



Concello
de Pontevedra
Centro de
Información
à Muller



SOMOS QUEN

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DO CIM

ANO 2023

Concello de Pontevedra

SOMOS QUEN

DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES DO PROGRAMA



ACTUALÍZATE

MANÉXATE COS DISPOSITIVOS DIXITAIS 15 horas

Dirixido a mulleres e homes con interese en adquirir os coñecementos básicos e as habilidades necesarias para desenvolverse con soltura nos diferentes dispositivos dixitais: móbiles, tabletas e/ou ordenador.

MARKETING ONLINE 15 horas

Ao longo deste curso aprenderemos a identificar os elementos fundamentais para crear a nosa marca e deseñar unha estratexia de branding persoal efectiva, que nos permita elixir as accións adecuadas para cumprir os nosos obxectivos persoais e profesionais.

ORATORIA 12 horas

A través da práctica de diferentes técnicas de expresión oral e xestual lograremos potenciar as nosas fortalezas, desenvolver as nosas capacidades comunicativas, adquirir seguridade e mellorar a autoestima perdendo o medo a falar en público.

ACTIVISMO FEMINISTA 12 horas

Esta actividade ten por obxectivo dar a coñecer cal é a orixe do feminismo e a súa evolución ata os nosos días, pondo de manifesto os retos que atopamos actualmente para a consecución dunha sociedade sen discriminación ou abuso por razón de xénero.

CREATIVIDADE

CESTARÍA 12 horas

Este curso propón empregar unha actividade tradicional como é a cestería con obxectivos artísticos, creativos e de mellora da saúde a través do traballo coas mans.

FOTOGRAFÍA E COMUNICACIÓN VISUAL 12 horas

As artes centradas na imaxe son unha ferramenta valiosa para estimular a creatividade e a sensibilidade cara ao mundo que nos rodea e cara a nos mesmos/as. Reflexionar sobre o que somos, sobre o que nos interesa, o que nos gusta ou desagrada e o que quixésemos cambiar.

ARTETERAPIA 12 horas

A arteterapia ten unha incidencia positiva na actividade física e mental das persoas ao tempo que se traballan outros aspectos como a autoestima ou as relacións sociais. Neste obradoiro contribúese a mellorar o benestar das/os participantes a través do desenvolvemento de diferentes técnicas artísticas.

SAÚDE E BENESTAR

BOTICA NATURAL E BENESTAR 12 horas

Este obradoiro ten como finalidade dar a coñecer as características e os beneficios das plantas da contorna, aprendendo a identificar diferentes especies e a súa posible utilización con fins culinarios e/ou para o alivio de pequenas doenzas.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA E PSICOMOTRIZ 15 horas

Obradoiro que utiliza dinámicas de psicoestimulación e técnicas para a activación das funcións cognitivas e executivas, facilitando un adestramento cerebral integral que permite mellorar a autonomía, gozar dunha mellor calidade de vida e aumentar a autoestima.

RISOTERAPIA: BENESTAR A TRAVÉS DA RISA 15 horas

Neste obradoiro daranse a coñecer as aplicacións terapéuticas da risa que nos axudan a mellorar a calidade de vida, gozando do momento presente e conectándonos coas nosas emocións.

BAILOTERAPIA 15 horas

Esta proposta que ten como finalidade liberarnos, ser nos mesmas e sacar o que levamos no interior, expresándonos a través de diferentes actividades que teñen en común o baile e a danza como eixo central.

IOGA 15 horas

O ioga é unha disciplina enfocada a traballar o corpo e a mente mediante técnicas de respiración e exercicios posturais que nos axudan a acadar un estado de relaxación e benestar con nós mesmas/os e co entorno.

PILATES 15 horas

Esta actividade permite manter unha boa condición física a través de exercicios e movementos que nos axudan a mellorar a postura corporal, gañar flexibilidade e equilibrio, traballar a respiración e fortalecer o corpo, sendo tamén un gran complemento na rehabilitación física.

AUTOMASAXE RELAXANTE E BENESTAR 15 horas

Obradoiro de iniciación ás técnicas de masaxe e automasaxe así como a práctica de movementos suaves e posturas de relaxación como forma de aliviar o malestar físico e emocional.

ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN PARA MELLORAR A SAÚDE 12 horas

Obradoiro que ofrece información nutricional para facer preparacións equilibradas con diferentes alimentos do mercado, destacando aqueles que posúen nutrientes de alta calidade e coñecendo as súas características e beneficios para mellorar a saúde. Elaboraranse preparacións sinxelas e saudables, para sentirnos ben.

FOLLA DE INCRICIÓN

Nome da asociación

Persoas de contacto

Teléfono

Correo electrónico

Elixir ata tres actividades en orde de preferencia (1, 2 e 3)

Data límite de entrega: 10 marzo de 2023

ACTUALÍZATE

<input type="checkbox"/>	Manéxate cos dispositivos dixitais
<input type="checkbox"/>	Marketing online
<input type="checkbox"/>	Oratoria
<input type="checkbox"/>	Activismo feminista

CREATIVIDADE

<input type="checkbox"/>	Cestaría
<input type="checkbox"/>	Fotografía e comunicación visual
<input type="checkbox"/>	Arteterapia

SAÚDE E BENESTAR

<input type="checkbox"/>	Botica natural e benestar
<input type="checkbox"/>	Estimulación cognitiva e psicomotriz
<input type="checkbox"/>	Risoterapia: benestar a través da risa
<input type="checkbox"/>	Bailoterapia
<input type="checkbox"/>	loga
<input type="checkbox"/>	Pilates
<input type="checkbox"/>	Automasaxe relaxante e benestar
<input type="checkbox"/>	Alimentación e nutrición para mellorar a saúde

Dia(s) de preferencia para a realización do curso: _____

Horario de preferencia para a realización do curso: _____

Unha vez cuberto o formulario enviar por correo electrónico a anias@anias.es ata o 10 de marzo de 2023.



Centro de Información á Muller (CIM)

Praza José Martí s/n (esquina Santa Clara) 3º andar

36002 Pontevedra

900 119 741 / 986 864 825

Luns a venres de 09:00 a 14:00 horas