

942 077777  
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



AYUNTAMIENTO DE  
**SANTANDER**

### **Centro Cívico Callealtero**

Martes de 11:00 a 13:00 / 17:00 a 19:00

Jueves de 11:00 a 13:00

*Calle Alta, 81*

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

Lunes y Miércoles de 11:00 a 13:00

*Gral. Dávila, 124*

### **PLAZO DE INSCRIPCIÓN**

Del 11 al 21 de Enero de 2010

### **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 22 de Enero a las 11 de la mañana en el Centro Cívico M<sup>a</sup> Cristina.

Puede solicitar que le enviemos mensualmente, por correo electrónico, la programación de actividades, desde nuestra nueva pagina web

**[www.mujerplus.es](http://www.mujerplus.es)**

en la que además podrán encontrar toda la información sobre los cursos y talleres que se van a realizar, descargarse el programa mensual de actividades, ver fotos, hacer sugerencias, etc.



AYUNTAMIENTO DE  
**SANTANDER**



SANTANDER  
2016 CANDIDATA CAPITAL  
EUROPEA DE LA CULTURA

**ENERO  
2010**



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
MUJER PLUS**  
**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA MUJER**  
a partir de 50 años

## MUSICOTERAPIA

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO  
MARTES Y JUEVES 18:00 - 19:30

Los efectos curativos de la música se conocen desde tiempos inmemoriales. En este taller se adquieren herramientas y recursos para lograr cambios físicos y emocionales en las personas, mejorar el bienestar personal, desarrollar la creatividad, mejorar el aprendizaje, las relaciones interpersonales y para el manejo del estrés.

## GUÍA PARA NO DEPRIMIRSE

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO  
MARTES Y JUEVES 10:00 - 11:00

En este curso encontraremos información sobre qué es la depresión, como prevenirla, entender sus manifestaciones y su influencia en nuestra vida. El propósito de este taller es buscar soluciones, recursos y herramientas para enfrentarnos a los problemas, controlar pensamientos sentimientos y emociones negativas, consiguiendo de este modo fortalecer la autoestima y mejorar nuestra calidad de vida.

## EL ARTE DE LA PACIENCIA

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA  
MARTES Y JUEVES 11:30 - 12:30

Taller práctico que nos descubre como la paciencia puede ser un antídoto poderosísimo contra la frustración, la ira, la cólera y los estados de aversión y de irritación en general. Su desarrollo nos protegerá en muchas circunstancias, ayudará a no malgastar inútilmente energías y a poder mantenerse más integrados y serenos ante las dificultades.

## ME SEPARO, ¿Y AHORA QUÉ?

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA  
JUEVES 19:00 - 20:30

Este curso nos acerca al proceso de separación y posterior recuperación, otorgando estrategias para afrontar este difícil momento o ayudar a otro a que lo afronte. Destinado a cualquier persona que pase o haya pasado por un proceso de separación, o personas interesadas en conocer más sobre los estados emocionales y su superación en los procesos de separación y divorcio.

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y NEUTRALIZACIÓN DEL ESTRESS

CENTRO CÍVICO CAMARREAL  
VIERNES 10:00 - 11:30

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.

## VISITA AL PARLAMENTO DE CANTABRIA

2 de febrero de 2010

Inscripción previa - Plazas limitadas