

### ACTIVIDADES DE FEBRERO A MAYO DE 2023

Fecha	Actividad	Horario-Lugar	Precio	Organiza
Del 23 de enero al 26 de junio	Taller de teatro	17.00-18.30 h. Consejo de la Juventud de Ponferrada	Gratuito	AMBI
Del 2 al 21 de febrero	Taller de carnaval	16.30-18.30 h. Aula 19 del Toralín	15€ (material para el disfraz)	AMBI
15 de febrero	Charla informativa <i>terapia con animales para personas con discapacidad</i>	16.30-18.30 h. Aula 10 del Toralín	Gratuita	HEYMACAN AMBI
24 de febrero	Taller <i>Autocuidados y habilidades sociales saludables</i>	11.00-13.00 h. Aula 19 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
Jueves del 23 de febrero al 16 de marzo	Taller de pintura con acuarela	16.30-18.00 h. Aula 19 del Toralín	12€ (material)	AMBI
28 de febrero y 1 de marzo	Taller <i>Pensamiento crítico en el mundo digital. Seguridad y protección en la red</i>	11.00-13.00 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
7 y 8 de marzo	Taller <i>Trucos y novedades google. Navegador y correo electrónico</i>	11.00-13.00 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
14 de marzo	Charla-coloquio <i>Otras miradas sobre la discapacidad en el contexto africano</i>	16.30-18.30 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	AMBI
14, 15, 21 y 22 de marzo	Taller <i>Diseño de contenido multimedia. Carteles y creatividades con CANVA</i>	11.00-13.00 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
23 de marzo	Excursión a Astorga. Visitas a la fábrica de chocolate y Palacio de Gaudí.	11.00-18.30 h. Salida y llegada desde AMBI	35€ (visitas guiadas, transporte y menú) *Posibilidad de cocido (40€)	AMBI
Martes 28 de marzo, 4, 11, 18 y 25 de abril; 2, 9 y 16 de mayo	Taller de habilidades sociales	16.30-18.00 h. Aula 19 del Toralín	Gratuito	AMBI

**Asociación de Personas con  
Discapacidad Físicas del Bierzo**

Bajos del Estadio El Toralín, local nº 3

2440- Ponferrada, León [www.ambi.es](http://www.ambi.es) |

[ambi@ambi.es](mailto:ambi@ambi.es) | Tfno. 987 426 701/ 672029673



**AMBI**  
Asociación de personas con discapacidad física del Bierzo



29 de marzo	Taller <i>Renueva tus recetas y mejora tu salud. Galletas y postres. Valoración nutricional</i>	16:30-18:30 h. Aula 20 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
31 de marzo (presencial) o 5 de abril (online)	Taller <i>Herramientas para una comunicación positiva</i>	11.00-13.00 h. Aula 19 del Toralín (presencial) o 17.00-19.00 h. (online)	Gratuito	Cocemfe León
Miércoles 5, 12, 19 y 26 de abril	Taller de iniciación al ajedrez	De 16.30-18.00 h. Aula 19 del Toralín	Gratuito	AMBI
11 y 12 de abril	Taller de fotografía digital. <i>Tu móvil la mejor cámara</i>	11.00-13.00 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
18 y 19 de abril	Taller <i>Organizar y disfrutar música online</i>	11.00-13.00 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
26 de abril	Taller <i>Aliméntate con color. Comidas vegetarianas, recetas y valoración nutricional</i>	16:30-18:30 h. Aula 20 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
27 de abril	Sesión de Spa (circuitos termal) en Sta María del Páramo	16.00-20.00 h. Salida y llegada sede Ambi	30€ (spa y transporte)	AMBI
24 de abril (online) o 5 de mayo (presencial)	Taller <i>Conviviendo con nuestra voz crítica</i>	11.00-13.00 h. Aula 19 del Toralín (presencial) 17.00-19.00 h. (online)	Gratuito	Cocemfe León
11 y 18 de mayo	Taller técnicas eficaces en la búsqueda de empleo	16:30-18:30 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
17 de mayo	Charla de astronomía. <i>Una mirada al Firmamento</i>	16:30-18.00 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	AMBI
25 de mayo	Visita a la Finca Fiyuelo y juegos inclusivos de mesa	De 11.00-18:30 h. Salida y llegada sede Ambi	22€ (entrada, comida campestre y transporte)	AMBI
26 de mayo	Taller de gestión emocional <i>El arte de emocionarte</i>	11.00-12.30 h. Aula 19 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
30 y 31 de mayo	Taller de Ofimática en la nube. Google Drive	11.00-13.00 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León

**Asociación de Personas con  
Discapacidad Físicas del Bierzo**

Bajos del Estadio El Toralín, local nº 3

2440- Ponferrada, León [www.ambi.es](http://www.ambi.es) |

[ambi@ambi.es](mailto:ambi@ambi.es) | Tfno. 987 426 701/ 672029673



**AMBI**  
Asociación de personas con discapacidad física del Bierzo



7 de junio	Taller seguridad nutricional. <i>Come rico y seguro.</i>	16.30-18.30 h. Aula 20 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León
11 de junio	II Marcha Solidaria AMBI	10.30-13.30 h. Sede de Ambi	10€ (camiseta, bolsa, bocadillo y bebida)	AMBI
15 y 22 de junio	Técnicas eficaces en la búsqueda de empleo.	11.00-13.00 h. Aula 10 del Toralín	Gratuito	Cocemfe León

(\* La participación en las actividades depende del orden de inscripción ya que están sujetas a aforo máximo (plazas limitadas)

(\* Si lo requiere, puede solicitar desplazamiento para participar en una actividad en el momento de formalizar la inscripción para nuestra organización.

(\* Las actividades que tienen coste deberán abonarse mínimo con una semana de antelación a la fecha de su realización.

(\* La propuesta de actividades podrá incrementarse a lo largo del cuatrimestre si surgieran iniciativas puntuales que no están planificadas a fecha actual. Éstas serán informadas a través de los medios telemáticos (Whatsapp y/o correo electrónico así como redes sociales).