INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ENERO – MARZO 2021

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

Del 28 de diciembre al 15 de enero, ambos inclusive.

A fin de evitar la confluencia de personas en las instalaciones, tienes tres opciones para inscribirte:

- Cumplimentando el **formulario Online** de inscripción https://forms.gle/uXD8FsrN3cob5hBd7
- 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 - Ext: 2220 / 2201 / 2200

SORTEO PÚBLICO PREVISTO:

Día 18 de enero a las 10:00 h. en aquellas actividades que la demanda supere las plazas ofertadas.

CONFIRMACIÓN DE PLAZAS Y PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:

Día 21 de enero, te confirmaremos tu plaza, preferentemente vía correo electrónico o al teléfono que nos indiques en la inscripción para evitar desplazarte a los ESPACIOS DE IGUALDAD.

Si tu actividad es online, 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.

IMPORTANTE: Las personas que se inscriban recibirán puntual información de cualquier cambio o adaptación que requiera la situación y determinen las autoridades sanitarias.

Las actividades previstas presenciales, en caso de que la situación sanitaria lo requiera, se desarrollarían online, en la medida que fuera posible.

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

A partir del lunes 25 de enero.

Recuerda que por tu salud y la de las demás personas, **eres responsable de cumplir las normas de seguridad de prevención contra la COVID-19, manteniendo puesta correctamente tu mascarilla, distancia de seguridad entre participantes y limpieza 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 • 28823 Coslada

Sede Concejalía
Horario de atención al público:
De Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00h
Martes y Jueves de 16:00 a 20:00 h

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

MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"

Avda. Príncipes de España, 20
28823 • Coslada (1ª planta)

PARTICIPA:

CMIG Consejo de la Mujer

Teléf.: 91 669 61 20

cidam@ayto-coslada.es

concejaliaigualdadydiversidadcoslada

@igualdad.coslada

Concejalía de Igualdad y Diversidad · igualdad · Comunidad de Madrid · Unión Europea, Fondo Social Europeo "El FSE invierte en tu futuro" · Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género · Pacto de Estado contra la violencia de género · Gobierno de España, Ministerio de Igualdad

ACCIONES PARA LA IGUALDAD

= DERECHOS = OPORTUNIDADES

ENERO MARZO 2021

Concejalía de Igualdad y Diversidad

igualdad

COSLADA MÁS IGUALITARIA Y LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO

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?

¡CUENTACUENTOS PARTICIPATIVOS!

¿Os animáis a participar en un cuentacuentos diferente? Uno en el que el final lo construimos entre todas y todos porque las historias no siempre están escritas y, si lo están, ¡podemos cambiar los finales para que sean mucho más igualitarios!

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

FAMIVISIÓN

Al son de la música, del ritmo de nuestro cuerpo, mayores y peques disfrutaremos de todo lo que nos reporta el baile y el movimiento, descubriremos cuánto sabemos de música y elaboraremos nuestra propia melodía... ¡sacad la vena compositora que hay en vuestra familia!

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 5 y 12 años
Viernes, 26 de febrero de 17:30 a 19:30 h. Edificio Multifuncional

LA CARRERA DE WILMA RUDOLPH

Tu familia ha sido seleccionada para que viajemos al estadio deportivo donde se celebra la legendaria olimpiada de las mujeres, déjate sorprender por su fundadora, Wilma Rudolph, quien te presentará a numerosas deportistas y tendrás la oportunidad de entrenar junto a ellas sus deportes estrella.

Dirigido a: familias con niñas y niños entre 5 y 12 años
Viernes, 5 de marzo de 17:30 a 19:30 h. Edificio Multifuncional
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

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

¿ERES UNA PERSONA RESILIENTE Y NO LO SABES?

¿Qué entendemos por resiliencia? Piensa en alguna situación difícil a la que te hayas enfrentado a lo largo de tu vida y cómo has conseguido superarla. Ser resiliente está muy relacionado con la forma en que afrontamos las dificultades y con nuestra gestión emocional...

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Martes, 16 de febrero de 10:00 a 13:00 h. CIDAM.

AUTOSUGESTIÓN POSITIVA

¿Cuantas veces has anhelado sentir ese impulso positivo que nos empujar, motiva y aporta la energía suficiente para enfrentar el día a día y finalizar nuestros propósitos? ¿Te animas a conseguirlo?

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Martes, 16 de marzo de 10:00 a 13:00 h. CIDAM.

DÍMELO CON ARTE

Gracias a la pintura y los cuadros, nos acercamos a la realidad de nuestra historia, pero... ¿se han representado por igual a los hombres y a las mujeres? Y cuando la artista era una mujer ¿qué dificultades se ha encontrado? ¿cómo representaban ellas la realidad?

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Jueves: 25 de febrero y 4 de marzo de 18:00 a 19:30h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

LA INVISIBILIDAD MÉDICA DE LAS MUJERES: EL SÍNDROME DE YENTL

La probabilidad de que una mujer no reciba tratamiento adecuado para una enfermedad o problema cardiovascular es mucho mayor que para un hombre, ¿Por qué?. Conversaremos sobre la perspectiva de género en el sistema sanitario y su impacto en la salud de las mujeres.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Jueves: 4 y 11 de febrero de 18:00 a 19:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividad financiada con cargo a los Fondos del Pacto de Estado recogidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia de Género

Actividades financiadas 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

PRÓXIMO OBJETIVO: CRECER SIN LÍMITES

BAILANDO NUESTRAS DIOSAS

A través de las diferentes identidades femeninas representadas por las Diosas de diferentes culturas trabajaremos desde la danza y la conciencia corporal las diferentes energías y arquetipos que cada mujer llevamos dentro, para sentirnos cómodas con nuestros cuerpos y sexualidad.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Viernes: del 29 de enero al 5 de marzo de 10:00 a 12:00 h.
CIDAM

LABORATORIO DE CREACIÓN TEATRAL "CIBER- FEM"

¡Continuamos improvisando! sirviéndonos del teatro y de sus posibilidades para investigar nuestro relato de vida para crecer, avanzar y conocernos más y mejor.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Jueves: del 28 de enero al 25 de marzo de 10:30 a 12:30 h.
Edificio Multifuncional

LA FELICIDAD: PROYECTO VITAL

¿Eres feliz? ¿Qué necesitas para serlo? ¿Cuáles son tus metas? Ser felices está en nuestra mano, es una opción posible, y en este taller te daremos algunas claves para ayudarte a definir el significado de tu felicidad.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Jueves: del 28 de enero al 25 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
Edificio Multifuncional

Actividades financiadas con cargo a los fondos del Pacto de Estado recogidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia de Género

ESPACIO TRANSFORMA CREA - CAMBIA

... ¡CON LA MÚSICA!

Creemos en el poder de la música para transformar y crear nuevas realidades. Continuaremos "alzando la voz", creando nuestras propias melodías y generando un espacio grupal cada vez más propio... ¿Nuestro propósito? Construir una coral muy especial.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Martes: del 26 de enero al 23 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
Edificio Multifuncional

Actividad financiada con cargo a los Fondos del Pacto de Estado recogidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia de Género

ESPACIO SALUDABLE

MI TIEMPO ES MI TEMPLO

Pretendemos reflexionar sobre la importancia de valorar nuestro" tiempo de ocio" como un templo que cuidar para mejorar nuestra calidad de vida, a través de diversas técnicas.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Miércoles: del 27 de enero al 24 de marzo de 10:30 a 12:30 h. CIDAM.

SALUD CONSCIENTE

Taller de auto indagación orientado hacia el autocuidado personal. Aprenderás a escucharte y adquirir conciencia plena sobre tus propios procesos de salud, sensaciones, malestares, etc. ¡Notarás los resultados!.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Lunes: el 25 de enero al 22 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

HORA ZEN: DATE UN RESPIRO

Parar es necesario, respetar un tiempo de autocuidado. Aprenderemos técnicas de estiramiento corporal y relajación para sentirnos mejor en el día a día.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Lunes: del 25 de enero al 22 de marzo de 10:00 a 12:00 h. CIDAM.

Actividad financiada con cargo a los Fondos del Pacto de Estado recogidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia de Género

Actividades financiadas 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

¿CÓMO REDUCIR DISTANCIAS?

GESTIONAR DESDE CASA, ¡ES POSIBLE! *(EDICIÓN 2.0)*

Las tecnologías van a seguir siendo una de nuestras grandes aliadas en el 2021, continuaremos descubriendo todas en todas las posibilidades que nos ofrecen en el día a día para ganar eficacia, tiempo y comodidad al realizar gestiones y trámites cotidianos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Miércoles: del 27 de enero al 24 de marzo de 10:30 a 12:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.
Tienen preferencia las personas que participaron en la primera edición

JUNTAS NOS DIGITALIZAMOS

Con este taller te iniciarás en el mundo de las redes sociales: crearte una cuenta de correo electrónico, Facebook, Whatsapp, Youtube, etc. con tu teléfono móvil. ¡Te abrirá todo un mundo de posibilidades!

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Jueves: del 28 de enero al 25 de marzo de 10:00 a 12:00 h. CIDAM
Necesario disponer de Smartphone.

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

ESPACIO CO- RESPONSABILIZÁNDONOS

CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Convertimos nuestro espacio de trabajo personal y grupal en un laboratorio de investigación sobre cómo las mujeres llegamos a ser quienes somos.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Lunes: del 25 de enero al 22 de marzo de 10:30 a 12:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

BRICOLAJE CASERO: PROYECTO RENOVACIÓN

Nuestro hogar es un espacio maravilloso para desarrollar nuestras habilidades creativas y reparadoras. Aprender, con un toque de imaginación, cómo podemos solucionar y arreglar aquellos imprevistos domésticos que nos surgen en el día a día. ¡A veces las soluciones son más fáciles de lo que parecen!

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Martes: del 26 de enero al 23 de marzo de 10:30 a 12:30 h.
Edificio Multifuncional.

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

¿ME DICES O ME CUENTAS?

EL ARTE DE RESOLVER CONFLICTOS

La convivencia, la disparidad de criterios, la sobrecarga derivada del trabajo o los cuidados, las relaciones familiares son solo algunos ejemplos de situaciones que pueden generar conflictos en nuestras relaciones. Adquiriremos herramientas y técnicas para resolverlos desde la escucha y el respeto.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años.
Viernes: del 29 de enero al 5 de marzo de 10:30 a 12:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

INGLÉS VIOLETA

¿Y si aprendemos inglés de una manera diferente? Taller de conversación, de una forma sencilla y distendida, nos comunicaremos desde la perspectiva de género y adquiriremos herramientas para nuestro desarrollo profesional... ¿Practicas con nosotras?

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años con Nivel First/B2 de inglés
Miércoles: del 27 de enero al 24 de marzo de 18:00 a 19:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividad financiada con cargo a los Fondos del Pacto de Estado recogidos en la Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia de Género

LO ESENCIAL SÍ ES VISIBLE A LOS OJOS

MUJERES EN ESCENA

¿Qué papel ocupamos las mujeres en productos teatrales y cinematográficos? Y, detrás de bambalinas, ¿quién se encuentra? ¿Cuántas mujeres ocupan puestos relevantes de producción, guion, escenografía...? Descubriremos que nosotras somos parte activa de la cultura en todas sus fases.

Dirigido a: mujeres y hombres mayores de 16 años
Miércoles: del 27 de enero al 24 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

Actividades financiadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid

DESCUBRIENDO NUESTRO LIDERAZGO INTERIOR

COACH: ENFOCA TUS OBJETIVOS

¿Conoces a la lideresa que hay dentro de ti? Descubrir nuestro liderazgo interior nos permite conocer dónde estamos y hacia dónde queremos dirigirnos, sea cuál sea el contexto.

Dirigido a: mujeres mayores de 16 años
Martes: del 26 de enero al 23 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
ONLINE: Necesario disponer de Wifi + Ordenador o Smartphone.

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

PROGRAMA REFUERZO ESCOLAR 2020/2021

Con la colaboración de la Concejalía de EDUCACIÓN, nuestro objetivo es facilitar al alumnado un espacio de refuerzo y apoyo en los estudios, donde puedan afianzar sus competencias y mejorar sus recursos y técnicas de aprendizaje.

Dirigido a: Alumnado de educación primaria (1º a 6º) que presenten necesidad de reforzar contenidos académicos a través de la mejora en las materias instrumentales como son la lengua, las matemáticas, inglés, science, etc

Martes y jueves de 16:00 a 18:00. Posibilidad de acudir 1 o 2 días.
Horario flexible, especificar en la solicitud el horario deseado. CIDAM.