

CHARLAS

AULA MENTOR Y BECAS

VIERNES 6 Octubre de 11.00 a 13.00 horas en el Salón de Actos del Centro de la Mujer. **INSCRIPCIÓN GRATUITA.**

CONCILIACIÓN, RECURSOS, DERECHOS DE LAS FAMILIAS

VIERNES 20 Octubre de 11.00 a 13.00 horas en el Salón de Actos del Centro de la Mujer. **INSCRIPCIÓN GRATUITA.**

TITULARIDAD COMPARTIDA

VIERNES 1 Diciembre de 11.00 a 13.00 horas en el Salón de Actos del Centro de la Mujer. **INSCRIPCIÓN GRATUITA.**

NUTRICIÓN EN LOS CICLOS VITALES DE LA MUJER

VIERNES 3 Noviembre de 11.00 a 13.00 horas en el Salón de Actos del Centro de la Mujer. **INSCRIPCIÓN GRATUITA.**

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Para los cursos **CON CUOTA DE INSCRIPCIÓN:**

El pago puede hacerse con tarjeta en el Centro de la Mujer en el momento de la inscripción. Si no, será necesario recoger en el Centro de la Mujer la hoja de inscripción con la que realizar el ingreso bancario. Una persona no podrá hacer más de dos inscripciones de personas diferentes.

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

Orden de priorización:

*Para todos los cursos tienen prioridad las mujeres excepto para los cursos de **Cocina para hombres** y **Grupo de hombres** que son exclusivos para hombres.

*Para el CURSO DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, **las inscripciones son desde el 17 de OCTUBRE de 09.00 a 14.00 HORAS.** IMPRESCINDIBLE FOTOCOPIA DNI Y TARJETA DE DESEMPLEO.

HORARIO DE INSCRIPCIONES DE 09.00 A 14.00 HORAS

PLAZAS LIMITADAS EN TODOS LOS CURSOS Y TALLERES.

Los cursos pueden incluir una sesión de igualdad de género.

CENTRO DE LA MUJER

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

OCTUBRE-DICIEMBRE 2017

**LAS INSCRIPCIONES COMENZARÁN
EL 29 DE SEPTIEMBRE HASTA CUBRIR PLAZAS**

C/ MARIA ZAMBRANO, S/N. 13200 MANZANARES TFNO.: 926 61 11 58

e-mail: centromujer@manzanares.es

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

<http://www.facebook.com/centromujer.manzanares>

HORARIO INSCRIPCIONES: DE LUNES A VIERNES DE 09.00 A 14.00



Unión Europea

Fondo Social Europeo

"El FSE invierte en tu futuro"

CURSOS DIGITALES

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO	CUOTA	FECHA	DESCRIPCIÓN
PON A PUNTO TU EQUIPO	AULA INFORMATICA CENTRO MUJER	L y X	12.00 a 14,00	5 euros	9 oct-30 oct	Trae tu equipo y aprende a solucionar pequeños problemas. Nivel medio
CREACIONES Y APLICACIONES		L y X	12.00 a 14,00	5 euros	6 nov-27 nov	Aprende a realizar diseños digitales. Nivel medio
ACCESS		M y J	12.00 a 14.00	10 euros	17 oct-12 dic	Aplicación de Microsoft 2007 de bases de datos. Nivel medio
INTRODUCCIÓN ADM.DIGITAL USUARIAS		L y X	9.00 a 11.00	GRATUITO	6 nov-20 nov	Qué es? En qué consiste? Y como obtener un certificado digital. Nivel medio
INTRODUCCIÓN ADM.DIGITAL ASOCIACIONES		L y X	9.00 a 11.00	GRATUITO	22 nov-11 dic	Importancia y necesidad en la Era Digital. Nivel medio
ALFABETIZACIÓN DIGITAL		M y V	9.30 a 11.30	GRATUITO	17 oct-14 dic	Si no tienes ningún conocimiento
ACCEDE AL EMPLEO		Jueves	9.30 a 11.00	GRATUITO	2, 16, 23 nov	Herramientas básicas para búsqueda empleo por internet. Nivel básico

CURSOS ANUALES

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO	CUOTA	FECHA	DESCRIPCIÓN
FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO	GIMNASIO CENTRO MUJER	M y J	16.00 a 17.00	GRATUITO	17 oct-7 junio	Claves para recuperar la fuerza y el control pélvico
		M y J	17.00 a 18.00	GRATUITO	17 oct-7 junio	
APRENDE A RELAJARTE.ASOC.ESTIMATE		Miércoles	19.30 a 21.00	GRATUITO	18 oct-6 junio	Con sencillas técnicas aprende a encontrar serenidad y sosiego
NARRATIVA Y POESIA	C. SOCIAL EMPEDRADA	Miércoles	18.30 a 20.30	GRATUITO	18 oct-6 junio	Para personas con inquietudes poéticas y narrativas
LECTURA FEMINISTA	SALÓN ACTOS C. MUJER	Jueves	18.00 a 20.00	GRATUITO	19 oct-7 junio	Espacio feminista de información, formación e intercambio de opiniones
PRENSA	A. INFORMÁTICA C.MUJER	Jueves	17.00 a 19.00	GRATUITO	19 oct-7 junio	Elaboración de revista sobre temas de género e igualdad

CURSOS/TALLERES TRIMESTRALES

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO	CUOTA	FECHA	DESCRIPCIÓN
AUTOESTIMA	SALÓN ACTOS C. MUJER	Miércoles	11.30 a 13.30	GRATUITO	18 oct-13 dic	Claves para desarrollarla y mejorar el autoconcepto
MANIPULACIÓN ALIMENTOS		L y M	17.00 a 20.00	GRATUITO	30 y 31 oct	Dirigida a personas desempleadas, prioridad mujeres
GRUPO DE HOMBRES		Quincenal	a determinar	GRATUITO	a determinar	Espacio de reflexión y diálogo sobre los modelos tradicionales de masculinidad
MANTENIMIENTO HOGAR MUJER		M y J	10.15 a 12.15	10 euros	17 oct-5 dic	Bricolaje, electricidad, carpintería, fontanería básica del hogar
COMPRENSIÓN LECTORA		Miércoles	9.30 a 11.30	GRATUITO	18 oct-20 dic	Asignatura pendiente: comprensión y expresión lectoescritora
AULAS DE IGUALDAD		Jueves	10.00 a 11.30	GRATUITO	19 oct-20 dic	Espacio reflexión alrededor de un café temas Igualdad Género, QUINCENAL
COCINA BÁSICA ESPAÑOLA MUJERES INMIGRANTES	CASA JUVENTUD	L y X	10.00 a 12.00	GRATUITO	16 oct-4 dic	Aprende cocina española
COCINA BÁSICA PARA HOMBRES		M y J	19.00 a 21.00	10 euros	17 oct-5 dic	Aprende cocina española