

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES:

En el siglo XXI las mujeres ya no pasamos nuestra vida en una torre esperando que un príncipe nos rescate. Por ello, 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 y sujeto de nuestras vidas.

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

Inscripciones del 27 de septiembre al 8 de octubre

Las inscripciones pueden ser realizadas de forma online o presencial.

Online:

<https://cartagena.sedipualba.es/carpeta ciudadana/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.



Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



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
2021



OCTUBRE Y NOVIEMBRE

GIMNASIO EMOCIONAL

Martes del 19 de octubre al 14 de diciembre
Horario: 10:00 a 12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

VIDA RICA, VIDA POBRE. TU ELIGES (Curso avanzado)

Martes del 19 de octubre al 14 de diciembre
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

MENTE PARLANCHINA

Miércoles del 20 de octubre al 15 de diciembre
Horario: 10:00 a 12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Miércoles del 20 de octubre al 24 de noviembre
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

SALUD INTEGRAL, MENTE Y EMOCIÓN

Curso 1- lunes y jueves del 18 de octubre al 20 de diciembre
Horario: 10:15 a 11:15 h
Curso 2- lunes y jueves del 18 de octubre al 20 de diciembre
Horario: 11:15 a 12:15 h
Curso 3- lunes y jueves del 18 de octubre al 20 de diciembre
Horario: 12:15 a 13:15 h
Lugar: Concejalía de Igualdad

MEJORAMOS NUESTRA SALUD. CHI KUNG

Lunes del 18 de octubre al 20 de diciembre
Horario: 9:00 a 10:00 h
Lugar: Concejalía de Igualdad

PALABRA DE MUJER. TRABAJANDO CON CERÁMICA

Jueves 21, 28 de octubre y 4 de noviembre
Horario: 10:00 a 12:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

PALABRA DE MUJER. TRABAJANDO CON CERÁMICAS

Viernes 22, 29 de octubre y 5 de noviembre
Horario: 16:30 a 19:00 h.
Lugar: Lugar por determinar.

PLANTATERAPIA OTOÑAL

Jueves 18 de noviembre
Horario: 16:30 a 18:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

DULCETERAPIA, UNA TERAPIA MUY DULCE. (REPOSTERIA CREATIVA)

Martes 23 y miércoles 24 de noviembre
Horario: 9:30 a 12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

INICIACIÓN A LA JOYERÍA CERÁMICA

Curso 1- martes 19, 26 de octubre y 2, 9 de noviembre
Curso 2- miércoles 20, 27 de octubre y 3, 10 de noviembre
Horario: 16:30 a 19:30 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres.

PINTAMOS NUESTRO PROPIO RETRATO

Miércoles 17 y 24 de noviembre
Horario: 16:30 a 19:30 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

HUERTO DE AUTOCONSUMO II

Jueves 21 de octubre al 16 de diciembre
Horario: 9:00 a 11:00 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres.

ENTENDER Y VIVIR LA MENOPAUSIA EN PLENITUD

Lunes 18 y 25 octubre, 8, 15 y 22 noviembre
Horario: 11:15 a 13:15 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

ENTENDER Y VIVIR LA MENOPAUSIA EN PLENITUD

Lunes 18 y 25 octubre, 8, 15 y 22 noviembre
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

COMO DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN

19, 21, 26 y 28 de octubre
Horario: 9:30 a 11:30 h.
Lugar: GIMNASIO FITNESS GYM CARTAGENA

VISITA CULTURAL ALGAMECA CHICA

1 Salida- sábado 23 de octubre
2 Salida- sábado 6 noviembre
3 Salida- sábado 27 noviembre
Horario: 9:30

CURSOS PARA ADOLESCENTES:

MENSTRUACIÓN Y ADOLESCENCIA. CONOCIENDO NUESTROS CUERPOS.

Dirigido a mujeres jóvenes de 12 a 18 años.
Jueves 28 octubre, 4,11 y 25 noviembre y 2 diciembre.
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

COMO DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN.

Jóvenes menores de 18 años.
Sábados 6, 13 y 20 de noviembre
Horario: 10:00 a 13:00 h.
Lugar: GIMNASIO FITNESS GYM CARTAGENA

DICIEMBRE

TALLER ARTESANAL DE NAVIDAD

Fecha y lugar por determinar
DULCETERAPIA NAVIDEÑA
Fecha y lugar por determinar
CONECTANDO CON PLANTAS NAVIDEÑAS
Fecha y lugar por determinar

EN BARRIOS Y PUEBLOS:

Los cursos en barrios y diputaciones se irán ofertando según demanda a través de las Asociaciones.