

PROGRAMACIÓN

→ ¡Apúntate ya!

JULIO – AGOSTO 2019

tu
VERANO
en EP14



**Talleres
Especiales
Entornos Colaborativos**

Un espacio para el encuentro
y un lugar para el intercambio.

Para más información:

Espacio Pozas 14
Calle de las Pozas 14, Madrid
Telf. **913 60 96 69**
www.espaciopozas14.es

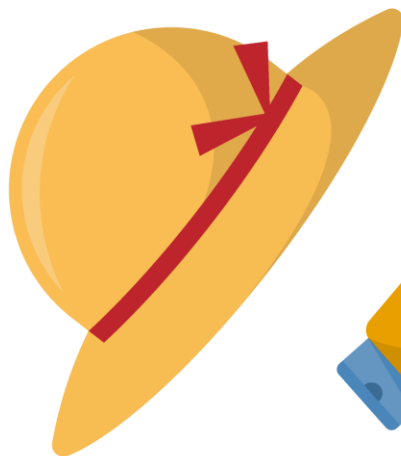
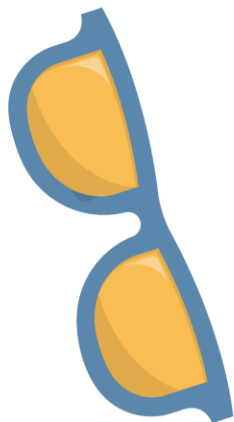
 **Cruz Roja**



TALLERES Y

ACTIVIDADES

→ ¡Apúntate ya!



+ SALUD Y MEJOR ENTORNO

Núm.: 01. Gimnasia a la carta...

La gimnasia no es sólo una actividad física para fortalecernos y mantener nuestra forma física sino que trabajamos con nuestro equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia, control y es necesario hacerlo a nuestro ritmo para que podamos notar todos sus beneficios. Durante el mes de julio podemos dedicarnos a encontrar el ritmo o los ritmos que mejor se adaptan a nuestro estado actual, sin llegar a nuestros límites.

JULIO - MIÉRCOLES - 09H A 10:30H

Núm.: 02. Claves de salud integral para tod@s

Si queremos "ocuparnos" de nuestra salud es importante saber identificar las variables que intervienen en nuestra salud, para bien y para mal, identificando las claves que nos permitirán gestionar nuestra salud en nuestro día a día y prevenir enfermedades que parecen inevitables.

LUNES 8 DE JULIO - 17H A 19H

Núm.: 03. Funcionamiento de la mente y prevención del Alzheimer

Nuestra mente es responsable del entendimiento, la capacidad de crear pensamientos, la creatividad, el aprendizaje, el raciocinio, la percepción, la emoción, la memoria y otras tantas habilidades cognitivas...y es algo compleja de entender pero si nos detenemos en algunas de sus capacidades podemos conocer algunas claves para prevenir deterioros, especialmente el Alzheimer.

LUNES 15 DE JULIO - 17H A 19H

LUNES 5 DE AGOSTO - 10H A 12H



+ SALUD Y MEJOR ENTORNO

Núm.: 04. Comunicarnos bien para relacionarnos mejor 😊

Somos seres sociales y mejorar nuestras relaciones aumenta hasta nuestra autoestima...por eso aprender claves del "arte de relacionarse bien con los demás" nos ayudará a sacar el máximo partido de nuestras interacciones. Aprender a escuchar y hablar de forma que generemos felicidad y satisfacción tanto en nosotros como en los demás ¡¡no tiene precio!!

LUNES 22 DE JULIO – 17H A 19H

Núm.: 05. Cómo reducir el estrés y la ansiedad

La meditación y la práctica de la atención plena es una herramienta muy útil para reducir el estrés y la ansiedad. Todo está en nuestra mente y esta puede ser nuestra mayor amiga o nuestra peor enemiga. Compartimos técnicas que van a beneficiarte y que se utilizan para relajar la mente, para liberarla de los pensamientos y para que se concentre en el momento presente.

LUNES 29 DE JULIO – 17H A 19H

LUNES 12 DE AGOSTO – 10H A 12H

Núm.: 06. Protección frente a la Ola de Calor y prevención de accidentes en Verano

Las altas temperaturas pueden provocar debilidad, fatiga, dolor de cabeza, falta de apetito, insomnio o calambres, y afectan sobre todo a niñ@s y personas mayores. Hay una gran parte de los accidentes que sufrimos en verano que son provocados por mareos y lipotimias. En este especial te damos pautas sencillas para poder disfrutar del calor y del verano con más seguridad.

JUEVES 4 DE JULIO – 11H A 13H



+ SALUD Y MEJOR ENTORNO

Núm.: 07. Yoga, para un cuerpo y una mente saludable

Yoga significa "unión, equilibrio, armonía" y puedes practicarlo durante el mes de julio en Espacio Pozas para disfrutar de sus beneficios tanto físicos como mentales a la vez que liberas estrés , oxigenas tu cerebro y cuerpo, ganas flexibilidad, fortaleza ¿Te apetece probar?

JULIO – MIÉRCOLES – 17H A 18:30H

Núm.: 08. Customiza y recicla tu ropa

En este taller nos ponemos en serio con el reciclaje y vamos a customizar y reutilizar nuestra ropa. Customizar significa modificar algo o personalizarlo, es decir adaptar una prenda o un complemento utilizando elementos que te gusten y hacer tu prenda única y personalizada. Y para ello utilizaremos materiales reciclables y reutilizables...porque nuestras prendas pueden tener muchas vidas

VIERNES 19 Y 26 DE JULIO – 10:30H A 12H

Núm.: 09. Activa tu vida: Inteligencias múltiples – Qué son y cómo se pueden potenciar

Hace tiempo que se habla de inteligencias múltiples frente a la idea de que existía una inteligencia única asociada a los resultados académicos. Según Gardner, las personas necesitamos varios tipos de inteligencia para la vida y cada una puede desarrollar la que mejor le venga. Se habla de 8 tipos de inteligencia que son: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal y cinestésica, intrapersonal, interpersonal y naturalista. ¿Quieres descubrirlas?

LUNES 8 DE JULIO – 17:30H A 19H



+ SALUD Y MEJOR ENTORNO

Núm.: 10. Activa tu vida y ecoinspírate en la naturaleza

¿Has oído hablar de la psicología ambiental? Los primeros psicólogos ambientales lo tenían muy claro: querían analizar la relación entre las personas y los ambientes físicos que ocupan... Hoy en día, está comprobado que el ambiente en el que vivimos afecta a nuestro comportamiento, aunque no seamos conscientes de su influencia.

Si quieres conocer el efecto que tiene en ti el ambiente en el que vives y descubrir lo que puede influir la naturaleza en tu comportamiento te invitamos a experimentarlo en grupo en uno de nuestros mejores parques: la Casa de Campo.

LUNES 22 DE JULIO – 19H A 21H





Núm.: 11. Sala de Estudio

¿Necesitas un espacio para estudiar?

Ponemos a tu disposición una de nuestras salas con wifi para el estudio y la lectura en nuestro horario de apertura.

PARA MENORES DE 30 AÑOS

JULIO – LUNES A VIERNES – 9H A 19H

AGOSTO – LUNES A VIERNES – 9H A 14H

Núm.: 12. Avanza en Informática

Una primera introducción al ordenador y sus componentes: elementos del escritorio, cómo buscar archivos y carpetas, manejo y uso de Internet, correo y practicar con los programas más utilizados.

JULIO – LUNES 1 Y 8 JULIO – 10H A 11:30H

AGOSTO – LUNES – 10H A 11:30H

+ PARA TODOS

Núm.: 13. Taller de fotografía con tu móvil – comunica más y mejor

Hoy en día utilizamos la cámara de nuestro móvil para plasmar o guardar todo aquello que necesitamos recordar. A pesar de los avances tecnológicos en los smartphones todavía existen limitaciones como la ausencia de zoom o rendimiento con poca luz. En nuestro taller vamos a aprender a utilizar al máximo la cámara de nuestro móvil (software, guías, reflejos, contrastes...)

JULIO – MARTES 2 Y 9 JULIO – 10H A 11H

AGOSTO – MARTES – 10H A 11H

Núm.: 14. Retoque fotográfico con GIMP

GIMP es un programa de software libre para edición de imágenes digitales que tiene muchísimas posibilidades con el que puedes retocar tanto dibujos como fotografías. Descubre todas sus aplicaciones en nuestro taller.

JULIO – MARTES 2 Y 9 JULIO – 11:30H A 12:30H

AGOSTO – MARTES – 11:30H A 12:30H



+ PARA TODOS

Núm.: 15. Utiliza Instagram como un profesional

Con nuestro taller puedes aprender a usar Instagram y exprimir todo el potencial de esta red social. Al ser una red social visual es importante conocer todas sus posibilidades y aprender desde el perfil que necesitas configurar hasta las herramientas que puedes usar y combinar con su uso.

JULIO – MIÉRCOLES 3 Y 10 JULIO – 10H A 11:30H

AGOSTO – MIÉRCOLES – 10H A 11:30H

Núm.: 16. Inglés básico para viajar

El inglés abre muchas puertas, sobre todo si tienes que viajar ya que te permite abrirte al mundo entero. Además hacerlo con una persona nativa es la mejor forma de empezar a familiarizarnos con la entonación y pronunciación.

JULIO – JUEVES 18 Y 25 – 10:30H A 12:30H

AGOSTO – JUEVES 22 Y 29 – 10:30H A 12:30H

Núm.: 17. ¿Miedo a hablar en público? Pautas para superarlo y disfrutar del momento

El miedo a hablar en público es universal pero si es tan intenso que te paraliza o te hace evitar la situación puedes vencer tu miedo escénico y aprender técnicas para hablar en público de manera más natural y fluida.

MIÉRCOLES 10 DE JULIO – 10:30H A 13H

Núm.: 18. Arteterapia

Descúbrete a través de la expresión artística, a lo largo de todo el proceso, en la forma que dibujamos, pintamos o experimentamos podemos descubrir mucho sobre nosotr@s, nuestras emociones, fortalezas, capacidades. El arte tiene la capacidad de ayudarnos a expresar y comunicarnos.

JULIO – MARTES Y JUEVES – 17H A 19H

Núm.: 19. Iniciación a los estiramientos

Conoce técnicas que te permiten establecer un puente entre tu cuerpo y los movimientos que realizas en tu vida cotidiana. Una rutina diaria de estiramientos te permite tomar conciencia física y eliminar la tensión muscular tanto en la quietud como en el movimiento.

MARTES 2 DE JULIO – 18H A 19H

Núm.: 20. Baile y Movimiento: latino, caribeño y flamenco

La danza es una de las prácticas artísticas más antiguas que existen. No solo es un arte, sino que además es un ejercicio completo que nos ayuda a mejorar nuestro cuerpo y fortalecer la salud. Bailar tiene muchos beneficios: socializar, eleva nuestras endorfinas, mejora nuestra autoestima... En este taller puedes descubrir los movimientos básicos de los ritmos latinos y caribeños y sentir tu "duende" con el flamenco.

JULIO – MARTES 2 DE JULIO – 17H A 19H

AGOSTO – MIÉRCOLES 7 DE AGOSTO – 10H A 14H

Núm.: 21. Excursión a Aranjuez – Patrimonio de la Humanidad

Visitar esta Real Villa del sur de Madrid que ofrece muchos atractivos y que es una de las ciudades con más patrimonio de toda España. Trataremos de conocer parte de su riqueza cultural y arquitectónica que fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 2001. Además, es conocida por la composición musical el "Concierto de Aranjuez" y también por diversos sucesos históricos.

PENDIENTE FECHA Y HORARIO

Núm.: 22. Visita al Antropológico – Museos del Entorno

El museo es un institución donde la sociedad guarda, conserva, expone y muestra objetos que son valiosos para la humanidad. El Museo Antropológico nos acerca a una visión global de la cultura de diferentes pueblos, planteando las semejanzas o diferencias culturales que nos unen o separan para poner de manifiesto la riqueza y diversidad de las culturas del mundo.

VIERNES 19 DE JULIO – 11:30H



+ PARA TODOS

Núm.: 23. Grupo Musical ¿te apuntas?

La frase que "la música es medicina para el alma" está científicamente probado, ya que tiene efectos fisiológicos sobre nosotros que cualquiera puede experimentar. Si tocas algún instrumento o tu instrumento es la voz te invitamos a unirse a nuestro grupo musical y disfrutar del ritmo, armonía, melodía y de la emoción que sientes al "vivir" la música junto a otras personas.

AGOSTO – LUNES – 11H A 12H

Núm.: 24. Meditaciones guiadas – para comenzar a conectar contigo mism@

Contactamos con nuestro potencial a través de meditaciones guiadas, para encontrar fuerza interior y empoderarnos. Observamos lo que llevamos en el corazón, desde el amor. Trabajamos la aceptación plena a cómo somos, sin juicios y sin críticas. Con las meditaciones guiadas aprendemos a entregarnos al proyecto vital nos toca realizar en el mundo.

VIERNES 19 Y 26 DE JULIO – 11:30H A 13H

Núm.: 25. Manualidades veraniegas y divertidas

Las manualidades son positivas, nos abstraen de cualquier otro problema y ayudan a reforzar la concentración y también nos permiten relacionarnos con otras personas, con otro entorno y aprender a hacer algo por nosotras mismas. Si además reutilizamos y reciclamos objetos y nos divertimos con nuestra creatividad no hace falta pensárselo.

MARTES – 10H A 12H

Núm.: 26. Costura y ganchillo de supervivencia

Aprende a sobrevivir a un dobladillo roto, a coser un botón, una falda, una cremallera estropeada... de forma exprés para salir de cualquier apuro en cualquier parte sin necesidad de tener o saber usar una máquina de coser. Y descubre el mundo de ganchillo y todas sus posibilidades.

JUEVES – 10H A 12H

Núm.: 27. Dibujo como lenguaje universal

El dibujo técnico nos sirve para representar un objeto de forma objetiva y precisa y en nuestro taller vamos a aprender lo básico del dibujo y manejo de instrumentos, las bases del diseño, mediciones y construcciones espaciales. Y las vamos a plasmar en materiales reciclados, envases cartulinas para hacer marca páginas, fondos o cualquier material o soporte al que quieras dar forma, volumen y color. (Hasta el 14 de agosto)

LUNES Y MIÉRCOLES – 9H A 11H

Núm.: 28. Pintura sobre tela – Abanicos para el verano

Aprende y practica pintura decorativa en un espacio para desconectar y sumergirte en el color y las pinturas en el mejor de los ambientes. Para luchar contra el calor y hacer frente al verano lo plasmaremos en abanicos u otros soportes con los que quieras experimentar.

JULIO – MARTES 2 Y 9 – 10:30H A 12:30H

AGOSTO – MARTES 20 Y 27 – 10:30H A 12:30H

Núm.: 29. Cocina para un@: recetas sencillas, sanas y económicas

Cocinar, organizar un menú equilibrado y saludable y comprar las cantidades adecuadas para no desperdiciar comida es el objetivo de este taller. Si nos vamos a poner a cocinar que sea de forma planificada (menús para varios días que se puedan congelar), saludable (medidas de alimentos más nutritivos), económica (ahorrar en nuestro carrito de la compra) y ajustada a la época del año (recetas de verano que respondan a nuestras necesidades nutritivas)

JUEVES 4 Y 11 DE JULIO – 10H A 14H

Núm.: 30. Cocina de verano: los alimentos que necesitamos para ganar salud en recetas rápidas y económicas

En verano para combatir el calor necesitamos ciertos alimentos que nos van a ayudar a preparar nuestro cuerpo frente a las altas temperaturas. Una dieta equilibrada y ajustada con las condiciones que tenemos nos va a proteger y fortalecer.

LUNES 5 DE AGOSTO – 10H A 14H

+ INTERCULTURIDAD

Núm.: 31. Teatro y artes escénicas – emociones y herramientas para el día a día

Un espacio para expresar y vivir muchas de las emociones que se sienten en un proceso migratorio y expresarlo a través de diferentes manifestaciones artísticas que permitan reconocer e integrar las emociones.

PENDIENTE FECHA Y HORARIO

Núm.: 32. Especial Cine fórum – Interculturalidad

La interculturalidad se basa en el respeto al otro, la tolerancia hacia lo diferente y el reconocimiento de los derechos de los demás. A través del cine podemos reflexionar sobre las ideas que potencian la tolerancia entre razas, culturas, entre tú y yo...
PELICULAS POR DETERMINAR.

VIERNES 12 DE JULIO – 11H A 13H

Núm.: 33. Alfabetización digital – Aplicar las nuevas tecnologías en el día a día

Taller básico dirigido a personas migrantes como puente para conocer herramientas que favorezcan su integración social y laboral. para aprender el manejo de Windows y su entorno de trabajo, programas básicos para utilizar en el día a día y cómo aprovechar los recursos de red. Conocer herramientas que faciliten la mejora de las competencias TIC como una mejora que potencia un cambio personal y social y que disminuya la brecha digital

JULIO – VIERNES 5 Y 12 – 10H A 11:30H

AGOSTO – VIERNES – 10H A 11:30H



Núm.: 34. Autodefensa

Un taller para aprender a detectar las agresiones sexistas, mostrar y ensayar técnicas y estrategias para defenderse de ellas, y legitimar el derecho a defenderse. Vamos a conocer nuevas técnicas para aumentar nuestra seguridad a través del cuerpo y realizar varios ejercicios psicocorporales,

JULIO – VIERNES – 10H A 12H

Núm.: 35. Pilates

El Pilates es uno de los programas de ejercicio más extendidos en toda España y tiene beneficios específicos en la salud de la mujer como: mejorar la postura, eliminar el dolor de espalda, mejorar el equilibrio y la coordinación, tonificar, cuidarnos en el embarazo, combatir la osteoporosis y la osteopenia, prevenir la incontinencia y a hacer frente a la menopausia.

PENDIENTE FECHA Y HORARIO

Núm.: 36. Descubre la mujer que hay en ti

Un espacio para redescubrir a la mujer que eres. El cambio es parte de la vida y hay etapas vitales que afectan a la mujer y condicionan sus sistema de creencias de forma significativa: menarquía, maternidad, época productiva, menopausia. Hay momentos vitales en los que es importante dedicarnos un tiempo para redescubrir quiénes somos al pasar de una etapa a otra (salida de los hij@s del hogar, jubilación...)

VIERNES – 11H A 13H

Núm.: 37. Especial cine fórum – Mujer

Dedicar este espacio de cine fórum a reflexionar sobre los estereotipos sexistas, de ayer y hoy, porque lo que vemos en el cine nos influye en cómo nos vemos.

PELICULA POR DETERMINAR.

AGOSTO – VIERNES 23 – 11H A 13H

+ 65, + PLENITUD

Núm.: 38. Recetas y recetario para tod@s

Cocinar, es un acto de amor para con nosotros y los demás. Y si sabemos lo que cocinamos, elegimos los ingredientes, la forma de cocinarlos y lo hacemos de forma saludable tendrá efectos sobre nuestra salud. Vamos a compartir recetas y hacer un recetario con nuestras mejoras y sabrosas recetas para llevarnos un recetario colectivo lleno de salud, creatividad, diversidad e imaginación.

JULIO - JUEVES - 11H A 13H

Núm.: 39. Iniciándote con el móvil ¿cómo se usa?

En este taller vamos a aprender a utilizar el móvil desde lo más básico. Si te han regalado un móvil y no sabes cómo utilizarlo este es el momento de acercarte sin miedo a lo que puede ser tu herramienta más útil.

MIÉRCOLES 3 DE JULIO - 11H A 12:30H

Núm.: 40. Todo lo que necesitas saber sobre Whatsapp

Descubre todo lo necesario para utilizar todas las posibilidades de whatsapp. Aprende otra forma de comunicarte y de poder hacerlo de forma grupal o con listas de difusión...

ES IMPRESCINDIBLE HABER PARTICIPADO EN EL TALLER DE INICIACIÓN AL MÓVIL O TENER CONOCIMIENTOS BÁSICOS.

MIÉRCOLES 10 DE JULIO - 11H A 12:30H



+ 65, + PLENITUD

Núm.: 41. Aprende a utilizar Play Store y Chrome en tu móvil

Utilizar las aplicaciones o buscadores que mejor rendimiento te darán es algo básico para ahorrar tiempo y ser más efectivo en tus búsquedas. Además hay que conocer la diferencia entre aplicaciones de pago o gratuitas.

ES IMPRESCINDIBLE HABER PARTICIPADO EN EL TALLER DE INICIACIÓN AL MÓVIL O TENER CONOCIMIENTOS BÁSICOS.

MIÉRCOLES 17 DE JULIO – 11H A 12:30H

Núm.: 42. Google Photos: almacenar tus mejores fotos y crear tu propio vídeo

Hoy en día guardamos casi todos nuestros recuerdos en el móvil pero es importante saber cómo almacenarlas para encontrarlas con facilidad y compartirlas como queramos. También puedes sorprender a tu gente haciendo vídeos y montajes con las fotos y sorprenderles.

ES IMPRESCINDIBLE HABER PARTICIPADO EN EL TALLER DE INICIACIÓN AL MÓVIL O TENER CONOCIMIENTOS BÁSICOS.

MIÉRCOLES 24 DE JULIO – 11H A 12:30H



+ 65, + PLENITUD

Núm.: 43. Bailamos con gracia y con ritmo

Cuando bailamos nos conectamos con nuestro cuerpo, emociones y con la música. Los beneficios de la danza son enormes y en este taller lo que vamos a aprender es a poder movernos con cualquier tipo de música, no es necesario tener técnica para disfrutar de cualquier estilo de baile.

JULIO - MARTES - 17:30H A 19H

Núm.: 44. Estiramientos y mejora del equilibrio

Estirar tiene que ser parte de nuestra rutina. Tener unos músculos flexibles es sinónimo de salud y protección contra lesiones musculares. Al estirar no solo alargamos el músculo también activamos la circulación y las fibras. Es otra forma de hacer ejercicio que tiene muchos beneficios y te invitamos a aprender cómo hacerlos y en que momento del día es mejor hacerlo.

AGOSTO - MARTES - 11H A 12H





INFORMACIÓN

Telf. **913 60 96 69/915 33 66 65**

EXT: **51101/51102**

FAX: **915 22 90 43**

www.espaciopozas14.es

CONTACTO

Calle de las Pozas 14, 28004 Madrid

Metro Noviciado

Facebook: [espaciopozas14](https://www.facebook.com/espaciopozas14)

Twitter: [@ePozas14](https://twitter.com/ePozas14)

HORARIO

JULIO - L a V de 8-19h

AGOSTO - L a V de 8h a 14:30h

S, D y Festivos cerrado