



TALLERES PARA MUJERES DE ABRIL A JUNIO PREINSCRIPCIONES DEL 12 AL 26 DE ABRIL

Taller de Marcha Nórdica (15 horas)

Descripción: ¿quieres aprender la técnica de la marcha nórdica? Trabajarás de manera práctica para recuperar la biomecánica natural, el braceo y la coordinación; educación postural, de pie y caminando; mejorar la forma de caminar para evitar sobrecarga en espalda y articulaciones.

Fechas: del 15 de abril al 17 de junio, sábados de 10:00 a 11:30 horas

Lugar: Plaza de Santiago López

Requisitos: ropa deportiva, no es necesario tener bastones.

Taller "Pido la palabra, yo también tengo algo importante que decir" (16 horas)

Descripción: ¿has sentido miedo a decir algo inconveniente? ¿a expresar tu opinión ante otras personas? Este taller te ayudará a aumentar la seguridad y confianza en ti misma, a reconocer las causas reales que nos frenan y los pensamientos tóxicos que nos paralizan y a favorecer la participación en cualquier entorno social.

Fechas: del 18 de abril al 6 de junio, martes de 17:00 a 19:00 horas

Taller "Cómo abordar el impacto psicológico de la soledad" (16 horas)

Descripción: en este taller hablaremos de la soledad ¿cómo afecta a la salud? ¿qué sentimientos produce? vamos a conocer sus causas y consecuencias, hacer cambios en nuestras vidas, potenciar la participación en actividades sociales, culturales, deportivas,...

Fechas: del 19 de abril al 7 de junio, miércoles de 10:00 a 12:00 horas

Taller "Técnicas para hablar en público" (16 horas)

Descripción: ¿te interesa desarrollar capacidades y habilidades de expresión corporal? Puedes aprender a realizar presentaciones orales, conocer las reglas básicas de la oratoria, la entonación, la estructura y guión necesarios de una presentación, todo de manera lúdica y con ejercicios prácticos.

Fechas: del 20 de abril al 8 de junio, jueves de 17:00 a 19:00 horas

Taller "Desarrollo personal y social del proyecto empoderamiento de mujeres cuidadoras" (10 horas)

Descripción: qué es el estrés y cómo influye en tu cuerpo y mente, analiza el uso de tu tiempo y cómo lo distribuyes, mejora tus habilidades sociales para las relaciones interpersonales y el bienestar.

Fechas: del 2 al 30 de mayo, martes de 10:00 a 12:00 horas

En colaboración con Fundación Mujeres y dirigido a mujeres cuidadoras de personas dependientes en la actualidad, que lo hayan sido o que lo vayan a ser.

Taller "Cuidando activamente mi salud" (15 horas)

Descripción: este taller te ayudará a mejorar la comunicación efectiva con la familia y el entorno y a reforzar el pensamiento positivo; conocer cuál es el ejercicio físico adecuado a cada persona y la importancia de una alimentación saludable. También para el aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y mejora del sueño.

Fechas: del 5 de mayo al 1 de junio, viernes de 10:00 a 12:30 horas

En colaboración con la Escuela Asturiana de Salud-Área Sanitaria III

Taller " Ponte al día con tu teléfono móvil" (12 horas)

Descripción: si quieres aprender el manejo básico, desde recibir y enviar correo electrónico, redes sociales, escuchar tu música favorita, disfrutar de vídeos y películas, hacer compras, sacar una entrada, realizar una reserva o un trámite, alta en AsturSalud, conocer la oferta de actividades y recursos que el Ayuntamiento de Avilés pone a tu alcance en sus redes sociales.

Fechas: del 15 de mayo al 1 de junio, lunes y jueves de 10:00 a 12:00 horas

Requisitos: teléfono móvil (smartphone) y/o tablet para ponerlo en práctica desde tu propio dispositivo

Taller "Saca partido a tu teléfono móvil" (12 horas)

Descripción: para conocer el manejo avanzado, crear recordatorios y citas en agenda, gestionar el calendario, consultar y crear ubicaciones, traductor, descargar archivos de la nube, organización de carpetas, métodos de pago (Bizum y PayPal), redes sociales del Ayuntamiento de Avilés, TokApp, Telegram, servicios en línea, ...

Fechas: del 16 de mayo al 1 de junio, martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas

Requisitos: teléfono móvil (smartphone) y/o tablet para ponerlo en práctica desde tu propio dispositivo.

Pre-inscripciones del 12 hasta el 26 de abril:

- **Presencialmente: Casa de las Mujeres (C/ La Ferrería 27)**
- **Por correo electrónico: igualdad@aviles.es**
- **Información: 985527546**

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Mujeres empadronadas en el municipio de Avilés• Solicita 3 talleres máximo por orden de prioridad• Tienen preferencia las participantes que no han realizado el taller anteriormente• 15 plazas máximo para cada taller• Con 3 ausencias sin justificar se pierde el derecho a participar en otros talleres |
|---|

DATOS NECESARIOS PARA LA PREINSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS.....

DNI.....

FECHA DE NACIMIENTO.....

TELEFONO.....

CORREO ELECTRONICO.....