

ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN	LUGAR	DÍAS	HORARIO	CUOTA	FECHA
INFORMÁTICA					
CÓMO SACAR PARTIDO A MI TELÉFONO MOVIL Smartphone Android.	AULA IN-FORMÁTICA C. MUJER	M y J	12:00 a 14:00	5 €	15 Oct.-7 Nov.
PON A PUNTO TU ORDENADOR Trae tu ordenador y aprende a solucionar pequeños problemas. Se requieren conocimientos básicos de informática.		L y X	12:00 a 14:00	5 €	14 Oct.- 6 Nov.
ALFABETIZACIÓN INFORMÁTICA Dirigido a personas sin ningún conocimiento de informática.		L y X	12:00 a 14:00	10 €	11 Nov.-22 Ene.
INFORMÁTICA BÁSICA Dirigido a personas con mínimos conocimiento de la informática.		M y J	12:00 a 14:00	10 €	12 Nov. 23 Ene.

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 **Supervivencia doméstica** que es exclusivo para hombres.

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

INSCRIPCIONES DESDE EL 23 DE SEPTIEMBRE (EXCEPTO MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS QUE SERÁ EL 21 DE OCTUBRE) 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 OCTUBRE-DICIEMBRE 2019

**LAS INSCRIPCIONES COMENZARÁN
EL 23 DE SEPTIEMBRE 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



ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO	CUOTA	FECHA	DESCRIPCIÓN
CORRESPONSABILIDAD						
SUPERVIVENCIA DOMÉSTICA Cocina avanzada y otras tareas domésticas	CASA JUVENTUD	L y X Semanas alternas	17:00 a 19:00	10 euros	4 Nov. — 29 Enero	Curso de cocina dirigido a hombres que ya hayan participado en ediciones anteriores. Incluye iniciación a otras tareas domésticas.
GESTIÓN DOMÉSTICA	CENTRO DE LA MUJER	Viernes	11:30-13:30	GRATUITO	18 Oct. - 22 Nov.	Gestión y administración de contratos bancarios, de seguros, de arrendamiento y suministros (teléfono, luz...)
SALUD						
FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO	SALA ACTIVIDADES FÍSICAS C. MUJER	L y X	12:15 -13:15 16:15-17:15	10 €	7 Oct. - 29 Enero	Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico.
RISOTOPÍA		Sábado	10,00-14,00	GRATUITO	19-oct	Estado utópico de felicidad. Técnicas de clown, teatro y ejercicios de autoayuda
BIODANZA		Miércoles	17:15-18:45	GRATUITO	23 Oct.-11 Dic.	A través de la música y el movimiento se trabajan emociones, el cuerpo, la comunicación y las relaciones para desarrollar sentimiento de felicidad.
AUTOCUIDADO EMOCIONAL	SALÓN ACTOS C. MUJER	Miércoles	11:30 a 13:30	GRATUITO	16 Oct-18 Dic.	Conoce y maneja tus emociones para sentirte mejor
SALUD Y DEPORTE "NO CORRAS SOLA"	PISTA DE ATLETISMO	M y J	20:00 -21:00	44,50 €	8 Oct. - 28 Mayo	Dirigido a cualquier persona que quiera iniciarse en este deporte o que ya corre pero quiere hacerlo en compañía. Incluye seguro deportivo.
INSERCIÓN LABORAL						
COCINA PARA MUJERES INMIGRANTES	CASA JUVENTUD	De lunes a viernes	10:00-13:00	GRATUITO	11-15 y 25-29 Nov.	Cocina básica española con obtención del título de manipulación de alimentos.
MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	SALÓN ACTOS C. MUJER	M y X	17:00 a 20:00	GRATUITO	5 y 6 Nov.	Dirigido a desempleadas. INSCRIPCIÓN: 21 DE OCTUBRE con fotocopia de DNI y tarjeta de desempleo. Imprescindible asistir los dos días.
EMPLEO PÚBLICO	AULA INFORMÁTICA CENTRO MUJER	M y J	9:30 a 11:00	GRATUITO	22 Y 24 Oct.	Información sobre empleo público: tipos de oposiciones, niveles, procesos, bolsas de empleo...
BUSQUEDA EMPLEO		M y J	9:30 a 11:00	GRATUITO	29, 31 Oct. y 5 Nov.	Mejorar las habilidades profesionales para el acceso al empleo estable y de calidad e incorporación al mercado de trabajo.
IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO						
NARRATIVA Y POESÍA	C. SOCIAL C/ EMPEDRADA	Miércoles	18:00 a 20:30	GRATUITO	16 Oct.-10 Junio	Dirigido a personas con inquietudes poéticas y narrativas.
AULAS DE EMPODERAMIENTO	SEDE DE ASOCIACIONES	Lunes	11:00-12:30	GRATUITO	Octubre /Noviembre	Amas de casa /Divina Pastora. Espacio de reflexión y formación sobre cuestiones relacionadas con la igualdad y el empoderamiento
EMPODERAMIENTO DIGITAL	AULA INFORMÁTICA C. MUJER	L y X	9:00 a 11:00	GRATUITO	4 Nov-18 Dic.	Redes sociales, Certificado Digital, aplicaciones móviles, compras seguras
SERVICIO DE APOYO AL ESTUDIO	C.MUJER	Miércoles	11:00-12:30	GRATUITO	16 Oct.-27 Mayo	Espacio individualizado de aprendizaje de lectura comprensiva, escritura, técnicas de estudio, herramientas online...
LECTURAS FEMINISTAS	SALÓN ACTOS C. MUJER	Jueves alternos	18:30 a 20:00	GRATUITO	17 Oct.-11 Junio	Espacio feminista de información, formación e intercambio de opiniones.
CÓMO HABLAR DE SEXUALIDAD CON HIJAS E HIJOS		Miércoles	16:30 - 18:00	GRATUITO	9 Oct. -30 Oct.	Pautas ante diferentes edades para promover una sexualidad sana