

# 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 28 de abril al 23 de junio. - CIDAM**

Actividades cofinanciadas al 50% por 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.

### MUJERES QUE HICIERON HISTORIA

Descubre a mujeres artistas invisibilizadas en la pintura, la escultura, la literatura, recorriendo los siglos XIX y XX.  
 Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Jueves de 17:30 a 19:30 h Del 28 de abril al 23 de junio. ALMUDENA GRANDE.**

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

### SACA PARTIDO A TU SMARTPHONE

Adquiere autonomía y confianza en el uso de tu smartphone desarrollando tus habilidades tecnológicas.  
 Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Jueves 10:30 a 12:30 h Del 28 de abril al 23 de junio. ALMUDENA GRANDES**

Actividad financiada al 50% por los fondos del Pacto de Estado recibidos en la Comunidad de Madrid 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

#### DISCIPLINA POSITIVA

Mamás, y Papás, ¿Queréis conocer técnicas efectivas y respetuosas para lograr la cooperación de las niñas y los niños? Explicaremos el porqué de sus comportamientos inadecuados y os daremos herramientas prácticas y de forma amena.  
 Dirigido a: madres y padres de las AMPAS de Coslada.  
 Edición 1: Viernes días 6 y 20 de mayo de 17:30 a 19:30 h.  
 Edición 2: Viernes días 27 de mayo y 3 de junio de 17:30 a 19:30 h.  
**ALMUDENA GRANDES. Servicio de ludoteca previa solicitud.**

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

### PARA DISFRUTAR, COMPARTIR Y CREAR EN FAMILIA.

#### CUENTACUENTOS

##### LAS PRINCESAS TAMBIÉN SE TIRAN PEDOS

A Laura le ha surgido una duda tras una larga discusión en clase sobre Cenicienta. Su amigo Marcelo dice que esta princesa se tiraba muchos pedos. Por suerte, el padre de Laura que, es un gran lector, posee el libro secreto de las princesas donde Laura encontrará todas las respuestas.  
 Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.  
**Sábado 23 de abril a las 12:30. - C.C. ANTONIO LÓPEZ.**

##### LA RANA DE LOS TRES OJOS

En un lugar contaminado, salta muy alto para entender lo que sucede. Pronto descubre que quiere cambiar las COSAS... ¿Conseguirá hacerlo sola? Vamos a ilusionarnos con la búsqueda de soluciones comunes.  
 Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.  
**Sábado de mayo (\*)**

##### UNA FELIZ CATÁSTROFE

La señora Ratón limpia y ordena la confortable madriguera y el señor Ratón sale todos los días a trabajar. El Señor Ratón cuenta a sus hijos miles de aventuras vividas. Pero un día, la rotura de una tubería inunda la madriguera y la Señora Ratón organiza sola el salvamento.  
 Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.  
**Sábado 4 de junio a las 12:00. - EL ROMPEOLAS.**

##### ¿QUÉ BIGOTES ME PASA?

Un cuento para entender que todas las emociones que siento son buenas, si sabemos identificarlas y gestionarlas. ¡Alegría, tristeza o miedo, sorpresa, calma, asco, enfado o ternura.  
 Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.  
**Sábado de julio (\*)**

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.

##### LA MAGIA DE OZ

Bululú y a Atolondrado nos llevan a su versión "birtibiloca" del país de Oz con Dorothy, el espantapájaros, el hombre de hojalata y la leona. "La magia de Oz" es un espectáculo sobre la empatía, el trabajo en equipo y la inteligencia emocional.  
 Dirigido a: familias con niñas y niños entre 6 y 12 años.  
**Sábado de julio (\*)**

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.

(\*) CONSULTA NUESTRAS REDES SOCIALES O CONTACTA

### ¿ME DICES O ME CUENTAS?

#### INGLÉS VIOLETA

¿Charlamos en inglés sobre temas que nos interesen? No te pierdas esta nueva experiencia on line y díselo a quien tú quieras.  
 Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años - con Nivel First/B2 de inglés  
**Jueves de 18:00 a 19:30 h. Del 28 de abril al 23 de junio.**  
**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.

### ESPACIO SALUDABLE

#### MI CUERPO ES MÍO

Analizaremos de forma crítica los cánones de belleza dominantes y su impacto en los medios de comunicación y en las producciones culturales marcados por los roles de género en el cuerpo y la estética.  
 Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
**Miércoles de 17:30 a 19:30 h Del 27 de abril al 22 de junio. ALMUDENA GRANDES**

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

#### CONCIENCIA CORPORAL Y TÉCNICAS ORIENTALES

Reduce el estrés, la ansiedad, la tensión y el nerviosismo a través del Chi Kung y otras técnicas orientales con las que equilibraremos la energía a través de técnicas de respiración, meditación, concentración y el movimiento del cuerpo.  
 Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
**Martes de 10:30 a 12:30 h Del 26 de abril al 22 de junio. ALMUDENA GRANDES**

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.

#### AQUÍ AHORA

Taller de Mindfulness para centrar tu tiempo y tu energía en gestionar mejor el estrés, el tiempo, las emociones, comunicarnos asertivamente y reinos hasta de nosotras mismas.  
 Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Miércoles de 10:30 a 12:30 h Del 27 de abril al 22 de junio. 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.

### APÚNTATE AL RETO DEL BIENESTAR

Reflexionaremos sobre los malestares de género desde nuestras experiencias y buscaremos hábitos saludables para superarlos.  
 Dirigido a: mujeres mayores de 16 años.  
**Lunes de 17:30 a 19:30 h. Del 25 de abril al 20 de junio. ALMUDENA GRANDES**

Actividad financiada al 50% por la Comunidad de Madrid.

### ESPACIO CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

#### CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Convertimos nuestro espacio en un laboratorio de investigación sobre cómo nos relacionamos a ser quienes somos. Analizamos referentes positivos y construiremos modelos de relaciones más igualitarias.  
 Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.  
**Lunes 10:30 a 12:30 h. Del 25 de abril al 20 de junio. CIDAM**

#### COCINA CREATIVA

Recetas fáciles e innovadoras, platos rápidos, atractivos, creativos y muy ricos 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 h. Del 4 de mayo al 1 de junio. ALMUDENA GRANDES**

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

#### CUANDO TE ENFOCAS EN LOS DEMÁS Y TE OLVIDAS DE TI

La personalidad sobre adaptada ayuda a pasar desapercibida, sin quejas ni conflictos, ser aceptada pero, también expone a ser vulnerable, a la depresión, la ansiedad y el sufrimiento general.  
 Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
**Viernes 6 y 13 de mayo. De 10:30 a 12:30 h. CIDAM.**

#### LA EVOLUCIÓN DEL TRAJE FEMENINO

Descubrir el papel social de la mujer a través de la evolución del traje femenino nos ayudará a comprender los ideales estéticos de cada momento y el nivel de desarrollo del conocimiento y las ciencias.  
 Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
**Lunes 23 y 30 de mayo. De 17:30 a 19:30 h.**  
**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.

### AUTONOMÍA

#### BRICOLAJE CASERO

Aprende con imaginación a solucionar y arreglar imprevistos domésticos que nos surgen en el día a día: tuberías atascadas, persianas sueltas, bombillas fundidas...  
 Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Martes de 10:30 a 12:30h. Del 3 al 31 de mayo. ALMUDENA GRANDES**

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 TRANSFORMA CREA - CAMBIA

#### A CORO POR LA IGUALDAD

Átrévete a poner voz a nuevas melodías y súmate a construir el CORO POR LA IGUALDAD DE COSLADA.  
 Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años  
**Martes de 17:30 a 19:30. Del 26 de abril al 21 de junio. - ALMUDENA GRANDES**

#### ¿CREAR? TODO ES EMPEZAR

Desarrolla tu capacidad creadora experimentando con distintos materiales artísticos y técnicas de dibujo, pintura y grabado.  
 Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
**Viernes de 10:30 a 12:30. Del 29 de abril al 17 de junio. - 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.

### EMPLEO

#### HABILIDADES PARA BUSCAR TRABAJO

Desarrolla competencias y aptitudes para acceder al mercado laboral, identificando tus habilidades y fortalezas frente a un proceso de selección de trabajo.  
 Dirigido a: mujeres mayores de 16 años  
**Jueves 10:30 a 12:30 h. Del 28 de abril al 23 de junio. 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.

### ASOCIACIONES

- ASOCIACIÓN CULTURAL DE LA MUJER "AMANECER"  
 asamanecercero@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"  
 objetivodanza@gmail.com  
 Tlf: 623 001 051
- ASOCIACIÓN "OUM KALSOUN"  
 asociaciondanzaoum@gmail.com • Tlf: 695 210 301



### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

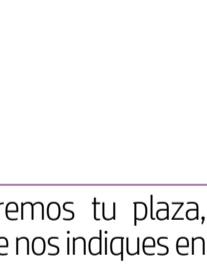
ABRIL/JUNIO 2022

#### PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

**Del 28 marzo al 17 de abril de 2022.** (Ambos inclusive)

Tienes estas opciones para inscribirte:

- Cumplimentando el formulario Online de inscripción [https://bit.ly/acciones\\_04a06](https://bit.ly/acciones_04a06)
- 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:

**Día 19 de abril a las 10:30 h.**

#### PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:

**Día 20 de abril.** A partir de este día, te confirmaremos tu plaza, preferentemente vía correo electrónico o al teléfono que nos indiques en la inscripción para evitar desplazarte.

Si tu actividad es on line, unos días antes de su comienzo te enviaremos el enlace para que entres en el espacio virtual.

#### INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

**A partir del lunes 25 de abril.**

**MUY IMPORTANTE:**  
 Las personas solicitantes contarán con un máximo de dos talleres y un monográfico con el objetivo de que todas o la mayoría de personas solicitantes disfruten de alguna actividad.  
 Las personas que se inscriban recibirán puntual información de cualquier cambio o adaptación 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: mascarilla puesta correctamente, guardar distancia de seguridad entre participantes y lavado 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

**SEDE CONCEJALÍA**  
**Horario de atención al público:**  
 De Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00h  
 Martes y Jueves de 16:00 a 20:00h



**ALMUDENA GRANDES**  
**MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA" 1ª planta**  
 Avda. Príncipes de España, 20

**PARTICIPA:**  
**Consejo de la Mujer**

