



**OBRADOIRO DE MEMORIA E
ESTIMULACIÓN COGNITIVA.**

O obxectivo principal deste obradoiro é axudarnos a “manter en forma” a nosa mente, a través de estratexias nemotécnicas, exercicios de axilidade mental e dinámicas grupais, que dun modo entretido e lúdico nos animen a participar.

DATAS: Inscripcións ata o 16 de Xaneiro

DESTINATARIOS: Homes e Mulleres maiores de 45 anos.

LUGAR: Multiusos de Arcade.

Importante: Imprescindible inscribirse previamente no CIM.

OBRADOIRO DE TEATRO PARA ADULTOS.

Obradoiro de iniciación en técnicas teatrais e de expresión corporal.

LUGAR: Multiusos de Arcade.

DESTINATARIOS: Poboación adulta.

Inscripcións ata o 30 de Xaneiro.

Mércores, 28 de Xaneiro

**CHARLA: “En tempos de crise, novas inversións”: OS BANCOS DE
TEMPO”.**

Charla Informativa sobre as posibilidades e os usos do tempo , a mellora da conciliación

HORA: 19: 00 horas.

LUGAR: Multiusos de Arcade. ENTRADA
LIBRE.



OBRADOIRO DE DEFENSA PERSOAL.

Obradoiro de iniciación en técnicas de defensa persoal.

LUGAR: Multiusos de Arcade.

Inscripcións ata o 13 de Febreiro.

DESTINATARIOS: Mulleres do Concello de Soutomaior.



Xoves, 26 de Febreiro

CHARLA: “Emitindo para toda a Galaxia”_COMUNICACIÓN E RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

LUGAR: Multiusos de Arcade. Entrada libre.

HORA: 19:00.

MARZO

CELEBRACIÓN DO 8 DE MARZO

“Día da Muller”.

Reparto de obsequios conmemorativos co gallo do día da Muller, ó longo de toda a xornada no CIM, a todas as mulleres do Concello.

ACTUACIÓNS Ó LONGO DA XORNADA.



Mércores, 25 de Marzo.

CHARLA: “Facendo malabares : traballo e familia”

Información sobre os recursos económicos e sociais para favorecer a conciliación, axudas á maternidade e á paternidade.

LUGAR: Multiusos de Arcade. Entrada libre.

HORA: 19:00.

ABRIL

**2ª EDICIÓN DO OBRADOIRO DE ARTE
PARA A SAÚDE**

Convócase a 2ª edición do obradoiro de Arte para a saúde.

LUGAR: Multiusos de Arcade.

Inscripcións: ata o 3 de abril.

DESTINATARIOS: Poboación do Concello de Soutomaior.



Información e inscricións no CIM: 986701227.