



Acciones para la

IGUALDAD

= Derechos = Oportunidades

PROGRAMA DE ACTIVIDADES Abril/junio 2024

Acciones para la

IGUALDAD

= Derechos = Oportunidades

CONSTRUYENDO EN GRUPO

LUGARES COMUNES

Este taller es un punto de encuentro para favorecer la corresponsabilidad y redes de apoyo, en el que poner en común estrategias para el bienestar individual y colectivo.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años.
Lunes del 22 de abril al 17 de junio de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.

VEN A COM-PARTIRTE DE RISA

La risoterapia mejora nuestros niveles de felicidad. La risa genera endorfinas, las hormonas del buen humor, y protege nuestro sistema inmunológico. Reírse es un chollo... Además de pasártelo bien, mejorarás tu salud.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Miércoles del 24 de abril al 19 de junio de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO CIDAM.

CUIDANDO NUESTRA MENTE Y CUERPO

MUJERES EN LAS ARTES

Haremos un recorrido por el cine, la fotografía y la pintura de la primera mitad del siglo XX, rescatando del olvido a artistas invisibilizadas, y analizando la desigualdad de género.

Dirigido a hombres y mujeres de más de 16 años.
Lunes del 22 de abril al 17 de junio de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

¡QUE NOS QUITEN LO BAILAO!

El baile nos permite conectar mente y cuerpo, liberar emociones y fortalecer la autoconfianza. En este taller te convertirás en dueña de tu propia narrativa, a través del movimiento.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Martes del 23 de abril al 18 de junio de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

EMOCIONES AL PODER

Las emociones son nuestra brújula para la vida. Cuando tomamos conciencia de lo que sentimos, aprendemos a motivarnos, gestionar impulsos, regular el estado de ánimo y desarrollar empatía y resiliencia. ¿Te atreves a emocionarte?

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Martes del 23 de abril al 18 de junio de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO CIDAM.

CONTINUAMOS CON NUESTROS TALLERES SEMESTRALES DE:

“LABORATORIO DE CANTO”

“EMPODERARNOS DESDE LA IMPROVISACIÓN TEATRAL”

DESARROLLANDO NUEVOS RECURSOS

Actividades cofinanciadas al 40% por el Programa FSE+2021-2027 de la Comunidad de Madrid en el marco del convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Coslada.

¿CÓMO SERÍA MI AVATAR? EN BÚSCA DE MI MARCA PERSONAL

Si tuviéramos que pensar en nuestro avatar como nuestra marca personal en procesos de empleabilidad... ¿qué características de ti misma destacarías?, ¿qué fortalezas?

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Lunes del 22 de abril al 17 de junio de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO CIDAM.

GESTIÓN DEL TIEMPO: ¿PRODUCTIVAS O AUTOEXIGENTES?

¿Te gustaría encontrar el equilibrio entre ser productiva y cuidarte a ti misma? Exploraremos estrategias de gestión del tiempo para mejorar nuestro bienestar personal y profesional.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Miércoles del 24 de abril al 19 de junio de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.

EN-REDADAS

Desarrolla tus competencias digitales a través de tu móvil. Aprende a moverte eficazmente por internet y adquiere herramientas de la Red útiles para distintos ámbitos de la vida, tanto personal como profesional.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Miércoles del 24 de abril al 19 de junio de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

DESARROLLANDO NUEVOS RECURSOS

Actividad cofinanciada al 40% por el Programa FSE+2021-2027 de la Comunidad de Madrid en el marco del convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Coslada.

ORATORIA: APRENDEMOS A HABLAR EN PÚBLICO

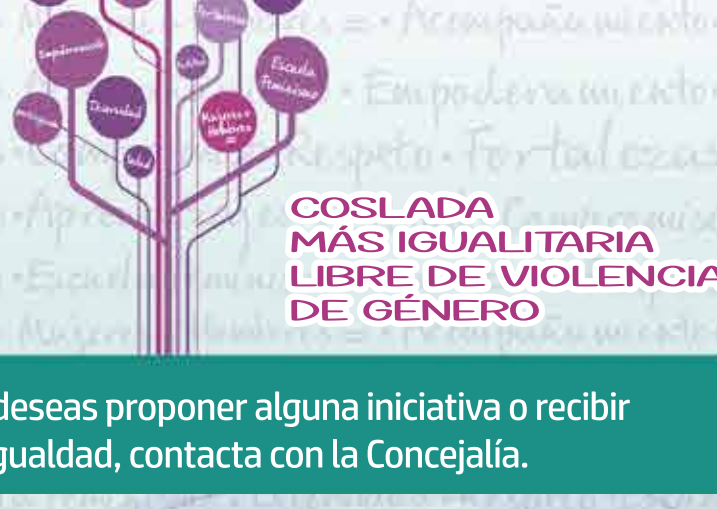
Aprenderemos a expresarnos ante un grupo de personas o un auditorio. Potencia tu naturalidad y confianza desarrollando tus habilidades de comunicación.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Jueves del 25 de abril al 20 de junio de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO CIDAM.

DISEÑA PARA TI: DECORACIÓN ECOSOSTENIBLE

Crearemos una nueva versión de nuestros muebles, ropa u otros utensilios. Potencia tu pensamiento divergente, diseña tu propio espacio y decóralo con elementos reciclados.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años.
Viernes del 26 de abril al 14 de junio de 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.



**COSLADA
MÁS IGUALDAD
LIBRE DE VIOLENCIA
DE GÉNERO**

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

MONOGRÁFICOS

CONOCIENDO TU PLACER: HABLAMOS DE SEXO

Todo lo que quieres saber sobre cómo vivir tu sexualidad y no te atreves a preguntar... Animate a conocer tu cuerpo, tus ideas, tu imaginario y aprende de tus propias experiencias y de las de otras compañeras.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Martes 7 y 14 de mayo de 17:30 a 19:30 h.
ESPACIO ALMUDENA GRANDES.

DESCUBRIENDO TUS FORTALEZAS

Identificar tus fortalezas permite que te conozcas mejor y conectes contigo misma, lo que facilitará que alcances tus metas. Mejoraremos nuestra autoestima y bienestar emocional con nosotras mismas y con las demás personas.

Dirigido a mujeres de más de 16 años.
Lunes 3 de junio 10:30 a 12:30 h.
ESPACIO CIDAM.

DISFRUTANDO Y CRECIENDO EN FAMILIA

A lo largo del trimestre contaremos con actividades que nos permitan compartir el ocio en familia, fomentar la igualdad, la diversidad, la corresponsabilidad y el buen trato.

La información la encontraréis en Redes Sociales y en la Concejalía de Igualdad y Diversidad.

PROYECTOS APRENDIZAJE SERVICIO

Continuamos con “SABINAS Y PERSÉFONES”, el proyecto en el que colaboramos con la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid.

Y próximamente estrenaremos el documental sobre el “VOTO FEMENINO EN LAS ELECCIONES DE 1977” elaborado por el IES Miguel Catalán y en el que hemos participado.

¡¡Os iremos informando!!

ASOCIACIONES

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

ASOCIACIÓN CULTURAL DE LA MUJER “AMANECER”
asamanecercerco@gmail.com • Tlf: 686 432 931

ASOCIACIÓN “CARMEN GARCÍA BLOISE”
bloiseinscripciones@hotmail.com

Tlfs: 692 063 679 • 640 291 965 • 644 737 905

ASOCIACIÓN DE MUJERES “CLARA CAMPOAMOR”
lasclaras.coslada@gmail.com • Tlf: 649 002 523

ASOCIACIÓN “OBJETIVO DANZA LARUMBE”
objetivodanza.asociacion@gmail.com

Tlf: 623 001 051

ASOCIACIÓN “OUM KALSOUN”
asociaciondanzaoum@gmail.com • Tlf: 695 210 301

Acciones para la IGUALDAD

= Derechos = Oportunidades

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ABRIL/JUNIO 2024

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

Hasta el 14 de abril de 2024.

Te puedes inscribir:

• Complimentando el **formulario Online** de inscripción
<https://forms.gle/Bdf9Ugq14B7yFA8A>

• 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: 2200



SORTEO PÚBLICO:

Lunes 15 de abril a las 11:00 en el CIDAM.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:

Martes 16 de abril. A partir de este día, podrás consultar los listados expuestos en el CIDAM y te confirmaremos tu plaza, preferentemente vía correo electrónico o al teléfono que nos indiques en la inscripción. También podrás consultar los listados en la página web del Ayuntamiento de Coslada y en nuestras redes sociales.

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

A partir del lunes 22 de abril.

IMPORTANTE:

Se podrá realizar un máximo de dos talleres y un monográfico, con el objetivo de que todas, o la mayoría de personas solicitudes, disfruten de alguna actividad.

COSLADÍZATE!!

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 jueves de 9:00 a 14:00h.
y de 16:00 a 20:00h.

Viernes de 9:00 a 14:00h.



ALMUDENA GRANDES
MULTIFUNCIONAL “LA RAMBLA” 1ª planta

Avda. Príncipes de España, 20

PARTICIPA:



Teléf.: 91 669 61 20

cidam@ayto-coslada.es

concejalaiigualdaddiversidadcoslada

@igualdad.coslada

@cosladaigualdad

