

## 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 20 de Enero de 2012 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.muierplus.es](http://www.muierplus.es)

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

**Del 9 al 19 de Enero de 2012**

### 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



AYUNTAMIENTO DE  
SANTANDER

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

942 07 77 77



AYUNTAMIENTO DE  
SANTANDER

# MUJER PLUS

## 2012

### Programa de Promoción de La Mujer

A PARTIR DE  
50 AÑOS



# ENERO

# Actividades Enero 2012

## MÚSICA Y CREATIVIDAD

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO

MARTES - 17:00 a 18:00 h.

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 los participantes.

## SER ABUELA HOY

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO

MARTES Y JUEVES - 10:00 a 11:h.

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

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA

MARTES Y JUEVES - 18:00 a 19:00 h.

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

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA

MARTES Y JUEVES - 11:30 a 12:30 h.

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

## ME SEPARO ¿Y AHORA QUÉ ?

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA

JUEVES - 19:00 a 20:30 h.

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.

## VISITA GUIADA AL YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO DE LA PLAZA VELARDE

27 DE ENERO 2012.

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN.