

# 942 07 77 77

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

### Centro Cívico Callealero

Calle Alta, 81

Martes de 11:00 a 13:00

17:00 a 19:00

Jueves de 11:00 a 13:00

### Centro Cívico M<sup>a</sup>. Cristina

Gral. Dávila, 124

Lunes y Miércoles de 11:00 a 13:00



AYUNTAMIENTO DE  
**SANTANDER**

### PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 2 al 12 de Noviembre de 2009

### ADJUDICACIÓN DE LAS PLAZAS

Se realizará por sorteo. Todas las personas tendrán las mismas oportunidades con independencia del día de inscripción. El sorteo será público y se realizará el día 13 de Noviembre a las 11 de la mañana en el Centro Cívico M<sup>a</sup> Cristina.

Si lo desea podemos enviarle mensualmente la programación de actividades. Sólo tiene que solicitarlo enviando un correo electrónico a la siguiente dirección

[mujerplus@ayto-santander.es](mailto:mujerplus@ayto-santander.es)

También puede consultar la programación de actividades de Mujer Plus en la página Web del Ayuntamiento de Santander [www.santander.es](http://www.santander.es), pinchando en el apartado "Concejalías" - "Familia, Bienestar Social e Igualdad" - y a continuación en "Actividades"

# M+

# MUJER PLUS

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA MUJER

a partir de 50 años

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

# 2009 NOVIEMBRE



AYUNTAMIENTO DE  
**SANTANDER**



SANTANDER  
2016 CANDIDATA CAPITAL  
EUROPEA DE LA CULTURA

# ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2009

## CENTRO CÍVICO CALLEALTERO

**CURSO BÁSICO DE  
PRIMEROS AUXILIOS** LUNES Y MIÉRCOLES 19:00 a 20:00

---

**DESPIERTA TUS  
SENTIDOS Y POTENCIA  
LA MEMORIA** MARTES Y JUEVES 10:00 a 11:00

## CENTRO CÍVICO M<sup>a</sup> CRISTINA

**CURSO BÁSICO DE  
PRIMEROS AUXILIOS** MARTES Y JUEVES 19:00 a 20:00

---

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN  
Y NEUTRALIZACIÓN  
DEL ESTRÉS** MARTES Y JUEVES 11:30 a 12:30

## CENTRO AMBIENTAL "LOS VIVEROS"

**JARDINERIA  
DE INTERIOR** LUNES Y JUEVES 11:00 a 12:00

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y NEUTRALIZACIÓN DEL ESTRÉS

En este curso aprenderemos a tomar una nueva actitud ante la vida, así como hacer frente a las situaciones de estrés, crisis y conflictos que pueden surgir en el desarrollo de nuestras actividades diarias, con el aprendizaje de técnicas y recursos de sencilla aplicación.

## DESPIERTA TUS SENTIDOS Y POTENCIA LA MEMORIA

Este curso se centra en la importancia de la atención y la memoria en el desarrollo de las actividades cotidianas, con el fin de adquirir herramientas para la resolución de problemas y aprender a pensar con mayor claridad y precisión.

Se desarrollará un trabajo en grupo sobre aspectos relacionados con el desarrollo sensorial y de las capacidades intelectuales.

## CURSO BÁSICO DE PRIMEROS AUXILIOS

Muchos de los accidentes mortales se producen en el hogar y en su entorno cercano.

Uno de los problemas de salud importantes derivado de los estilos de vida es el infarto de miocardio que suele ocurrir, en un porcentaje muy elevado, en presencia de amigos y/o familiares. La rápida atención no profesional a una parada cardio-respiratoria puede evitar la muerte y/o las posibles complicaciones posteriores.

La formación en los principios básicos de los primeros auxilios es una ayuda importante e imprescindible para los servicios sanitarios ya que ayuda a evitar muertes y complicaciones derivadas de accidentes