

# mujer haz una pausa reserva tiempo para ti...

Programa de empoderamiento y desarrollo personal  
organizado por la Concejalía de Igualdad, Familia y Mujer

8ª Edición

# 2010



Concejalía de Igualdad  
de Oportunidades,  
Familia y Mujer



Ayuntamiento de Palencia



## INSCRIPCIONES:

Concejalía de Igualdad de Oportunidades, Familia y Mujer.  
C/ Mayor, nº 7. Palencia

E-mail: [concejaliadelamujer@aytopalencia.es](mailto:concejaliadelamujer@aytopalencia.es). La fecha de registro será las 14:00 horas del día en que han sido recepcionadas.

## PLAZO

A partir del 3 de febrero y hasta cubrir las plazas.

## REQUISITOS GENERALES

Mujeres empadronadas en la capital palentina hasta 65 años de edad.

Las mujeres interesadas sólo podrán inscribirse a dos talleres del primer bloque de Desarrollo Personal y otros dos del segundo bloque Informática. Estos talleres son compatibles con "Caminar por la salud" y con el Cine Forum.

Los talleres son gratuitos y se cubren por orden de inscripción. Reflexione antes de inscribirse sobre sus posibilidades y motivación reales, para evitar plazas desperdiciadas.

En caso de falta de asistencia injustificada la sustitución será inmediata siguiendo el orden de inscripción.

## OBSERVACIONES

La Organización se reserva el derecho de modificar o suspender alguno de los talleres. Este cambio se comunicara con antelación suficiente.

## INFORMACIÓN

Tfno: 979 71 81 62 - 71 82 41

[www.concejaliadelamujer.com](http://www.concejaliadelamujer.com)



Concejalía de Igualdad  
de Oportunidades,  
Familia y Mujer



Ayuntamiento de Palencia

## OBJETIVOS



promueve **Crea**  
Alcanza **fomenta**

**Tiempo** para ti, y para realizar aquellas actividades que siempre has querido hacer. En esta ocasión la prioridad eres TU.

Un **Espacio Propio**, de encuentro con otras mujeres, de participación, creación, diálogo, reflexión y aprendizaje.

**Cambios** que favorezcan el fortalecimiento personal, la seguridad, el incremento de la autoestima, autonomía y la autodeterminación.

Mayor **Poder** individual, grupal y social de las mujeres palentinas, para decidir sobre nuestra realidad.

# Talleres de empoderamiento y desarrollo personal

## CAMINA POR LA SALUD

Únete a las sesiones con recorridos especiales que favorezcan el conocimiento de la ciudad; recorridos fotográficos por monumentos, medioambientales y visitas a exposiciones temporales de Palencia.



## INICIACIÓN

Calendario: Todos los lunes y miércoles, del 1 de marzo al 30 de junio.  
Horario: De 17:00 a 18:30 horas  
Lugar de encuentro: Dársena del Canal

## PERFECCIONAMIENTO

Calendario: Todos los martes y jueves, del 2 de marzo al 29 de junio.  
Horario: De 17:00 a 18:30 horas  
Lugar de encuentro: Dársena del Canal

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### "Conocer mi propio yo."

Aprende a mejorar tu salud mediante útiles herramientas, que te guíen en la habilidad para el manejo de las emociones positivas y negativas.

Calendario: martes y jueves del 23 de febrero al 25 de marzo.

Horario: de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar : Concejalía de la Juventud C/ Doña Urraca, 9

Plazas: 25

## DANZATERAPIA

### "Cúrate con la música."

Todas aquellas personas que deseen explorar a través de la música y la danza la posibilidad de conectarse y comunicarse con su cuerpo y el entorno, generando un nuevo espacio de placer.

Calendario: Miércoles del 17 de Febrero al 30 de Junio

Horario: 12:00 h a 13:00 h

Lugar: CEAS "San Juanillo" C/ Infanta Isabel, s/n

Plazas: 25

## TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

### "Como mantenerse a flote en medio de la tempestad"

Aprende a identificar y controlar el estrés, usando diferentes técnicas que incrementen tu bienestar personal.

Calendario: Lunes y miércoles del 22 de febrero al 24 de marzo.

Horario: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar: Agencia de Desarrollo Local. Pz. Inmaculada, 8

Plazas: 25

## JUEGOS PARA QUERERNOS MÁS

### "Conócete para quererte"

Taller dinámico de refuerzos positivos, para aprender a valorar nuestros logros y a nosotras mismas.

Calendario: Todos los jueves desde el 22 de abril hasta el 24 de junio.

Horario: De 18:30 a 20:00 horas.

Lugar: Listana C/ María de Molina, 8 - Entrepta dcha.

Plazas: 25

## EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS

### "Escucha tu cuerpo"

Aprende técnicas de relajación a través de dinámicas de expresión, movimiento y música, que favorezca a tu desarrollo personal.

Calendario: Todos los lunes desde el 29 de marzo hasta el 31 de mayo.

Horario: De 10:30 a 12:00 horas.

Lugar: Listana C/ María de Molina, 8 - Entrepta dcha.

Plazas: 25

## CLUB DE LECTURA "ENTRE MUJERES"

Espacio de acercamiento a distintas obras literarias escritas por mujeres. Con el objetivo de formar un encuentro para la reflexión y la comunicación entre mujeres.

Calendario: un martes al mes:

23 de febrero  
30 de marzo  
27 de abril  
25 de mayo  
15 de junio  
26 de octubre  
30 de noviembre  
14 de diciembre

Horario: De 17:30 a 19:00 horas.

Lugar: Universidad Popular de Palencia. C/ Padilla s/n.

Plazas: 15

promueve **Crea**  
Alcanza **fomenta**

## ESCUELA DE PENSAR

### "Más allá de la Ley del agrado."

Análisis crítico de la sociedad, costumbres, valores y normas, que afectan de forma diferente a mujeres y hombres. La argumentación y la elección correcta, como guía racional del destino de nuestras vidas, para construir el futuro deseado.

Calendario: Todos los martes del 27 de abril al 15 de junio

Horario: De 18:00 a 19:30 horas

Lugar: Concejalía de la Juventud C/Doña Urraca, 9

Plazas: 24

## NUEVO PENSAMIENTO.

### "LA ALQUIMIA DE LAS PALABRAS"

Ejercicios y novedosas técnicas para mejorar nuestro estado físico, psíquico y emocional que influirán en todos los ámbitos que nos rodean debido al control de nuestra energía.

Calendario: Martes y jueves, del 2 de marzo al 6 de Abril.

Horario: De 17 a 19 horas

Lugar: Agencia de Desarrollo Local. Pz. Inmaculada, 8

Plazas: 24

## CINE FORUM. "Ovillando un nuevo discurso"

La necesidad de tejer redes sociales como telas de araña, la importancia de la reflexión crítica, la necesidad de "hacer" sobre padecer, hasta el peligro de la costumbre...

Febrero ....Las chicas de la lencería / Bettina Oberli

Marzo .....La tía tula / Picazo

Abril .....Fuego / Deepa Mehta

Mayo .....Orlando / Rally Potter

Junio .....La soledad / Jaime Rosales

Calendario: Último viernes de cada mes. Empezamos en febrero

Horario: De 19:00 a 21:00 horas.

Lugar : Fundación Díaz Caneja. C/ Lópe de Vega, 2

Plazas: 100

## Informática

Taller	Calendario	Duración	Nº alumnas	Horario
Internet y correo electrónico	2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 de marzo	16 horas	15/18	18 a 20 horas
Internet y correo electrónico	1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 de marzo	16 horas	15/18	18 a 20 horas
Word	6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 de Abril y 4, 6 de mayo	20 horas	15/18	18 a 20 horas
Word	5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 de abril y 3, 5 de mayo	20 horas	15/18	18 a 20 horas

Lugar: Academia C&Cet, C/ Menéndez Pelayo, 9