

- Taller de teatro para empoderamiento de la mujer I y II parte
- Cuidado del suelo pélvico
- Iniciación al feng-shui
- Desayunos culturales
- Talleres Artesanales
- La vida en colores
- Mandalas
- Comer sano estacionalmente
- Artesanía navideña
- La mujer en los diferentes roles de la sociedad romana
- Planta-terapia navideña
- Arte culinario navideño
- Arte culinario navideño para niñas/os

ACTIVIDADES Y FECHAS A RECORDAR

OCTUBRE

DÍAS: 6, 7 Y 8. FERIA DE ASOCIACIONES DE MUJERES (HÉROES DE CAVITE)

DÍA: 7. VI QUEDADA CHICAS MTB

Reunión anual de mujeres apasionadas a la bicicleta de montaña, que este año se celebra en Cartagena y consiste en una ruta de 30 Km. por sendas, caminos y terrenos irregulares.

DÍA: 15. DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES RURALES

Visitaremos La Palma y Pozo Estrecho.

DÍAS: DEL 22 AL 27. VIAJE CULTURAL A CASTILLA Y LEÓN

Inscripciones del 25 de septiembre a 6 de octubre.

NOVIEMBRE

DÍA: 25 DE NOVIEMBRE. DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

EN LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO LAS MUJERES DESARROLLAN UN PROCESO DE CONCIENCIACIÓN DE APRENDIZAJE Y DE ADQUISICIÓN DE HERRAMIENTAS PARA IMPULSAR SUS CAPACIDADES Y PODER APRENDER A ELEGIR SUS PROPIAS VIDAS, RECONOCER SUS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES Y AUMENTAR SU AUTOESTIMA Y LA SEGURIDAD EN SÍ MISMAS.

BUSCAMOS EL EMPODERAMIENTO INDIVIDUAL Y COLECTIVO, YA QUE NO BASTA CON PRODUCIR CAMBIOS EN LA DIMENSIÓN SUBJETIVA Y PERSONAL, SINO QUE ES NECESARIO QUE SE PRODUZCAN TAMBIÉN A NIVEL COLECTIVO. ESPERAMOS UNA BUENA ACOGIDA Y RECORDAMOS QUE LA FORMACIÓN NO PRETENDE SER UN FIN, SINO UN MEDIO PARA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL.

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.

El plazo de inscripción de las actividades se abrirá a partir del día 26 de septiembre.



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

Mírate

Escuela de Empoderamiento
 para Mujeres
 de la Concejalía de Igualdad



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 MUJER Y LAS BENZODIACEPINAS: Comúnmente conocidos como tranquilizantes, aprendamos que son, para que se deben usar, efectos nocivos, efectos deseados, aprender a detectar ingestas que por desconocimiento pueden llevar a ser causa de adicción.

LA MUJER EN LOS DIFERENTES ROLES DE LA SOCIEDAD ROMANA: Conoceremos los diferentes roles que ocupó la mujer en la época del Emperador Augusto y en la república, la vida de las mujeres bárbaras ajena a las leyes del Imperio Romano.

DESAYUNOS CULTURALES: Visitas guiadas a Cartagena y su municipio, para conocer más y ampliar tu sabiduría y cultura general

PILATES: Libera las tensiones y corrige malas posturas, mejora tu salud física y mental.

TALLERES DE TEATRO PARA EMPODERAMIENTO DE LA MUJER I Y II PARTE: Excelente entrenamiento emocional y de apertura a los sentidos. Siéntete mas segura, aprende a desinhibirte y gana confianza en ti misma.

INTRODUCCIÓN AL FENG-SHUI: El arte de crear ambientes armoniosos para mejorar tu calidad de vida. La armonía del hogar afecta a tu salud, prosperidad y felicidad personal.

CREACIÓN DE MANDALAS: Reconoce tu estado de ánimo, conecta con tu espiritualidad y plásmala en forma y colores.

CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO: Descubre la importancia del suelo pélvico, aprende a reconocerlo y fortalecerlo.

LA VIDA EN COLORES: LOS COLORES TIENEN VIBRACIONES: Aprende a elevarlas y acércate a las sensaciones que produce cada color.

TALLER INTERCULTURAL PARA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER EXTRANJERA: Desde una mirada intercultural, reflexiona sobre todos esos temas comunes que nos unen a las mujeres por encima de su origen o cultura.

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.

EN LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

OCTUBRE

GIMNASIO EMOCIONAL

Días: 10, 17, 23 y 31
Hora: de 17:00 a 19:00 h.

LA MUJER Y LAS BENZODIACEPINAS

Días: 17, 19 y 24
Hora: de 9:30 a 12.30 h.

DESAYUNO CULTURAL: DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES RURALES

Día: 18
Hora: de 9.30 a 16.30 h.
Lugar: La Palma-Pozo Estrecho

VIAJE CULTURAL A CASTILLA Y LEÓN

Días: 22, 23, 24, 25, 26 y 27

PILATES

Días: 9, 11, 16, 18, 23, 25 y 30
Horarios: de 10:15 a 11:15 y de 11:15 a 12:15 h.

NOVIEMBRE

CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO

Días: 7 y 14
Hora: de 17:00 a 19:00 h.

LA MUJER EN LOS DIFERENTES ROLES DE LA SOCIEDAD ROMANA

Días: 8 y 15
Hora: de 10:00 a 12:00 h.

GIMNASIO EMOCIONAL

Días: 7, 14, 21 y 28
Hora: de 17:00 a 19:00 h.

CREACIÓN DE MANDALAS

Días: 15, 22 y 29
Hora: de 16:30 a 19:30 h.

DESAYUNO CULTURAL

Día: 29
Hora: de 9.30 a 13:00 h.

PILATES

Días: 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29
Horario: de 10:15 a 11:15 y de 11:15 a 12:15 h.

DICIEMBRE

TALLER ARTESANAL DE NAVIDAD

Días: 5, 12 y 19
Hora: de 10:00 a 12:00 h.

DESAYUNO CULTURAL

Día: 13
Horario: de 9:30 a 13:00 h.

PLANTA-TERAPIA NAVIDEÑA

Día: 14
Hora: 16:30 a 19:00 h.

ARTE CULINARIO NAVIDEÑO

Días: 4 y 11
Hora: 9:30 a 12:30 h.

EN BARRIOS Y PUEBLOS

Estos cursos y talleres se regularan en fechas y horarios a través de las Asociaciones de Mujeres o cualquier institución interesada que mantenga contacto con la Concejalía de Igualdad. Se exigirá un aforo.

- Gimnasio emocional
- Taller Intercultural para el empoderamiento de la mujer extranjera