

# AULA MUJER



ACTIVIDADES ENTRE NOSOTRAS



**NATUR DEL SIGLO XXI**

Tel.: 91 440 01 05

[natursiglo@naturdelsigloxxi.com](mailto:natursiglo@naturdelsigloxxi.com)

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



# ÁREA DE SALUD Y ALIMENTACIÓN



*La salud es el cuidado que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.*

## ALIMENTACIÓN

- Alimentación y nutrición: Aprende a comer
- Fabricando alimentos. Conservas, queso y mantequilla.
- DIETA EQUILIBRADA y hábitos en la alimentación
- Cocina en época de crisis
- Cocinar con microondas
- Cocina sana
- Taller de cata de aceite, de queso y chocolate
- Taller de fabricación de pan y mermeladas casero

## SALUD

- MASAJE METAMÓRFICO
- Estética y culto al cuerpo
- Higiene postural
- Relajación
- Educación afectivo – sexual
- Hábitos saludables
- Productos milagro
- Taller de la felicidad
- Taller de memoria
- Taller sentirse bien
- Taller de Risoterapia
- Taller la imagen si importa
- SALUD NATURAL: plantas medicinales y remedios caseros
- DESARROLLO PERSONAL: Mirar hacia el interior
- Belleza: aprende a maquillarte dependiendo del acontecimiento.
- Situaciones especiales en la mujer: Osteoporosis, menopausia
- Expresión de sentimientos
- Formulación de críticas
- Síntomas ansiógenos y depresivos
- Asertividad: psicología positiva, motivación
- Medicación y automedicación
- Cosméticos y jabones naturales
- Medicinas Alternativas: Flores de Bach, Auriculoterapia, Reiki,...
- Taller de musicoterapia
- TALLER INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

## ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA



*El ejercicio físico ayuda también a gozar de un buen estado de salud.*

- Taller En Forma con la Wii
- Masaje Infantil
- Relajación y bienestar
- Ejercicio físico y expresión corporal
- Talleres de baile
- Tai-chi
- Yoga
- Gerontogimnasia
- Salidas a la naturaleza

## ÁREA DE EDUCACIÓN, CONCILIACIÓN E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



- Taller de conciliación en la vida laboral
- Programas específicos de conciliación e igualdad de oportunidades
- RELACIONES PERSONALES: Yo y los demás
- Etiquetado ¿por qué?
- Investigamos los recibos. Aprendemos a ahorrar
- Economía doméstica.
- Prevención de accidentes en el hogar
- PROTOCOLO: Saber estar
- Taller de Chapuzas: Electricidad, agua y restauración
- Escuela de madres
- Taller Coeducados
- Formación en acoso escolar

# TERTULIAS CONFERENCIAS



- Mujer y rol de género
- Mujer: Esposa, madre, amante, amiga, profesional, ... ¿Y qué más?.
- Mujer y autoestima
- Mujer y menopausia.
- La mujer y sus emociones
- La mujer y sus conflictos, etc.
- Tomar poder para vivir: Empoderamiento y liderazgo
- Conciliación y Gestión del tiempo
- Gestión del estrés
- Abuelas cuidadoras: coeducación
- Sensibilización intercultural: la nueva vecindad
- Aprender a querernos: autoestima y desarrollo personal
- Habilidades de comunicación. La asertividad.
- Viviendo mis emociones a través del cuerpo
- El cuerpo como motor de empoderamiento
- ¡Atención Curvas sinuosas!: danza oriental para todas las edades
- La colcha de la vida
- Las microviolencias de la vida cotidiana: los micromachismos
- Pensar bien, vivir mejor.
- Ciclo Videoforum
- Cuerpo de mujer; sabiduría de mujer
- Colorín colorado, este cuento no se ha acabado: reescribiendo cuentos no sexistas
- El sexismo a través de la copla.
- Las nuevas masculinidades
- Ciclo: mujeres en la Historia
- La fotobiografía: contando nuestra historia
- Coaching para mujeres emocionalmente inteligentes.

# NUEVAS TECNOLOGÍAS



- Redes sociales
- Compra virtual
- Gestiones a través de la red
- Como manejar el móvil
- Para navegar no importa la edad: informática para mayores
- ¡No me das miedo!: acercamiento a las Nuevas Tecnologías.
- Alfabetización digital
- Inicio a la comunicación online: correo electrónico, whatsapp, redes sociales,...
- Videojuegos y aplicaciones para mejorar la memoria.
- Apps para mayores.
- Navegación segura y control parental.
- Sexismo en la red: Enrédate y soluciona.

# VISITAS CULTURALES



## 1. Seminarios sobre Jardines Históricos:

- Los jardines en la antigüedad
- Los jardines en la Edad Media y el Renacimiento
- El jardín Barroco. El jardín romántico. El Modernista
- Jardines monásticos: un espacio para la meditación

## 2. Visitas a parques y jardines de Madrid: "Descubre la Naturaleza":

- Jardín "el Capricho" de la Alameda de osuna
- Parque Quinta del Molino
- Parque del Retiro
- Parque Juan Carlos I
- Campo del Moro y los jardines de Sabatini

## 3. Visitas a monumentos del patrimonio Histórico Nacional:

- Madrid de los Austrias y los Borbones
- Palacio Real
- Palacio de Liria
- Museo Cerralbo
- Casa Museo de Lope de Vega
- Museo de la Ciudad
- Museo Sorolla

## 4. MADRID REAL Visita guiada del Teatro Real y recorrido a pie de hora y media por el Camino Real hasta la Plaza Mayor.

## 5. MADRID DE LAS LETRAS

## 6. OTRAS PROPUESTAS:

- Visita al Palacio y Jardines de la Granja de San Ildefonso, almuerzo en el Palacio de Riofrío y visita.
- Visita de Segovia con guía oficial, almuerzo en el Palacio de Riofrío y visita.
- Visita a Chinchón
- Visita a Lerma

## OTRAS ACTIVIDADES



### TALLERES DE MEDIO AMBIENTE

- Jardines en miniatura
- Conocer las plantas de interior y exterior
- Arte floral
- Huertos ecológicos
- Huertos y jardines verticales
- Hospital de plantas: plagas y enfermedades
- Diseño de jardines
- Jardinería fácil
- Ecojardines
- Jardines en miniatura
- Fabrica de compost
- Taller de Poda
- Taller de Riego
- Taller de Ungüentos y otros preparados medicinales
- Fotografía natural

### TALLERES DE ELABORACIÓN DE COSMÉTICOS

- Cosméticos naturales
- Jabones
- Remedios caseros
- Plantas medicinales

### TALLER DE LITERATURA:

Lecturas e interpretación de textos  
Talleres de lectura creativa

### MANUALIDADES

### ACTIVIDADES PARA CONMEMORAR EL DIA LA MUJER

8 DE MARZO: "DÍA INTERNACIONAL DE LA  
MUJER".

- GYMKHANA NO SEXISTA

28 DE MARZO:

- "DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR  
LA SALUD DE LA MUJER"

# NUEVAS ACTIVIDADES



- TALLERES DE IGUALDAD
- COMPARTIENDO TIEMPO EN NAVIDAD
- ENCUENTRO FAMILIAR DEPORTIVO
- GYMKHANA DE ALIMENTACIÓN: Come sano, come bien en familia.
- ACTIVIDADES DE CORRESPONSABILIDAD
- PROGRAMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO
- TALLERES DE JOYERÍA: pulseras y elementos decorativos.
- PROGRAMA COMPARTIENDO TIEMPOS
- ESCUELA DE FAMILIA
- PROGRAMA SEMBRANDO ESPACIOS
- COMPORTAMIENTOS SEXISTAS EN LA RED: Enrédate y soluciona.
- GYMKHANA: BALANCÉATE EN FAMILIA
- GYMKHANA: MICRÓPOLIS DE LA IGUALDAD
- TALLER JARDINES EN MINIATURA
- TALLERES COEDUCADOS: Reparaciones en el hogar, mecánica del automovil, bricolaje, carpintería, fontanería básica, electricidad,...
- FINANZAS DOMÉSTICAS
- Taller de biodanza
- Talleres de maquillaje y belleza exterior. Ponte a la moda.
- Taller de conversación en Inglés.
- TALLERES DE EDUCACIÓN CANINA
- ACTIVIDADES CUIDADO, SALUD Y CONSUMO DE LAS MASCOTAS
- ACTIVIDADES SOBRE ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS
- GYMKHANA: ChefMujer
- GYMKHANA: "con 4 manos"
- TALLER EMPODERAMIENTO FEMENINO
- TALLER DE DEPENDENCIAS SENTIMENTALES
- TALLER INTELIGENCIA DEL CORAZÓN
- TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS



## GYMKHANA:

**ENRÉDATE Y PARTICIPA. Dando plantón a los estereotipos**

### “ENREDATE TRABAJANDO”

Profesiones artesanales. De mayor quiero ser...

1. ENRÉDATE EN EL JARDIN:
2. PEQUEÑO ARTESANO

### “ENREDATE EN LA COCINA”

Hoy cocino yo:

PIZZA DE LA HUERTA, APERITIVOS SALUDABLES, y otros platos

### “ENREDATE EN EL SUPERMERCADO”

Supermercado Gustamas. Compramos juntos

### “ENREDATE JUGANDO EN IGUALDAD”

Si juegan a ser iguales. Todo encaja

1. JUEGO: “LACASA ES COSA NUESTRA”
2. JUEGOS INTERACTIVOS POR LA IGUALDAD



# ESPECTÁCULO DÍA DE LA MUJER



## ESPECTÁCULO: DE EVAS, DIOSAS Y HEROÍNAS

De evas, diosas y heroínas es un espectáculo divertido y con mucho humor, que trata los temas de siempre, amor, celos, sexo, ... Basado en historias y personajes míticos, con un formato artístico variado, cuentacuentos y teatro.

### Contenidos:

#### 1. Presentación

Poema

#### 2. De diosas y heroínas.

La elección de la más hermosa. Era, Atenea, Afrodita, Elena de Troya.

#### 3. De evas

El primer encuentro de amor de Eva y Adán.

La verdad, toda la verdad sobre los hombres. La impotencia.

#### 4. Epílogo

Poema

Canción