

SALUD						
ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORA-RIO	CUOTA	FECHA	DESCRIPCIÓN
ANSIEDAD	C. MUJER	X	11.30 a 13.30	GRATUI-TO	6 Marzo - 27 Marzo	Conocer qué es la ansiedad y cómo afrontarla con diferentes técnicas.
FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO	C. MUJER	L y X	12.15 a 13.15	GRATUI-TO	11 Marzo - 12 Junio	Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico.
CHARLA—COLOQUIO						
AULA MENTOR	C. MUJER	L	10.00 a 12.00	GRATUI-TO	18 de Marzo	Se informará sobre la iniciativa de Formación Online del MECD.

### NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Para los cursos **CON CUOTA DE INSCRIPCIÓN:**

**El pago puede hacerse con tarjeta en el Centro de la Mujer en el momento de la inscripción.** Si no, será necesario recoger en el Centro de la Mujer la hoja de inscripción con la que realizar el ingreso bancario. Una persona no podrá hacer más de dos inscripciones de personas diferentes.

Las inscripciones de **CURSOS GRATUITOS**, pueden realizarse de manera presencial o telefónica.

**Orden de priorización:** Para todos los cursos tienen prioridad las mujeres, excepto cocina que se dirige a hombres.

Las inscripciones del curso "**MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**" comenzarán a partir del **18 de Febrero** y se necesita **aportar fotocopia del D.N.I. y de la tarjeta de desempleo.**

**HORARIO DE INSCRIPCIONES DE 09.00 A 14.00 HORAS**

**PLAZAS LIMITADAS EN TODOS LOS CURSOS Y TALLERES**

La organización se reserva el derecho de aplazar, modificar y/o anular actividades en función del número de participantes.

# CENTRO DE LA MUJER

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

# FEBRERO-MAYO 2019

**LAS INSCRIPCIONES COMENZARÁN EL 13 DE FEBRERO HASTA CUBRIR PLAZAS**

**C/MARIA ZAMBRANO S/N. 13200 MANZANARES TFNO.: 926 61 11 58**

**e-mail: [centromujer@manzanares.es](mailto:centromujer@manzanares.es)**

**<http://www.manzanares.es/centros/centro-mujer>**

**<http://www.facebook.com/centromujer.manzanares>**

**HORARIO INSCRIPCIONES: DE LUNES A VIERNES DE 09.00 A 14.00**



Unión Europea

Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"



Excmo. Ayuntamiento  
Concejalía de Políticas de Igualdad



Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO	CUOTA	FECHA	DESCRIPCIÓN
<b>INFORMÁTICA</b>						
<b>INFORMÁTICA BÁSICA</b>	A. INFORMÁTICA C.MUJER	L y X	12.00 a 14.00	10 Euros	6 Marzo - 8 Mayo	Dirigido a personas, prioridad mujeres, con mínimos conocimiento de informática. Duración: 30 horas.
<b>HERRAMIENTAS GOOGLE</b>		M y J	12.00 a 14.00	10 Euros	7 Marzo - 2 Mayo	Contenidos: Drive (Nube), Fotos, Gmail...Dirigido a personas, prioridad mujeres, con conocimientos básicos en informática. Duración: 30 horas.
<b>MÓVILES +55</b>		M y J	12.00 a 14.00	5 Euros	20 Mayo-29 Mayo	Contenidos: Smartphone Android. Dirigido a personas mayores de 55 años, prioridad mujeres. Duración: 8 horas.
<b>IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO</b>						
<b>AULAS DE EMPODERAMIENTO</b>	SEDE DE ASOCIACIONES	Por determinar		GRATUITO	Marzo/Abril/Mayo	Dirigido a asociaciones. Duración 4 sesiones/mes/asociación. Estrategias para la igualdad.
<b>CERTIFICADO DIGITAL EDICIÓN I</b> <b>CERTIFICADO DIGITAL EDICIÓN II</b>	A. INFORMÁTICA C.MUJER	L y X	9.00 a 11.00	GRATUITO	1,3,8,10 Abril 20,22,27,29 Mayo	Certificado digital, Cl@ve PIN, Cl@ve Permanente, DNI electrónico... Recomendable asistir con el portátil personal.
<b>ASOCIACIONES DIGITALES</b>	SALÓN ACTOS C. MUJER	Miércoles	16.00 a 18.00	GRATUITO	3,10,24 y 30 Abril	Uso de redes y nuevas tecnologías dirigido a miembros de asociaciones. Duración: 8 horas.
<b>AUTOESTIMA</b>		Miércoles	11.30 a 13.30	GRATUITO	1 Abril - 29 Mayo	Qué es la Autoestima y claves para desarrollarla, mejorar nuestro autoconcepto y sentirnos mejor.
<b>LECTURAS FEMINISTAS</b>		Jueves alternos	18.30 a 20.00	GRATUITO	Quincenal	Espacio feminista de información, formación e intercambio de opiniones.
<b>EMPODERAMIENTO SEXUAL</b>		Viernes	11.00 a 13.00	GRATUITO	1 Marzo - 5 Abril	Taller destinado a decidir cómo vivir la sexualidad desde el autoconocimiento y la confianza personal.
<b>CORRESPONSABILIDAD</b>						
<b>MANTENIMIENTO DEL HOGAR</b>	SALÓN ACTOS C. MUJER	M y J	10.30 a 12.30	10 Euros	12 Marzo - 7 Mayo	Bricolaje, electricidad, carpintería, fontanería básica del hogar dirigido a mujeres.
<b>COCINA BÁSICA PARA HOMBRES</b>	CASA JUVENTUD	L y X 17.00 a 19.00 semanas alternas		10 Euros	11 Marzo - 5 Junio	Dirigido a hombres de cualquier edad que quieran aprender cocina básica española.
<b>EXPRESIÓN</b>						
<b>TALLER DE FOTOGRAFÍA</b>	SALÓN ACTOS C. MUJER	M y J	12.30 a 14.00	GRATUITO	19 Marzo - 30 Mayo	Como manejar una cámara fotográfica, composición y edición de fotografías.
<b>EDUCACIÓN</b>						
<b>DE PROFESIÓN: ABUELAS</b>	CENTRO DE MAYORES	Por determinar		GRATUITO	Mayo	El papel de las abuelas y los abuelos en el siglo XXI en la crianza de nietos y nietas.
<b>AFECTIVO SEXUAL JÓVENES</b>	CASA JUVENTUD	Viernes	17.30 a 19.00	GRATUITO	5 Abril - 17 Mayo	Información y desarrollo de actitudes seguras, responsables y naturales ante la sexualidad.
<b>DEFENSA BÁSICA DE TUS DERECHOS</b>	SALON ACTOS C. MUJER	Viernes	11.30 a 13.30	GRATUITO	26 Abril - 24 Mayo	Dirigido principalmente a mujeres. Conoce tus derechos y como ejercitarlos en el contrato de arrendamiento, seguros, telefonía...
<b>ESCUELA DE FAMILIAS PARA LA IGUALDAD</b>		Lunes	9.30 a 11.30	GRATUITO	Mayo	Espacio de reflexión sobre cómo promover y vivir la igualdad de género desde la familia.
<b>INSERCIÓN LABORAL</b>						
<b>TALLER DE BÚSQUEDA DE EMPLEO</b>	AULA INFORMÁTICA C.MUJER	Jueves	10.00 a 12.00	GRATUITO	28 Marzo,4y 11 Abril	Mejorar las habilidades profesionales para el acceso al empleo estable y de calidad e incorporación al mercado de trabajo.
<b>ACCESO A LA FUNCIÓN PÚBLICA</b>		Jueves	10.00 a 12.00	GRATUITO	14 y 21 Marzo	Información sobre empleo público: tipo de oposición, niveles, proceso...
<b>MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS</b>	SALÓN ACTOS C. MUJER	X y J	17.00 a 20.00	GRATUITO	27 y 28 Febrero	Prioridad: usuarias del Centro de la Mujer en el último año. Imprescindible: fotocopia del DNI y fotocopia de la tarjeta del paro.
<b>COCINA PARA MUJERES INMIGRANTES</b>	CASA JUVENTUD	L y V	10.00 a 13.00	GRATUITO	del 18-22 Marzo y del 1-5 Abril	Cocina básica española con obtención del título de manipulador de alimentos. Duración: 10 días, 30 horas. Máximo 10 plazas.