

## **IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES**

Nivel básico 20 h (14 h presenciales y 6 h distancia)  
Bareable para algunas oposiciones  
5 febrero - 16 febrero  
5,6,7 y 8 presencial 16:30 - 20:00  
Centro Social Nuevo Manzanares  
10 €

## **INFORMÁTICA BÁSICA**

(20 horas) Aprende a manejar el ordenador, archivos, carpetas, correo electrónico, internet...  
Bareable para algunas oposiciones  
19 febrero - 11 marzo  
Lunes, miércoles y viernes de 09:15 - 11:15  
10 €

## **HIGIENE POSTURAL**

Para actividades de la vida diaria  
19 febrero - 5 junio  
Lunes y miércoles de 12:30 - 13:30  
10 €

## **FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO**

Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico  
19 febrero - 5 junio  
Lunes y miércoles 17:00 - 18:00  
10 €

## **MINDFULNESS**

### **Para la gestión emocional y la ansiedad**

Aprende algo nuevo que nutra tu autoestima y mejore tu bienestar  
Martes, 20 febrero - 16 abril  
11:00 - 13:00  
10 €

## **AUTOCUIDADO EMOCIONAL**

Aprende a reconocer y gestionar tus emociones para promover una buena salud mental  
Miércoles 21 febrero-24 abril  
11:30 - 13:30  
Gratuito

## **PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES**

Nivel básico 50 h (20 h presenciales y 30 h distancia)  
Bareable para algunas oposiciones  
21,26,28 de febrero, 4 y 6 de marzo  
16:30 - 20:30  
Centro Social Nuevo Manzanares  
10 €

## **TALLER " EMPLEO PÚBLICO: Bolsas, Trabajo, Oposiciones "**

Jueves 22 de febrero  
10:00 - 13:00 h  
Gratuito

## **BIODANZA**

Aumenta tu vitalidad, mejora las relaciones, la calidad de vida y el bienestar  
Jueves, 22 febrero - 23 de mayo  
17:00 - 19:00  
10 €

## **USO DE SMARTPHONE**

11 marzo - 25 marzo  
Lunes, miércoles y viernes de 11:30 - 13:30  
5 €

## **HAZ TU CURRÍCULUM MÁS ATRACTIVO EN CANVA**

Martes y jueves 19 de marzo y 21 marzo  
9:15 - 11:15  
Gratuito

## **NADIE SABE TANTO COMO TODAS JUNTAS**

Dirigido a mujeres inmigrantes  
25, 26 y 27 de marzo  
09:30 - 11:30  
Gratuito

## **WORD**

20 horas  
1 abril - 22 abril  
Lunes, miércoles y viernes de 09:15 - 11:15  
10 €

## **TAREAS DOMÉSTICAS PARA HOMBRES**

Dirigido a hombres que quieren aprender sobre el cuidado de la ropa, limpieza y productos de higiene doméstica  
Miércoles del 3 - 24 abril  
16:15 - 17:45  
10 €

## **TALLER "CREACIÓN EMPRESAS "**

Jueves 11 abril  
10:00 - 13:00  
Gratuito

## COMUNICACIÓN NO VIOLENTA: COMUNICACIÓN EFICAZ Y SALUDABLE EN LAS ASOCIACIONES

Jueves 11 abril  
16:00 -19:00  
5 €

## REGÍMENES PATRIMONIALES DEL MATRIMONIO

Conoce las normas por las que se rige el patrimonio conjunto  
con tu pareja  
Miércoles 18- 25 abril  
11:00 -13:00  
Gratuito

## AULAS DE MUJER.CAFE-TERTULIA Familia, Diversidad Cultural, Salud...

7,14,21 y 28 de Mayo  
10:00 -12:00  
Gratuito

## TALLER " TRÁMITES BÁSICOS POR INTERNET: Empleo, Sepe, S. Social "

Jueves 9 de mayo  
10:00 - 13:00  
Gratuito

## INTRODUCCIÓN LENGUAJE Y PUBLICIDAD NO SEXISTA

(Organizado en colaboración con el CLMM)

Martes 4 de junio  
10:00 - 12:00  
Gratuito

En las actividades en las que haya más solicitudes que plazas tendrán prioridad las personas que no hayan realizado el último curso, y 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

Todas las actividades pueden incorporar una sesión de igualdad



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Centro de la  
mujer  
Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha

# CENTRO DE LA MUJER

## CURSOS Y TALLERES FEBRERO - JUNIO 2024



## INSCRIPCIONES

Desde el **25 de enero** hasta completar plazas

### 1) PRE-INSCRIPCIÓN ONLINE:

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

### 2.) CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIÓN:

An tes de comenzar el curso 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](mailto:centromujer@manzanares.es)

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



@centrodelamujermanzanares



@centromujermanz



630 81 65 55