

## ACTIVIDADES PONFERRADA de Febrero a Junio 2023

FECHAS	ACTIVIDAD	HORARIO
<b>24 febrero</b>	Autocuidado y HHSS saludables	Viernes 11:00 a 13:00 Aula 19, bajos del estadio el Toralín
<b>28 de febrero y 1 de marzo</b>	Pensamiento crítico en el mundo digital. Seguridad y protección en la red	Martes y miércoles 11:00 a 13:00 Aula 10, bajos del estadio el Toralín
<b>7 y 8 de marzo</b>	Trucos y novedades google. Navegador y correo electrónico	Martes y miércoles 11:00 a 13:00 Aula 10, bajos del estadio el Toralín
<b>14, 15, 21 y 22 de marzo</b>	Diseño de contenido multimedia. Carteles y creatividades con CANVA	Martes y miércoles 11:00 a 13:00 Aula 10, bajos del estadio el Toralín
<b>29 de marzo</b>	Renueva tus recetas y mejora tu salud.	Miércoles 16:30 a 18:30
<b>31 de marzo 5 de abril on line</b>	Herramientas para una comunicación positiva <b>17:00 h.</b>	Viernes 11:00 a 13:00 Aula 19, bajos del estadio el Toralín
<b>11 y 12 de abril</b>	Fotografía Digital. Tu móvil la mejor cámara	Martes y miércoles 11:00 a 13:00 Aula 10, bajos del estadio el Toralín
<b>18 y 19 de abril</b>	Organizar y disfrutar música online	Martes y miércoles 11:00 a 13:00 Aula 10, bajos del estadio el Toralín
<b>26 de abril</b>	Aliméntate con color. Comidas vegetariana,	Miércoles 16:30 a 18:30
<b>5 de mayo 3 de mayo On line</b>	Conviviendo con nuestra voz crítica <b>17:00 h.</b>	Viernes 11:00 a 13:00 Aula 19, bajos del estadio el Toralín
<b>11 y 18 de mayo</b>	Técnicas eficaces en la búsqueda de empleo Búsqueda activa de empleo	jueves 16:30 a 18:30 Aula 10, bajos del estadio el Toralín
<b>26 de mayo 2 de junio</b>	El arte de emociarte	Viernes 11:00 a 13:00 Aula 19, bajos del estadio el Toralín
<b>30 y 31 de mayo</b>	Ofimática en la nube. Google Drive	Martes y miércoles 11:00 a 13:00 Aula 10, bajos del estadio el Toralín
<b>15 y 22 de junio</b>	Técnicas eficaces en la búsqueda de empleo Búsqueda activa de empleo	jueves 11:00 a 13:00 Aula 10, bajos del estadio el Toralín
<b>7 de junio</b>	Seguridad nutricional. Come rico y seguro	Miércoles 16:30 a 18:30

### CICLO NUTRICIÓN Y SALUD

<b>25 de mayo</b>	<b>Aliméntate con color. Comida vegetariana, Recetas y valoración nutricional</b>	<b>Jueves 16:30 a 18:30 Aula 20, bajos Toralín</b>
<b>22 de junio</b>	<b>Seguridad alimentaria Alimentos seguros y nutritivos</b>	<b>Jueves 16:30 a 18:30 Aula 20, bajos Toralín</b>
<b>27 de julio</b>	<b>Que no te amargue la vida un dulce</b>	<b>Jueves 16:30 a 18:30 Aula 20</b>

### ACTIVIDADES TIC's LEÓN de Febrero a Junio 2023

<b>8 y 22 de mayo</b>	<b>Diseño de contenido multimedia. Carteles y creatividades con CANVA</b>	<b>Lunes, 11:00 a 13:00</b>
<b>5 y 19 junio</b>		<b>Cyl Digital</b>

## ACTIVIDADES LEON de Febrero a Junio 2023

FECHAS	ACTIVIDAD	HORARIO
<b>14 Febrero</b>	Taller Decoración Máscaras de Carnaval	<b>Presencial</b> Martes 17:00 a 18:30 Sede León
<b>08 Marzo</b>	Video Forúm Mujer y Discapacidad	<b>Presencial</b> Miércoles 17:00 a 18:30 Sede León
<b>14 Marzo</b>	Taller Gestión de Entidades Sociales: Convocatorias, Asambleas y Cuentas	<b>Presencial</b> Martes de 11:30 a 13:00 Sede León
<b>11 Abril</b>	Taller Autocuidado del Sueño dirigido a Mujeres con Patología Crónica	<b>Presencial</b> Martes 17:00 a 19:00
<b>12 Abril</b>	Taller Autocuidado del Sueño dirigido a Mujeres con Patología Crónica	<b>On line</b> Miércoles 12:00 a 13:30
<b>18 Abril</b>	Taller Nuevo Baremo de Valoración Discapacidad	<b>Presencial</b> Miércoles 17:00 a 18:30 Sede León
<b>24 de abril 8 y 22 de mayo 5 junio</b>	Diseño de contenido multimedia. Carteles y creatividades con CANVA	<b>Presencial</b> Lunes, 11:00 a 13:00 Cyl Digital
<b>23 Mayo</b>	Taller Resiliencia, como crecer en la Adversidad dirigido a Mujeres con Patología Crónica	<b>Presencial</b> Martes 17:00- 18:30
<b>24 Mayo</b>	Taller Resiliencia, como crecer en la Adversidad dirigido a Mujeres con Patología Crónica	<b>On line</b> Miércoles 12:00 a 13:30
<b>30 Mayo</b>	Taller Cómo Gestionar la Imagen de una Entidad Social	<b>Presencial</b> Martes de 11:30 a 13:00 Sede León
<b>20 Junio, 4 Julio</b>	Taller Mindfulness para la Reducción del Estrés	<b>Presencial</b> Martes 17:00- 18:30 Sede León
<b>27 Junio, 11 Julio</b>	Taller Mindfulness para la Reducción del Estrés	<b>On line</b> Martes 11:30 a 13:00

## GRUPOS ENTIDADES de Febrero a Junio 2023

<b>FECHAS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>HORARIO</b>
<b>Febrero-Junio</b>	GRUPO APOYO <b>AFFI BIERZO</b>	<b>Presencial</b> Martes de 17:00 a 18:30h. Local 17, bajos del estadio el Toralín
<b>Febrero-Junio</b>	GRUPO APOYO <b>ALCER LEON</b>	<b>Presencial</b> Lunes alternos de de 16:30 a 18:00h. Sede León.
<b>Febrero-Junio</b>	GRUPO APOYO <b>ALEIIO</b>	<b>Presencial</b> Lunes alternos de de 18:00 a 19:30. Sede León.
<b>Febrero-Junio</b>	GRUPO APOYO PSICOSOCIAL PARA MUJERES CON FIBROMIALGIA, FATIGA CRÓNICA O SQM <b>ALEFAS LEON</b>	<b>Presencial</b> Jueves alternos 17:00 a 18:30h. Sede León
<b>Febrero-Junio</b>	TALLER MEMORIA <b>ALEFAS LEON</b>	<b>Presencial</b> Jueves alternos 17:00 a 18:30h. Sede León
<b>Febrero-Junio</b>	TALLER DE MINDFULNESS Y MEMORIA <b>ALCLES</b>	<b>Presencial</b> 2º miércoles de mes 17:00 a 18:30h. Sede León
<b>Febrero-Junio</b>	GRUPO DE APOYO PSICOSOCIAL <b>PARKINSON LEON</b>	<b>Presencial</b> Lunes 10:00 a 11:00h. Sede León
<b>Febrero-Junio</b>	TALLER DE JUEGOS TERAPÉUTICOS <b>PARKINSON LEON</b>	<b>Presencial</b> Martes alternos De 17:30 a 18:30 Miércoles alternos de 10:30 a 11:30 Sede León