

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 10 al 20 de Enero de 2011

### 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 21 de Enero de 2011 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

M+

2011



ENERO

**MUJER PLUS**

PROGRAMA DE PROMOCION DE LA MUJER  
a partir de 50 años



AYUNTAMIENTO DE  
**SANTANDER**

# ACTIVIDADES ENERO 2011

## CENTRO CÍVICO CALLEALTERO

<b>PILATES</b>	LUNES Y MIÉRCOLES	17:00 a 18:00
<b>DESPIERTA TUS SENTIDOS Y POTENCIA LA MEMORIA</b>	MARTES Y JUEVES	10:00 a 11:00

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

<b>MÚSICA Y CREATIVIDAD</b>	JUEVES	17:00 a 18:00
<b>SER ABUELA HOY</b>	MARTES Y JUEVES	11:30 a 12:30
<b>ME SEPARO ¿Y AHORA QUÉ?</b>	JUEVES	19:00 a 20:30

## CENTRO CÍVICO NUEVA MONTAÑA

<b>ESCUELA DE ESPALDA</b>	MARTES Y JUEVES	19:00 - 20:00
---------------------------	--------------------	---------------

### SER ABUELA HOY

En las familias de hoy en día se está dando un fenómeno cada vez más frecuente y que no se daba en otras épocas. Cada vez son más los padres que se ven obligados a dejar a sus hijos al cuidado de los abuelos durante su jornada laboral, con lo cual los abuelos pasan a desempeñar un rol de padres que en otras épocas no tenían.

En este taller aprendemos como afrontar esta nueva responsabilidad y a disfrutar de los nietos a pesar del papel de educadores que nos ha tocado desempeñar.

### PILATES

Pilates es un método de entrenamiento que aporta grandes beneficios a nivel psicológico y físico. Por una parte previene y mejora las lesiones frecuentes de columna y por otra permite un desarrollo físico importante fortaleciendo la musculatura y modelando el cuerpo, adaptando la dificultad e intensidad de los ejercicios a las capacidades de cada uno.

### 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.

### ESCUELA DE ESPALDA

En este curso se desarrollan técnicas de mejora de la biomecánica de la espalda, responsable de una de las más extendidas patologías de la sociedad actual, con el objetivo de flexibilizar las articulaciones de la columna, prevenir y reducir los factores de riesgo que provocan dolores en la espalda y otras articulaciones, mejorar la higiene postural y propiciar el aprendizaje de técnicas para reducir el dolor de espalda que se pueden utilizar en la vida diaria.

### 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.