

ACTIVIDADES

PONTE AO DÍA	ALFABETIZACIÓN INFORMÁTICA	Curso de introdución no mundo da informática a mulleres que non tiveron contacto coas novas tecnoloxías, amosando as posibilidades e recursos que lles pode aportar para o seu desenvolvemento persoal e/ou profesional.	Destinatarias: Mulleres Duración aproximada: 18 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Non se precisa
	SER QUEN NA REDE: INTERNET E REDES SOCIAIS	Este curso pretende amosar ás mulleres non familiarizadas co mundo das novas tecnoloxías as diferentes formas de comunicación a través de Internet e das redes sociais (Facebook, Twitter, LinkedIn...). Principais utilidades e perigos para incluílas na vida diaria persoal e/ou profesional.	Destinatarias: Mulleres Duración aproximada: 12 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Non se precisa
	ORIENTACIÓN PARA O EMPREGO	Formación a mulleres desempregadas en técnicas e recursos para achegarse ás oportunidades laborais nas mellores condicións, reforzando a nivel individual aqueles aspectos positivos é importantes no contexto actual para atopar emprego.	Destinatarias: Mulleres Duración aproximada: 12 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Non se precisa
	ARRANXOS NO FOGAR	Orientado a adquirir os coñecementos básicos necesarios para realizar pequenos arranxos e labores de mantemento do fogar en fontanería, electricidade, albanelería, e carpintería, baixo as medidas necesarias de prevención de riscos e seguridade.	Destinatarios/as: Mulleres (+10% homes) Duración aproximada: 16 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Non se precisa
CAIXA DE FERRAMENTAS	COCHE A PUNTO, MECÁNICA DO COCHE E MANTEMENTO	Obradoiro teórico-práctico de nocións básicas da mecánica do coche necesarias para facer un bo mantemento dos automóviles e previr posibles accidentes.	Destinatarios/as: Mulleres (+10% homes) Duración aproximada: 12 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Non se precisa
FEITO A MAN	COSTURA: CONFECCIÓN E RECICLAXE DE PRENDAS	Neste curso realizaranse clases prácticas de costura nas que se aprenderá a confeccionar novas prendas así como a reciclar e personalizar roupa doutras tempadas que podamos ter na casa, dándolle un aire actual e orixinal feito por nós mesmas/os.	Destinatarias: Mulleres e homes Duración aproximada: 18 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Máquina de coser (pódese compartir) e set de costura básico.
	CESTERÍA	Este obradoiro propón empregar unha actividade popular e tradicional como é a cestería con obxectivos, tanto artísticos e creativos, como de mellora da saúde a través do traballo manipulativo coas mans.	Destinatarias: Mulleres e homes Duración aproximada: 18 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Non se precisa
SENTIRNOS BEN	IOGA	O ioga é unha disciplina para traballar o corpo e a mente mediante técnicas de respiración e exercicios posturais que nos axudan a acadar un estado de harmonía e benestar con nós mesmas/os e co entorno.	Destinatarias: Mulleres e homes Duración aproximada: 24 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Roupa cómoda, calcetíns e esteiriña
	PILATES	Método de exercicio e movemento físico para estirar, fortalecer e equilibrar o corpo. Esta disciplina axuda a manter a condición física sendo un complemento á práctica deportiva e a rehabilitación física.	Destinatarias: Mulleres e homes Duración aproximada: 24 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Roupa cómoda, calcetíns e esteiriña
	ZUMBA	Esta disciplina combina rutinas aeróbicas con movementos de baile. Ten unha dobre finalidade; mellorar a condición física en xeral e o estado de benestar axudando a liberar tensións e divertirse co movemento e o baile.	Destinatarias: Mulleres e homes Duración aproximada: 12 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Roupa cómoda e zapatillas deportivas
SENTIRNOS BEN	SAÚDE INTEGRAL	Os contidos deste curso están orientados a fortalecer os catro puntos cardinais dunha vida activa: a nutrición, o exercicio físico, a actividade mental e emocional e a participación social. Trataranse aspectos como o proceso de envellecemento como fase crucial da evolución da vida, a prevención da dependencia...	Destinatarias: Mulleres Duración aproximada: 18 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Roupa cómoda
	PEMA: PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN MENTAL PARA ADULTOS	Programa que utiliza dinámicas de psicoestimulación e técnicas para a activación das funcións cognitivas, facilitando un adestramento cerebral integral as persoas maiores que desexen previr o deterioro mental e gozar dunha mellor calidade de vida.	Destinatarios/as: Mulleres e homes Duración aproximada: 18 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Mandil
	COCIÑAMOS Á PAR: COCIÑA SAUDABLE E DE TEMPADA	Actividade mixta para que a tarefa cotiá de alimentarnos sexa cousa de dous aprendendo a elaborar receitas e preparar menús sobre a base dunha alimentación saudable e con produtos de tempada.	Destinatarias: Mulleres e homes Duración aproximada: 16 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: Non se precisa
	A SAÚDE NO FOGAR: LIMPEZA ECOLÓXICA E COSMÉTICA NATURAL	Os produtos de limpeza e cosmética convencionais teñen sustancias tóxicas e contaminantes que prexudican o medio ambiente, a nosa saúde e a do noso fogar. Neste obradoiro aprenderemos a elaborar preparados a base de produtos naturais para limpar as estancias da casa e coidar o corpo.	Destinatarias: Mulleres e homes Duración aproximada: 6 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: botes e botellas de cristal reciclados.
	INICIACIÓN A AGRICULTURA ECOLÓXICA E COMPOSTAXE	Curso orientado a cultivar e obter hortalizas ecolóxicas sen impacto no medio, así como consumir produtos máis sans. O curso pódese desenvolver na aula ou realizar prácticas de cultivo se dispomos de terreo na zona.	Destinatarias: Mulleres e homes Duración aproximada: 20 horas Nº de prazas: entre 10 e 20 Material: sacho, anciño, tesoiira de podar...

FOLLA DE INCRICIÓN

Nome da asociación

Persoas de contacto

Teléfono/s

Correo electrónico

Elixir ata tres actividades en orde de preferencia.

Alfabetización informática

Ser quen na rede: internet e redes sociais

Orientación para o emprego

Arranxos no fogar (fontanería, electricidade, albanelaría e carpintería)

Coche a punto, mecánica do coche e mantemento

Costura: confección e reciclaxe de prendas

Cestería

loga

Pilates

Zumba

Saúde integral

PEMA: programa de estimulación mental para adultos

Cociñamos á par: cociña saudable e de tempada

A saúde no fogar: limpeza ecolóxica e cosmética natural

Iniciación a agricultura ecolóxica e compostaxe

PONTE AO DÍA

CAIXA DE FERRAMENTAS

FEITO A MAN

SENTIRNOS BEN

Prazo de entrega

Ata o 15 de marzo. Entrega en man ao/á concelleiro/a da parroquia ou barrio

Máis información

986 86 45 98 / 649 34 64 57 (Anias) – Correo electrónico: anias@anias.es



PONTEVEDRA
CONCELLO DE



Dirección: "Chale de Fonteira"
Rúa Xofre de Tenorio 1, baixo. 36002-Pontevedra
Teléfono: 900.119.741 e 986.86.48.25
Fax: 886.21.34.21
igualdad@concellopontevedra.es



SOMOS QUEN

PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN PARROQUIAS E BARRIOS