

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

ACCIONES para la IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES

2019/2020
OCTUBRE
diciembre
2019



POR UNA COSLADA MÁS IGUALITARIA,
LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD, ACTÚA

¿Te apuntas?



Concejalía de Igualdad
y Diversidad



igualdad



Ángel Viveros
Alcalde de Coslada.



Teresa González
Concejala de Vivienda,
Igualdad y Diversidad.

ACCIONES para la IGUALDAD = DERECHOS = OPORTUNIDADES



Comenzamos una nueva etapa para continuar construyendo una Coslada más Igualitaria y libre de violencia de género. Nuestro

compromiso es impulsar políticas de igualdad efectiva entre mujeres y hombres a lo largo de sus vidas, el respeto a la diversidad y la educación permanente para erradicar la violencia de género. Desde todas las áreas municipales desarrollaremos el IV Plan de Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres 2019-2022 aprobado por el pleno municipal este año 2019. Y por supuesto, con vuestra implicación, la de todas las mujeres y los hombres de todas

las edades, las entidades, centros educativos, empresas, comercios y otras organizaciones para que Coslada sea un referente de ciudadanía comprometida con la eliminación de la violencia y las buenas prácticas de convivencia igualitaria.

El programa experimentará a lo largo del año cambios organizativos y la ampliación del tipo de actividades socio-educativas y de participación para activar la acción municipal y ciudadana conjunta necesaria que propicie mejoras personales, familiares y sociales.

Os invitamos a participar con la mirada en el futuro de la Coslada Igualitaria que todas y todos deseamos.

¡Contamos con vosotras y vosotros!
Salud y buen camino.

POR UNA COSLADA MÁS IGUALITARIA, LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD, ACTÚA

El Área de Mujer, Igualdad y Diversidad lidera la acción municipal desde el compromiso y la transversalidad de la perspectiva de género, la erradicación de la violencia machista y la no discriminación por razón de sexo, identidad u orientación sexual.

En los próximos meses activará con todas las áreas municipales el desarrollo de medidas del **IV PLAN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES 2019-2022 DE COSLADA** aprobado por el pleno municipal este año 2019.

Continuamos impulsando y haciendo visibles las Buenas Prácticas por la Igualdad de centros educativos de primaria y secundaria, centros de mayores, residencias, comercios, empresas, asociaciones, clubes deportivos, instituciones, profesionales, etc., con la distinción del **ARBOL DE LA IGUALDAD**.

Desarrollamos **CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE AGRESIONES SEXUALES EN LA ADOLESCENCIA** como el **PUNTO VIOLETA** en las Fiestas Patronales.

Colaboramos con los Centros Educativos de Primaria y Secundaria y las Asociaciones de Madres y Padres, desarrollando proyectos como el **Día de la Niña, la Mujer y la Ciencia, "Piel con Piel"** con la Fundación Lidia Cacho y Calatea Teatro sobre la trata de personas con fines de explotación sexual.

A lo largo del año, organizamos la semana **25 NOVIEMBRE** *Día Internacional para la Eliminación de las Violencias contra las Mujeres*, **8 DE MARZO** *Día Internacional de la Mujer* y **ORGULLO LGTBI** en junio que son una oportunidad de encuentro, reivindicación y conmemoración en la ciudad en las que te invitamos a participar.



Espacios de IGUALDAD

Los **ESPACIOS DE IGUALDAD** que gestionamos, el Centro de Información, Documentación y Asesoramiento a las Mujeres (CIDAM) y MULTIFUNCIONAL “LA RAMBLA” 1ª planta, son los centros municipales desde los que facilitamos a la ciudadanía de todas las edades desde la infancia a la vejez, especialmente a las mujeres, a lo largo de todo el ciclo de vida:

- **Información**
- **Asesoramiento y orientación** profesional individualizada y grupal sobre sus derechos y la forma de ejercerlos.
- **Actividades socio-educativas** para su desarrollo personal, familiar, profesional y social.
- **Acciones de sensibilización y concienciación social** que eviten actitudes o comportamientos discriminatorios por razón de sexo, edad, orientación sexual, identidad y expresión de género.
- **Activamos acciones participativas, canalizamos iniciativas** de todos los agentes de la ciudad.

¿Te apuntas... para que juntas y juntos construyamos una ciudad más igualitaria y libre de violencia de género?.

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

¿DÓNDE PUEDES ENCONTRARNOS ?

La sede de la Concejalía de Igualdad y Diversidad y el Punto Municipal de Violencia de Género de Coslada, perteneciente al Observatorio Regional de la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid se encuentra en:

CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASESORAMIENTO DE LA MUJERES (CIDAM)

Pza. Dolores Ibárruri, 1 • 28823 – Coslada
Teléf.: 91 669 61 20 // Fax: 91 671 60 53
Correo-e: cidam@ayto-coslada.es

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

De lunes a viernes: de 9:00 h. a 14:00 h.
Martes y jueves: de 16:00 h. a 20:00 h.
Atención profesional, previa cita en este horario



ACCIONES para la IGUALDAD

ÁREA CORRESPONSABILIDAD PARA CONVIVIR EN IGUALDAD

CONVIVENCIA EN IGUALDAD

A partir de análisis de situaciones cotidianas y su reflexión en grupo, se desarrollarán destrezas y enseñarán técnicas y habilidades para cambiar actitudes y roles hacia la corresponsabilidad en la ejecución de tareas en el hogar y en el entorno social.

En este trimestre utilizaremos la creación audiovisual y nos acercaremos al cine como soporte lúdico, cultural y de creación colectiva que recoja la experiencia del grupo.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años. **Lugar:** CIDAM
Grupo 1: lunes de 10:30h. a 12:30h. // del 07 octubre al 02 de diciembre

RECICLAJE TÉXTIL CREATIVO

Este novedoso curso acercará a las mujeres y hombres participantes a la creatividad para potenciar la corresponsabilidad, compartiendo conocimientos, experiencias y diversas habilidades manuales asociadas tradicionalmente a cada sexo. ¿Cómo? A través de una rama del diseño de moda y textil basado en la reutilización y el reciclaje creativo llamado: "UPCYCLING". ¡Descúbrelo;

Contenidos: *Creación colectiva. Herramientas y recursos. Reciclado de residuos textiles. Patronaje y confección. Definición y diseño de cada prenda.*

Dirigido a: hombres, preferentemente y mujeres mayores de 16 años. **Lugar:** MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"
Grupo 1: Lunes de 17:00h. a 20:00h. // Fechas: Del 30 de septiembre al 28 de octubre

TIEMPOS DE CAMBIO: SÚMATE A LA CORRESPONSABILIDAD

Súmate a la corresponsabilidad, desde tus capacidades y autonomía ejecutando tareas domésticas cotidianas asignadas tradicionalmente al otro sexo. Reflexionaremos y cuestionaremos las influencias que ejercen distintos agentes (familia, escuela, medios de comunicación) en los roles u obligaciones asignadas en el espacio privado, doméstico y público.

Experimentaremos tareas de cocina y nutrición familiar saludable, cuidados emocionales y gestión de conflictos en el ámbito familiar.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años **Lugar:** MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA".
Grupo 1: Jueves, de 17:00h. a 20:00h. // Fechas: Del 03 al 31 de octubre

CON LAS MANOS EN LA MASA Y EN CASA

Desde este taller ofrecemos la oportunidad de cuestionar los estereotipos de género, reflexionar sobre las obligaciones asignadas socialmente a los hombres y a las mujeres a lo largo de nuestra historia de vida y a experimentar las tareas asignadas tradicionalmente al otro sexo para valorarlas de forma igualitaria al margen del sexo que las realice.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años. **Lugar:** MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA".
Jueves del mes de octubre de 10:00h. a 13:00h. // Fechas: Del 3 al 31 de octubre

ÁREA APRENDIZAJES PARA EL CAMBIO Y EL DESARROLLO PERSONAL

EMPODERAMIENTO PARA PREVENIR LA VIOLENCIA: CONECTA CON TU PODER INTERIOR

A través de dinámicas y técnicas de autoconocimiento, podrás gestionar mejor tus emociones, adquirir estrategias para mantener relaciones sociales positivas, ganar autonomía en la toma de decisiones que te afecten y sentirte segura y libre en tu día a día.

Destacaremos la importancia del autocuidado, la escucha corporal y el respeto hacia las necesidades personales, que ayuden a las participantes a sentir mayor bienestar.

Contenidos: *Identificar situaciones de violencia sutil, darnos cuenta de roles y estereotipos de género presentes en la sociedad que influyen en la desigualdad entre mujeres y hombres, descubrir fortalezas y capacidades para conocerte mejor y confiar en tí misma e iniciar cambios saludables.*

Dirigido a: mujeres seleccionadas tras entrevista mayores de 16 años **Lugar:** CIDAM.
Jueves, de 17:00h. a 19:00h. // Fechas: del 03 de octubre al 28 de noviembre

ATRAVESANDO LAS CRISIS DE NUESTRAS VIDAS

Comenzaremos por relacionarnos más y mejor con nosotras mismas, escuchar nuestros deseos y emociones para utilizar las herramientas adecuadas en nuestra vida para atravesar las situaciones difíciles que llamamos crisis.

Aprenderemos a distinguir relaciones de dominio y sumisión y relaciones de igualdad, a tomar conciencia de lo que no quiero y no me va bien y lo que me gusta, a despedirme de lo que no quiero en mi vida y generar un contrato de buen trato conmigo y mis vínculos por el laberinto de la vida.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años **Lugar:** MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA".
Miércoles, de 17:00h. a 20:00h. // Fechas: del 02 octubre al 18 de diciembre

AUTOCONOCIMIENTO PARA EL CAMBIO

El taller va dirigido a mujeres que quieran mejorar su salud en cualquiera de sus dimensiones: corporal, emocional, mental, sexual y social. Trabajaremos procesos de:

- Autoconocimiento, facilitando el reencuentro de la persona consigo misma, como persona integrada
- Empoderamiento, para recuperar el poder de agente de cambio de la propia vida
- Transformación del modelo social dominante hacia un modelo de igualdad.

Contenidos: *el cuerpo como unidad, el autocuidado, memoria corporal, el cuidado mutuo, heridas de género, la familia afectiva, autoconcepto y autoestima, gestión de conflictos intra e interpersonales, relaciones de poder, relaciones de igualdad, autosensibilización corporal, recuperar el cuerpo en positivo, la respiración y las emociones, fomentando los buenos tratos en la relación de pareja.*

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años **Lugar:** CIDAM
Martes de 10:00h. a 13:00h. // Fecha: del 01 octubre al 17 de diciembre

ACCIONES para la IGUALDAD

ÁREA APRENDIZAJES PARA EL CAMBIO Y EL DESARROLLO PERSONAL

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR RELACIONES TÓXICAS: EL PODER DE LA RISA

Trabajaremos el pensamiento positivo desde diferentes perspectivas, incluyendo la programación neurolingüística, para reflexionar sobre otras alternativas de ver la realidad y la importancia que el lenguaje adquiere en la comprensión y aceptación de lo que nos sucede. Desarrollaremos ejercicios de risoterapia, para valorar nuevos puntos de vista y utilizar el humor como herramienta de descarga y de afrontamiento personal.

Contenidos: *analizaremos situaciones de desigualdad y relaciones tóxicas, el humor como herramienta para cambiar nuestra mirada a la realidad, ejercicios de calentamiento, distensión y toma de conciencia corporal, pensamiento positivo: cómo ponerlo en marcha, dinámicas y juegos para provocar risa, ganar optimismo y empoderamiento personal, relajación a través de la respiración y el automasaje.*

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años. **Lugar:** MULTIFUNCIONAL. "LA RAMBLA"
Martes de 17:30 a 19:30 // Fechas: del 01 al 29 de octubre.

ÁREA TECNOLOGÍAS APLICADAS A TU DÍA A DÍA

APLÍCATE CON EL MÓVIL Y LAS REDES SOCIALES

En el taller las personas participantes aprenderán a utilizar las aplicaciones y redes sociales que nos hacen la vida más sencilla favoreciendo la optimización y gestión de nuestro tiempo. Los contenidos son:

Contenidos: *Internet en los smarphones: utilidades y peligros. Qué es y cómo afecta la brecha digital de género. La corresponsabilidad y conciliación: dos retos para alcanzar la igualdad.. Aplicaciones móviles; correo electrónico, Apps bancarias, App cita médica, App transportes.. Aplicaciones y compra por internet. Redes sociales: Facebook, Twitter e Instagram. Red social de empleo: LinkedIn.*

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años. **Lugar:** CIDAM
Lunes y miércoles de 10:00h. a 12:00h. // Fecha: del 30 de septiembre al 30 de octubre.



ÁREA COMUNICACIÓN Y EXPRESIVIDAD

LABORATORIO DE CREACIÓN TEATRAL: VIDEORELATO

Concebimos este laboratorio como un espacio experiencial donde el teatro es un mecanismo para cambiar, crecer y desarrollar libremente la expresión y la creatividad artística.

Con el juego y las dinámicas de entrenamiento en improvisación, expresión corporal y utilización de la voz, podremos construir un lugar de encuentro donde ensayar, imaginar, pensar y construir colectivamente nuevas realidades. Igualmente, pondremos en práctica cómo manifestar teatralmente nuestros deseos, expectativas y motivaciones más profundas que ayuden a empoderarnos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años. **Lugar:** MULTI. "LA RAMBLA"
jueves de 11:00 a 13:00h. // Fechas: del 03 de octubre al 28 de noviembre

RISOTERAPIA EN FAMILIA: GENERANDO SONRISAS

Espacio de ocio familiar intergeneracional para compartir emociones positivas y fomentar el vínculo familiar. Con la mayoría de los juegos y dinámicas lúdicas, trabajaremos comportamientos de ayuda y cuidado en la familia, al tiempo que reflexionaremos sobre los beneficios que la conciliación y corresponsabilidad y el disfrute de un tiempo de calidad que rompa con la rutina diaria, para incrementar los niveles del bienestar familiar.

Contenidos: *Los beneficios de la risa: ¿por qué reír mejora nuestras vidas y la de las personas con las que convivimos?, cómo generamos espacios de ocio igualitario en familia, dinámicas y juegos para provocar risa, ganar optimismo y positivismo, ejercicios para el autocuidado y cuidado de la familia, conclusiones: mi compromiso para poder incrementar los espacios de ocio igualitario en familia*

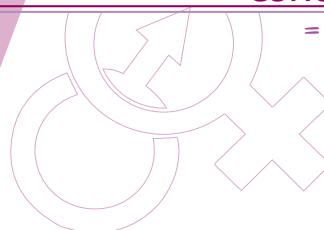
Dirigido a familias: madres, padres, abuelas, abuelos, tíos, tías etc... acompañadas por menores de 12 años. **Lugar:** MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"
Jueves de 17:00 a 19:00h. // Fechas: días 17 y 24 de octubre



ACCIONES para la IGUALDAD

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES



ÁREA DE PARTICIPACIÓN

La concienciación ciudadana y el compromiso de participación de las mujeres y de los hombres de todas las edades es clave en el desarrollo iniciativas de sensibilización, concienciación y acciones para el cambio.

La Concejalía de Igualdad en estrecha colaboración con Participación Ciudadana y otras áreas municipales Educación, Juventud, Infancia, Cultura, Servicios Sociales, Empleo, etc... trabajará con las **ASOCIACIONES DE MUJERES, OTRAS ENTIDADES COMPROMETIDAS CON LA IGUALDAD y TODA LA RED DE RECURSOS DE LA CIUDAD** para generar espacios de confluencia y acción colaborativa.

Participan en las reuniones de cada trimestre durante todo el curso o en otras que por interés de programación o dinámica de los grupos sean necesarias para tratar temas de interés.

EL CONSEJO DE LAS MUJERES es el espacio de debate y participación sobre las políticas del municipio que afectan a las mujeres y al principio de igualdad legal y de oportunidades entre géneros (art. 46). Regulado por el Reglamento de Participación Ciudadana de Coslada, aprobado por el pleno municipal, está integrado por representación municipal, tanto técnica como política y las entidades ciudadanas que trabajen por y para la igualdad de oportunidades y la prevención de la violencia de género en Coslada.



En los **ESPACIOS DE IGUALDAD** el trabajo de **PARTICIPACIÓN INTERNA** ofrece la oportunidad a cada grupo de actividad programada a elegir a dos personas representantes, **DELEGADA Y SUBDELEGADA**, como portavoces de las propuestas, opiniones y sugerencias a la Concejalía y viceversa.

SI QUIERES PARTICIPAR, TIENES UNA IDEA INDIVIDUAL O COLECTIVA O COMO EMPRESA QUIERES APOYAR O IMPULSAR ALGUN PROYECTO, CONTACTA CON LA CONCEJALÍA.



OTRAS ACCIONES DE LA CONCEJALÍA:

PROYECTO CAPACES: “DERECHOS Y PREVENCIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN DE MUJERES DE ORIGEN EXTRANJERO, INMIGRANTES Y/O REFUGIADAS”

Curso de Formación de formadoras sobre Derechos y prevención de la discriminación para mujeres de origen extranjero, inmigrantes y/o refugiadas.

Formación impartida y acreditada mediante Diploma por el Colegio de Sociólogos y Politólogos de Madrid

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años. Lugar: CIDAM
Martes de 17:00h. a 19:30h. // Fechas: del 08 al 29 de octubre (más 10h. on-line)

NUEVAS MASCULINIDADES: “Ser hombre hoy”

Una problemática silenciada. Pocas veces los hombres podemos hablar de lo que nos pasa, sin embargo... Insomnio, apatía, irritabilidad ¿Cómo ser hombre hoy? ¿Tengo que ser siempre el fuerte y poder con todo? ¿Cómo afecta esto a mi salud? ¿Por qué si no tengo trabajo siento que no valgo para nada? ¿Cómo nos relacionamos con la familia? ¿Y con nuestra pareja?

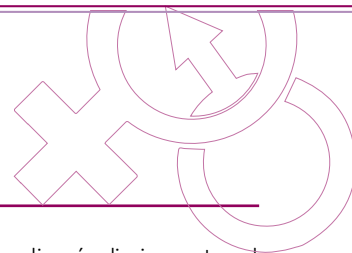
Es necesario abrir espacios de reflexión para cuestionar la construcción de la identidad masculina en la sociedad de hoy y crear juntos alternativas más saludables.

Dirigido a: hombres mayores de 16 años. Lugar: CIDAM.
Grupo 1: Martes de 18:00h. a 20:00h. // Fechas: Del 5 al 26 de noviembre

OCTUBRE - DICIEMBRE 2019

ACCIONES para la IGUALDAD

NORMAS DE INSCRIPCIÓN



1. La **CONCEJALÍA DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD** informará periódicamente en los **ESPACIOS DE IGUALDAD** de la programación trimestralmente y los correspondientes plazos de inscripción:
CURSO 2019- 2020:
Del 1 de octubre de 2019 al 19 de junio de 2020
Trimestre octubre - diciembre 2019:
Del 11 al 19 de septiembre de 2019, ambos inclusive
Lugar: CIDAM, Plaza Dolores Ibárruri, 1
Horario: Mañanas de lunes a viernes de 09:00 a 14:00h.
Tardes de los martes y jueves de 16:00 a 19:30 h.
2. En el caso de no poder personarse para formalizar la inscripción, podrá hacerlo otra persona presentando la fotocopia de tu DNI, además de los datos de contacto: teléfono y dirección de correo electrónico.
3. **PUEDES SOLICITAR HASTA UN MÁXIMO DE TRES ACTIVIDADES** en cada plazo ordinario de inscripción.
4. **CONSERVA EL RESGUARDO DE TU NÚMERO DE SORTEO.** Te permitirá conocer el orden de asignación de plazas y saber qué actividad te ha correspondido, o el lugar que ocupas en lista de espera.
5. **SORTEO DEL ORDEN DE LA ADJUDICACIÓN DE PLAZAS:** el viernes día 20 de Septiembre a las 10:00 horas en el **CIDAM**. Será público y podrás asistir si lo deseas.
6. **PUBLICACIÓN DE LISTAS DE ADJUDICACIÓN DE PLAZAS:** el jueves día 26 de Septiembre.
7. **LAS ACTIVIDADES COMENZARÁN LA SEMANA DEL 1 DE OCTUBRE DE 2019.**
8. En todas las actividades se realizará diariamente el **CONTROL DE ASISTENCIA** para gestionar las listas de espera y evitar vacantes que impidan participar a personas interesadas, seguimiento y evaluación. Las faltas de asistencia serán comunicadas al profesorado, a quien se entregará el justificante oficial y/o en mostrador de administración del **CIDAM**. La falta de asistencia no justificada por encima del 20% de la duración de cada actividad, supondrá la pérdida de la plaza.
9. Las renunciaciones o bajas voluntarias se comunicarán expresamente en el mostrador de administración de la Concejalía y a la persona que imparte el curso.
10. La asistencia con niñas y niños a las actividades grupales queda excluida por su bienestar y el buen desarrollo de la actividad (excepto en las actividades familiares). La concejalía, en función de la demanda recibida, estudiará la puesta en marcha de un Servicio de juego y cuidado infantil.
11. Las personas participantes se comprometen a conocer las acciones de la Concejalía en materia de promoción de la Igualdad y prevención de la discriminación y la violencia de género o identidad sexual, mantener un comportamiento respetuoso y cívico hacia el personal y otras personas que utilicen los Espacios de Igualdad y cuidar las instalaciones y el material municipal de uso común.
12. Durante todo el año se mantiene abierta la inscripción para formalizar bajas y /o cubrir vacantes.
13. Para ampliar la información, contacta con la Concejalía de Igualdad:

CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASESORAMIENTO A LA MUJERES (CIDAM)

Plaza. Dolores Ibárruri, 1 28823 – Coslada
Teléfono.: 91 669 61 20 Fax: 91 671 60 53

Correo-e: cidam@ayto-coslada.es

Facebook: Concejalía de Igualdad y Diversidad de Coslada

CALENDARIO 2019 / 2020

A partir de este curso la programación municipal se estructurará en trimestres, abriendo periodos de inscripción previos a cada uno de ellos de los que se informará puntualmente en los **ESPACIOS DE IGUALDAD**:

Del 1 de octubre de 2019 al 19 de junio 2020

1^{er} Trimestre

Del 01 de octubre al 20 de diciembre de 2019

2^º Trimestre

Del 08 de enero al 02 de abril de 2020

3^{er} Trimestre

De 14 de abril al 19 de junio de 2020

Períodos vacacionales:

Navidad: del 21 de diciembre de 2019 al 7 de enero de 2020, (a/i).

Semana Santa: del 03 al 13 de abril de 2020, (a/i).

Fiestas locales:

15 de mayo y 8 de junio de 2020.

Otros días no lectivos:

El día 06 de diciembre de 2019

Del 25 al 29 de noviembre de 2019 y del 2 al 6 de marzo de 2020 la

programación queda suspendida y sustituida por las Semanas

del 25 N *Día Internacional para la Eliminación de las Violencias contra las Mujeres*

y 8 de Marzo *Día Internacional de la Mujer*, respectivamente.



ACTIVIDADES DE ASOCIACIONES Y OTRAS ENTIDADES COMPROMETIDAS CON LA IGUALDAD

Como cada año, la Concejalía de Igualdad apoya a las asociaciones y otras organizaciones comprometidas con la igualdad acordando anualmente la cesión de espacios para el desarrollo de sus proyectos, ofreciéndoles asesoramiento y otros apoyos en función de los proyectos. Te presentamos su programación, contacto y fechas de inscripción.

ASOCIACIÓN DE MUJERES CARMEN GARCÍA BLOISE		e-mail: cosladaasociacioncarmengarciab@gmail.com Tfno: 629 376 651		
ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
PILATES	17,00 €	de octubre a junio	G1 - LyX 09:30 a 10:30 G2 - LyX 10:30 a 11:30 G3 - LyX 11:30 a 12:30 G4 - MyJ 16:15 a 17:05 G5 - MyJ 17:05 a 17:55 G6 - MyJ 18:00 a 18:50 G7 - MyJ 18:50 a 19:40	CIDAM. Aula Clara Campoamor
			G8 - LyX 08:15 a 09:15 G9 - LyX 09:15 a 10:15 G10 - LyX 10:15 a 11:15 G11 - LyX 11:15 a 12:15 G12 - LyX 12:15 a 13:15	MULTI. Aula Teresa Perales
			G13 - MyJ 08:15 a 09:15 G14 - MyJ 09:15 a 10:15 G15 - MyJ 10:15 a 11:15 G16 - MyJ 11:15 a 12:15	MULTI. Aula Carmen Amaya
Recuperación funcional de la columna, aliviando tensiones musculares y mejorando la postura, mediante ejercicios basados en el método Pilates en un clima de concentración y relajación.				
KUNDALINI YOGA	22,50 €	de octubre a junio	G1 - MyJ 09:15 a 10:45 G2 - MyJ 10:45 a 12:15 G3 - MyJ 12:15 a 13:45	CIDAM. Aula Irena Sendler
HATHA YOGA	17,00 €	de octubre a junio	G1 - MyJ 08:00 a 09:00	MULTI. Aula Teresa Perales
Kundalini yoga permite que la mujer se desarrolle desde una fuerza mental y física a través de la combinación de asanas (posturas), respiración, relajación y meditación. En Hatha se parte de un punto más físico que se concentra en posturas corporales de gran eficacia preventiva y terapéutica adquiriendo mayor elasticidad, firmeza, equilibrio y vitalidad. Estas actividades tienen el fin de adquirir nuevos hábitos saludables desde un contexto de igualdad y empoderamiento de la mujer.				

ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
ESTIRAMIENTOS Y MASAJE	17,00 €	de octubre a junio	G1 - J 09:15 a 10:30 G2 - J 10:30 A 11:45 G3 - J 11:45 A 13.00	CIDAM. Aula Clara Campoamor

Actividad para el bienestar cuyo objetivo es aliviar tensiones musculares de diferentes partes del cuerpo a través del auto-masaje o el masaje en parejas y los ejercicios de estiramientos y de relajación buscando mejorar la calidad de vida.

GIMNASIA HIPOPRESIVA	51,00 € (por trimestre)	1 ^{er} Trimestre (oct, nov, dic)	G1 - L y X 12:30 a 13:10	CIDAM. Aula Clara Campoamor
		2 ^o Trimestre (ene, feb, mar)	G2 M y J 12:30 a 13:10 G3- M y J 13:10 a 14:00	MULTI. Aula Carmen Amaya
3 ^{er} Trimestre (abr, may, jun)				

Los abdominales hipopresivos conforman un método de entrenamiento terapéutico, cuya base son los ejercicios posturales y la respiración que pretende conseguir la tonificación de la musculatura abdominal y del suelo pélvico. Con ello ayudamos a mejorar problemas de incontinencia urinaria, diástasis abdominal, hernia de disco y escoliosis. Son ideales del mismo modo para la recuperación post-parto.

YOGA Y BIENESTAR	20,00 €	de octubre a junio	G1 - M 17:15 a 18:30 G2 - M 18:30 a 19:45	CIDAM.
------------------	---------	--------------------	----------------------------------------------	--------

LA UNIVERSIDAD A TU ALCANCE: “HISTORIA CULTURAL “ Curso 2019-20

Introducción a la Historia de la Filosofía, Historia Universal Contemporánea, Civilización Egipcia
La Asociación “Carmen García Bloise” promueve con el Centro para la Divulgación del Conocimiento universitario el desarrollo de este programa formativo. Si te interesa participar, contacta con la Asociación.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: del 11 al 19 de septiembre 2019 (a/f) en el CIDAM
Mañanas de 09:00 a 14:00h. y tardes de 16:30 a 19:30h.

ASOCIACIÓN DE MUJERES “CLARA CAMPOAMOR”

e-mail: lasclaras.coslada@gmail.com
Tfno: 91 673 60 44

ACTIVIDAD	HORARIO	LUGAR
TALLER MANUALIDADES SOLIDARIAS 25 N	G1 – LUNES 18:30 a 20:30	Sede Asociación (C/. Doctor García Ortiz, 9)
ESPACIO “MUJER + CULTURA” Taller cultural desde la perspectiva de género	G1 – LUNES 18:00 a 20:00	
SALA MULTIMEDIA “ADA LOVELACE”	Talleres de informática para principiantes, smartphone...	
CLUB DE LECTURA FEMINISTA	Un día al mes nos encontramos para debatir sobre el libro leído	Biblioteca Central

¡Y mucho más! Teatro, videoforum, charlas, debates, excursiones, etc... Síguenos en redes para estar informada:
Facebook: Asociación de Mujeres Clara Campoamor y Twitter: @Las_Claras_

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: Contacta con nosotras por teléfono o por mail, te informaremos de las actividades y formación puntual o estable que organizamos a lo largo de todo el año

ACTIVIDADES DE ASOCIACIONES Y OTRAS ENTIDADES COMPROMETIDAS CON LA IGUALDAD

ASOCIACIÓN DE VECINOS EL CERRO				e-mail: avelcerro@hotmail.com Tfno: 916 718 312
ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
ESTIRAMIENTO DE CADENAS MUSCULARES	15,00 €	de octubre a junio	G1 - X 09:15 a 10:30 G2 - X 10:45 a 12:00 G3 - X 12:15 a 13:30 G4 - V 09:15 a 10:30 G5 - V 10:45 a 12:00 G6 - V 12:15 a 13:30	CIDAM. Aula Irena Sendler
<p>Práctica corporal basada en el estiramiento suave y sostenido de las cadenas musculares. Con ellas se consigue el alargamiento, la flexibilidad y la relajación de las cadenas musculares tensionadas. Su finalidad es contribuir al equilibrio corporal y emocional, por lo que precisan de la participación activa, física y mental de la persona que los realiza.</p>				
<p>INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: del 11 al 19 de septiembre 2019 (a/i) en el CIDAM Mañanas de 09:00 a 14:00h. y tardes de 16:30 a 19:30h.</p>				

AULA CULTURAL DE LA MUJER AMANECER				
ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
TALLER MEMORIA	5,00 €	1 de octubre al 17 de diciembre	G1 - M 12:15 a 13:30	CIDAM. Aula Malala Yousafzai
<p>La memoria es un proceso mediante el cual almacenamos pensamientos, recuerdos, habilidades y experiencias. Si somos capaces de cuidar nuestras funciones cognitivas, conseguiremos potenciar nuestras capacidades mentales. Este es un espacio de encuentro de Crecimiento personal</p>				
<p>INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: días 17, 18 y 19 de 10:00 a 12:00 en el CIDAM Procedimiento: Se prevé sorteo según número de la ficha de solicitud</p>				

ASOCIACIÓN OBJETIVO DANZA LARUMBE DANZA				e-mail: asociacion.objetivod@gmail.com Tlf: 91 669 68 58
ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
TU VIDA EN DANZA	16,00 €	de octubre a junio	G1 - L y X 09:30 a 10:30 G2 - L y X 10:30 a 11:30 G3 - L y X 19:30 a 20:30	MULTI. Aula Carmen Amaya
<p>La compañía residente LARUMBE DANZA dirige las clases de esta disciplina artística de la danza, preferentemente a mujeres en colaboración con la Concejalía de Igualdad, pero abiertas también a hombres a partir de 16 años. Superar barreras físicas y emocionales, el respeto al propio cuerpo y al del prójimo a través de la danza. Impartidas por los directores de la Compañía residente en Coslada, Daniela Merlo y Juan de Torres</p>				
<p>INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: días 11, 12 y 16 de 10:00 a 14:00h. y de 16:30 a 19:30h. en el CIDAM. y a partir del día 11 de septiembre, en la Sede del Centro Cultural Margarita Nelken, 1ª planta de 10:00 a 17:00 h. PRESENTACIÓN ACTIVIDAD: martes 10 septiembre a las 10:30 en Centro Multifuncional "La Rambla"</p>				

ASOCIACIÓN OUM KALSOUN

e-mail: monicagamero@hotmail.com
Tfno: 695 210 301

ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
ZUMBA Y BAILE MODERNO	17,00 €	de octubre a junio	G1 - L y X 18:30 a 19:30 G2 - M y J 16:15 a 17:15 G3 - M y J 17:15 a 18:15 G4 - M y J 19:30 a 20:30	MULTI. Aula Carmen Amaya
			G5 - M y J 09:00 a 10:00 G6 - M y J 10:00 a 11:00 G7 - M y J 11:00 a 12:00	MULTI. Aula Teresa Perales

Disciplina de origen colombiano, para mantener un cuerpo saludable y desarrollar los recursos expresivos a través de secuencias de baile combinados en un clima de sororidad.

ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
DANZAS DEL MUNDO	17,00 €	de octubre a junio	G1 - L y X 17:30 a 18:30 G2 - M y J 18:30 a 19:30 G3 - V 09:30 a 11:30 G4 - V 18:00 a 20:00	MULTI. Aula Carmen Amaya

Son danzas orientales divertidas que nos ayudan a vencer inhibiciones y mejorar nuestra autoestima aprendiendo a disociar y coordinar el cuerpo.

ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
BOLLYWOOD	17,00 €	de octubre a junio	G1 - V 16:00 a 18:00	MULTI. Aula Carmen Amaya

Fusión de danza hindú con danza moderna a través de la interpretación coreográfica de los bailes. Potencia la creatividad, expresión artística y la autoaceptación.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: del 11 al 19 de septiembre (a/i) en el CIDAM
Mañanas de 09:00 a 14:00 y tardes de 16:30 a 19:30

ASOCIACIÓN CULTURAL DE AIKIDO

e-mail: cosladaikido@gmail.com
Tlfno: 669 898 707

ACTIVIDAD	COSTE - MES	PERIODO	HORARIO	LUGAR
AIKIDO PARA LA IGUALDAD	25,00 €	de septiembre a junio	G1 - M y J 10 a 11:30	Polideportivo Valleaguado

La practica del Arte Marcial Japonés "AIKIDO" aporta beneficios a nivel físico, emocional y espiritual. Desarrolla la autoconfianza de las personas, aporta bienestar, salud y mejora el estado físico; aumentando la capacidad de respuesta de las mujeres ante posibles agresiones. A partir de 16 años. Menores de 18 años, previa autorización de madres, padres o tutores legales.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: días 17 y 19 de septiembre de 17:00 a 19:00h en el CIDAM
Presentación de la actividad: día 12 de septiembre a las 12:00h en el CIDAM

IMPORTANTE: Las personas participantes en las actividades organizadas por las asociaciones se dirigirán a sus Juntas Directivas para ampliar información, presentar sugerencias, reclamaciones o felicitaciones.
En ningún caso, se abonarán en metálico las actividades en los ESPACIOS DE IGUALDAD municipales.



ACCIONES para la IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES

**CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y
ASESORAMIENTO DE LA MUJERES. CIDAM**

Pza. Dolores Ibárruri, 1 • 28823 Coslada

Teléf.: 91 669 61 20 // Fax: 91 671 60 53

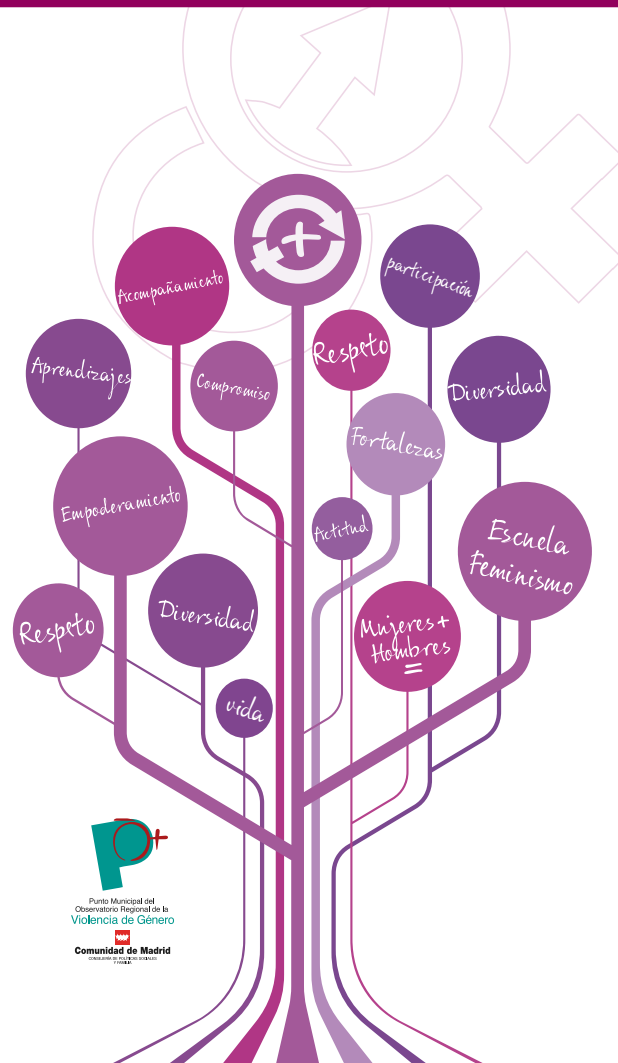
Correo-e: cidam@ayto-coslada.es

Facebook: Concejalía de Igualdad y Diversidad de Coslada

MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"

Avda. Príncipes de España, 20

28823 • Coslada (1ª planta)



Concejalía de Igualdad
y Diversidad

