

Segundo trimestre 2012

abril-mayo

“EmocionArte para emprender y aceptar cambios”.

Las técnicas y estrategias que aprenderemos y practicaremos nos ayudarán a tomar conciencia de nuestras actitudes y formas de vivir los cambios, a superar las barreras que nos impiden dar un paso adelante, a emprender nuevos proyectos para construir caminos propios y a diseñar un plan de acción realista y concreto para alcanzar nuestras aspiraciones personales y/o profesionales.



Inscripciones:

Marzo 2012. A partir del 26 de septiembre de 2011 las interesadas podrán preinscribirse en servicios sociales.

Centro Municipal de Servicios Sociales

Calle Pozo Nuevo, 6
Teléfono: 91 850 80 80 Fax: 91 857 04 14
alpedrete@mancomunidad-tham.org
www.mancomunidad-tham.es / www.alpedrete.es

2011-2012

Talleres de Mujeres



Alpedrete

Favorecer las condiciones que nos permitan avanzar en la construcción de una sociedad más igualitaria es la apuesta de la **Mancomunidad de Servicios Sociales THAM** y el **Ayuntamiento de Alpedrete**.



Todas las actividades incluidas en esta programación pretenden **crear espacios para que las mujeres participantes puedan compartir y crecer**, impulsando procesos de cambio en las participantes y en la sociedad.

La programación de este curso 2011/2012 **ha sido totalmente renovada** y con ella esperamos poder dar respuesta a los intereses de todas las mujeres del municipio.

“Cinefórum”.

Acceso libre



Durante el año se programarán actos que incluirán la proyección de una película y un coloquio posterior.

El objetivo es crear un espacio en el que reflexionar y compartir ideas y experiencias entre todos y todas las participantes.

Último trimestre 2011

octubre-diciembre

Taller

“Quererte es cosa tuya”.

horario:

Lunes de 17:00 a 19:00



Amarse a sí misma significa aceptarse y valorarse positivamente.

En este taller las mujeres mejorarán su autoestima, compartirán experiencias y tomarán conciencia de sí mismas, es decir, de sus propias percepciones, deseos, necesidades, sentimientos y derechos.

Inscripciones:

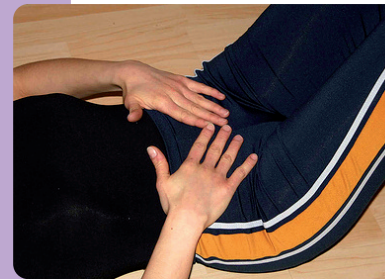
Del 26 de septiembre al 07 de octubre de 2011 (ambos inclusive).

Primer trimestre 2012

enero-marzo

Taller

“Suelo Pélvico”.



El debilitamiento del suelo pélvico (sistema de músculos y ligamentos que cierran el suelo del abdomen manteniendo en posición correcta la vejiga, el útero y el recto) puede provocar trastornos como: incontinencia urinaria de esfuerzo, prolapso (caída de los órganos intrabdominales) o disfunciones sexuales.

Este debilitamiento puede producirse por motivos tan variados como el embarazo, el parto, la práctica deportiva, la menopausia, malos hábitos, obesidad, estrés, o tos crónica, entre otros.

Este taller se realiza para tomar conciencia de su importancia y aprender (y practicar) ejercicios para su prevención.

Inscripciones:

Diciembre 2011. A partir del 26 de septiembre de 2011 las interesadas podrán preinscribirse en servicios sociales.