

OCTUBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 RELAJACIÓN (18,15-19,30h)	2
5 PRIMEROS AUXILIOS (8,00-11,00h) PEDIATRÍA I (11,30-14,00h)	6 LABORES DOMÉSTICAS I (10,00-12,00h)	7 PEDIATRÍA II (11,30-14,00h)	8 RELAJACIÓN (18,15-19,30h)	9 ORIENTACION LABORAL (11,00-14,00h)
12 FESTIVO	13 LABORES DOMÉSTICAS II (10,00-12,00h)	14	15 RELAJACIÓN (18,15-19,30h)	16
19 GERIATRÍA I (8,00-11,00h)	20 HIGIENE Y ALIMENTACIÓN I (10,00-14,00h)	21 HIGIENE Y ALIMENTACIÓN II (10,00-14,00h)	22 MANEJO DEL ESTRÉS (10,00-14,00h) RELAJACIÓN (18,15-19,30h)	23 GUÍA DE RECURSOS (11,00-14,00h)
26 GERIATRÍA II (8,00-11,00h)	27 AUTOCUIDADO DE LA MUJER (10,00-13,00h)	28	29 RELAJACIÓN (18,15-19,30h)	30 IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO (11,0-14,00h)

TALLER DE LABORES DOMÉSTICAS: Con la realización de este taller se pretende que la alumna obtenga algunos conocimientos teóricos y prácticos necesarios de limpieza y orden en cada área del hogar así como también la gestión de las tareas involucradas en el funcionamiento de un hogar, tales como poner y servir la mesa, limpiar, planchar, ordenar, hacer una cama, realizar la compra...

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en dos días (martes y miércoles), repitiéndose semanalmente. Horario: de 10,00 a 12,00h.

TALLER DE GERIATRÍA: Con la realización de este taller se pretende que la alumna obtenga algunos conocimientos teóricos y prácticos necesarios para afrontar con una mayor profesionalidad el desarrollo de su trabajo. La geriatría es la rama médica dedicada al cuidado de los adultos mayores que toca aspectos preventivos, terapéuticos, rehabilitatorios y paliativos integrando los aspectos sociales y familiares. Proporciona herramientas para la atención del adulto mayor enfermo. Su objetivo fundamental es la conservación de la autonomía y la autovalía del adulto mayor utilizando abordajes que integren las enfermedades de mayor prevalencia, las más discapacitantes y aquellas que condicionan dependencia.

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en dos días: dos jueves, repitiéndose mensualmente. Horario: de 8,00 a 11,00h.

TALLER DE PEDIATRÍA: Con la realización de este taller se pretende que la alumna obtenga algunos conocimientos teóricos y prácticos necesarios para afrontar con una mayor profesionalidad el desarrollo de su trabajo. Es la rama de las ciencias médicas que estudia al niño como ser humano que permanentemente cambia desde los puntos de vista biológico, psicológico y social, y está en continuo crecimiento y desarrollo.

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en dos días (lunes y martes), repitiéndose mensualmente. Horario: de 11,30 a 14,00h.

PRIMEROS AUXILIOS: Con este taller se pretende dar a conocer a las mujeres temas básicos que les permitan resolver situaciones de urgencia que se presenten en el hogar, escuela, trabajo, vía pública, etc. Es de suma importancia tener conocimientos de cómo actuar correctamente ante una emergencia, a quién llamar, qué hacer y qué no hacer, hasta la llegada del personal en emergencias médicas.

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en un día, repitiéndose mensualmente. Horario: de 8,00 a 11,00h.

GUIA DE RECURSOS: Esta guía básica es un instrumento de información sobre el funcionamiento de la sociedad, sus instituciones y servicios más importantes, de manera que facilite el proceso de integración y convivencia de todas aquellas personas procedentes de cualquier lugar del mundo. Abordaremos distintos bloques tales como: empadronamiento, vivienda, servicios sociales, atención sanitaria, documentación, educación, servicios jurídicos, área de cultura y deporte, mapa de la ciudad, medios de transporte...

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en un día, repitiéndose mensualmente. Horario de 11,00 a 14,00h.

ORIENTACIÓN LABORAL Con este taller se pretende ofrecer a la alumna herramientas para una inserción laboral y técnicas de búsqueda de empleo (creación del curriculum vitae, simulación de entrevistas de trabajo, recursos disponibles, derechos y obligaciones como trabajadoras, lista de organismos dedicados a la tramitación de ofertas y demandas de empleo, empresas de trabajo temporal, direcciones de internet, prensa, oficinas de empleo...)

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en un día, repitiéndose mensualmente. Horario de 11,00 a 14,00h.

AUTOCAUIDADO DE LA MUJER EN LA SALUD: Con la realización de este taller se pretende ofrecer a las mujeres las herramientas necesarias para un mayor conocimiento físico de sí misma con naturalidad (Definición del autocuidado, fisiología de la mujer, osteoporosis y su prevención, sofocos y sudores, las enfermedades cardiovasculares, enfermedades contagiosas, las revisiones ginecológicas, exploración mamaria...).

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en un día, repitiéndose mensualmente. Horario de 10,00 a 13,00h.

IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO: Se llama empoderamiento de la mujer al proceso por medio del cual estas adquieren todo tipo de herramientas y capacidades que les permiten asumir una participación más destacada y activa en la sociedad. Significa desarrollar en una persona la confianza y la seguridad en sí misma, en sus capacidades, en su potencial y en la importancia de sus acciones y decisiones. Las participantes reflexionan sobre los estereotipos y roles asignados a hombres y mujeres, sobre la desigualdad de género en las diversas situaciones de su vida cotidiana... La sesión se desarrollará de manera lúdica y participativa en el proceso de aprendizaje, la metodología a desarrollar tiene el enfoque de la Metodología CEFE “aprender haciendo”, la cual se basa en el enfoque del constructivismo propiciando la construcción del conocimiento personal y de grupo, basándose en la reflexión y análisis, considera experiencias concretas, uso del ciclo de aprendizaje (vivenciar, compartir, procesar, generalizar y aplicar), y lo lúdico como medio para aprender, usa diversos canales perceptivos, motivación constante, combinación de métodos y técnicas.

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en un día, repitiéndose mensualmente. Horario de 11,00 a 14,00h.

HIGIENE Y ALIMENTACIÓN: El objetivo de este curso es adquirir conocimientos, habilidades en el uso de técnicas y actitudes positivas en alimentación y nutrición en las distintas etapas de la vida. Se abordarán temas como la alimentación saludable y prevención de la obesidad, elaboración de dietas, hábitos alimentarios, la alimentación como elemento educativo, prácticas correctas de higiene, problemas nutricionales, nutrición en situaciones patológicas, elaboración de la compra de alimentos básicos y necesarios...

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en dos días, repitiéndose mensualmente. Horario de 10,00 a 14,00h.

RELAJACIÓN: El objetivo de este taller es cuidarnos... Dedicar un tiempo para nosotras, para el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente a través de la respiración y posturas corporales.

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza todos los jueves a lo largo de todo el curso (de Octubre a Junio). Se divide en tres trimestres de manera que cada mujer elige anotarse para un trimestre, para dos o para los tres... Horario de 18,15 a 19,30h.

MANEJO DEL ESTRÉS: El objetivo de este curso es adquirir conocimientos, habilidades en el uso de técnicas y actitudes para afrontar el estrés, cómo prevenir y manejar las consecuencias del estrés... El estrés es la respuesta natural del organismo ante cualquier situación estresante. Es un desequilibrio entre las demandas del ambiente y la capacidad de respuesta de una persona. El estrés es un fenómeno adaptativo de las personas que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y un desempeño eficaz en las diferentes áreas de su vida. Entonces el estrés es: la respuesta del organismo a las amenazas que recibe, a las percepciones de riesgo que sufre. Actúa como un mecanismo de defensa. Este estrés puede ser bueno, sin embargo, también existen consecuencias negativas del estrés y estas solo se producen cuando la situación desborda la capacidad de control de la persona.

❖ DURACIÓN: Este taller se realiza en un día, repitiéndose mensualmente. Horario de 10,00 a 14,00h.