

COMO DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN

Mujeres adultas

Sábados 3,10 y17 diciembre

Horario: 10:00 a 13:00 h.

Lugar: GIMNASIO FITNESS GYM CARTAGENA

COMO DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN

Jóvenes menores de 18 años.

Sábados 5, 12 y 19 de noviembre

Horario: 10:00 a 13:00 h.

Lugar: GIMNASIO FITNESS GYM CARTAGENA

EN BARRIOS Y DIPUTACIONES

Los cursos en barrios y diputaciones se irán ofertando según demanda y disponibilidad a través de las Asociaciones o cualquier institución interesada que mantenga contacto con la Concejalía de Igualdad, se exigirá un aforo mínimo y máximo.

- PINTAMOS NUESTRO PROPIO RETRATO.
- INICIACIÓN A LA JOYERÍA CERÁMICA
- CERÁMICA NAVIDEÑA .
- PALABRA DE MUJER. TRABAJANDO CON CERÁMICA.
- HAZ CLICK Y COMIENZA A VIVIR (BARRAS DE ACCES).
- DULCETERAPIA NAVIDEÑA.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES:

Desde la escuela de empoderamiento queremos fortalecer e impulsar la participación y el liderazgo de las mujeres para, así, contribuir a la transformación de las desigualdades y el mejoramiento de nuestras condiciones de vida, utilizando herramientas para que cada una tengamos la libertad de ser la mujer que queremos ser, reconstruyendo nuestros roles como mujeres.

Queremos que poco a poco o a pasos gigantes dejemos de ser objeto de los otros y nos convirtamos en protagonistas de nuestras vidas.

Recordar que la formación no pretende ser un fin, sino un medio para la transformación social.

Inscripciones del 21 al 26 de octubre

La inscripción puede ser realizada de forma online o presencial.

Online:

<https://cartagena.sedipualba.es/carpetaciudadana/tramite.aspx?idtramite=9972>

Presencial:

En nuestras oficinas en horario de 8:30 a 14:00 h.

C/ Sor Francisca Armendáriz s/n. Edif. La Milagrosa, 2ª Planta
Teléfono: 968 12 88 21
igualdad@ayto-cartagena.es

Los cursos y talleres de la Escuela de Empoderamiento son gratuitos y se dirigen solo a mujeres. Se irán ampliando o modificando en función de las necesidades y demandas. La Concejalía de Igualdad está abierta a sugerencias y mejoras.



ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

C/ Sor Francisca Armendáriz, s/n
Edif. La Milagrosa, 2ª Planta
Tel: 968 12 88 21 - 968 12 88 00 Ext. 7313
E-mail: igualdad@ayto-cartagena.es
Web: igualdad.cartagena.es

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

de la Concejalía de Igualdad

Noviembre y diciembre
2022



CHI KUNG. MEJORAMOS NUESTRA SALUD

Lunes y miércoles.
Inicio 2 de noviembre.
Horario: 9:00 a 10:00 h
Lugar: Sala multiusos- Concejalía de Igualdad.

LA MENTE PARLANCHINA

Miércoles
Inicio 2 de noviembre.
Horario: 10:00 a 12:00 h.
Lugar: Sala Multiusos- Concejalía de Igualdad.

LA MUJER Y SUS DIOSAS

Miércoles
Inicio 2 de noviembre.
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad.

MEJORA TU VIDA CAMBIANDO DE HÁBITOS

Miércoles
Inicio 2 de noviembre
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Sala multiusos- Concejalía de Igualdad.

AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE MENTE, CUERPO Y ALMA

Curso 1- lunes y jueves
Inicio 3 de noviembre.
Horario: 10:00 a 11:15 h.
Lugar: Sala multiusos- Concejalía de Igualdad.

Curso 2- lunes y jueves
Inicio 3 de noviembre.
Horario: 11:15 a 12:30 h.
Lugar: Sala multiusos- Concejalía de Igualdad.

HAZ CLICK Y COMIENZA A VIVIR (BARRAS DE ACCES)

Curso 1
Lunes 7 de noviembre.
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad.

Curso 2
Lunes 14 de noviembre
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Martes
Inicio 8 de noviembre.
Horario: 10:00 a 12:00 h.
Lugar: Sala multiusos- Concejalía de Igualdad

GIMNASIO EMOCIONAL

Martes
Inicio 8 de noviembre.
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad.

APRENDE A MEDITAR Y CONECTA CON TU PODER

Martes
Inicio 8 de noviembre.
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Sala multiusos- Concejalía de Igualdad.

DANZA ORIENTAL, DANZA DEL VIENTRE

Jueves
Inicio 10 de noviembre.
Horario: 16:30 a 19:00 h.
Lugar: Sala multiusos- Concejalía de Igualdad.

DULCETERAPIA OTOÑAL

Curso 1
Jueves 17 de noviembre
Horario: 9:30 a 12:00 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad

Curso 2
Jueves 17 de noviembre
Horario: 16:30 a 19:00 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad

DULCETERAPIA NAVIDEÑA,

Curso 1
Miércoles 14 de diciembre
Horario: 9:30 a 12:00 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad

Curso 2
Jueves 15 de diciembre
Horario: 16:30 a 19:00 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad

CERAMICA NAVIDEÑA

Lunes
Inicio 21 de noviembre
Horario: 16:30 a 19:30 h.
Lugar: Aula- Concejalía de Igualdad.

CHARLA INFORMATIVA “HUERTOS MUNICIPALES”

2 de noviembre
Horario : 12:00 h.
Lugar:Vivero de Empresas

CURSO HUERTO AUTOCONSUMO

Miercoles
Inicio 9 de noviembre
Horario :9:30 11:30 h
Lugar: Vivero de Empresas
Mantenimiento: 12:00-14:00 h.