

ESCUELA DE ESPALDA

Para actividades de la vida diaria
Lunes de 12:30 a 13:30 y
jueves de 12:15 y 13:15
Del 27 de febrero al 29 de mayo
10 €

FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO

Prioridad personas que no hayan realizado el último curso
Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00
Del 27 febrero al 29 mayo
10 €

INFORMÁTICA BÁSICA

Prioridad personas desempleadas
Aprende a manejar el ordenador, archivos, carpetas, correo electrónico, internet...
Martes y jueves de 09:30 a 11:30
Del 28 febrero al 30 de marzo
10 €

FITOSANITARIOS

Prioridad personas desempleadas
Lunes y miércoles de 16.30 a 19:30
Del 1 al 27 de marzo
Centro Social Nuevo Manzanares
10 €

ELABORACIÓN DE CURRÍCULUM

Prioridad personas desempleadas
Miércoles 1 de marzo
10:00 a 13:00
Gratuito

CHARLA SOBRE HOMOLOGACIONES

Miércoles 1 de marzo
16:30 a 18:30
Gratuito

BIODANZA

Aumenta tu vitalidad, mejora las relaciones, la calidad de vida y el bienestar
Del 2 marzo al 25 de mayo
Jueves de 17:00 a 19:00
10 €

MINDFULNESS

para la gestión emocional y la ansiedad
Aprende algo nuevo que nutra tu autoestima y mejore tu bienestar
Martes de 11:00 a 13:00
Del 7 marzo al 2 mayo
10 €

CALIDAD DE VIDA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Martes y miércoles de 11.30 a 13:30
Del 7 de marzo al 2 de mayo
5 €

REGÍMENES PATRIMONIALES DEL MATRIMONIO

Conoce las normas por las que se rige el patrimonio conjunto con tu pareja
Miércoles 8,15, y 22 de marzo
16:30 a 18:00
Gratuito

COCINA Y TAREAS DOMÉSTICAS PARA HOMBRES

Prioridad personas que no hayan realizado el último curso
Miércoles del 15 de marzo al 21 de junio
de 16:45 a 19:15
Casa de la Juventud
10 €

TALLER "CREACIÓN EMPRESAS"

Prioridad personas desempleadas
Martes 23 de marzo
10:00 a 13:00
Gratuito

NADIE SABE TANTO COMO TODAS JUNTAS

Dirigido a mujeres inmigrantes
Martes 11, 18 y 25 de abril
09:30 a 11:30
Gratuito

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Aprende a reconocer y gestionar tus emociones para promover tu bienestar
Miércoles de 11:30 a 13:30
Del 12 abril al 14 de junio
Gratuito

TALLER " EMPLEO PÚBLICO: Bolsas, Trabajo, Oposiciones "

Prioridad personas desempleadas
Miércoles 13 de abril
10:00 a 13:00 h
Gratuito

RISOTOPIA

A través de técnicas de clown se promueve el autoconocimiento, la confianza en sí misma y el bienestar a través de la risa

Sábado 15 de abril
10:00 a 13:00 h
Gratuito

ESTRATEGIAS PARA EDUCAR EN FAMILIA

Miércoles 3 mayo
16:00 a 18:00
Gratuito

CENTRO DE LA MUJER

CURSOS Y TALLERES FEBRERO - JUNIO 2023



WORD

Prioridad personas desempleadas
Martes y jueves de 09:30 a 11:30
Del 18 de abril hasta el 18 de mayo
10 €

TALLER " TRÁMITES BÁSICOS POR INTERNET: Empleo, Sepe, S. Social "
Prioridad personas desempleadas
Miércoles 12 de mayo
10:00 a 13:00
Gratuito

ORATORIA

Taller dirigido a mujeres para desarrollar/entrenar la habilidad de hablar en público
Jueves 20 abril
16:30 a 19:30
5 €

AULA " BÚSQUEDA DE EMPLEO POR INTERNET "
Prioridad personas desempleadas
Martes 23,30 de mayo y 6,13 de junio
09:30 a 11:30 h
Gratuito

INSCRIPCIONES

Desde el **13 de febrero** hasta completar plazas

1) PRE-INSCRIPCIÓN ONLINE:
<https://www.manzanares.es/inscripciones>

2.) CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIÓN:
Recibirá correo electrónico en la dirección que indique en la pre-inscripción 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
Nueva forma de pago online <https://tributos.manzanares.es/> con tarjeta bancaria.

CREACIÓN DE ASOCIACIONES

Martes 2 de mayo
09:30 a 11:30 h
Gratuito

Para todas las actividades se priorizará a mujeres empadronadas en Manzanares

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

Todas las actividades pueden incorporar una sesión de igualdad

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

SEGURIDAD Y CONFIANZA EN LAS REDES

Martes y miércoles de 11.30 a 13:30
Del 3 de mayo al 30 de mayo
10 €



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD



PLAN ESTRATÉGICO MUNICIPAL DE IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES
AYUNTAMIENTO DE MANZANARES



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA
Castilla-La Mancha