



FICHA DE PREINSCRIPCIÓN DE TALLERES CASA DE ENCUENTRO DE LAS MUJERES

☐ **Taller "Espacio de mujer: un camino hacia el reencuentro"**

Contenidos: recorrido por el ciclo vital de cada mujer; encuentro personal y social desde lo emocional y corporal; espacio de crecimiento y de autocuidado; duelos y despedidas.

Fechas: 23 de septiembre, 7, 14 y 28 de octubre, 11, 18 y 25 de noviembre y 2 de diciembre, jueves de 10.00 a 12.00 horas

Modalidad presencial, 16 horas

☐ **Taller "Atención plena para controlar mejor las emociones"**

Contenidos: atención plena y autoconocimiento emocional; identificación, aceptación y compromiso de las emociones y estrategias de manejo de diferentes estados emocionales.

Fechas: del 27 de septiembre al 22 de noviembre, lunes de 10.00 a 12.00 horas

Modalidad presencial, 16 horas

☐ **Taller "La violencia contra las mujeres en el arte II"**

Contenidos: la violencia contra las mujeres en la historia del arte; la mujer como objeto; la importancia de los referentes femeninos y la importancia del lenguaje al describir las obras de arte.

Fechas: del 30 de septiembre al 18 de noviembre, jueves de 17.00 a 19.00 horas

Modalidad presencial, 16 horas

☐ **Taller "Mujeres en diferentes culturas, coetáneas y diversas"**

Contenidos: un viaje por la diversidad cultural y el empoderamiento de mujeres en un recorrido por España, Mongolia, Etiopía, Namibia, Jordania, Canadá, Perú y Benín.

Fechas: del 4 de octubre al 29 de noviembre, lunes de 17.00 a 19.00 horas

Modalidad presencial, 16 horas

☐ **Taller "Deseo y mujer"**

Contenidos: trabajo sobre la sexualidad femenina, el deseo y el placer y la reflexión sobre los tabúes de la sexualidad femenina en las diferentes etapas de la vida.

Fechas: del 5 de octubre al 23 de noviembre, martes de 17.00 a 19.00 horas

Modalidad presencial, 16 horas

☐ **Taller "La gestión emocional tras la maternidad"**

Contenidos: cambios físicos, sociales y psicológicos de la maternidad; estrategias de afrontamiento y fortalecimiento; mitos y ambivalencia emocional.

Fechas: del 2 al 30 de noviembre, martes

2 grupos:

- ☐ modalidad presencial de 10.30 a 12.00 horas, 7 horas y 30 minutos
- ☐ modalidad online de 17.00 a 18.30 horas, 7 horas y 30 minutos

☐ **Taller de Salud**

Contenidos: alimentación saludable y lectura de etiquetas de los alimentos, uso adecuado de medicamentos y como valorar nuestros tratamientos, ejercicio físico apropiado para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, desarrollo de un plan de acción personal.

Fechas: del 3 de noviembre al 1 de diciembre, miércoles de 10.00 a 12.30 horas

Modalidad presencial, 12 horas, en colaboración con la Escuela Asturiana de Salud-Área Sanitaria III

- Destinatarias: mujeres empadronadas en el municipio de Avilés
- Plazas: 15 por taller
- Solicitud de talleres por orden de prioridad
- Los talleres se realizarán de modo presencial en la Casa de Encuentro de las Mujeres
- Obligatorio el uso de mascarilla y se mantendrá siempre la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1.5 metros.

Información y pre-inscripciones a partir del de 14 de septiembre:

- **Casa de Encuentro de las Mujeres (Edificio Fuero) C/ Fernando Morán 26**
- **Teléfono 985 52 75 46**
- **Correo electrónico: igualdad@aviles.es**

NOMBRE
APELLIDOS.....
.....
DNI.....
MUNICIPIO.....
FECHA DE NACIMIENTO.....
TELEFONO.....
CORREO
ELECTRONICO.....
.....