

Programación de actividades



Marzo con M de Mujer

2023



Calle Golondrina, 4, 28609 Sevilla la Nueva

646 539 729 / 91 813 08 68

igualdad@mancomunidadelalberche.org

Web: mancomunidadelalberche.org.

**Programación
de actividades**



Mancomunidad

El Alberche

Marzo con M

de Mujer

2023

Calle Golondrina, 4, 28609 Sevilla la Nueva

646 539 729 / 91 813 08 68

igualdad@mancomunidadelalberche.org

Web: mancomunidadelalberche.org

Hasta el 5 de marzo:

XIII Certamen de Relato Corto "Tejedoras de sueños"

Consulte las bases aquí: [BASES CERTAMEN RELATO CORTO](#)

Sábado, 4 de marzo

11:00- 13:00 h

Cuentacuentos y taller para familias.

Casa de la Cultura de Villamantilla.

Lunes, 6 de marzo

18:00- 19:30 h

**Nosotras
Conciertos Versos**

Centro de Interpretación de Sevilla la Nueva.

Autocar desde todos los municipios.

Martes, 7 de marzo

18:00 - 20:00 h

**Seminario presencial
"¿Cómo soltar la autoexigencia?"**

En la Sala Polivalente del Palacio de Baena.

Miércoles, 8 de marzo

12:00 - 14:00 h

Lectura de manifiesto y aperitivo compartido.

Manifiesto frente al Ayuntamiento de Sevilla la Nueva y aperitivo en el Palacio de Baena.

Jueves, 9 de marzo

18:00 - 19:30 h

Entrega de premios del XIII Certamen de relato corto "Tejedoras de Sueños" y teatro para todos los públicos "Alicia en el país de las maravillas: Una historia diferente."

Casa de la Cultura de Villamantilla.

Viernes, 10 de marzo

Horario de mañana

Recorrido Histórico en Madrid "Heroínas del pueblo: mujeres de Malasaña"

Autocar desde todos los municipios.

17:00 - 18:30 h

Taller en familia "Viernes locos: especial 8M. Potinguería con KARITÉ."

Polideportivo de Villamanta.

Sábado, 11 de marzo

11:00 - 14:00 h

Taller intensivo de Autodefensa para mujeres

Villanueva de Perales

Sábado, 25 de marzo

10:00 - 13:00 h

Carrera por la Igualdad y el Buen Trato

Desde el parque Víctimas del Terrorismo en Sevilla la Nueva.

Puedes inscribirte a través de las siguientes vías:

- Llama al 646 539 729 o 91 813 08 68
- Escribe un correo a igualdad@mancomunidadelalberche.org.
- Rellena el formulario <https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>
- Escanea el QR del formulario.



XIII Certamen de relato corto



"Tejedoras de sueños"

Con motivo de la conmemoración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, el Área de Igualdad de la Mancomunidad El Alberche convoca el XIII Certamen de Relato Corto "Tejedoras de sueños", bajo las siguientes bases:

1. Podrán participar en el concurso todas las personas residentes en el territorio español.
2. El concurso tendrá dos categorías: Categoría Infantil y Categoría Adult@s.
3. Temática: Igualdad de Oportunidades. Argumentos que promuevan relaciones equitativas y justas, otras formas de estar en el mundo donde todas y todos tengamos las mismas oportunidades para desarrollarnos.
4. Se valorará el estilo, la originalidad y la creatividad en el enfoque y una visión positiva.
5. Cada participante podrá presentar un máximo de 2 obras en lengua castellana. Sólo se aceptarán aquellas obras que no hayan sido publicadas ni premiadas con anterioridad en otros concursos y certámenes.
6. Las obras tendrán una extensión mínima de 2 folios y máxima de 8 folios por una sola cara. Para las dos categorías se admiten ilustraciones propias. Se valorará igualmente la originalidad en el formato de presentación.
7. En la categoría infantil se admitirán cuentos, fábulas y cómic con una extensión mínima de 2 folios y máxima de 8 folios.
8. Las obras se presentarán en mano, por correo postal (Calle Golondrina, 4, 28609 Sevilla la Nueva, Madrid) o correo electrónico (igualdad@mancomunidadelalberche.org) hasta el 5 de marzo de 2023.
9. Las personas participantes elegirán un título y un pseudónimo que identifique su obra que figurarán en la portada.
10. En caso de entregarse en mano o por correo postal se adjuntará en dos sobres cerrados: Uno de ellos contendrá la obra original y un sobre cerrado que deberá contener el nombre y apellidos del autor/a, dirección completa, número de teléfono, correo electrónico y fotocopia del DNI -en el caso de menores, DNI de madre/padre/tutor/a- y categoría a la que se presenta (adult@s o infantil).
11. En caso de presentarse por correo electrónico, en el asunto del mail se especificará "Para el XIII Certamen de relato corto: Tejedoras de Sueños".
12. El correo electrónico deberá contener dos archivos: La obra original en un documento con el nombre del relato y en un documento aparte titulado "Nombre de la obra-PLICA" que deberá contener el nombre y apellidos del autor/a, dirección completa, número de teléfono, correo electrónico y fotocopia del DNI -en el caso de menores DNI de madre/padre/tutor/a- y categoría a la que se presenta (adult@s o infantil).
13. Las obras premiadas quedarán a disposición de la Mancomunidad El Alberche, pudiendo reproducirlas y utilizarlas para su difusión citando el nombre del autor/a.
14. El Jurado será designado por la Mancomunidad El Alberche, su fallo será inapelable y se comunicará personalmente a las personas premiadas.
15. Si el Jurado lo estima oportuno cualquiera de los premios podrá quedar desierto.
16. Los premios se entregarán personalmente en acto público, no pudiéndose enviar por correo postal.
17. El fallo del Jurado y la entrega de premios se hará en acto público en el marco de actividades de la Semana de la Mujer 2023.
18. Las personas participantes en el concurso se comprometen a aceptar las presentes bases, así como el criterio interpretativo del Jurado.
19. El Jurado designará para la categoría de adult@s un primer premio consistente en un regalo valorado en 150 € y en 100 € para el segundo premio, no pudiéndose canjear por dinero. Para la categoría infantil, los premios consistirán en lotes de libros y/o material de papelería.



Cuentacuentos y taller infantil

8m

 Casa de la Cultura de Villamantilla (C. de la Cultura, 1, 28609 Villamantilla, Madrid)

 Sábado, 4 de marzo de 11:00 a 13:00.

Inscripciones: Ayuntamiento de Villamantilla (Tlf.: **91 813 72 95**) o Área de Igualdad de la Mancomunidad el Alberche (Tlf.: **646 539 729 / 91 813 08 68** igualdad@mancomunidadelalberche.org).

También puedes rellenar el formulario de inscripción a través del enlace (<https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>) o el código QR



El equipo de monitor@s de Villamantilla organiza un divertido cuentacuentos, entretenido y educativo en el que aprenderás todo sobre el Día Internacional de la Mujer. Después se realizará un taller infantil: "Dibuja a las mujeres de tu vida".



Nuestras Cancioncitas Versas

8m

¡Ven a disfrutar de un espectáculo de lectura de poesía y música de piano con un mensaje por la igualdad y el buen trato entre todas las personas!



Centro de Interpretación de Sevilla la Nueva (C. Villanueva, 28609 Sevilla la Nueva, Madrid).
Autocar desde todos los municipios.



Lunes, 6 de marzo de 18:00 a 19:30.

Inscripciones: Calle Golondrina, 4, 28609 Sevilla la Nueva **646 539 729 / 91 813 08 68**

igualdad@mancomunidadelalberche.org

También puedes rellenar el formulario de inscripción a través del enlace

(<https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>) o el código QR



*"Porque la virtud de la ira está en hacerla latir,
en pulsarla dentro del ritmo
al son que nos mande el diafragma
y que los pies nos sigan."*

María Pámpanas
&
Beatriz Ortiz



Seminario presencial

8m

"¿Cómo soltar la autoexigencia?"

El autocuidado es esencial para todas las personas y... ¡Nunca es tarde para empezar a invertir tiempo en nuestro propio bienestar!

"Un espacio para dedicarnos tiempo, encontrar equilibrio entre la responsabilidad y la compasión, conectar y disfrutar."

Mercedes Olmedo

abra
arte
El arte de abraZarte

 Sala Polivalente del Palacio de Baena en Sevilla la Nueva (Pl. de Sevilla, 28609 Sevilla la Nueva, Madrid).

 Martes, 7 de marzo de 18:00 a 20:30.

Inscripciones: Calle Golondrina, 4, 28609 Sevilla la Nueva **646 539 729 / 91 813 08 68**

igualdad@mancomunidadelalberche.org

También puedes rellenar el formulario de inscripción a través del enlace

(<https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>) o el código QR



Lectura de manifiesto



y aperitivo compartido

Se leerá el manifiesto del Día Internacional de la Mujer 2023 y compartiremos un espacio de creación, música, baile y aperitivo. ¡Ven a disfrutar de este día y, si quieres, trae un aperitivo para compartir!

 Puerta del Ayuntamiento de Sevilla la Nueva (Pl. de España, 1, 28609 Sevilla la Nueva, Madrid)

 Miércoles, 8 de marzo, de 12:00 a 14:00.

Inscripciones: Calle Golondrina, 4, 28609 Sevilla la Nueva **646 539 729 / 91 813 08 68**

igualdad@mancomunidadelalberche.org

También puedes rellenar el formulario de inscripción a través del enlace

(<https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>) o el código QR



*Un 8 de marzo en 1875
centenares de mujeres se
manifestaban contra la
desigualdad salarial respecto a sus
compañeros en una fábrica textil
de Nueva York.*

*Hoy, 48 años después, seguimos
reivindicando la igualdad de
género y visibilizando la lucha de
las mujeres.*



Entrega de premios del certamen de relato corto "Tejedoras de Sueños" y teatro interactivo en familia.



Casa de la Cultura de Villamantilla (C. de la Cultura, 1, 28609 Villamantilla, Madrid)



Jueves, 9 de marzo de 18:00 a 19:30.

Inscripciones: Ayuntamiento de Villamantilla (Tlf.: **91 813 72 95**) o Área de Igualdad de la Mancomunidad el Alberche (Tlf.: **646 539 729 / 91**

813 08 68 igualdad@mancomunidadelalberche.org)

También puedes rellenar el formulario de inscripción a través del enlace (<https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>) o el código QR



Se realizará la entrega de premios a las personas ganadoras del XIII Certamen de Relato Corto "Tejedoras de Sueños" y después podrás disfrutar de la obra "ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS: UNA HISTORIA DIFERENTE", una representación teatral interactiva en la que niñ@s y adult@s disfrutarán y reirán en conjunto.



Actividad cofinanciada al 40% por el FSE + y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE + 2021-2027 y desarrollada en el marco del Programa de promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres del Convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y la Entidad Local para realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Recorrido histórico

8m

"Heroínas del pueblo: mujeres de Malasaña"

¡Ven a conocer el centro de Madrid desde una visión diferente! Contamos con una historiadora especialista en género que guiará el recorrido.

 Se facilitará un autocar desde todos los municipios de la Mancomunidad El Alberche.

 Viernes, 10 de marzo en horario de mañana.

Inscripciones: Calle Golondrina, 4, 28609 Sevilla la Nueva **646 539 729 / 91 813 08 68**

igualdad@mancomunidadelalberche.org

También puedes rellenar el formulario de inscripción a través del enlace

(<https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>) o el código QR



"En esta ocasión cruzamos la frontera de Gran Vía, para caminar por una de las zonas más emblemáticas de la ciudad y adentrarnos en el conocido barrio de Malasaña.

Nuestra propuesta es rescatar la historia de las mujeres que fueron protagonistas en sus calles."

Isabel Lucas



Taller de potinguería y cremas naturales

8m

"Quiérete... con karité"

Creamos nuestra propia crema calmante (heridas, rozaduras, base de cataplasmas anti inflamatorias...) y nuestra crema hidratante y nutritiva para el cutis y el cuerpo. ¡Pasa un buen rato entre generaciones compartiendo aprendizaje y muchas risas!

 Polideportivo de Villamanta (Cañada Real Segoviana, s/n).

 Viernes, 10 de marzo de 17:30-19:00.

Inscripciones: Información Centro Cívico de Villamanta (Av. Libertad 37 Tlf.: **91 813 67 04**) o Área de Igualdad de la Mancomunidad el Alberche (Tlf.: **646 539 729 / 91 813 08 68** igualdad@mancomunidadelalberche.org)

También puedes rellenar el formulario de inscripción a través del enlace

(<https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>) o el código QR



"La manteca de karité, si es de comercio justo, es el ingrediente más sostenible por y para las mujeres de todo el mundo.

Un ecosistema, en clave femenina, que aporta economía a las mujeres que desde África lo trabajan y para el bienestar al resto de mujeres que, desde cualquier parte del mundo, lo incluyamos de forma natural y pura en nuestra rutina.

Generación tras generación la sabiduría de las mujeres procesa la manteca a mano por tradición en un proceso artesanal en el que despulpan, secan, trituran, tuestan y baten a mano las semillas del árbol del karité (vitellaria paradoxa), que literalmente significa mantequilla.

Crean así la manteca de karité (Butyrospermum Parkii Butter) en las sabanas arbóreas del África occidental (único lugar en el mundo donde crece)"



Actividad cofinanciada al 40% por el FSE + y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE + 2021-2027 y desarrollada en el marco del Programa de promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres del Convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y la Entidad Local para realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.



Humus Summum

Taller intensivo

8m

Autodefensa

Espacio seguro de empoderamiento individual y colectivo en el que aprenderás técnicas para afrontar situaciones de violencia. Un taller que abordará el plano físico, emocional y cognitivo de manera integral.

 Villanueva de Perales.

 Sábado, 11 de marzo de 11:00 a 13:00.

Inscripciones: Ayuntamiento de Villanueva de Perales (Tlf: **91 813 71 20**) o Área de Igualdad de la Mancomunidad El Alberche (Tlf.: **646 539 729 / 91 813 08 68**)

También puedes rellenar el formulario de inscripción a través del enlace (<https://forms.gle/W591ua9qC5iBPHSB7>) o el código QR



"Según vamos creciendo nos vamos poniendo en contacto con cada vez más situaciones de vulnerabilidad que disminuyen nuestra autoestima y nos generan una pérdida de confianza en nosotras mismas.

Necesitamos hacerles frente visibilizando la violencia estructural, profundizando nuestro estado emocional ante la violencia simbólica, y aprendiendo herramientas de autodefensa ante la violencia directa."

Raquel Ocaña



Carrera por la Igualdad

8m y el Buen Trato



25 de marzo - 10:00 am

Desde el Parque Víctimas del Terrorismo, 28609, Sevilla la Nueva, Madrid

INSCRIPCIONES: <https://www.sportradio.es/>

2 km NO COMPETITIVA 1€ / 5km COMPETITIVA 2,5€ / Carreras infantiles no competitivas GRATIS

***Dórsal 0: Donaciones voluntarias sin inscripción a la carrera.**



(Carrera 100% benéfica, los fondos recaudados se destinarán al Proyecto PEPO de la Asociación Mariscal, perros de protección para mujeres víctimas de violencia de género)

Avanzamos hacia una sociedad más justa...

¡Sevilla la Nueva corre por la igualdad!

