

INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER

TIEMPO PROPIO

1º EDICIÓN

TALLERES PARA MUJERES
MAYORES DE 50 AÑOS



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



¿Alguna vez has pensado en lo mucho que te gustaría tener un tiempo para cuidarte, para aprender cosas nuevas, para encontrarte con otras mujeres, incluso para conocer mejor Asturias?

Si has hecho esta reflexión en más de una ocasión, ahora es tu oportunidad. El Instituto Asturiano de la Mujer en colaboración con la Concejalía de la Mujer de tu ayuntamiento te ofrece la oportunidad de participar en **Tiempo Propio**, un programa pensado para mejorar la calidad de vida de las mujeres que, como tú, tenéis más de 50 años.

Con **Tiempo Propio** disfrutarás más de esta etapa de la vida, participarás en nuevas actividades, aprenderás montones de cosas y te sentirás mejor.

Si te apuntas a **Tiempo Propio** podrás manejar Internet con facilidad, escribir relatos, debatir sobre cine, descubrir el papel de las mujeres en la ciencia o recuperar flexibilidad en tu cuerpo.

No lo pienses más. Anímate a compartir esta experiencia con otras mujeres que ya han dado el paso. Es tu tiempo, tu **Tiempo Propio**.

INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER

RELACIÓN DE TALLERES

Envejecimiento activo I y II. ¿Podemos aprender a vivir mejor? En este taller conoceremos nuestros derechos como mujeres mayores, las distintas etapas de nuestro ciclo vital y aspectos claves para sentirnos mejor.

Movimiento saludable I y II. En este taller mejorarás tu estado físico, preparando tu cuerpo con música y ejercicios sencillos, recuperando tu autonomía física y participando con otras mujeres, que como tú quieren mejorar su calidad de vida.

Internet I y II. Aprenderás de manera muy sencilla a utilizar el ordenador para estar informada día a día y comunicarte con quien tú desees. Internet nos abre una ventana al mundo y a la participación.

Mujeres a escena I y II. Aprenderemos a representar escenas teatrales, creando personajes de ficción y despertando nuestra imaginación. Una oportunidad para el aprendizaje corporal y gestual.

Cine. Analizar el papel de las mujeres en el cine y reflexionar a cerca de la imagen de las mujeres que se proyecta en este arte son algunas de las propuestas que podrás conocer si eliges este taller.

Las mujeres en la historia. La historia ha ocultado con frecuencia las aportaciones de las mujeres a la ciencia, la cultura y la política. En este taller conoceremos el papel de las mujeres en éstos y otros ámbitos, analizando las causas que motivaron su discriminación.

Animación a la lectura. Las lecturas compartidas y guiadas por las monitoras te permitirán disfrutar de las obras, conociendo y compartiendo diferentes y novedosas interpretaciones de los textos, enriqueciéndolos y exprimiendo todas sus posibilidades.

Escribir para contar. En este taller no pretendemos redactar textos de manera profesional, sino que ofrecemos las herramientas necesarias para aprender a relatar experiencias y recuerdos mediante la escritura.

Salud. Charlamos sobre nutrición y ejercicio, hablamos de cómo vamos cambiando con los años, del uso o abuso de los fármacos... y sobre muchas otras cuestiones interesantes y fundamentales para mejorar nuestro bienestar.

Para más información puedes dirigirte a:

INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER

C/ Eduardo Herrera "Herrerita" s/n,
3ª planta. Oviedo
T: 985 96 20 10 / F: 985 96 20 13
institutoasturianodelamujer@asturias.org

► www.institutoasturianodelamujer.com

AMIEVA: Casa de la Cultura
Pervís s/n
T: 985 94 48 32

CANGAS DEL NARCEA:

Ayuntamiento
Agencia de Igualdad
Plaza Conde Toreno, 1
T: 985 81 38 12

CANGAS DE ONÍS: Agencia de Igualdad

C/ Constantino González, 5 - 2ª Izda.
T: 985 84 94 10
Concejalía de la Mujer
La Plaza, s/n
T: 985 84 40 05

CARREÑO: Centro polivalente
"La Baragaña", 4

Desarrollo local e Igualdad
Candás
T: 985 87 24 06

CASTRILLÓN: Casa de Encuentro de las Mujeres

C/ Rey Pelayo 20 - 22
Piedras Blancas
T: 985 50 85 04

GRADO: Casa de Cultura
Agencia de Desarrollo Local
Cerro de la Muralla, s/n
T: 985 75 30 73 / 985 75 32 06

LANGREO: Casa de Encuentro de las Mujeres

Centro Asesor de la Mujer
C/ Celestino Cabeza, 3 bajo dcha.
Distrito de La Felguera
T: 985 68 36 84 / 985 67 30 41

LAVIANA: Edificio CIDAN
Casa de Encuentro de las Mujeres
C/ Joaquín Iglesias, 1
Pola de Laviana
T: 985 60 25 25

LENA: Casa d'Alcuentru de les Muyeres
Parque de la Ería, s/n
Pola de Lena
T: 985 49 12 23

LLANERA: Casa Municipal de Cultura
Avda. Prudencio González, 10
Posada de Llanera
T: 985 77 34 90

LLANES: Ayuntamiento
Dpto. de Servicios Sociales
C/ Nemesio Sobrino, s/n
T: 985 40 01 02

MIERES: Centro Asesor de la Mujer
C/ Jerónimo Ibrán, 19 bajo
T: 985 46 39 53

MORCÍN: Ayuntamiento
Área de Igualdad
Avenida Monsacro nº 17
Santa Eulalia
T: 985 78 31 62

NAVIA: Casa de Cultura
C/ Antonio Fernández Vallina 6, 1º
T: 985 63 16 42 / 985 47 42 58

NOREÑA: Ayuntamiento
Concejalía de la Mujer
C/ Flórez Estrada, 2
T: 985 74 00 61

ONÍS: Ayuntamiento
Concejalía de la Mujer
La Plaza, s/n
Teléfono: 985 84 40 05

PONGA: Ayuntamiento
San Juan de Beleño
T: 985 84 30 01

RIBERA DE ARRIBA: Ayuntamiento
Concejalía de la Mujer
Agencia de Igualdad de Oportunidades
Plaza de la Constitución, s/n
T: 985 79 60 09

RIOSA: Ayuntamiento. Agencia de Igualdad de Oportunidades
Plaza de la Constitución, s/n
La Vega de Riosa
T: 985 76 60 06

SMRA: Casa de Encuentro de las Mujeres
C/ Sanfrechoso nº 17 - bajo
Sotrondio
T: 985 67 12 22

SIERO: Casa de Encuentro de las Mujeres
C/ Celleruelo, 67 bajo
Pola de Siero
T: 985 72 46 28

Lugones: Tenencia de Alcaldía
Centro Asesor de la Mujer
C/ Severo Ochoa, 4
T: 985 72 46 28

VALDÉS: Ayuntamiento
Concejalía de Igualdad
Plaza Alfonso X El Sabio
T: 985 64 00 85 / 985 64 28 28 / 985 47 01 77

VEGADEO: Ayuntamiento
Centro Asesor de la Mujer
Plaza del Ayuntamiento, s/n
T: 985 47 60 45

VILLAVICIOSA: Casa de Encuentro de las Mujeres
C/ Del Agua nº 9 - 2ª planta
Lunes y miércoles 985 89 21 90
Resto de la semana 985 71 84 13

YERNES Y TAMEZA: Ayuntamiento
La Plaza, s/n. Villabre
T: 985 97 26 63

Plazo de inscripción: Desde el 3 hasta el 31 de mayo