

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA EN IGUALDAD

> Talleres de cocina para la autonomía

Taller dirigido a mujeres y hombres para adquirir las competencias básicas para la vida cotidiana. Aprender a cocinar de manera sencilla y saludable.

Grupo 1. Lunes de 18:00 a 20:00 h. Del 9 de febrero al 16 de marzo.

Grupo 2. Martes de 12:00 a 14:00 h. Del 10 de febrero al 17 de marzo.

Grupo 3. Lunes de 18:00 a 20:00 h. Del 13 de abril al 18 de mayo.

Grupo 4. Martes de 12:00 a 14:00 h. Del 14 de abril al 19 de mayo.

> Taller de cocina para la vida independiente. Sobrevivir sabe mejor

Independizarte y descubrir que la comida no se hace sola. En este taller aprenderás lo esencial para cocinar comida saludable y variada: platos rápidos, menús equilibrados, planificación semanal y trucos para que tu cocina funcione, aunque tu agenda no.

Jueves alternos, de 18:00 a 20:00 h.

Fechas: 5 y 19 de marzo, 9 y 23 de abril, 7 y 21 de mayo.

> Taller de pilates, fortalecimiento del suelo pélvico y fuerza

Espacio para la promoción de la salud y el desarrollo personal, a través de talleres prácticos para experimentar mayor bienestar y plenitud.

Grupo 2. Miércoles, de 18:00 a 19:00. Del 11 de febrero al 27 de mayo.

CURSOS DE CONTINUIDAD CON PLAZAS VACANTES

Aula abierta de mujeres. Del 10 de febrero al 26 de mayo. Martes de 10:00 a 12:00 h.

Taller de teatro. Del 9 de febrero al 25 de mayo. Lunes de 18:00 a 20:00 h.

Taller de mindfulness, ejercicios de relajación y meditación. Del 9 de febrero al 25 de mayo. Lunes de 10:00 a 11:00 h.

Taller de pilates, fortalecimiento del suelo pélvico y ejercicios de fuerza. Del 9 de febrero al 25 de mayo. Lunes de 11:30 a 12:30 h.

- **INSCRIPCIONES:** Del 15 al 22 de enero. A través de sede electrónica.

- **INFORMACIÓN Y SEDE DE LOS CURSOS:**

Espacio de Igualdad Almudena Grandes. C/ Recreo, 4
Tel. 91 653 02 69 - infoigualdad@ssreyes.org

