

# ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

*Septiembre a diciembre de 2021*

## EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO

Dirigido preferentemente a mujeres

### RESILIENCIA

Adquiere herramientas y recursos para gestionar y superar situaciones adversas y de crisis vitales. Conoce cómo mejorar tu autoestima y descubre todo lo que eres capaz de hacer.

Los lunes de 9:00 a 11:15 (del 4 de octubre al 20 de diciembre)

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desarrolla tu talento y tu capacidad de liderazgo interno, aprende a conocer todas tus emociones y desarrolla la habilidad de comprenderte y de sacarte el mejor partido.

Los lunes de 11:30 a 13:30 (del 4 de octubre al 20 de diciembre)

### ATRÉVETE A HABLAR EN PÚBLICO

¿Miedo de hablar ante la mirada atenta de un grupo de personas? Desarrolla tu capacidad de exposición oral ante cualquier tipo de audiencia, descubre tu potencial innato.

Los lunes de 16:00 a 18:15 (del 4 de octubre al 20 de diciembre)

### ASERTIVIDAD

Aprende cómo mejorar tu comunicación con el resto de personas, fomentando tu autoestima y tu seguridad para pedir lo que necesitas en cada momento.

Los lunes de 18:30 a 20:30 (del 4 de octubre al 20 de diciembre)

## CUÍDATE CON RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO

Dirigido preferentemente a mujeres

### YOGA IYENGAR

Aprende a mantener una alineación correcta de tu cuerpo, mejorando tu postura y descubriendo todas las ventajas de esta práctica milenaria.

GRUPO 1. Martes 9:30 a 10:30

GRUPO 2. Martes 10:45 a 11:45

GRUPO 3. Martes 16:00 a 17:00

(Del 19 de octubre al 14 de diciembre)

### PILATES

Desarrolla tu equilibrio corporal y fortalece tu columna vertebral a la vez que mantienes firme tu musculatura. Ideal para dolores de espalda y para corregir la posición corporal.

GRUPO 1. Jueves 9:30 a 10:30

GRUPO 2. Jueves 10:45 a 11:45

GRUPO 3. Jueves 15:45 a 16:45

(Del 7 de octubre al 16 de diciembre)

### MINDFULNESS

¿Cómo puedo prestar atención plena al momento presente, a mis emociones, a mis sensaciones? ¿Para qué? Descubre esto y aprende a vivir de forma plena y consciente.

GRUPO 1. Martes 12:00 a 13:00 (Del 19 de octubre al 14 de diciembre)

GRUPO 2. Jueves 12:00 a 13:00 (Del 7 de octubre al 16 de diciembre)

GRUPO 3. Jueves 17:00 a 18:00 (Del 7 de octubre al 16 de diciembre)

## CORRESPONSABILIDAD Y DIVERSIDAD

Dirigido a cualquier persona interesada

### REPARACIONES BÁSICAS DEL HOGAR

¿Te gustaría saber cambiar el grifo que se rompió en la cocina, arreglar la cisterna, colocar la persiana del salón, etc.? Aprende esto y más y siéntete bien siendo autosuficiente.

GRUPO 1. Lunes 11:00 a 13:00 (del 11 de octubre al 13 de diciembre)

GRUPO 2. Jueves 16:30 a 18:30 (del 14 de octubre al 2 de diciembre)

### COSTURA CREATIVA Y RECICLAJE TEXTIL

Saca el máximo partido a tus prendas y telas viejas y aprende a tunearlas creando materiales propios y originales, ¿Te atreves con la aguja y el hilo?

Los martes de 17:30 a 19:30 (del 5 de octubre al 14 de diciembre)

### DIVERSIDAD Y CONVIVENCIA ¡ATRÉVETE A ROMPER MOLDES!

¿Qué es la diversidad afectivo sexual? ¿Qué sabes del colectivo LGTB? En este curso-taller aprenderás todo lo que necesitas saber, reflexionando sobre estereotipos y rompiendo prejuicios limitantes.

Los miércoles de 18:00 a 20:00 (del 6 de octubre al 15 de diciembre)

## OTROS APRENDIZAJES Y USOS DEL TIEMPO

### FEMINISMO COMO HERRAMIENTA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL Y POLÍTICA

Dirigido a cualquier persona interesada

En este curso, que ofrecemos on-line, aprenderás conceptos básicos acerca de qué es el feminismo, qué le debemos en cuanto a consecución de derechos, cómo está el panorama actual y qué herramientas nos aporta para el cambio.

Los jueves de 17:00 a 19:00 (del 23 de septiembre al 9 de diciembre)

## NOSOTRAS EN REALIDAD, UNA HISTORIOGRAFÍA DE FICCIÓN: TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

Dirigido preferentemente a mujeres

En este curso te adentrarás en el mundo de numerosas escritoras a través de sus textos, poniendo en práctica la escritura creativa desde una perspectiva feminista. Descubre tu potencial para plasmar en papel todo lo que tienes dentro.

Los lunes de 17:30 a 19:30 (del 4 de octubre al 20 de diciembre)

## VISUALÍZATE: FOTOGRAFÍAS CON EL MÓVIL

Dirigido preferentemente a mujeres

Aprende a sacar el mejor partido a tu dispositivo móvil y conviértete en *profesional* de la fotografía. Confía en todas tus capacidades y retrata tu punto de vista.

Los miércoles de 17:00 a 19:30 (del 6 de octubre al 15 de diciembre)

## TEATRO

Dirigido preferentemente a mujeres

Confía en ti y atrévete a expresarte a través del cuerpo, del movimiento y la palabra. Aumenta tu autoestima aprendiendo técnicas de teatro, aprende a interpretar el mejor papel de tu vida.

Los martes de 17:30 a 19:30 (del 5 de octubre al 14 de diciembre)

## RAP

Dirigido a cualquier persona interesada

Aprende a manejar todas las herramientas necesarias para la creación de un tema rap, trap, urban, desde la composición, producción, grabación, creación de contenido audiovisual, puesta en escena y empodérate desde la música. Facilitado por la rapera [ESKARNIA](#).

Los viernes de 17:00 a 19:00 (del 15 de octubre al 17 de diciembre)

## BATUKADA

Dirigido a cualquier persona interesada

Si lo que prefieres es aprender un lenguaje musical y disfrutar de la magia de la percusión, esta es tu actividad. Prepárate para hacer ruido y disfrutar a tope.

Los viernes de 19:15 a 20:30 (del 15 de octubre al 17 de diciembre)

## TERTULIA FEMINISTA MENSUAL

Dirigido a toda persona interesada

Cada penúltimo jueves de cada mes a partir de las 18:30 horas, **comenzando el día 23 de septiembre**, tendremos una tertulia con personas invitadas sobre temas de actualidad en el feminismo.

Contamos con un servicio de ludoteca feminista para quien necesite dejar a nuestro cuidado a su niña o niño mientras dure la tertulia.