiones solo necesitamos papel, pegamento y tijeras para convertirnos en... ¡auténticas artistas! En este taller descubriremos técnicas de decoración y expresión artística como el scrapbooking o quilling art ¿Te animas a conocerlas?

**Dirigido a:** mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Viernes de 10:00 a 12:00 h. del 23 de abril al 18 de junio.** CIDAM

**COSLADA MÁS**  
**IGUALITARIA Y LIBRE DE**  
**VIOLENCIA DE GÉNERO**





# INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ABRIL / JUNIO 2021

## PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

### **Hasta el 11 de abril.**

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

- Cumplimentando el **formulario Online** de inscripción  
> [Selecciona este enlace para acceder](#) <
- 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 PREVISTO:

**Día 12 de abril a las 10:00 h.** en aquellas actividades que la demanda supere las plazas ofertadas.

## CONFIRMACIÓN DE PLAZAS Y PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:

**Día 13 de abril**, 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 lunes 19 de abril.**

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)

 [@cosladaigualdad](https://www.twitter.com/@cosladaigualdad)



## MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"

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

PARTICIPA:

 Consejo de la Mujer

