

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 17 de Febrero de 2012 a las 11 de la mañana en el Centro Cívico M^a Cristina.

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

www.muierplus.es

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 2 al 16 de Febrero 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^a Cristina

Lunes y Miércoles de 11:00 a 13:00

Gral. Dávila, 124



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

942 07 77 77

Programa de Promoción de La Mujer



2012



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER



A PARTIR DE
50 AÑOS

FEBRERO

Actividades Febrero 2012

ESCUELA DE ESPALDA

CENTRO CÍVICO RÍO DE LA PILA LUNES Y MIÉRCOLES - 18:00 a 19:00 h.

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. Aprenderemos a mejorar la higiene postural y propiciaremos el aprendizaje de técnicas, que se pueden utilizar en la vida diaria, para reducir el dolor de espalda.

MÚSICA Y CREATIVIDAD

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA JUEVES - 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.

TALLER PRIMEROS AUXILIOS

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA LUNES Y MIÉRCOLES - 17:30 a 18:30 h.

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO LUNES Y MIÉRCOLES - 19:00 a 20:00 h.

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.

CURSO DE INGLÉS II

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO MARTES Y JUEVES - 11:00 a 12:30 h.

Dirigido a personas que tengan conocimientos básicos o hayan realizado el curso de iniciación al inglés, este curso pretende ofrecer una continuidad en el aprendizaje de esta lengua de forma lúdica y divertida.