

PROGRAMACIÓN **ÁREA DE IGUALDAD**
TALLERES DIRIGIDOS A POBLACIÓN ADULTA
HOMBRES Y MUJERES **A PARTIR DE 18 AÑOS**

DINAMIZACIÓN

TALLERES

2025/2026



TALLERES 2025/2026 DINAMIZACIÓN

AGUJA EN MANO

ARREGLOS BÁSICOS Y ELEMENTOS DECORATIVOS

Aprende lo básico de costura
y “crea, transforma y repara tu ropa”

Martes 18:15-19:45H | Octubre-Junio
Frecuencia semanal

ARTE Y SENTIDO

Cerámica, modelado a mano,
esmaltes y técnicas decorativas

Miércoles 17:15-19:15H | Noviembre-Junio
Frecuencia semanal

COCINA Y REPOSTERÍA SALUDABLE

Talleres teórico-prácticos, con elaboración de platos,
repostería, remedios naturales, para aprender a comer
sano y saludable

Jueves 18:15-19:45H | Octubre-Mayo
Frecuencia semanal

CRECIMIENTO PERSONAL

Autoconocimiento, gestión emocional, mejora del
enfrentamiento de estrés, del estado anímico y la calma

Lunes 16:45-18:45H o Miércoles 11:00-13:00H
Dos ediciones: Octubre-Febrero y Marzo-Junio
Turno mañana quincenal | Turno tarde semanal



TALLERES 2025/2026 DINAMIZACIÓN

PINTURA AL ÓLEO Y ARTES PLÁSTICAS

Taller personalizado al nivel de partida de participantes

Jueves 17:15-19:15H | Enero-Mayo
Frecuencia semanal

SALUD INTEGRAL
YOGA TERAPEÚTICO Y MEDITACIÓN
Hatha yoga silla y suelo (adaptado),
yoga nidra y prácticas meditativas
para mejorar la salud corporal y mental

Martes 17:15-18:45H | Octubre-Junio
Frecuencia semanal

VIVE OLIVARES Y SU ENTORNO

Conocimiento teórico-práctico para descubrir
la riqueza patrimonial, cultural y natural del municipio
y del Aljarafe

Lunes 17:15-19:15H | Noviembre-Mayo
Frecuencia semanal

COSTE TALLERES: 10€/MES

20% descuento mayores de 65 años, familia numerosa,
monoparental o monomarental, discapacidad reconocida o
jóvenes estudiantes (estudios reglados)

Curso de **crecimiento personal** gratuito
Inscripción abierta en pim@olivaresweb.es

Los talleres se iniciarán con un grupo mínimo de participantes; pudiéndose incorporar durante todo el período siempre que haya plazas disponibles. Las personas menores de 18 años pueden optar si quedan plazas disponibles.

