

Propuesta para Charlas y Talleres interactivos

TIEMPO CON TU ENFERMERA

Objetivo: Crear un ambiente de diálogo y aprendizaje, donde los participantes puedan resolver dudas, debatir sobre distintos temas y complementar la experiencia con actividades físicas.

Formato del evento

1. **Charlas y debates temáticos** — Se pueden dividir en categorías:
 - **Salud y bienestar** (prevención de enfermedades, nutrición, salud mental).
 - **Educación y cultura** (historia, literatura, tecnología).
 - **Desarrollo personal** (hábitos saludables, comunicación efectiva, gestión emocional).
2. **Talleres prácticos** — Donde los participantes podrán aplicar lo aprendido:
 - **Ejercicios físicos** (yoga, estiramientos, caminatas grupales).
 - **Dinámicas de grupo** (ejercicios de confianza, resolución de conflictos).
 - **Demostraciones prácticas** (cocina saludable, primeros auxilios).
3. **Espacio abierto para dudas y conversación** — Un momento dedicado a que los asistentes formulen preguntas y compartan experiencias.

Será los miércoles con una duración de 1 hora y media en la sala de espera del consultorio.

Empezamos el 2 de julio a las 11:00 horas.