

## TALLERES PARA LAS VECINAS

# J.M.<sup>a</sup> de LAPUERTA

Asociación de Vecinos J.M.<sup>a</sup> de La Puerta  
C/Garellano, N.º 6. Cartagena.

### OCTUBRE

20

#### Alimentación Saludable

09.30 Asociación de Vecinos J. M.<sup>a</sup> Lapuerta.

En esta sesión informativa, Cruz Roja estará con nosotras y tratarán temas importantes para poder llevar una buena alimentación.

27

#### Recetas Mediterráneas

09.30 Asociación de Vecinos J. M.<sup>a</sup> Lapuerta.

En este taller aprenderemos recetas de la cocina típica mediterránea, donde se podrán compartir y aprender nuevas recetas de una forma muy divertida.

CONTAMOS CON  
MONITORA PARA QUE SE  
QUEDE CON TUS NIÑOS  
MIENTRAS TU DISFRUTAS.



### NOVIEMBRE

03

#### Taller de Peinados y trenzas

09.30 Asociación de Vecinos J. M.<sup>a</sup> Lapuerta.

¿Sabes hacer trenzas y peinados diferentes y puedes compartirlas y aprender de las demás participantes? Vente y pasaremos un buen rato.

10

#### Taller de Manualidades

09.30 Asociación de Vecinos J. M.<sup>a</sup> Lapuerta.

Las manualidades nos gustan a todas. Este día realizaremos un Macetero muy original mientras compartimos un espacio de ocio y diversión (trae tu botella tipo lejía/detergente con asa)

#### Salud y Bienestar de la Mujer, 1

17

09.30 Asociación de Vecinos J. M.<sup>a</sup> Lapuerta.

Este día, la enfermera comunitaria del centro de salud se traslada al barrio. Se realizará una sesión informativa sobre Salud Femenina y temas de nuestro interés.

24

#### Intercambio cultural

09.30 Asociación de Vecinos J. M.<sup>a</sup> Lapuerta.

Trataremos de conocer las diferentes culturas que conviven en el barrio, intercambiando recetas, historias, costumbres, etc. Un lugar donde compartir y aprender de las demás.

### DICIEMBRE

01

#### Salud y Bienestar de la Mujer, 2

09.30 Asociación de Vecinos J. M.<sup>a</sup> Lapuerta.

Este día, tu enfermera comunitaria regresa al barrio, para profundizar en los temas que más nos interesaron en la primera sesión.