



ACTIVIDADES ÁREA DE IGUALDAD



Curso de Autocuidados 2016/17:

Curso dirigido a personas mayores de edad, especialmente dirigido a mujeres, para trabajar el autocuidado. Curso que trabaja el empoderamiento individual. Dirigido a personas que desean conocerse mejor, trabajar autoestima, aprender a decir NO y capacitarlas de herramientas para superar diferentes situaciones emocionales.

- Mayores de edad, especialmente dirigido a mujeres
- Máximo 20 personas
- Prioridad personas empadronadas, el resto en lista de espera.
- Inicio: 06/10/2016. Fin: 26/05/2017
- Jueves de 10.00 a 11.30
- Kulturgune
- Personas empadronadas: 30 € (por todo el curso). Noempadronadas: 45 €
- Dirigido a personas que desean conocerse mejor, trabajar autoestima, aprender a decir NO y capacitarlas de herramientas para superar diferentes situaciones emocionales.