

942 07 77 77

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 2 al 11 de Noviembre 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 12 de Noviembre de 2010 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 página 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, inscribirse, ver fotos, hacer sugerencias, etc.

PROGRAMA  
DE ACTIVIDADES



2010



NOVIEMBRE

**MUJER PLUS**

PROGRAMA DE PROMOCION DE LA MUJER  
a partir de 50 años



AYUNTAMIENTO DE  
**SANTANDER**

# ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2010

## CENTRO CÍVICO CALLEALTERO

### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y NEUTRALIZACIÓN DEL ESTRÉS

MARTES Y JUEVES 10:00 a 11:00

### MÚSICA Y CREATIVIDAD

MARTES 17:00 a 18:00

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

### DESPIERTA TUS SENTIDOS Y POTENCIA LA MEMORIA

MARTES Y JUEVES 11:30 a 12:30

### ME SEPARO ¿Y AHORA QUÉ?

JUEVES 19:00 a 20:30

## CENTRO AMBIENTAL "LOS VIVEROS"

### TALLER MEDIOAMBIENTAL LOS MISTERIOS DE LAS PLANTAS

MARTES Y JUEVES 10:30 - 12:00

## SALIDA CULTURAL

INSCRIPCIÓN PREVIA - PLAZAS LIMITADAS

### VISITA

### EXPOSICIÓN "30 AÑOS DE PELÍCULA"

17 de Noviembre

Autor: José Ramón Sánchez  
Espacio Fraile y Blanco

### VISITA

### CENTRO DE INTERPRETACION DE LOS ANTIGUOS MUELLES DE SANTANDER

19 de Noviembre

## 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.

## MÚSICA Y CREATIVIDAD

A través de actividades musicales y artísticas (pintura, barro, movimiento), se trabajará para estimular experiencias individuales y grupales que favorezcan la exploración de destrezas y habilidades que conducirán a la autoexpresión y exploración de emociones y capacidades creativas de las participantes.

## LOS MISTERIOS DE LAS PLANTAS

En este curso conoceremos cómo son las plantas, qué partes tienen, el proceso de producción de su propio alimento, los diferentes tipos de reproducción, etc. Partiremos de estos conocimientos para saber cómo nos podemos beneficiar de ellas. El curso tiene una parte teórica y otra práctica donde se realizarán diferentes experiencias sobre el mundo vegetal y una de las sesiones del curso se dedicará a realizar un trabajo de campo.

## ME SEPARO, ¿Y AHORA QUÉ?

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.