

CURSOS INICIAT: Competencias Digitales Básicas

Dirigido a personas mayores de 55 años tanto en desempleo, como trabajadoras o autónomas.

14 octubre- 25 de octubre
Lunes, miércoles y viernes
09:00 -12:30

Gratuito

HIGIENE POSTURAL

Ejercicios para mantener una posición correcta del cuerpo y evitar lesiones

14 octubre- 29 enero
Lunes 12:15 -13:15 y
Miércoles 12:30 -13:30

10 €

FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO

Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico

14 octubre- 29 enero
Lunes 16:00 - 17:00 y Miércoles 17:00 -18:00

¡ATENCIÓN!
Información importante sobre inscripción de este curso al dorso

10 €

INFORMÁTICA BÁSICA

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

15 de octubre -7 de noviembre
Martes y jueves de 09:30 a 11:30

10 €

MINDFULNESS

Para la gestión emocional y la ansiedad

Aprende algo nuevo que nutra tu autoestima y mejore tu bienestar

15 octubre - 3 diciembre
Martes 11:00 -13:00

10 €

INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Senderismo, running, entrenamiento de fuerza, spinning, pilates etc.

Dirigido a mujeres sin experiencia en la práctica de actividades físicas que quieran conocer diferentes alternativas deportivas

15 octubre - 30 enero Martes y jueves 11:00 - 12:00

Centro Mujer y otras dependencias municipales. El horario podría sufrir modificaciones en función de la actividad
Gratuito

NARRATIVA Y POESÍA

Taller de escritura creativa

Miércoles 16 octubre - 28 mayo
18:00 a 20:00

Gratuito

BIODANZA

Aumenta tu vitalidad, mejora las relaciones, la calidad de vida y el bienestar

17 octubre -30 de enero
Jueves 17:00 -19:00

10 €

PEQUEÑAS REPARACIONES DOMÉSTICAS : Enchufes, grifos, taladros, puertas...

17 octubre -19 diciembre
Jueves, 17:00 - 19:00

Gratuito

EMPODERAMIENTO, PARTICIPACIÓN y LIDERAZGO.

Formación en Igualdad para el Consejo Local de la Mujer

Lunes 21 y 28 octubre
4 y 11 de noviembre
16:30 - 20:30

Gratuito

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Prioridad desempleadas

Lunes 21 y miércoles 23 de octubre
17:00 - 20:00

Centro Social Nuevo Manzanares
Gratuito

AULAS DE IGUALDAD. CAFÉ TERTULIA: NOVIEMBRE CONTRA LA VIOLENCIA

Lunes 4, Martes 12,19 y 26 de noviembre
09:30 - 11:30

Gratuito

OPERADORAS DE CARRETILLAS ELEVADORAS

Prioridad desempleadas

Martes 5 y miércoles 6 noviembre
09:00 -14:00

10 €

EXCEL

11 noviembre - 27 de noviembre
Lunes, miércoles y viernes

09:30 - 11:30
10 €

TALLER DE ARRENDAMIENTOS

Miércoles 13 y 20 noviembre
11:00 - 13:00

Gratuito

CUIDA-TE

Claves para mejorar tu salud mental a través del autoidadado (emociones, autoestima, relaciones sanas...)

Miércoles 27 noviembre -18 diciembre

11:30 -13:30

Gratuito

BÚSQUEDA DE EMPLEO POR INTERNET

Lunes 2 y miércoles 4 de diciembre

10:30 - 13:30

Gratuito

OTRA REALIDAD. REFLEXIÓN Y ASPECTOS RELEVANTES EN LAS ADICCIONES DE LAS MUJERES

Charla impartida por profesionales de Empu-g

Viernes 13 diciembre

11:00 - 12:30

Gratuito

INSCRIPCIÓN "FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO":

Al haber quedado varias personas en lista de espera el curso anterior, las primeras plazas las ocuparán ellas. Ahora se abre un plazo de pre-inscripción online del 2 al 7 de octubre para las personas que estén interesadas en esta actividad. Se realizará un sorteo para iniciar el orden de inscripción el día 8 de octubre y se irá llamando para formalizar inscripción si quedasen plazas libres tras contar con la lista de espera anterior.

En este curso en el caso de tener más de 3 faltas injustificadas, se anulará la plaza y se pasará a la siguiente de la lista.

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

Si necesitas servicio de conciliación para asistir a alguna actividad consulta en el Centro de la Mujer

Todas las actividades pueden incorporar una sesión de igualdad



Cofinanciado por la Unión Europea



MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE IGUALDAD

PLAN ESTRATÉGICO NACIONAL DE IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

AYUNTAMIENTO DE MANZANARES



Pacto de Estado contra la violencia de género



Espejo. Ayuntamiento Concejalía de Políticas de Igualdad



PLAN ESTRATÉGICO MUNICIPAL DE IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES



AYUNTAMIENTO DE MANZANARES



Instituto de la Mujer CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha

CENTRO DE LA MUJER

CURSOS Y TALLERES

OCTUBRE - ENERO 2025



INSCRIPCIONES

Desde el **2 octubre** hasta completar plazas o iniciarse la actividad

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

Pago online <https://tributos.manzanares.es/> con tarjeta bancaria.

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