

ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN	LUGAR	DÍAS	HORARIO	CUOTA	FECHA
INFORMÁTICA					
CÓMO SACAR PARTIDO A MI TELÉFONO MOVIL Smartphone Android	AULA IN-FORMÁTICA C. MUJER	L y X	12:00 a 14:00	5 €	17 Feb. al 16 Marzo.
OFIMÁTICA: WORD		M y J	12:00 a 14:00	10 €	23 Abril al 16 Jun.
OFIMÁTICA: EXCELL		L y X	12:00 a 14:00	10 €	20 Abril al 8 Jun.
INFORMÁTICA BÁSICA Dirigido a personas con mínimos conocimientos de la informática.		M y J	12:00 a 14:00	10 €	18 Feb.- 21 Abril.
CHARLA: AULA MENTOR	SALÓN ACTOS C. MUJER		10:00	GRATUITO	5 de Marzo

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Las inscripciones **CON CUOTA DE INSCRIPCIÓN:** El pago se hará con tarjeta bancaria en el Centro de la Mujer en el momento de la inscripción.

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

Orden de priorización: Para todos los cursos tienen prioridad las mujeres excepto para el curso de **Cocina básica para hombres** que es exclusivo para hombres.

Una persona no puede inscribir a más de dos personas a un mismo curso.

INSCRIPCIONES DESDE EL 27 DE ENERO (EXCEPTO MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS QUE SERÁ EL 20 DE FEBRERO) EN HORARIO 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.

Los cursos incluirán una sesión de igualdad de género.

CENTRO DE LA MUJER

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FEBRERO-JUNIO 2020

**LAS INSCRIPCIONES COMENZARÁN
EL 27 DE ENERO HASTA CUBRIR PLAZAS**

**C/ MARÍA ZAMBRANO S/N. 13200 MANZANARES
TLF. 926 61 11 58**

e-mail: centromujer@manzanares.es

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

 **@centromujer.manzanares**

  **@centromujermanz**

 **630 81 65 55**

HORARIO INSCRIPCIONES: DE LUNES A VIERNES DE 09.00 A 14.00



Esta actividad se ha financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO	CUOTA	FECHA	DESCRIPCIÓN
CORRESPONSABILIDAD						
COCINA BÁSICA PARA HOMBRES	CASA JUVENTUD	L y X Semanas alternas	17:00 a 19:00	10 €	9 Marzo a 17 Junio	Dirigido a hombres de cualquier edad que quieran iniciarse en cocina básica española . Prioridad: personas que no hayan participado con anterioridad.
CONTRATO DE ARRENDAMIENTO DE VIVIENDA	CENTRO DE LA MUJER	Miércoles	16:00 a 18:00	GRATUITO	12 a 26 Febrero	Derechos-obligaciones en contratos de alquiler de vivienda para propietario/a e inquilino/a . Prioridad: mujeres.
SALUD						
FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO	SALA ACTIVIDADES FÍSICAS C. MUJER	L y X	12:15 -13:15	10 €	17 Febrero a 10 Junio	Ejercicios para mantener y recuperar fuerza y control pélvico.
BIODANZA		Miércoles	17:00 a 18:15 18:15 a 19:30	GRATUITO	12 Febrero a 2 Abril	A través de la música y el movimiento se trabajan emociones, el cuerpo, la comunicación y las relaciones para desarrollar sentimiento de felicidad.
INSERCIÓN LABORAL						
GESTIÓN DEL TIEMPO	SALÓN ACTOS C. MUJER	Miércoles	16:00 a 20:00	GRATUITO	15 de Abril	Este curso capacitará para establecer planes de forma ordenada y planificada, enseñando a gestionar el tiempo del que se dispone para cada una de las tareas a desarrollar.
CHARLA: EMPLEO PÚBLICO		Por determinar			Por determinar	Información sobre próximas convocatorias y como afrontar una oposición.
MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS		M y X	17:00 a 20:00		10 y 11 Marzo	Dirigido a desempleadas. INSCRIPCIÓN: 20 DE FEBRERO con fotocopia de DNI y tarjeta de desempleo. Imprescindible asistir los dos días.
BUSQUEDA EMPLEO		AULA INFORMÁTICA C. MUJER	L y X		12:00 a 14:00	23, 25, 30 de Marzo
IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO						
MITOS DEL AMOR	SALÓN ACTOS C. MUJER	Miércoles	11:30 a 13:30	GRATUITO	20 Mayo a 10 Junio	Conoce los mitos del amor romántico, como se mantienen, transmiten y pueden dañar nuestra relación de pareja.
TALLER DE AUTOESTIMA		Miércoles	11:30 a 13:30		19 Febrero a 29 Abril	Qué es la Autoestima y claves para desarrollarla, mejorar nuestro autoconcepto y sentirnos mejor.
DIGITALIZACIÓN DE ASOCIACIONES	AULA INFORMÁTICA C. MUJER	Miércoles	16:00 a 19:00		15 Abril a 6 Mayo	Libro de Actas informatizados, Certificado digital, Redes Sociales, Protección de Datos, y perspectiva de género.
ADMINISTRACIÓN DIGITAL		L y X	9:00 a 11:00		23 Marzo a 1 Abril	Certificado digital, Cl@ve PIN, Cl@ve permanente, DNI electrónico... Recomendable asistir con portátil personal.
AULAS DE EMPODERAMIENTO	SEDE DE ASOCIACIONES	Por determinar		GRATUITO	Febrero/Marzo/ Abril/Mayo	Espacio de reflexión y formación sobre cuestiones relacionadas con la igualdad y el empoderamiento, a demanda de Asociaciones locales.
EMPODERAMIENTO SEXUAL	SALÓN ACTOS C. MUJER	Lunes	11:00 a 12:30		2 a 30 de Marzo	Mitos y creencias sexuales, conocimiento de mi cuerpo y mi sexualidad, el deseo, la sensualidad y el erotismo. Prioridad: mujeres que no hayan asistido con anterioridad.
TALLER "MUJERES PINTORAS"		Martes	12.00 a 13.30		3 a 31 de Marzo	Visibilización de la mujer como creadora en la Historia del Arte.
EXPRESIÓN						
TALLER DE FOTOGRAFÍA	SALÓN ACTOS C. MUJER	M y J	11:30 a 13:30	10 €	14 Abril a 2 Junio	Manejo de cámara fotográfica, composición y edición de fotografías.