

TALLER DE MARROQUINERÍA

Día: Jueves del 23 de noviembre al 7 diciembre

Inicio: Jueves 23 de noviembre

Horario: 16:30-19:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

MERIENDA CON TÚ ABOGADA

Te invitamos a compartir las diferentes dudas que puedas tener sobre el complejo campo de la justicia. Iremos resolviendo las diferentes problemáticas planteadas, tomando un café mientras charlamos. Cada mes trataremos temáticas diferentes.

Día: Por confirmar

Horario: 17:00-19:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

DICIEMBRE

TALLER DE PUEBLO NAVIDEÑO I

Día: Miércoles 13 de diciembre

Horario: 09:30-12:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

TALLER DE PUEBLO NAVIDEÑO II

Día: Miércoles 13 de diciembre

Horario: 16:30-17:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

DULCETERAPIA NAVIDEÑA Curso 1

Miércoles 20 de diciembre

Horario: 09:30-12:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

Curso 2

Miércoles 20 de diciembre

Horario: 16:30-19:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

EN BARRIOS Y PUEBLOS:

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

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES:

El empoderamiento de las mujeres implica que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles de la actividad económica para construir economías fuertes, establecer sociedades más estables y justas, alcanzar los objetivos de desarrollo, sostenibilidad y derechos humanos y mejorar la calidad de vida.

Empoderar a las mujeres y promover la igualdad de género es fundamental para acelerar el desarrollo sostenible.

Poner fin a todas las formas de discriminación contra mujeres y niñas no es solo un derecho humano básico, sino que además tiene un efecto multiplicador en todas las demás áreas de desarrollo.

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

Inscripciones del 18 al 29 de septiembre

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

968 12 88 00 Ext. 7313

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.



Concejalía de Igualdad

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO CONCEJALÍA DE IGUALDAD

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

Octubre, noviembre y diciembre
2023



DESCRIPCIÓN DE LOS TALLERES Y CURSOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO:

GIMNASIO EMOCIONAL: Las emociones afectan nuestra vida diaria e influyen en nuestras decisiones, la felicidad es un estado de ánimo positivo, tal estado propicia paz interior y un enfoque positivo ante las cosas, trabajamos nuestras emociones básicas, miedo, amor, tristeza, enojo, alegría.

LA MENTE PARLANCHINA: Toma de conciencia de la propia responsabilidad de entender e integrar el funcionamiento de la mente en relación a sus pensamientos.

ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA Y EVOLUTIVA: Reconocer cómo funciona nuestro mundo emocional, para tener relaciones más sanas con otros y con nosotras mismas.

TALLERES ARTESANALES: A través de los trabajos artesanales buscamos el desarrollo personal y de la creatividad, lo que repercute directamente en la autoestima y empoderamiento de la mujer.

AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE MENTE, CUERPO Y ALMA: El autoconocimiento del cuerpo, de las emociones y los pensamientos, nos permite conocer nuestras fortalezas y debilidades para crecer interiormente. Realizamos ejercicios para unir cuerpo, mente y alma y liberar la energía contenida. Conócete, se tú misma y brilla con luz propia.

VIAJA CON TÚ NIÑA INTERIOR: Nuestra niña interior representa nuestro primer yo original que entró en este mundo, ella contiene nuestra capacidad para experimentar asombro, alegrías, inocencia y sensibilidad. Desarrollar una relación con nuestra niña interior ayuda a sanar esos problemas emocionales que forman parte de nosotros mismos en nuestra vida adulta.

OCTUBRE

LA MENTE PARLANCHINA

Día: Martes del 24 de octubre al 12 de diciembre
Inicio: 24 de octubre
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

GIMNASIO EMOCIONAL

Día: Martes del 24 de octubre al 12 de diciembre
Inicio: 24 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Día: Miércoles del 25 de octubre al 13 de diciembre
Inicio: 25 de octubre
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

VIAJA CON TÚ NIÑA INTERIOR

Día: Miércoles del 25 de octubre al 20 de diciembre
Inicio: 25 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

CHI-KUNG

Día: Lunes y miércoles del 18 de octubre al 20 de diciembre
Inicio: Miércoles 18 de octubre
Horario: 9:00-10:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE MENTE, CUERPO Y ALMA Curso 1

Día: Martes y jueves del 24 de octubre al 21 de diciembre
Inicio: 24 de octubre
Horario: 9:15-10:15 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

Curso 2

Día: Martes y jueves del 24 de octubre al 21 de diciembre
Inicio: 24 de octubre
Horario: 10:30-11:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

DANZA ORIENTAL, DANZA DEL VIENTRE

Día: Jueves del 26 de octubre al 21 de diciembre
Inicio: 26 de octubre
Horario: 17:00-18:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA Y EVOLUTIVA (INICIO)

Día: Jueves del 26 de octubre al 9 de noviembre
Inicio: Jueves 26 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

ENCUENTRO DE ASOCIACIONES DE MUJERES

Días: 6, 7 y 8 de octubre
Lugar: Puerto de Cartagena (Plaza Mayor)

NOVIEMBRE

CURSO DE INICIACIÓN AL KICK BOXING (LIBERANDO TENSIONES)

Día: Viernes del 3 de noviembre al 1 de diciembre
Inicio: Viernes 3 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Gimnasio Fitness Gym Cartagena

CONFECCIONAMOS NUESTRA ECO-BOLSA

Día: Lunes 6 de noviembre
Inicio: Lunes 6 de noviembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

ADORNOS NAVIDEÑOS EN CERÁMICA

Día: Martes del 7 al 21 de noviembre
Inicio: Martes 7 de noviembre
Horario: 16:45-19:45 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

DULCETERAPIA ESTACIONAL Curso 1

Martes 14 de noviembre
Horario: 9:30-12:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

Curso 2

Martes 14 de noviembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

CURSO DE ADORNOS NAVIDEÑOS

Día: Miércoles 15 de noviembre
Inicio: Miércoles 15 de noviembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

CURSO DE ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA Y EVOLUTIVA II PARTE

Día: Miércoles del 15 al 29 de noviembre
Inicio: Miércoles 15 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

CURSO DE ELIMINACIÓN DE RESIDUOS NO BIODEGRADABLES: "CONFECCIONA TUS DISCOS DESMAQUILLANTES MÁS BOLSA DE LAVADO"

Día: Miércoles del 15 al 29 de noviembre
Inicio: Miércoles 15 de noviembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

CURSO AROMATERAPIA

Día: 18 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: El Reco