

CUIDA-TE

Claves para mejorar tu salud mental a través del autocuidado (emociones, autoestima, relaciones sanas...)

Del 20 de noviembre al 11 de diciembre
Jueves de 11:30 a 13:30 h.
Gratuito

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Prioridad desempleadas.

Lunes 12 y Jueves 15 de enero.
de 16:00 a 19:00 h.
Gratuito

Para todas las actividades se priorizará a mujeres empadronadas en Manzanares (excepto "Redefiniendo masculinidad" que se dirige a hombres).

Todas las actividades tendrán lugar en el Centro de la Mujer excepto las que indiquen otro lugar.

Se reserva el derecho de modificar o suspender estas actividades por motivos de organización.

Si necesitas servicio de conciliación para asistir a alguna actividad consulta en el Centro de la Mujer.



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



Castilla-La Mancha

CENTRO DE LA MUJER

CURSOS Y TALLERES OCTUBRE-ENERO 2026



INSCRIPCIONES

Desde las 10:00 h del jueves 25 de septiembre hasta completar plazas o iniciarse la actividad.

1. PRE-INSCRIPCIÓN ONLINE:

<https://www.manzanares.es/inscripciones>

2. CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIÓN:

Recibirá un correo electrónico en la dirección que indique en la preinscripción, confirmando su plaza, las indicaciones de inicio de curso y forma de pago de la cuota, en su caso.

3. PAGO A TRAVÉS DE PORTAL TRIBUTARIO:

Pago online: <https://tributos.manzanares.es/>

MÁS INFORMACIÓN

Centro de la Mujer. C/ María Zambrano s/n
Teléfono: 926 61 11 58

e-mail: centromujer@manzanares.es

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



@centrodelamujermanzanares



@centromujermanz



630 81 65 55

HIGIENE POSTURAL

Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico.

Del 13 al 28 de enero.

Lunes y Miércoles de 12:30 a 13:30 h.

10€

FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO

Ejercicios para mantener una posición correcta del cuerpo y evitar lesiones.

Del 13 octubre al 29 de enero.

Lunes de 16:00 a 17:00 h.; Miércoles de 17:00 a 18:00 h.

10€

MINDFULNEES

Para la gestión emocional y la ansiedad.

Del 14 de octubre al 2 de diciembre.

Martes de 11:00 a 13:00 h.

10€

INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Dirigido a mujeres sin experiencia en la práctica de actividades físicas que quieran conocer diferentes alternativas deportivas (Senderismo, running, fuerza, spinning, pilates, etc.)

Del 16 de octubre al 22 enero. Martes y Jueves de 11:15 a 12:15 h.

C. Mujer y otras dependencias municipales. El horario podría modificarse en función de la actividad

Gratuito

NARRATIVA Y POESÍA

Taller de escritura creativa.

Del 15 de octubre al 27 de mayo

Miércoles de 18:00 a 20:00 h.

Gratuito

REDEFINIENDO LA MASCULINIDAD

Dirigido a hombres: una exploración de la masculinidad, gestión emocional y cuidados. Tres sesiones independientes.

1ª Sesión: IDENTIDAD MASCULINA Y SOCIALIZACIÓN.

Martes 21 de octubre

de 18:00 a 19:30 h.

Gratuito

INFORMÁTICA BÁSICA

Aprende a manejar el ordenador, archivos, carpetas, correo electrónico, internet...

Del 21 de octubre al 9 de diciembre.

Martes y Jueves de 11:30 a 13:30 h.

10 €

CLAVES PARA UNA BUENA RELACIÓN DE ALQUILER

Conoce el marco legal del alquiler y sinergias en la relación entre personas propietarias e inquilinas.

Del 22 al 29 de octubre

Miércoles de 16:30 a 18:00 h.

Gratuito

OTRAS MIRADAS: CULTURA EN FEMENINO

Aprende a mirar y disfrutar de la oferta cultural del municipio (exposiciones, museos, cine, teatro, conferencias...)

Del 27 de octubre al 29 de enero

Lunes de 17:00 a 18:30 h. y Jueves 17:00 A 19:00 h.

(Jueves flexible y modificable en función de la actividad cultural a visitar)

Gratuito

LIDERAZGO FEMENINO Y TRABAJO EN EQUIPO

Formación en Igualdad en colaboración con el Consejo Local de la Mujer

Del 27 de octubre al 5 de noviembre

Lunes y Miércoles de 16:00 a 19:00 h.

Gratuito

NADIE SABE TANTO COMO TODAS JUNTAS

Espacio de información y apoyo a mujeres migrantes.

Del 30 de octubre, al 20 de noviembre.

Jueves de 9:30 a 11:30 h.

Acércate a conocer recursos, servicios, ayudas...

Gratuito

RISOTOPIA

A través de técnicas de clown y la risa, promueve el autoconocimiento, confianza en tí misma y el bienestar.

Del 30 de octubre al 20 de noviembre

Jueves de 17:30 a 19:00 h.

5 €

COMPRAS Y GESTIONES SEGURAS EN INTERNET

EN COLABORACIÓN CON CIUDADANÍA DIGITAL

Miércoles 5 de noviembre

de 9:15 a 14:15h.

Gratuito

USO SALUDABLE DE REDES SOCIALES COMO Tik Tok

EN COLABORACIÓN CON CIUDADANÍA DIGITAL

Miércoles 12 de noviembre

de 9:15 a 13:45 h.

Gratuito

BUSCA EMPLEO EN EL MUNDO DIGITAL

EN COLABORACIÓN CON CIBERVOLUNTARIOS

17/11 de 10:00 a 13:30 19/11 de 10:00 a 13:00

20/11 de 08:30 a 11:30 21/11 de 10:00 a 13:30

Gratuito