

ACCIONES para la IGUALDAD

ACTIVIDADES 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 con niñas y niños entre 5 y 12 años
Viernes, 24 de enero de 17:30 a 19:30 h. Edificio Multifuncional

“INVENTOS ACABADOS EN A”

Os animamos a sumergiros en el mundo de la ciencia y a conocer a grandes inventoras que han cambiado el rumbo de la historia con sus creaciones.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 5 y 12 años
Viernes, 7 de febrero de 17:30 a 19:30 h. Edificio Multifuncional

¡AL RESCATE DE LAS EMOCIONES!

¡Necesitamos vuestra ayuda! Las emociones se han escapado de la mochila de Egeria, la aventurera más famosa de Egipto, ¡y se han escondido en las pirámides más grandes del desierto!

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 5 y 12 años
Viernes, 21 de febrero de 17:30 a 19:30 h. Edificio Multifuncional

“CONSTRUYENDO JUNT@S NUESTRO MINI- HUERTO”

¡Es tiempo de celebrar la primavera! Crearás un semillero en familia con plantas que podrás utilizar para dar sabor en casa a tus creaciones culinarias, y aprenderás estrategias de cuidado de los huertos que solo las y los expertos conocen.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 5 y 12 años
Viernes, 20 de marzo de 17:30 a 19:30 h. Jardín Terapéutico

PROGRAMACIÓN ENERO - MARZO 2020

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! ¡Apúntate! Contacta con nosotras y te explicaremos cómo: cidam@ayto-coslada.es

MONOGRÁFICOS: EN-CLAVE FEMINISTA

Y, ¿A PARTIR DE LOS 50, QUÉ?

¡Cumplir 50 años es, sin duda, motivo de celebración! Echar la vista atrás y analizar todo lo vivido y todo lo pendiente por vivir, lo deseado y cumplido, las dificultades encontradas en el camino, los nuevos escenarios y experiencias que se nos abren en la nueva etapa.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Martes, 28 de enero de 17:00 a 20:00 h. CIDAM

MUJER Y SALUD: UNA VISIÓN DE GÉNERO

Desigualdades de género en salud y sus consecuencias en las mujeres. Claves para aplicar en el día a día la búsqueda de información sobre la salud de las mujeres, que contribuyan al bienestar, desde una perspectiva de género.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Martes, 28 de febrero de 17:00 a 20:00 h. CIDAM

“CUIDAR SE ESCRIBE CON A”

Los cuidados informales, tradicionalmente, han tenido un apellido femenino y socialmente, siguen sin contar con el valor que les corresponde. ¡Es hora de revalorizar los cuidados!

Dirigido a: personas cuidadoras
Martes, 24 de marzo de 10:00 a 13:00 h. CIDAM

PRÓXIMO OBJETIVO: CRECER SIN LÍMITES

“CUERPO EN MOVIMIENTO”

Un espacio para el disfrute personal, el autoconocimiento y la conexión con nuestro “yo” más interior. Nos conoceremos más a través de nuestro cuerpo con diferentes propuestas de movimiento. ¡Ánimate a moverte al son de tu música interior...!

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Del 21 de enero al 31 de marzo. Martes, de 11:00 a 13:00 h. CIDAM

LABORATORIO DE CREACIÓN TEATRAL “CIBER-FEM”

Generaremos relatos audiovisuales sobre experiencias vividas, reivindicando nuestra identidad digital y nuestro espacio en las redes sociales. Aprenderemos a dar valor a nuestra palabra, a nivel individual y colectivo, y a darle formato digital a través del rodaje y edición fotográfica.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Del 23 de enero al 18 de junio. Jueves de 11:00 a 13:00 h.
Edificio Multifuncional.

REPROGRAMA TUS EMOCIONES

Descubre qué sientes, cómo lo sientes y cuáles son las estrategias de gestión emocional que utilizas, para a través de la programación neurolingüística analizar y generar nuevos enfoques y formas de entender la realidad para mejorar nuestro bienestar.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Del 23 de enero al 2 de abril. Jueves de 17:00 a 19:00 h. CIDAM.

“SI LA VIDA NOS DA LIMONES, HAGAMOS LIMONADA”

Taller de psicohigiene y prevención de problemas emocionales (ansiedad, depresión, psicósomáticos) que, mediante la activación conductual, nos empoderará para afrontar los avatares de la vida sin dejar de disfrutar de ella.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Del 23 de enero al 26 de marzo. Jueves de 17:30 a 19:30 h. CIDAM.

ESPACIO TRANSFORMA CREA - CAMBIA

... ¡CON LA PALABRA!

El mejor instrumento que tenemos para dar voz a lo que sentimos y necesitamos. Espacio de creación literaria en el que cada mujer podrá poner palabras a su historia de vida, generar sus propios relatos.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Del 21 de enero al 31 de marzo. Martes de 17:00 a 19:00 h. CIDAM.

... ¡CON LA MÚSICA!

¿Alguna vez has creado tu propia canción? ¿Qué banda sonora le pondrías a tu día a día? Nos serviremos de la música para identificar y canalizar lo que nos mueve y nos identifica a través del ritmo, la experimentación y la creatividad.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Del 21 de enero al 31 de marzo. Martes de 17:00 a 19:00 h. CIDAM.

ESPACIO SALUDABLE

PLACERES CON-SENTIDOS

Tenemos derecho a disfrutar de los placeres cotidianos. Desde la sensación de sentirnos a gusto con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros deseos, reflexionaremos y aprenderemos herramientas claves sobre: el amor y las relaciones afectivas, la salud y la sexualidad.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Del 22 de enero al 1 de abril. Miércoles de 18:00 a 20:00 h. Edificio Multifuncional.

MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

Creemos un espacio tranquilo y de seguridad para poder aprender las diferentes técnicas de meditación y relajación que nos permitirán calmar los malestares físicos y psicológicos que surgen con el día a día.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Del 21 de enero al 31 de marzo. Martes de 18:00 a 20:00 h. Edificio Multifuncional.

¿CÓMO REDUCIR DISTANCIAS?

OPERACIÓN “EMPLEÁNDONOS”

Reconocer nuestras capacidades y proyectarlas en el ámbito laboral es importante para desarrollar estrategias adecuadas y conseguir nuestros objetivos personales y profesionales.

Dirigido a: mujeres emprendedoras, en búsqueda activa de empleo, que desean cambiar sus trayectorias profesionales, que estén finalizando sus carreras formativas, etc.
Del 22 de enero al 1 de abril. Miércoles de 10:00 a 12:00 h. CIDAM.

EMPODÉRATE CON EL MÓVIL (2ª EDICIÓN)

¿Sacas el máximo partido a tu teléfono móvil? Descubre las posibilidades y utilidades que tienen nuestros smartphones con acceso a internet, a diferentes aplicaciones, redes sociales y su aplicación en la organización de nuestra vida. Puede ser un gran descubrimiento...

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 18 años.
Del 23 de enero al 2 de abril. Jueves de 10:00 a 12:00 h. CIDAM
(*Tendrán preferencia aquellas personas que hayan participado en el taller “Aplicate con el móvil y las redes sociales”, realizado en octubre 2019)

HAZ DE LAS HORAS TU MEJOR ALIANZA

ESPACIO DE AUTOCUIDADO “YO ME MIMO”

¿Cuánto tiempo dedicas a la semana a cuidarte a ti misma/o? Espacio compartido donde poder centrar tu tiempo y tu energía en lo que necesitas. Trabajaremos técnicas para un uso eficaz del tiempo y cambiar hábitos que reduzcan el estrés y mejoren el bienestar.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Del 22 de enero al 1 de abril. Miércoles de 10:00 a 12:00 h. CIDAM.

ESPACIO CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

TALLER “CONVIVENCIA EN IGUALDAD”

Si bien es cierto que convivir no siempre es fácil, el proceso se convierte en un camino mucho más llevadero cuando todas y todos aprendemos que compartirlo en igualdad de condiciones, de tiempos y esfuerzos nos lleva a encontrarnos mucho mejor con nosotras/os mismos y con nuestro entorno.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Del 20 de enero al 8 de junio. Lunes de 10:30 a 12:30 h. CIDAM.

APUNTANDO CON EL HILO E HILANDO CON LA LANA

En este taller pondremos a prueba nuestra creatividad con los hilos y las lanas. Construiremos conjuntamente, a través de nuestra historia, una colcha que represente las redes que hemos ido creando a lo largo de la historia.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Del 21 de enero al 27 de febrero. Martes y Jueves de 11:00 a 13:30 h.
Edificio Multifuncional

LO ESENCIAL SÍ ES VISIBLE A LOS OJOS

LAS MUJERES DE NUESTRA HISTORIA

A pesar de que han sido muchas las mujeres que han contribuido a construir nuestra historia, sus voces han sido silenciadas y guardadas en el anonimato social y cultural a lo largo de los años. Conoceremos y analizaremos las aportaciones de estas mujeres a través de una metodología de investigación activa y en equipo.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Del 22 de enero al 1 de abril. Miércoles de 17:30 a 19:30 h.
Edificio Multifuncional

COSLADA CON NOMBRE DE MUJER

¿Y si en la ciudad en la que vives descubres que hay numerosas mujeres representadas en las calles, cuya historia es apasionante y sus logros hicieron que la historia avanzara? Ánimate a conocer los secretos de las calles de Coslada y redefine los espacios públicos compartiendo los relatos que contienen.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Del 20 de enero al 30 de marzo. Lunes de 10:30 a 12:30 h. CIDAM.

= DERECHOS = OPORTUNIDADES