

AUTOESTIMA

Claves para fortalecer la autoestima y sentirnos mejor

Miércoles de 11:00 a 13:00

Del 20 octubre al 22 diciembre

Gratuito

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Administración digital y otras herramientas para uso de internet con confianza

Martes y Jueves de 9:00 a 11:00

Del 21 octubre al 30 noviembre (24 horas)

Gratuito

TRÁMITES Básicos internet: EMPLEO, SEPE y S.SOCIAL

Jueves de 10:00 a 13:00 horas

19 octubre (3 horas)

Gratuito

EMPODERAMIENTO EMOCIONAL

Taller práctico para mujeres que ya hayan participado anteriormente en "Autoestima" y "Autocuidado Emocional"

Jueves alternos de 11:00 a 13:00

Del 4 noviembre al 27 enero

Gratuito

ALFABETIZACIÓN INFORMÁTICA

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

Lunes, miércoles y viernes de 9:15 a 11:15

Del 18 octubre al 15 noviembre (24 horas)

10 €

CARNÉ PRODUCTOS FITOSANITARIOS Básico

Martes y Jueves de 16:30 a 19:30

Del 9 noviembre al 2 diciembre (25 horas)

Centro Social Nuevo Manzanares. 10 €

BIODANZA

Taller quincenal para aumentar la vitalidad, mejorar las relaciones, la calidad de vida y el bienestar

Miércoles de 17:30 a 19:00

Del 20 octubre al 27 enero

10€

EXCEL

Aprende el manejo y sácale partido a una hoja de cálculo

Lunes, miércoles y viernes de 11:30 a 13:30

Del 18 octubre al 10 noviembre (21 horas)

10 €

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Dirigido a personas desempleadas. Se requerirá tarjeta desempleo

Lunes y miércoles de 16:15 a 19:15

13 y 15 diciembre (6 horas)

Gratuito

DESCUBRE TU DESEO SEXUAL

Curso para conocer el deseo sexual femenino, cómo funciona y cómo potenciarlo

Lunes de 10:00 a 12:30

Del 11 al 25 enero

Gratuito

APLICACIONES MÓVILES +55

CAPACITATIC dirigido a personas mayores de 55 años desempleadas, trabajadoras o autónomas.

Martes y jueves de 11:00 a 14:00

26 y 28 de octubre

6 horas. Gratuito

BÚSQUEDA DE EMPLEO

Opción profesional, tipos de currículum, ofertas empleo...

Martes de 10:00 a 13:00 horas

14 diciembre

3 horas. Gratuito

NARRATIVA Y POESÍA

Taller de escritura creativa

Miércoles de 18:00 a 20:00

Del 20 octubre al 25 mayo

Gratuito

INFORMÁTICA BÁSICA +55

CAPACITATIC dirigido a personas mayores de 55 años desempleadas, trabajadoras o autónomas.

Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 13:00

Del 17 al 26 noviembre (15 horas)

Gratuito

CREACIÓN DE EMPRESAS

Ayudas, subvenciones, trámites, plan de empresa

Jueves 10.00 a 13.00 horas

11 noviembre (3 horas)

Gratuito

EMPODERAMIENTO DIGITAL PARA ASOCIACIONES

Herramientas para las asociaciones del siglo XXI
Lunes y miércoles de 16:15 a 18:15
Del 4 noviembre al 1 diciembre
(20 horas presenciales + 10 online)
Gratuito

FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO

Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico
Lunes y miércoles de 12:15 a 13:15
Del 18 octubre al 27 enero
10 €

COCINA PARA HOMBRES

Taller básico de cocina y tareas del hogar
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00
18 octubre-22 diciembre
Casa de la Juventud. 10 €

HIGIENE POSTURAL

Ejercicios para mantener una posición correcta del cuerpo y evitar lesiones
Lunes y miércoles de 16:15 a 17:15
Del 18 octubre al 27 enero
10 €

MUJERES ARTISTAS, LAS GRANDES OLVIDADAS

Curso que recorre la historia del arte para visibilizar a mujeres pintoras
Martes de 11:00 a 12:30
Del 2 al 30 noviembre
Gratuito

CLUB SEMIPRESENCIAL LECTURAS FEMINISTAS

Para mujeres que quieren cambiar el mundo
Taller online quincenal. Miércoles de 16.30 a 18.00
Del 20 octubre al 25 mayo
Gratuito

CONTRATOS ARRENDAMIENTOS

Sinergias en la relación contractual de arrendamiento dirigido a personas inquilinas y propietarias
Miércoles de 16:30 a 18:00
Del 3 al 17 noviembre
ONLINE - Gratuito

CENTRO DE LA MUJER

CURSOS Y TALLERES OCTUBRE 2021 - ENERO 2022



INSCRIPCIONES

Desde el 7 de octubre hasta completar plazas en:

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

Las actividades con cuota se pagarán en el Centro de la Mujer con tarjeta bancaria tras realizar la inscripción

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>

 @centromujer.manzanares

  @centromujermanz

 630 81 65 55

Todas las actividades tendrán lugar en el Centro de la Mujer excepto las que indiquen otro lugar
Para todas las actividades se priorizará a mujeres empadronadas en Manzanares
Todas las actividades estarán marcadas por las recomendaciones de las autoridades sanitarias

