

2019/2020

MAYO
JUNIO
2020
Online

ACCIONES PARA LA IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES



ESPACIOS DE IGUALDAD DESDE CASA ¿Quedamos en la red?

COSLADA MÁS IGUALITARIA Y LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

El Estado de Alarma por la pandemia del COVID -19 requiere continuar construyendo red por la Igualdad y contra la violencia hacia las mujeres. Entre todas y todos, nos vamos a reinventar utilizando las tecnologías para reencontrarnos en la red y seguir adelante.



Concejalía de Igualdad y Diversidad

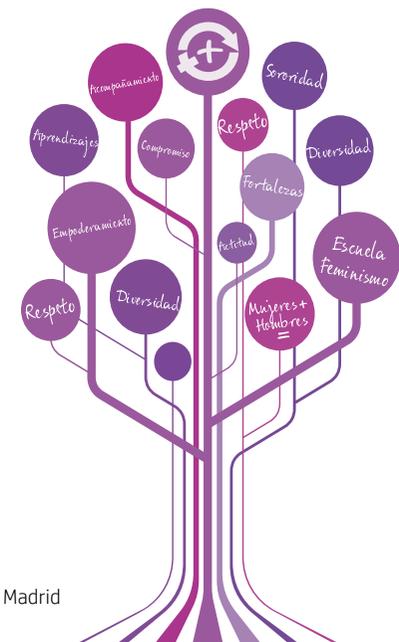
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Tienes tres maneras distintas de inscribirte:

- ✓ Complimentando el formulario OnLine de inscripción [pinchando aquí](#)
- ✓ Solicitando la inscripción en el correo electrónico: cidam@ayto-coslada.es
- ✓ Llamando al Tlf. de la Concejalía: 916 696 120 ó 916 278 200 - Ext.: 2220/2201 / 2200

Una vez te inscribas y te confirmemos tu plaza, 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.

www.coslada-coronavirus.es





ACCIONES PARA LA IGUALDAD MAYO - JUNIO 2020

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?

NOS PONEMOS EL DELANTAL EN FAMILIA

¡Átate bien el delantal, colócate el gorro de chef y bienvenid@s a la cocina!

Dirigido a: familias del municipio
1ª Edición: 8 de mayo de 17:30 a 19:30 h.
2ª Edición: 22 de mayo de 17:30 a 19:30 h.

CON ORDEN Y CONCIERTO

¿Y si realizar las tareas de casa fuese tan divertido como bailar a ritmo de una orquesta? Visibilizaremos la importancia de un reparto equitativo de las tareas

Dirigido a: familias del municipio
29 de mayo de 17:30 a 19:30 h.

CUENTACUENTOS INTERACTIVOS

Además de descubrir historias súper interesantes pasaremos un ratito divertido ¿a qué esperas?

Dirigido a: familias del municipio
1ª Edición: 5 de junio de 17:30 a 18:30 h.
2ª Edición: 12 de junio de 17:30 a 18:30 h.

LIDERAR EN POSITIVO

LIDERESAS

Si formas parte de una asociación o colectivo, ¡este es tu espacio! Descubre formas de liderar en positivo para la acción desde la sororidad. ¿nos acompañas?.

Dirigido a: mujeres del tejido asociativo de Coslada, Asociaciones de Mujeres, AMPAs
Martes 5,12,19 y 26 de mayo; 2 y 9 de junio de 17:30 a 19:30 h.

HAZ DE LAS HORAS TU MEJOR ALIANZA

“EN BUSCA DEL TIEMPO”

Disponer de tiempo propio es cuidar de nuestra salud. Descansar, ser conscientes de cómo nos cuidamos o aprender a delegar, son primeros pasos del bienestar físico y emocional.

Dirigido a: mujeres y hombres.
Miércoles de 17:30 a 19:30h. Del 6 de mayo al 24 de junio.

MONOGRAFICOS: EN- CLAVE FEMINISTA

“SIN TI, NO SOY NADA... ¿O SÍ?”

Desmontaremos los mitos del amor romántico: príncipes y princesas, doncellas que necesitan ser rescatadas, Romeos y Julietas... ¿Y si el amor empieza por querernos a nosotras mismas?

Dirigido a: mujeres mayores de 18 años
Jueves 7 y 14 de mayo de 17:00 a 18:30 h.

“UN PLACER CONOCERME: TALLER DE SEXUALIDAD”

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 18 años
Jueves 21 y 28 de mayo de 17:00 a 18:30 h.

“ANALIZAMOS EL CINE DESDE LA SALA DE PRODUCCIÓN”

¿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 y hombres mayores de 18 años
Jueves 4 y 11 de junio de 17:00 a 18:30 h.

PRÓXIMO OBJETIVO: CRECER SIN LIMITES

“CONECTANDO CON MI CUERPO”

A través de propuestas de movimiento, indagaremos y aprenderemos a reconocer nuestro cuerpo, aumentar nuestro autoconocimiento y nuestro empoderamiento.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Martes de 10:30-12:30 h. Del 5 de mayo al 23 de junio.

“CON TINTA MORADA: EXPRESÁNDONOS JUNTAS”

Taller de escritura creativa en el que utilizaremos la palabra para plasmar lo que sentimos y necesitamos. Conoceremos grandes referentes femeninos de la literatura invisibilizadas u olvidadas de las historias que nos contaron y leímos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Martes de 11:00-13:00 h. Del 5 de mayo al 23 de junio.

LA REVOLUCIÓN SERÁ CON LA JUVENTUD, O NO SERÁ

ESPACIO DE DINAMIZACIÓN PARA POBLACIÓN JOVEN

Si tienes entre 16 y 20 años y quieres construir una ciudadanía más libre e igualitaria, ¡éste es tu sitio! Contacta con nosotras: cidam@ayto-coslada.es; cidaj@ayto-coslada.es, y atent@ayto-coslada.es a las redes sociales.

ESPACIO SALUDABLE

“GIMNASIA PARA EL CEREBRO”

¿Quieres poner tu cerebro en forma? Fortalecemos nuestro cerebro trabajando conexiones entre aspectos emocionales, físicos y mentales. ¡Apúntate para equilibrar tu mente y evitar situaciones que nos generan malestar!

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Jueves de 17:00-19:00 h. Del 7 de mayo al 25 de junio.

“CUIDARSE PARA CUIDAR”

Nadie nace sabiendo cuidar. Este es un espacio de cuidado para personas cuidadoras donde compartiremos pautas y herramientas para cuidar, cuidarnos y sentirnos bien mientras lo hacemos.

Dirigido a: mujeres mayores de 18 años
Lunes de 10:30-12:30 h. Del 4 de mayo al 29 de junio.

“UNA CUESTIÓN DE SALUD: DESCUBRIENDO EL MALESTAR INVISIBLE”

Identificaremos los llamados "malestares de género" buscaremos herramientas de apoyo y de empoderamiento, creando así círculos de autocuidado que nos ayuden a gestionar nuestro día a día con determinación y bienestar.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Miércoles de 10:30-12:30 h. Del 6 de mayo al 24 de junio.

¿CÓMO REDUCIR DISTANCIAS?

CLUB DE APOYO AL EMPLEO:

Reconocer nuestras capacidades y aplicarlas al ámbito laboral es importante para desarrollar estrategias adecuadas y conseguir nuestros objetivos, personales y profesionales. Compartiremos herramientas útiles y elaboraremos recursos propios basados en nuestras capacidades.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Miércoles de 10:00 a 12:00 h. Del 6 de mayo al 24 de junio.

EMPODERAMIENTO DIGITAL

¿Quieres iniciarte en el mundo de la informática y la navegación por internet? Aprenderemos elementos básicos del ratón, teclado y practicaremos herramientas básicas de una forma lúdica desde el ordenador. ¿Te animas?

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Jueves de 10:30 a 12:30 h. Del 30 de abril al 25 de junio.

¿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, conoceremos referentes femeninos a través de dinámicas que nos ayudaran a acercarnos a la lengua inglesa. ¿Te animas? Let's go!

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años. Nivel equivalente a First/B2
Lunes de 18:00 a 19:30 h. Del 4 de mayo al 29 de junio.

INSCRIPCIONES :

- ✓ Complimentando el formulario OnLine de inscripción [pinchando aquí](#)
- ✓ Solicitando la inscripción en el correo electrónico: cidam@ayto-coslada.es
- ✓ Llamando al Tlf. de la Concejalía: 916 696 120 ó 916 278 200 - Ext.: 2220/2201/2200

→ Una vez te inscribas y te confirmemos tu plaza, 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.