

SEGURIDAD Y CONFIANZA EN LAS REDES

Herramientas prácticas para planificar, diseñar y comunicar en redes de forma segura
25 y 27 de mayo de 9:30 h. a 13:30 h.
En colaboración con Ciudadanía Digital
Gratuito

Para todas las actividades se priorizará a mujeres empadronadas en Manzanares, excepto 'Redefiniendo masculinidad', que se dirige a hombres.

En los cursos en los que haya lista de espera, se priorizará a las personas que no hayan participado en la edición anterior de ese mismo curso.

Todas las actividades tendrán lugar en el Centro de la Mujer, excepto que se indique otro lugar.

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

Una vez haya comenzado el curso, no se devolverá la cuota de inscripción.

Si necesita servicio de conciliación para asistir a alguna actividad, consulte en el Centro de la Mujer.



CENTRO DE LA MUJER

**CURSOS Y TALLERES
FEBRERO-JUNIO 2026**



INSCRIPCIONES

Desde las 10:00 h del **miércoles 4 de febrero** hasta completar plazas o iniciarse la actividad.

1. PRE-INSCRIPCIÓN ONLINE:

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

2. CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIÓN:

Unos días antes del inicio de curso, 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 mantener una posición correcta del cuerpo y evitar lesiones.

Del 23 de febrero al 3 de junio.

Lunes y Miércoles de 12:30 h. a 13:30 h.

10€

FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO

Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico.

Del 23 de febrero al 3 de junio.

Lunes de 16:00 h. a 17:00 h.; Miércoles de 17:00 h. a 18:00 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 23 de febrero al 15 de junio.

Lunes y Miércoles de 10:00 h. a 11:00 h.

C. Mujer y otras dependencias municipales.

El horario podría modificarse en función de la actividad
Gratuito

OTRAS MIRADAS: CULTURA EN FEMENINO

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

Del 23 de febrero al 15 de junio

Lunes y jueves de 17:00 h. a 19:00 h.

Gratuito

REDEFINIENDO LA MASCULINIDAD

Dirigido a hombres. Tres sesiones independientes.

PRIVILEGIOS - 24 febrero

EMOCIONES Y SALUD MENTAL - 24 de marzo

DESEO Y SEXUALIDAD CONSCIENTE - 28 de abril

De 18:00h. a 19:30 h.

Gratuito

ALFABETIZACIÓN INFORMÁTICA

Desarrollar competencias básicas para el uso efectivo y seguro. Utilizar programas informáticos esenciales, navegar por Internet y gestionar información.

Del 5 de marzo al 30 de abril.

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

Gratuito

MINDFULNEES

Para la gestión emocional y la ansiedad.

Del 11 de marzo al 6 de mayo

Miércoles de 16:00 h. a 18:00 h.

10€

CUANDO COMPARTIMOS VIDA ... ¿COMPARTIMOS PATRIMONIO? CLAVES LEGALES PARA EMPEZAR BIEN

Gestión de bienes y deudas al iniciar la vida en común, ya sea en pareja de hecho o matrimonio, y prevenir conflictos futuros.

Miércoles 18 y 25 de marzo de 16:30 h. a 18:00 h.

Gratuito

ENCUENTRO TRABAJO A TRAVÉS DE LA RED

Habilidades digitales profesionales, plataformas de aprendizaje en línea. Gestiona tus proyectos. Saca partido a la IA con sus aplicaciones.

17,19 de marzo de 9:30 a 11:30 h. 20 de marzo, de 9:30 a 13:30 h.

En colaboración con Mainjobs.

Gratuito

RISOTOPÍA

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

Del 9 al 30 de abril

Jueves de 17:00h. a 19:00 h.

5 €

CUIDA-TE

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

Martes del 15 de abril al 6 de mayo de 11:30 h a 13:30 h.

Gratuito

HAZ TU CURRÍCULUM MÁS ATRACTIVO CON CANVA

Diseña tu currículum paso a paso para hacerlo más atractivo y te abra puertas

20 Y 22 de abril de 11:30 a 13:30 h.

Gratuito

COEDUCAR EN FAMILIA

Herramientas para madres y padres que quieran educar en igualdad

21 de abril

De 16:30 h. a 19:30 h.

Gratuito

CONECTO EN LAS REDES

Aprende a manejar internet y las redes sociales
Prioridad miembros de asociaciones y/o de juntas directivas

4 y 6 de mayo de 9:30 h. a 13:30 h.

En colaboración con Ciudadanía Digital

Gratuito

CREA CONTENIDO CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Cómo utilizar herramientas de Inteligencia Artificial para generar ideas originales, escribir textos, imágenes y vídeos en minutos.

Del 11 al 14 de mayo de 10:30 h. a 13:30 h.

En colaboración con Ciber voluntarios

Fecha límite de inscripción el 21 de abril

Gratuito