

BINESTAR Y GÉNERO

Todos los **martes a las 18:00 h.**
estaremos impartiendo estos talleres a los que podrás acceder en

<https://meet.jit.si/IgualdadSierraNorte>

21 de abril: Herstory.

28 de abril: Mujer y salud.

Ciclo de talleres de bienestar "Yo, mi, me, conmigo"

5 de mayo

Como recuperar la ilusión en una mala etapa.

12 de mayo

6 beneficios de la risa para la salud física y mental.

19 de mayo

Técnicas de autogestión emocional.

26 de mayo

Valorar lo que tienes. Cómo ser agradecida.

¡Te esperamos pinchando aquí!



Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



Comunidad
de Madrid



Mancomunidad de
Servicios Sociales
Sierra Norte

La actividad está cofinanciada al 50% por el FSE y la Comunidad de Madrid en el marco de Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 - Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral- Prioridad de Inversión 8.4- La igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.