

DELEGACIÓN DE IGUALDAD

AYUNTAMIENTO DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

FEBRERO-MAYO

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA EN IGUALDAD

2025

AULA ABIERTA DE MUJERES

Espacio para el desarrollo de actividades grupales de reflexión, fomento de la igualdad y empoderamiento femenino.

Martes de 10 a 11:30 h.



TALLERES DE COCINA

TALLER DE COCINA PARA LA AUTONOMÍA

Taller dirigido a hombres y mujeres para adquirir las competencias básicas para la vida cotidiana. Cocina con la airfryer, el microondas o rentabilizar el tiempo con el batch cooking. Aprender a cocinar de manera sencilla y saludable.

Grupo 1: lunes de 18:00 a 20:00 h.

Del 17 de febrero al 19 de mayo

Grupo 2: martes de 12:00 a 14:00 h.

Del 18 de febrero al 20 de mayo

TALLER DE COCINA PARA FAMILIAS

Aprende a cocinar recetas básicas para toda la familia.

21 y 28 de marzo y 4 de abril de 17:00 a 19:00 h.



TALLERES DE HISTORIA, CULTURA Y ARTE

Taller dirigido a conocer las aportaciones culturales desde cómo aprender a mirar un cuadro, identificar estilos arquitectónicos, conocer personajes históricos, descubrir a ilustres de la literatura y filosofía y los cambios culturales y sociales a lo largo de la historia.

Miércoles de 10:00 a 12:00 h.

Del 19 de febrero al 22 de mayo



TALLERES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

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

TALLER DE MINDFULNESS, GESTIÓN FÍSICA, PSÍQUICA Y EMOCIONAL, EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

De 10:30 a 11:30 h.

Los lunes del 17 de febrero a 19 de mayo

TALLER DE PILATES, FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO Y EJERCICIOS DE FUERZA

De 12:00 a 13:00 h.

Los lunes del 17 de febrero a 19 de mayo



INSCRIPCIONES

Del 27 enero al 6 de febrero a partir de las 9 h.

a través de sede electrónica: SEDE.SSREYES.ES (igualdad) o presencial

SORTEO PÚBLICO

El 7 febrero 2025 a las 11.00 horas en el salón de actos del Espacio de Igualdad

CONFIRMACIÓN DE PLAZA

Se realizará a través de correo electrónico a partir del 10 de febrero

INFORMACIÓN

ESPACIO DE IGUALDAD ALMUDENA GRANDES

C/ Recreo, 4. 28701

San Sebastián de los Reyes

Telf. 91 653 02 69

infoigualdad@ssreyes.org

Horario de Administración:

9:00 a 14:00 h.

NORMAS DE PARTICIPACIÓN

- » Podrán solicitar actividades **hombres y mujeres empadronados/as** en San Sebastián de los Reyes.
- » En las actividades que haya **más demanda** que oferta se realizará un **sorteo público**.
- » Si la demanda no supera el 75% de las plazas ofertadas, la Delegación de Igualdad podrá determinar la no realización de la misma.
- » Durante el periodo de actividad, la Delegación de igualdad realizará un **seguimiento de la asistencia** con el objetivo de una adecuada gestión de las listas de espera pudiendo dar de baja a la persona que no justifique las ausencias o éstas sean continuadas.
- » Sólo se podrá solicitar un taller de cocina y uno de estilos de vida saludable.