

INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER

# TIEMPO PROPIO

8ª EDICIÓN

TALLERES PARA MUJERES  
MAYORES DE 50 AÑOS





¿Alguna vez has pensado en lo mucho que te gustaría dedicar un tiempo para cuidarte, para aprender cosas nuevas, para comunicarte con otras mujeres de tu edad, incluso para conocer otros municipios?

Si has hecho esta reflexión en más de una ocasión, ahora es tu oportunidad. El Instituto Asturiano de la Mujer en colaboración con la Concejalía de la Mujer de tu ayuntamiento te ofrece la posibilidad de participar en **Tiempo Propio**, un programa pensado para mejorar la calidad de vida de las mujeres que como tú, tenéis más de 50 años.

Con **Tiempo Propio** aprenderás a disfrutar de tu envejecimiento, participando en actividades que nunca te hubieras imaginado realizar y, lo que es más importante, actividades que te harán sentir mejor tanto física como emocionalmente y en las que además, podrás hacer amigas.

Si te apuntas a **Tiempo Propio** en breve podrás manejar internet con facilidad, escribir poesías, debatir sobre cine, descubrir el papel de las mujeres en la ciencia, recuperar flexibilidad en tu cuerpo o poner en práctica ejercicios de relajación.

No lo pienses más. Anímate a compartir esta experiencia con otras mujeres que ya han dado el paso. Es tu tiempo, tu **Tiempo Propio**.

**INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER**



### **¿En qué consiste?**

Tiempo Propio es un programa que incluye un total de 12 talleres sobre una amplia variedad de temas, desde salud e internet hasta cine, pintura, historia o literatura.

Puedes participar en un máximo de 3 talleres cada año. Si es tu primera vez en el programa, comenzarás por el módulo de Envejecimiento Activo I, de obligado seguimiento para las nuevas participantes.

### **¿Quién puede participar?**

El único requisito para participar en Tiempo Propio es ser mujer mayor de 50 años.

### **¿Cuánto tiempo dura?**

Puedes participar en el programa durante un período máximo de 3 años seguidos, teniendo en cuenta que los talleres empiezan en octubre y finalizan en el mes de mayo.

### **¿Qué tengo que hacer para participar en el programa?**

Para participar en el programa tan sólo tienes que dirigirte a tu ayuntamiento y cubrir una ficha de inscripción de Tiempo Propio. Para más información también puedes llamar al 985 96 20 10 del Instituto Asturiano de la Mujer.

### **¿Hay alguna otra actividad en la que puedo participar?**

Además de los talleres, se realizan a modo de actividades complementarias una serie de excursiones por el territorio asturiano donde conocerás a las compañeras de otros municipios que participan en el programa y con quienes podrás intercambiar tu experiencia. Todas las actividades son gratuitas, salvo las excursiones.





## Envejecimiento activo I y II

¿Por qué envejecemos? ¿Podemos aprender a vivir mejor? Conocer nuestros derechos como mujeres mayores y las distintas etapas de nuestro ciclo vital son aspectos claves para mejorar nuestro bienestar.

A través de diferentes actividades aprenderemos a estimular nuestra memoria, a evitar posturas físicas que perjudican nuestra salud, a realizar ejercicios de relajación y a poner en práctica hábitos alimenticios para sentirnos mejor.

## Movimiento saludable I y II

¿Te gustaría mantenerte en forma, mejorando tu flexibilidad, tu fuerza muscular y la movilidad de tus articulaciones? En este taller mejorarás tu estado físico diario, preparando tu cuerpo con música y ejercicios muy sencillos, recuperando tu autonomía física en un ambiente tranquilo y entretenido y participando en grupo con otras mujeres, que como tú quieren mejorar su calidad de vida.

## Internet I y II

Leer noticias, escuchar la radio, enviar postales de felicitación, visitar los monumentos más importantes del mundo, localizar calles, conocer la programación cultural de tu municipio, todo ello es posible desde internet.

En este taller aprenderás de manera muy sencilla a utilizar el ordenador para estar informada día a día y comunicarte con quien tu desees.



## Cine

¿Pensaste alguna vez por qué Rita Hayworth tarda 20 minutos en aparecer en la película Gilda o por qué en las películas de acción los protagonistas son casi siempre hombres? ¿Podrías decir el nombre de 5 directoras de cine?

Analizar el papel de las mujeres en el cine y reflexionar acerca de la imagen de las mujeres que se proyecta en este arte son algunas de las propuestas que podrás conocer si eliges este taller.

## Las mujeres en la historia

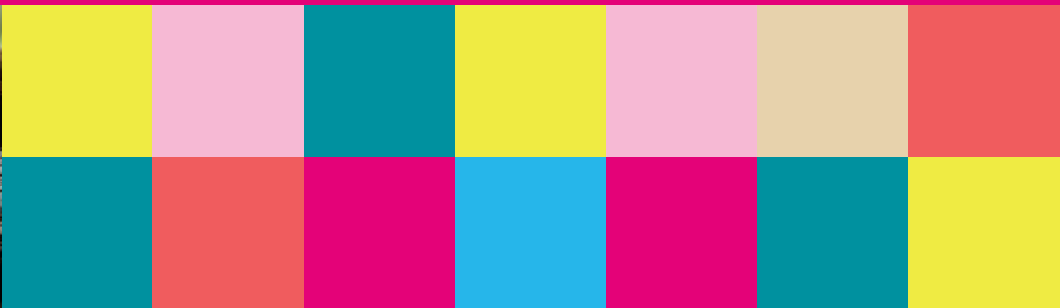
¿Sabías que los nombres de muchas plantas medicinales reciben el nombre de sus descubridoras? ¿Y que Ada Byron fue la primera programadora de computadoras? La historia ha ocultado con frecuencia las aportaciones de las mujeres a la ciencia, la cultura y la política.

En este taller conoceremos el papel de las mujeres en estos y otros ámbitos, analizando las causas que motivaron su discriminación a lo largo del proceso histórico.

## Mujeres a escena

Taller de teatro en el que a través de técnicas de expresión corporal, de voz, y de comunicación, aprenderemos a representar escenas teatrales, improvisando, creando personajes de ficción y despertando nuestra imaginación.

Una ventana abierta al aprendizaje del lenguaje corporal y gestual para nuestro crecimiento personal y colectivo.



## Animación a la lectura

Si disfrutas con la lectura, pero deseas adquirir agilidad al leer textos, incluso mejorar tu capacidad de comprensión escrita, en este taller te daremos las herramientas para potenciar tus habilidades lectoras.

Enriquecerás tu vocabulario y mejorarás tu comunicación, expresando y compartiendo con tus compañeras diferentes interpretaciones de textos, a la vez que podrás ampliar tu conocimiento sobre obras relevantes en el mundo de la literatura.

## Escribir para contar

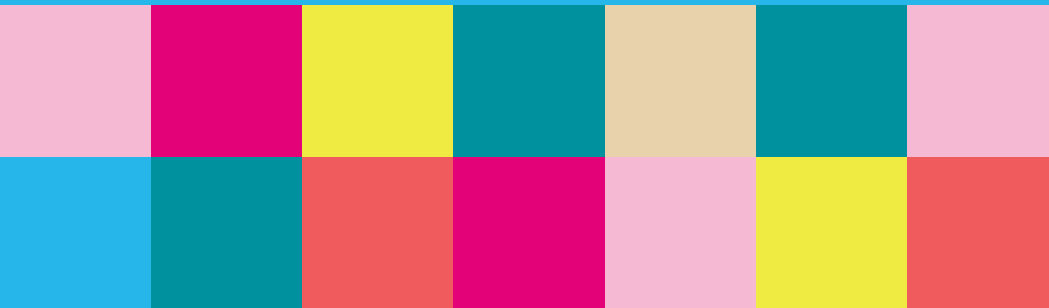
¿Te gustaría escribir poesía, cuentos u otro tipo de narraciones? En este taller te daremos las herramientas precisas para desarrollar tu capacidad creativa a través de la literatura y además debatiremos sobre textos literarios conocidos.

Tus experiencias de vida, tus recuerdos y tus sentimientos serán un recurso para que puedas crear tus propios personajes, construir historias reales o imaginarias y compartirlas con quien desees.

## Salud

La salud es un pilar básico en nuestra calidad de vida. Por ello te ofrecemos la posibilidad de aprender hábitos saludables que mejorarán tu bienestar.

Podrás identificar factores de riesgo y de percepción de malestar que te permitirán proteger tu salud, conocer técnicas preventivas y de autocuidado, como por ejemplo cómo hacer un uso racional de los medicamentos y poner en práctica pautas de alimentación y nutrición que mejorarán tu organismo.



**Para más información puedes dirigirte a:**

Instituto Asturiano de la Mujer  
C/ Eduardo Herrera "Herrerita" s/n, 3ª planta  
Oviedo

Teléfono: 985 96 20 10 • Fax: 985 96 20 13  
e-mail: [insmujer@princast.es](mailto:insmujer@princast.es)

**Plazo de inscripción:**

Desde el 4 hasta el 29 de mayo



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS