

INFORMÁTICA BÁSICA

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

Del 15 de octubre al 3 de diciembre.

Martes y Jueves de 11:30 h. a 13:30 h.

10€

INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Dirigido a mujeres sin experiencia en la práctica de actividades físicas que quieran conocer diferentes alternativas deportivas (Senderismo, running, fuerza, spinning, pilates, etc.)

Del 19 octubre al 27 de enero.

Lunes y Miércoles de 10:30 h. a 11:30 h.

C. Mujer y otras dependencias municipales.

El horario podría modificarse en función de la actividad

Gratuito

HIGIENE POSTURAL

Ejercicios para mantener una posición correcta del cuerpo y evitar lesiones.

Del 19 de octubre al 27 de enero.

Lunes y Miércoles de 12:30 h. a 13:30 h.

10€

FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO

Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico.

Del 19 de octubre al 27 de enero.

Lunes de 16:00 h. a 17:00 h. y

Miércoles de 17:00 h. a 18:00 h.

10€

OTRAS MIRADAS: CULTURA EN FEMENINO

Aprende a mirar y disfrutar de la oferta cultural del municipio (exposiciones, museos, cine, teatro, conferencias...)

Del 19 de octubre al 28 de enero

Lunes y jueves de 17:00 h. a 19:00 h.

(o en función de la actividad)

C. Mujer y otras dependencias municipales.

Gratuito

MINDFULNEES

Para la gestión emocional y la ansiedad.

Del 20 de octubre al 15 de diciembre

Martes de 11:00 h. a 13:00 h.

10€

REDEFINIENDO LA MASCULINIDAD

Dirigido a hombres. Tres sesiones independientes.

PODER Y CONTROL DE VIOLENCIA - 20 de octubre

RELACIONES AFECTIVAS Y MODELOS

DE PAREJAS- 10 de noviembre

HOMBRES ANTE EL MACHISMO - 1 de diciembre

De 18:00 h. a 19:30 h.

Gratuito

CLAVES PARA UNA BUENA RELACIÓN DE ALQUILER

Conoce el marco legal del alquiler y sinergias en la relación entre personas propietarias e inquilinas

Miércoles 21 y 28 octubre

De 16:30 h. a 18:00 h.

Gratuito

NARRATIVA Y POESÍA Taller de escritura creativa.

Del 21 de octubre al 26 de mayo

Miércoles de 18:00 h. a 20:00 h.

Gratuito

ENCUENTROS FEMINISTAS: ÁRBOL DE LA SORORIDAD

Taller práctico para mujeres para construir de manera dinámica redes de apoyo en nuestra localidad. (Se entrega agenda para el año 2027)

Imparte : AIETI, expertas en igualdad y cooperación

Martes 27 de octubre de 17:00 h. a 19:00 h.

Gratuito

CHARLA “ INSERCIÓN LABORAL A TRAVÉS DEL EMPRENDIMIENTO DE ECONOMÍA SOCIAL”

Miércoles 28 de octubre

De 10:00 h. a 11:30 h.

Imparte: Inciso Integración

Gratuito

ENCUENTROS FEMINISTAS: VALORES FEMINISTAS

Taller práctico para mujeres para reflexionar sobre igualdad, cuidados, autonomía... en la vida cotidiana (Se entrega agenda para el año 2027)

Imparte : AIETI, expertas en igualdad y cooperación

Martes 3 de noviembre de 17:00 h. a 19:00 h.

Gratuito

RISOTOPÍA

A través de técnicas de clown y la risa, promueve el autoconocimiento, confianza en tí misma y el bienestar.

Sábado 7 de noviembre

de 11:00h. a 14:00 h.

Gratuito

MIGRANTES TIC: Herramientas de búsqueda de empleo y de gestión.

Lunes 9 y martes 10 de noviembre

De 9:30 h. a 11:30 h.

Imparte: Cibervoluntarios

Gratuito

DESCUBRE ChatGPT Y CÓMO USARLO EN EL MÓVIL

Aprenderás qué es y cómo usarlo para ayudarte en tu vida diaria

Viernes 13 y 27 noviembre de 09:30 h. a 13:15 h.

Imparte: Ciudadanía digital

Gratuito

MUJERES INMIGRANTES

Espacio de información y apoyo a mujeres inmigrantes. Acércate a conocer recursos, servicios, ayudas...

Martes 17 y miércoles 18 de noviembre
De 9:30 h. a 11:30 h.
Gratuito

TRÁMITES BÁSICOS POR INTERNET

E-administración: Gestión y tramites (certificado , cl@ve y mi carpeta ciudadana)

Miércoles 18 de noviembre de 11:30 h. a 13:30 h.
Imparte: Cibervoluntarios
Gratuito

EXTRAORDINARIAS

MUJERES EMPRENDEDORAS (On - line)

Herramientas digitales, marketing digital y RRSS
lunes 23 y martes 24 de noviembre
de 16:00 h. a 18:00 h.

Imparte: Cibervoluntarios
Gratuito

EMPODERA TU MARCA DIGITAL PARA LA BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

Recursos prácticos y presencia en internet
Viernes 15 y 22 enero de 09:30 h. a 13:30 h.
Imparte: Ciudadanía digital
Gratuito

Para todas las actividades se priorizará a mujeres empadronadas en Manzanares, excepto 'Redefiniendo masculinidad', que se dirige a hombres.

En los cursos en los que haya lista de espera, se priorizará a las personas que no hayan participado en la edición anterior de ese mismo curso.

Todas las actividades tendrán lugar en el Centro de la Mujer, excepto que se indique otro lugar.

Se reserva el derecho de modificar o suspender estas actividades por motivos de organización.

Una vez haya comenzado el curso, no se devolverá la cuota de inscripción.

Si necesita servicio de conciliación para asistir a alguna actividad, consulte en el Centro de la Mujer.



CENTRO DE LA MUJER

CURSOS Y TALLERES OCTUBRE-ENERO 2027



INSCRIPCIONES

Desde las 10:00 h. del **jueves 24 de septiembre** hasta completar plazas o iniciarse la actividad.

1. PRE-INSCRIPCIÓN ONLINE:

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

2. CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIÓN:

Unos días antes del inicio de curso, recibirá un correo electrónico, en la dirección que indique en la preinscripción, 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:

Pago online: <https://tributos.manzanares.es/>

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