

Acciones para la IGUALDAD = DERECHOS = OPORTUNIDADES



PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Enero / Marzo 2023

Acciones para la IGUALDAD = DERECHOS = OPORTUNIDADES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Enero / Marzo 2023

CRECER SIN LÍMITES

AUTODEFENSA EMOCIONAL

Tus emociones son las armas más poderosas que tenemos para hacer frente a la desigualdad y discriminación machista. Aprenderemos a identificar los mandatos de género cotidianos y a contraponerlos, a ganar seguridad en nosotros mismos y adquirir más poder emocional.

Déptalo: Miércoles 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.
Horario: Del 23 de enero al 27 de febrero de 17:00h a 19:00h. ESPACIO DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid. concejaliamujeres@ayto-coslada.es

EL LABERINTO DE LAS RELACIONES

Las relaciones que mantenemos con tu entorno ¿te parecen saludables? ¿Qué nos transmite en una relación y qué nos resulta costoso o poco atractivo cuando lo necesitamos? Desde la perspectiva de género resolveremos dudas y otras muchas cuestiones.

Déptalo: Miércoles 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.
Horario: Del 27 de enero al 28 de febrero de 17:00h a 19:00h. ODAH. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid. concejaliamujeres@ayto-coslada.es

"CONSEJO DE SABIAS"

Espacio en el que debatiremos en grupo y buscaremos a través de cuestiones prácticas del día a día que nos preocupan y nos cuestan resolver. Para inspirarnos, utilizaremos referentes femeninos y pondremos en común la experiencia de los derechos de las mujeres a lo largo de la historia y en diferentes entornos geográficos.

Déptalo: Miércoles 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.
Horario: Del 28 de enero al 28 de febrero de 18:00h a 20:00h. ESPACIO DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid.

CRECER SIN LÍMITES

"BUSCANDO MI YO: FOTOGRAFÍA TERAPÉUTICA"

Laboratorio de análisis y trabajo personal de autoestima y empoderamiento a través de sesiones de fotografías cotidianas para identificar y reducir miedos, ansiedades, inseguridades e incrementar nuestra bienestar.

Déptalo: Miércoles 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.
Horario: Del 28 de enero al 28 de febrero de 18:00h a 20:00h. ESPACIO DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid. concejaliamujeres@ayto-coslada.es

DISFRUTAR, COMPARTIR Y CREAR EN FAMILIA

Compartiremos en familia y aprenderemos a gestionar la igualdad y la corresponsabilidad.

Déptalo: Familias con niños entre los 4 y los 12 años.

CUENTACUENTOS

Un sábado cada mes a las 12:00h. en diferentes bares de la red con un espacio municipal.

Consulta nuestras redes sociales, difundiremos una día antes cada actividad.

TALLER: DÍA DE LA MUJER LA NIÑA Y LA OJEA

Con motivo de este Día Internacional que se conmemora cada 11 de febrero, salaremos de la mano de mujeres científicas en el mundo del comportamiento de la fauna.

Déptalo: Miércoles 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.
Horario: Del 11 de febrero al 11 de febrero de 18:00h a 20:00h. ESPACIO DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid. concejaliamujeres@ayto-coslada.es

COSEADA MÁS IGUALITARIA Y LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

EL PODER DE LA CONCIENCIA CORPORAL

"MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO"

A través de ejercicios de cuerpo consciente, conectaremos con nuestra respiración y nuestro cuerpo, lo que nos facilitará un mayor estado de calma mental y mejorará nuestra concentración. Un espacio para conectar, escuchar y aprender.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 21 de febrero al 21 de febrero de 17:00h a 19:00h. ODAH. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid.

CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

CONVIVENCIA EN IGUALDAD: "MIRADAS Y ENCUENTROS"

Espacio de trabajo personal y grupal en un laboratorio de investigación sobre referentes positivos de igualdad y cómo las mujeres y hombres llegamos a ser quienes somos. Abordaremos estrategias de bienestar y corresponsabilidad para mejorar nuestra calidad de vida.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 23 de enero al 27 de febrero de 18:00h a 20:00h. ODAH. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid.

TRANSFORMA CREA - CAMBIA

"CORO POR LA IGUALDAD Y EL BUEN TRATO"

Mantendremos un ambiente más vivo en el espacio de composición análisis y experimentación musical en el que, a través de la expresión nos iremos conociendo y creando, compartiendo bienestar y disfrutando de la música como canal de comunicación.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 20 de febrero al 27 de febrero de 17:00h a 19:00h. ODAH. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid.

CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

CUDIÁNDOLES DÍAS DE LA NUTRICIÓN

La falta de tiempo, la ausencia de corresponsabilidad en el hogar nos puede llevar a descuidar nuestra rutina. Cuidemos la salud a partir de la alimentación saludable y la rutina para el bienestar. Teoría y práctica con abordando la salud y el autocuidado en el entorno más amplio con referentes con estrategias para el autocuidado corporal y emocional.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 20 de febrero al 20 de febrero de 18:00h a 20:00h. ESPACIO DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid.

TRANSFORMA CREA - CAMBIA

"CORO POR LA IGUALDAD Y EL BUEN TRATO"

Mantendremos un ambiente más vivo en el espacio de composición análisis y experimentación musical en el que, a través de la expresión nos iremos conociendo y creando, compartiendo bienestar y disfrutando de la música como canal de comunicación.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 20 de febrero al 27 de febrero de 17:00h a 19:00h. ODAH. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid.

CO-RESPONSABILIZÁNDONOS

"HABITAR LA VIDA" MINDFULNESS PARA EL AUTOCUIDADO Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Aprendizajes compartidos para mejorar las competencias de atención plena, conciencia (mindfulness) y autorregulación emocional. Desarrollaremos el momento personal y grupal a través de nuestra rutina y el entorno para lograr objetivos saludables y bienestar.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 26 de febrero al 26 de febrero de 18:00h a 20:00h. ESPACIO DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD. Avda. Príncipes de España, 20. Coslada. Madrid.

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

MONOGRÁFICOS:

LA VIDA ES PURO TEATRO

JUEGOS TEATRALES

Ensayos, juegos y actividades que nos permitirán conocer y disfrutar de la esencia del teatro.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 15 de febrero al 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.

IMPROVISACIÓN: NIVEL INICIAL

Aprenderemos conceptos y trucos de la improvisación teatral, así como herramientas y claves para entrenarla y desarrollarla, incorporándola como un mecanismo de desarrollo, creatividad y juego teatral.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 15 de febrero al 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.

DESCUBRIENDO EL CLOWN

Serán en la que dejaremos fluir nuestro yo más auténtico, divertido, creativo y sincero. A través de diferentes estrategias descubriremos el humor que todas y todos llevamos dentro e incorporaremos el humor como una herramienta muy potente para descubrir y desarrollarnos.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 15 de febrero al 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.

FORMATIVOS

IDENTIFICAR UNA RELACIÓN TÓXICA

¿Qué es una relación tóxica? ¿Cuáles son las claves para que las relaciones saludables sean positivas? Incluye ejercicios para detectar una relación positiva de cómo puede no serlo.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 15 de febrero al 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.

APRENDE A REGULAR TU ANSIEDAD

Técnicas, herramientas y claves prácticas para regular nuestras emociones en momentos de tensión y desbordamiento emocional.

Déptalo: Mujeres jóvenes de 18 años.
Horario: Del 15 de febrero al 15 de febrero de 18:00h a 20:00h.

PROYECTOS APRENDIZAJE SERVICIO

"SABIAS Y PERSÉPOLIS"

Es un proyecto de la Facultad de Letras Arco de la Universidad Complutense de Madrid. A lo largo del curso nos encontraremos en varias ocasiones con alumnos de primer curso para conocer de las diferentes actividades que realizan con perspectiva de género, encuentros y visitas que a su vez exponen en Coslada.

"PLANTAS MEDICINALES Y SU APLICACIÓN A PATOLOGÍAS QUE AFECTAN A LAS MUJERES"

Proyecto con la Facultad de Farmacia que por segundo curso como curso gobierno en marcha. El tema y la experiencia de las mujeres y otras patologías asociadas con trastornos cardiovasculares, que desde otros enfoques pero en las que confiamos por el hecho de ser naturales.

Viernes 27 de febrero de 18:10 a 19:10 en ESPACIO NERKEI, en el primer encuentro. ¿Te apuntas?

"CONFERENCIAS DE TRANSPARENCIA SEXUAL Y SALUD DE LAS MUJERES"

Este es un proyecto de la Facultad de Farmacia del Departamento de Ciencias Químicas Farmacéuticas que este año nos ofrece en colaboración con la Concejalía de Salud Cuestiones importantes que nos afectan a las mujeres y desarrollamos con frecuencia por los congresos.

¿Cuida tu salud sexual? Tanto a tu respuesta es alternativa como negativa aprovecha en la oportunidad.

ASOCIACIONES

Comprometidas con la igualdad organizan acciones en los ESPACIOS DE IGUALDAD que te pueden interesar. Contacta con ellas para conocer sus actividades, cursos, procedimientos y plazos de inscripción.

- ASOCIACIÓN CULTURAL DE LA MUJER "MARRICER"
asociacionmujer@gmail.com • Tlf: 686-432-931
- ASOCIACIÓN "CARMEN GARCÍA BLOSC"
bloscosociacion@hotmail.com
Tlf: 629-376-651 • 640-291-965 • 644-737-985
- ASOCIACIÓN DE MUJERES "CLARA CAMPAÑO"
clara.campano@gmail.com • Tlf: 649-002-523
- ASOCIACIÓN "OBJETIVO DANZA LARANCE"
objetivo.danza@gmail.com
Tlf: 623-081-651
- ASOCIACIÓN "SOL ORLISUN"
asociacionorlison@gmail.com • Tlf: 695-218-361



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

Del 4 al 17 de enero 2023. (Ambos inclusive)
Tienes estas opciones para inscribirte:

- Complementando el formulario Online de inscripción bi@ajcomar_ENE-MAR23
- 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 - Ex: 2200

SORTEO PÚBLICO:

Día 18 de enero a las 11:00h. en el ODAH.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DE INSCRITOS:

Día 20 de enero. Aparte de este día, podrás consultar los listados expuestos en los dos ESPACIOS DE IGUALDAD que te confirmaremos tu plaza preferentemente vía correo electrónico o al teléfono que nos indiques en la inscripción.

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

FIN DE LAS ACTIVIDADES:

A partir del lunes 23 de enero.

IMPORTANTE:

Las personas solicitantes contarán con un máximo de dos talleres y un momento con el objetivo de quedadas a la mayoría de personas solicitantes disfrutar de alguna actividad.

La programación de enero a marzo 2023 finalizará el día 31 de marzo. Your motivo del 8 de marzo Día Internacional de las Mujeres, la semana del 6 al 10 de marzo, las actividades municipales y asociativas se suspenderán para facilitar la participación en los actos programados.

Recuerda que por tu salud y la de los demás personas, eres responsable de cumplir las normas e ptes de prevención contra la COVID durante tu estancia en los ESPACIOS DE IGUALDAD más ptes.

ESPACIOS DE IGUALDAD

CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASESORAMIENTO DE LAS MUJERES ODAM
Pza. Dolores Ibárruri, 1

ALMUDENA GRANDES MULTIFUNCIÓNAL "LA RAIBLA" 1ª planta
Avda. Príncipes de España, 20

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

PARTICIPA:
Consejo de la Mujer

Teléf.: 91 669 61 20
cidam@ayto-coslada.es
[concejaliaigualdadydiversidadcoslada.es](https://www.concejaliaigualdadydiversidadcoslada.es)
[@igualdad.coslada](https://www.instagram.com/igualdad.coslada)
[@cosladaigualdad](https://www.facebook.com/cosladaigualdad)

