



*Un espacio abierto a la
diversidad, la convivencia y
la participación*

DÍA DE PUERTAS ABIERTAS

**VIERNES
3 DE JUNIO DE 2011**

Comparte con nosotros un día muy especial, en el que más que nunca las puertas de Espacio Pozas 14 estarán abiertas a todos y todas, para ofrecer una muestra de las actividades y talleres que desarrollamos habitualmente. El optimismo y el humor serán el hilo conductor de este día, al que estáis invitados.

JORNADAS DE ENCUENTRO INTERACTIVO “ACTIVA TU VIDA”: OPTIMISMO, HUMOR, FELICIDAD Y SOLIDARIDAD

(Necesaria inscripción gratuita)

PROGRAMACIÓN

10:00 h. BIENVENIDA Y DINÁMICA DE ENCUENTRO.

10:15 h. DESPIERTA EL OPTIMISMO, EL HUMOR Y LA FELICIDAD.

Juan Cruz González, Fundador de DIOT

10:45 h. CONÓCETE Y FORTALECE TU AUTOESTIMA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Juan Gonzalo Castilla Río, Grupo ARTEVIDA.

11:15 h. DINÁMICA ABIERTA E INTERACTIVA.

11:45 h. DESCANSO

12:00 h. SUPÉRATE Y CONSIGUE TUS OBJETIVOS VITALES. CONECTA CON LA RESILENCIA.

Estela Pérez Peláez. Fundadora de Coaching Ibérica.

12:20 h. VIVE CON ALTRUISMO Y ACTIVA LA SOLIDARIDAD PARA CRECER JUNTOS.

Javier Sanz Pacho. Psicólogo del Centro DATO.

Jesús Centeno “el Cocinero de los Cuentos”.

12:50 h. MANEJA EL ESTRÉS CON VITALIDAD.

Manuel Nevado. Fundación María Wolf.

13:10 h. CONECTA TU VIDA CON ALEGRÍA Y CONTAGIA HUMOR SALUDABLE.

Tina Calvo Parra. Risoterapeuta.

José Elías Fernández, Risoterapeuta y Director del Centro José Elías.

14:50 h. CONCLUSIONES.

DESCANSO

17:00 h. CORTOFORUM POSITIVO “DESDE EL OPTIMISMO”.

Sonia Toro y Grupo de Cine y Psicología del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

18:15 h. RISAS Y AFECTOS COMPARTIDOS CON EL “TROLEBÚS DE LOS SUEÑOS”.

Blanca Castillo. Actriz, narradora y escritora.

18:55 h. CLAUSURA DE LAS JORNADAS.

Cada vez es mayor la importancia que el optimismo flexible y el buen sentido del humor tienen para la prevención del estrés y la mejora del bienestar de las personas.

Para compartir contigo esta filosofía, un equipo de expertos “activadores”, en colaboración con los participantes de la Escuela de Optimismo y Humor Saludable de “Espacio Pozas 14”, han preparado un conjunto de actividades dirigidas a todas aquellas personas que deseen aprender a afrontar situaciones, cambios, o retos del día a día con motivación e ilusión para sentirse mejor física, anímica y socialmente, mejorando por tanto su calidad de vida.

No olvides solicitar la **inscripción gratuita**, antes del 30 de mayo. Infórmate en Espacio

Colaboran en estas Jornadas:
Grupo DIOT, con el apoyo de Fátima Cruz



VEN DESCUBRE MI TALLER Y PARTICIPA

(No necesaria inscripción. Acceso libre hasta completar aforo)

Otra de las propuestas planteadas para el Día de Puertas Abiertas es lo que hemos llamado “*Ven, Descubre mi taller, y Participa*” en la que, en horario de 14:00 a 20:00 horas, los propios participantes de Espacio Pozas 14 ofrecerán una muestra de lo que día a día desarrollan en sus talleres. Para ello, hemos repartido la actividad por las diferentes plantas del edificio, con el fin de que cada visitante pueda conocer y acercarse a la actividad que más le guste. Además, hemos diseñado para el público infantil un carnet por puntos, con el que los más pequeños podrán obtener un pequeño obsequio si finalizan el recorrido de todos los talleres. Esto es que os podréis encontrar en cada planta:

Sala Violeta (De 17:00 a 19:30 h.)

De forma conjunta se realizarán para adultos y para niños -a partir de 3 años- una muestra y a la vez la posibilidad de participar en :

Corte y Confección y No te Cortes: los alumnos expondrán una selección de su trabajo e invitarán a niños y mayores a cortar un patrón o zurcir un calcetín, por ejemplo. En la actividad infantil se coserá un pequeño saco o bolsa que se pintará en el siguiente taller.

Pintura sobre Tela: los alumnos realizarán una clase en directo e invitarán tanto a mayores como a niños a realizar una pintura sobre un paño, tela, saco y podrán diseñar y pintar su propia camiseta para llevársela puesta.

Exposición: en la misma sala se expondrán las fotos del taller de Fotoecología realizada con los vecinos del Barrio y de algunos de los talleres y eventos desarrollados desde la apertura del centro.

Segunda Planta (De 17:00 a 19:30 h.)

Los voluntarios del grupo Neo y Mina proponen un taller de reciclaje de instrumentos musicales para todos los públicos

Sala de Informática (De 17:00 a 19:30 h.)

Gymcana Informática para todos los públicos titulada *Descubre mi barrio* .

Terraza de la Quinta Planta (De 17:00 a 19:30 h.)

- Twister ecológico: Se formarán grupos de 5 a 7 personas que aprenderán -al tiempo que colocan pies y manos en el suelo- el proceso de un adecuado reciclaje según el material presentado aleatoriamente en la ruleta del juego.

- Aprendemos a plantar: Visita al huerto, demostración y sensibilización. Los niños plantarán una pequeña tomatera en envases de yogures previamente reciclados que se llevarán como regalo.

Sala de Exposiciones (De 19:30 a 20:00 h.)

Al finalizar los talleres se invitará al público asistente a la demostración de las alumnas de Teatro de Mujeres, quienes realizarán un taller dinamizado para todos los públicos como muestra de trabajo final de todo el curso.

Sala Blanca y Terraza de la Cuarta Blanca

A partir de las 20:15, fin de fiesta con una pequeña merienda en la terraza de la cuarta planta



www.espaciopozas14.es

Información e Inscripciones:

Calle de las Pozas, nº 14
28004 Madrid

Tlfs: 91 360 96 69
91 533 66 65 Ext. 51101/51102
Fax: 91 522 90 43

Mail:
espaciopozas14@cruzroja.es

Web:
www.espaciopozas14.es

Blog:
<http://espaciopozas14.blogspot.com>

Cómo llegar:

Metro Noviciado (Línea 2)
Autobuses L2 y 147
(con parada en c/ San Bernardo)

