

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ENERO/MARZO 2022

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

Del 28 diciembre 2021 al 13 de Enero de 2022.

Tienes estas opciones para inscribirte:

- Complimentando el **formulario Online** de inscripción <https://bit.ly/accionesigualdadeneromarzo>
- 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 14 de enero a las 10:30 h. (orden de asignación de plazas en cada actividad.)

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:

Día 18 de enero, instalaremos los listados en los ESPACIOS DE IGUALDAD. A partir de este día te confirmaremos tu plaza por correo electrónico o teléfono para evitar desplazarte para consultarlos.

Si tu actividad es online, recibirás el enlace virtual unos días antes del comienzo de la actividad.

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

A partir del lunes 24 de enero.

MUY IMPORTANTE:

Las personas solicitantes, en principio, contarán con un máximo de TRES ACTIVIDADES (talleres + monográficos) para asegurar la participación del mayor número de personas.

La Concejalía comunicará cualquier cambio o adaptación del Programa que requiera la situación de la pandemia por COVID y determinen las autoridades sanitarias.

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

Recuerda que por tu salud y la de las demás personas, eres responsable de cumplir las normas de seguridad de prevención contra la COVID, 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



MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"

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

PARTICIPA:



Teléf.: 91 669 61 20

cidam@ayto-coslada.es

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

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

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



Concejalía de Igualdad y Diversidad



Concejalía de Igualdad y Diversidad

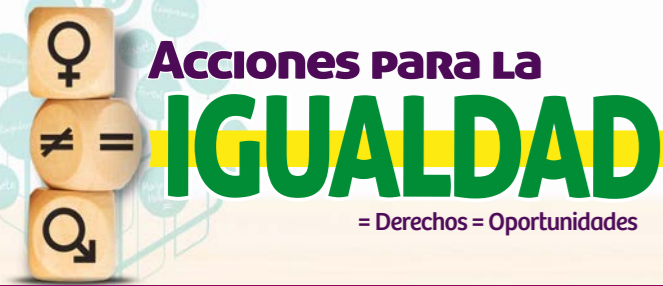
ENERO
MARZO
2022

Acciones para La

IGUALDAD

= Derechos = Oportunidades





Acciones para la IGUALDAD

= Derechos = Oportunidades

CRECER SIN LÍMITES

3, 2, 1.... ¡¡¡EN ESCENA!!!

Taller de improvisación teatral, un espacio para compartir el conocimiento y desarrollar la improvisación.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Jueves de 10:30 a 12:30. Del 27 de enero al 7 de abril. - MULTIFUNCIONAL

PALABRAS HABITADAS

Entrenar el cerebro para mejorar de forma consistente el lenguaje. Conoceremos el impacto que produce el lenguaje en nuestras vidas.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Martes de 10:30 a 12:30. Del 25 de enero al 5 de abril.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

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.

ESPACIO DE LECTURA COMPARTIDA: CONOCIÉNDONOS A TRAVÉS DE ALMUDENA GRANDES

Conocer su trayectoria y profundizar en la lectura de la obra de la autora española Almudena Grandes.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Viernes de 17:30 a 19:30. Del 28 de enero al 1 de abril. MULTIFUNCIONAL
Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

LA INTELIGENCIA COMUNICATIVA: EL ARTE DE HABLAR EN PÚBLICO

Aprenderás a vencer el miedo escénico y ganarás seguridad y confianza. Conseguirás escucha y tus objetivos.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Jueves de 17:30 a 19:30. Del 27 de enero al 7 de abril. - CIDAM
Actividad cofinanciada 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

PARA DISFRUTAR, COMPARTIR Y CREAR EN FAMILIA

CUENTACUENTOS: EL VIAJE DE PAPELOTE

La naturaleza y el medio ambiente son nuestro mayor tesoro. Un cuento sobre las raíces de los seres vivos, con un final lleno de esperanza.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.
Sábado 29 de enero de 12:00 a 13:00.

TALLER EN FAMILIA ESTE CUERPO ES UN ENIGMA

Descubriremos el funcionamiento del cuerpo humano y a mujeres referentes en el campo de la medicina y sus grandes aportes a esta ciencia.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.
Viernes 11 de febrero 17:30 a 19:30. - MULTIFUNCIONAL.

CUENTACUENTOS: LA PELUCA DE LUCA

Luca es un niño sin prejuicios ni complejos, por eso cuando aparece en el cole con su peluca, no entiende por qué se ríen de él y además le llaman chica.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años
Sábado 19 de febrero de 12:00 a 13:00.

TALLER "EN FAMILIA TODO SALE RICO RICO"

¿Tenéis algún evento familiar y no sabéis cómo sorprender a vuestro público? Aprenderemos a preparar tapas fáciles, rápidas, atractivas y muy ricas.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años
Sábado 12 de marzo de 11:00 a 13:00. - MULTIFUNCIONAL.

CUENTACUENTOS: SUPERABUELAS CON SUPERPODERES

Carmen no imaginaba que las capacidades culinarias y artesanas de las Superabuelas podían llegar a ser su arma secreta contra dos ladrones nocturnos...

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.
Domingo 6 de marzo de 12:00 a 13:00. - PLAZA MAYOR.

TETRO INFANTIL INTERACTIVO: "POR DONDE EMPEZAMOS"

A partir del cuento "La ratita presumida" reflexionaremos sobre la vida de sus protagonistas una vez que se van a vivir juntos.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.
Sábado 12 de marzo de 17:30 a 18:30.

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.

¿ME DICES O ME CUENTAS?

INGLÉS VIOLETA

Refuerza tus conocimientos charlando en inglés sobre temas que nos interesan a todas... ¿Te animas? Let's go!

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años - con Nivel First/B2 de inglés
Miércoles de 18:00 a 19:30. Del 26 enero al 6 de abril.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividad financiada 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.

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

MUÉVETE LIBRE: TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL

A través de diferentes ejercicios, reflexionaremos para ser conscientes de la influencia del cuerpo en nuestro bienestar.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Miércoles de 10:30 a 12:30. Del 26 de enero al 6 de abril. - CIDAM

Actividad financiada 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.

ESPACIO TRANSFORMA CREA - CAMBIA

A CORO POR LA IGUALDAD

Analizando de manera grupal la importancia de la expresión musical en nuestro día a día daremos el paso a la interpretación.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Martes de 17:30 a 19:30. Del 25 de enero al 5 de abril. - MULTIFUNCIONAL

Actividad financiada 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.

DECORARTE: CREATIVIDAD Y ARTESANÍA

Realizaremos hermosas creaciones uniendo creatividad y manualidades.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Viernes de 10:30 a 12:30. Del 28 de enero al 1 de abril. - CIDAM

Actividad cofinanciada 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 SALUDABLE

EDUCASEX

Comprender la dimensión bio-psicosocial de la sexualidad y (re) dibujar nuestro cuerpo nos ayudará a analizar creencias sobre la sexualidad desde la perspectiva de género.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Lunes de 17:30 a 19:30. Del 24 de enero al 4 de abril. - MULTIFUNCIONAL

Actividad financiada 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.

REEDUCACIÓN ALIMENTARIA: SOMOS LO QUE COMEMOS

Comer de forma correcta y saludable, sin eliminar alimentos que nos gustan. ¿Qué relación guardan las emociones con la alimentación?.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.
Lunes de 17:30 a 19:30. Del 24 de enero al 4 de abril.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

ESPACIO CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Espacio que se convierte en un laboratorio de investigación sobre cómo las mujeres llegamos a ser quienes somos. Analizaremos referentes positivos, construiremos modelos de relaciones más igualitarias.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Lunes de 10:30 a 12:30. Del 24 de enero al 4 de abril. - CIDAM

COCINA CREATIVA

Aprenderemos a preparar platos fáciles, innovadores, rápidos, atractivos, creativos y muy ricos. Recetas para la convivencia en igualdad. Cada semana será diferente.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Miércoles de 17:30 a 19:30. Del 26 de enero al 30 de marzo. - MULTIFUNCIONAL

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.

MONOGRÁFICOS

SISTEMA INMUNITARIO: NUESTRA DEFENSA FRENTE A LA ADVERSIDAD

Todas disponemos de un sistema inmunitario psicológico. El estrés, los virus de las relaciones desgastantes y el impacto de la adversidad son esos elementos de los nos protege este sistema.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Jueves 3 y 10 de febrero de 10:30 a 12:30.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

¿QUÉ CONOCES DE LAS MIGRAÑAS?

¿Sabías que las migrañas afectan a más de 4 millones de personas en España? ¿Y que el 80% son mujeres? Tipos de dolores de cabeza. Sus causas, tanto psicológicas como emocionales. Con práctica de ejercicios para prevenir y aliviar los síntomas.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Miércoles 23 de febrero y 2 de marzo de 10:30 a 12:30.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividades financiadas al 50% por la Comunidad de Madrid.

FANTASÍA Y ERÓTICA

Despertar la creatividad de la imaginación erótica para obtener diferentes beneficios: el deseo, ampliar eróticas, conocer mejor, afrontar fantasmas y conflictos molestos que nos impiden gozar.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Martes 15 y 22 de marzo de 17:30 a 19:30.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividad financiada 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.

COSLADA MÁS IGUALITARIA Y LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

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

AUTONOMÍA

CHISPAS, LAS JUSTAS

Incrementar la independencia personal a través del aprendizaje de tareas y reparaciones eléctricas básicas.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Martes de 10:30 a 12:30 Del 1 de febrero al 1 de marzo. - MULTIFUNCIONAL .

Actividad cofinanciada 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.

PROYECTOS APS

¿QUÉ SABES DE LA FITOTERAPIA?

¿Utilizas productos a base de plantas medicinales? ¿Sabes si son eficaces o seguros? Un grupo de estudiantes de 4º de Farmacia de la Universidad Complutense hablarán con nosotras sobre este tipo de productos, asesorándonos individualmente sobre interacciones con otros medicamentos y productos.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Jueves 27 de enero de 11:30 a 12:30 ó viernes 28 de enero de 11:30 12:30.
ESPACIO NELKEN. 2ª Planta CC Margarita Nelken

ASOCIACIÓN CULTURAL DE LA MUJER "AMANECER"

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 CAMPOAMOR"

lasclaras.coslada@gmail.com • Tlf: 649 002 523

ASOCIACIÓN "OBJETIVO DANZA LARUMBE"

objetivod.asociacion@gmail.com

Tlf: 623 001 051

ASOCIACIÓN "OUM KALSOUN"

asociaciondanzaoum@gmail.com • Tlf: 695 210 301