

TALLERES PARTICIPATIVOS. CASA DE LAS MUJERES DE ABRIL A JUNIO, AÑO 2026

Plazo de preinscripción: del 27 de marzo a las 9:00 horas hasta el 7 de abril a las 19:00 horas

ENLACE PREINSCRIPCION <https://forms.office.com/e/hUTybNjnXP>

Máximo 3 talleres por orden de prioridad

Confirmación de la plaza por correo electrónico (revisa spam o correo no deseado) y teléfono.

- **Mujeres mayores de 18 años y empadronadas en el municipio de Avilés**
- **No se permite más de 3 ausencias en cada taller**
- **Preferencia para las participantes que no hayan realizado el taller anteriormente**

Taller de Marcha Nórdica e Introducción al método de abdominales sin riesgo (15 horas)

Descripción: actividad práctica para recuperar la biomecánica natural, el braceo y la coordinación; educación postural, mejora la forma de caminar para evitar sobrecarga en espalda y articulaciones. Se dedicarán 2 sesiones en sala para conocer el método de abdominales sin riesgo.

Plazas: 15

Fechas y horario: sábado de 10:00 a 11:30 horas, del 11 de abril al 13 de junio

Requisitos: ropa deportiva, no es necesario tener bastones, caminar sin interrupción durante 1 hora.

Taller "La botánica tiene nombre de mujer: ilustradoras, escritoras y fotógrafas" (16 horas)

Descripción: en este taller se mostrará la relación entre la mujer y la botánica, visibilizando su contribución en el terreno científico y artístico. Así mismo, se reflexionará sobre los obstáculos que sufrieron para llevar a cabo sus objetivos

Fechas y horario: lunes de 17:00 a 19:00 horas, del 13 de abril al 1 de junio

Plazas: 20

Taller "Influencia del estrés" (16 horas)

Descripción: qué es el estrés y sus variables, su impacto en la esfera psicológica y en la esfera física son algunos de los contenidos de este taller. También hablaremos sobre el síndrome general de adaptación y los aspectos a tener en cuenta para prevenirlo.

Fechas y horario: martes de 17:00 a 19:00 horas, del 14 de abril al 2 de junio

Plazas: 20

Taller "Acompañarse: otras formas de estar solas" (16 horas)

Descripción: un taller para explorar los cambios naturales de la vida y las crisis que los acompañan. Buscaremos nuevos significados de la soledad y reflexionaremos sobre la importancia de los vínculos y las redes de apoyo.

Fechas y horario: martes de 17:00 a 19:00 horas, del 14 de abril al 2 de junio

Plazas: 20

Taller "Inteligencia Artificial básica para el día a día" (12 horas)

Descripción: Vamos a aprender qué es la IA y cómo funciona, a comunicarnos con ella de forma efectiva, a usarla para tareas cotidianas y laborales, a crear contenido visual básico y a proteger nuestra privacidad y detectar información falsa.

Fechas y horario: martes de 10:00 a 12:00 horas, del 21 de abril al 26 de mayo

Plazas: 15

Taller "Pido la palabra" (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 favorecer la participación en cualquier entorno social, a reconocer las causas reales que nos frenan y los pensamientos tóxicos que nos paralizan.

Fechas y horario: miércoles de 10:00 a 12:00 horas, del 22 de abril al 10 de junio

Plazas: 20

Taller "Protege tu Patrimonio Personal " (8 horas)

Descripción: en este taller desarrollaremos toda la información que necesitamos conocer antes, durante y después de realizar gestiones tan importantes y tan diversas como elaborar un testamento, hacer una donación, una compra-venta de vivienda o de cualquier otro activo financiero

Fechas y horario: jueves de 10:00 a 12:00 horas, del 7 al 28 de mayo

Plazas: 20

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

Descripción: sesiones muy prácticas sobre WhatsApp, Google Maps, Inteligencia Artificial, Redes Sociales del Ayuntamiento de Avilés. También aprenderás cómo organizar tus fotos, a sacar una entrada, realizar una reserva o un trámite, a comprar desde internet y a elegir entre diferentes métodos de pago.

Fechas y horario: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 horas, del 11 al 27 de mayo

Plazas: 15

PROTECCION DE DATOS

RESPONSABLE DEL TRATAMIENTO Ayuntamiento de Avilés

FINALIDAD Gestionar y dar respuesta a la presente solicitud

LEGITIMACIÓN Cumplimiento de una misión realizada en interés público u obligación legal

DESTINATARIOS DE CESIONES O TRANSFERENCIAS INTERNACIONALES DE DATOS

Se cederán sus datos personales solamente en cumplimiento de una obligación legal, en concreto, el listado de participantes con motivo de los talleres de la Casa de las Mujeres.

No se realizarán transferencias internacionales de datos

DERECHOS Acceso, rectificación, supresión, oposición, portabilidad y limitación al tratamiento

PROCEDENCIA DE LOS DATOS CUANDO NO PROCEDEN DEL INTERESADO

En su caso, comprobación a través de la información obrante en poder de la Administración Pública (datos de identidad y de empadronamiento)

INFORMACIÓN ADICIONAL

RESPONSABLE DEL TRATAMIENTO DE SUS DATOS

Identidad: Ayuntamiento de Avilés

Dirección: Plaza de España n.º 1, 33402. Teléfono: 985-122100

Delegado de protección de datos: Correo electrónico: dpd@aviles.es

FINALIDAD DEL TRATAMIENTO DE SUS DATOS PERSONALES

Tratamos sus datos personales con la única finalidad de poder tramitar su solicitud. Sus datos personales serán conservados durante el tiempo imprescindible para la tramitación y resolución del procedimiento.

LEGITIMACIÓN DEL TRATAMIENTO DE SUS DATOS PERSONALES

Va a depender del tipo de solicitud que Usted realice y será una de las siguientes bases de legitimación:

a) Artículo 6.1 e) del Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, del 27 de abril de 2016, es decir, cuando el tratamiento de sus datos es necesario para el cumplimiento de una misión realizada en interés público o en el ejercicio de poderes públicos conferidos al Ayuntamiento de Avilés:

- Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

- Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público. - Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local. - Ley 19/2013, de 9 de diciembre, de transparencia, acceso a la información y buen gobierno

b) Artículo 6.1 c) del Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, del 27 de abril de 2016, es decir, cuando el tratamiento de sus datos sea necesario para el cumplimiento de una obligación legal aplicable al responsable del tratamiento.

DESTINATARIOS DE CESIONES O TRANSFERENCIAS INTERNACIONALES DE DATOS

No se cederán ni se transferirán datos personales salvo obligación legal

DERECHOS DE LAS PERSONAS INTERESADAS

Las personas interesadas podrán ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación al tratamiento y portabilidad en relación a sus datos personales a través de la Sede Electrónica: <https://sedeelectronica.aviles.es>. Los usuarios también podrán dirigirse a la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) para presentar una reclamación cuando no considere debidamente atendida su solicitud.

PROCEDENCIA DE LOS DATOS CUANDO NO PROCEDEN DEL INTERESADO

Si en su solicitud fuera necesario, comprobación a través de la información obrante en poder de la Administración Pública (datos de identidad y de empadronamiento).