

PROGRAMACIÓN DE
ACTIVIDADES
OCTUBRE-DICIEMBRE 2018

ÁREA EMPLEO

TALLER MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Viernes, 19 de Octubre

Horario: **De 9:30 a 12:30 h.**

Imparte: IMSAC
LUGAR: Centro de la Mujer
MATRÍCULA: 15 €.

TALLER DE BÚSQUEDA DE EMPLEO A TRAVÉS DE INTERNET

TEMPORALIZACIÓN:

Turno 1: 6 y 8 de Noviembre.

Turno 2: 20 y 22 de Noviembre.

Horario: **De 10:00 a 13:00h.**

CONTENIDOS PRÁCTICOS DEL TALLER:

- . Dónde leer en Internet páginas útiles de empleo.
- . Consultas diarias y semanales en páginas oficiales.
- . Aprender qué páginas ayudan y cuáles no.
- . Dónde se publican ofertas de empleo oficiales.
- . Técnicas avanzadas de búsqueda de empleo en Internet.
- . Configuración de alertas en nuestro correo electrónico sobre empleo en Internet.
- . Rastreo y localización de ofertas útiles de verdad.
- . Rompiendo mitos: Páginas que nos hacen perder el tiempo.

Imparte: Administrador Página Web Municipal
Lugar: Centro de la Mujer:

MATRÍCULA: Gratuita

***Se requieren conocimientos mínimos de Informática.**

ÁREA PSICOLÓGICA

TALLERES “PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PADRES Y MADRES: PAUTAS PARA LA FAMILIA”

■ **OBJETIVO:** Estos talleres tienen como objetivo implicar a familias y personas educadoras en general en la transmisión y promoción de unos valores que favorezcan la convivencia de género y la educación en igualdad, dotando a las mentes de los/las menores de unos valores sociales y de convivencia que nada tengan que ver con actitudes sexistas y violentas.

TEMPORALIZACIÓN: 13 y 15 de noviembre,
(De 17:00 a 19:00h).

Imparte: Equipo Técnico del Centro de la Mujer

Lugar: Centro de la Mujer.

MATRÍCULA: Gratuita.

ÁREA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA

CURSO DE YOGA

Mañanas: (Lunes y miércoles)

- Turno 1: De 10:30 a 11:30 h.

- Turno 2: De 11:30 a 12:30h.

Viernes de 11:00 a 12:00h.

Tardes: (Lunes y miércoles)

- Turno 3: de 17:30 a 18:30 h.

- Turno 4: De 18:30 a 19:30 h.

Imparte: ALMA SOCIAL

MATRÍCULA: 15 € mensuales

CURSO DE YOGA TERAPÉUTICO

Dirigido a aquellas personas con más limitaciones, dolores o lesiones, especialmente de espalda, también fibromialgia, fijaciones vertebrales, lesiones articulares, problemas psicosomáticos (depresión, desánimo).

TEMPORALIZACIÓN: Martes y jueves, de 10:30 a 11:30h.

MATRÍCULA: 15 € mensuales.

CURSOS ORGANIZADOS POR ASOCIACIONES

Asociación de Viudas “Ntra. Sra. de la Estrella”

TALLER DE FORMACIÓN PARA AGENTES SOCIALES EN IGUALDAD DE GÉNERO

Subvencionado por el Instituto de la Mujer de Castilla –La Mancha

CONTENIDOS:

- “El sistema sexo-género. Roles y estereotipos de género: Sexismo y androcentrismo. Desigualdades de género.: laborales, escolares, espacio público, privado y doméstico”.
- “Proceso de socialización y construcción de la identidad de género: familia, medios de comunicación, lenguaje, publicidad... Análisis de la transmisión de estereotipos y roles de género en la intervención social”.
- “La igualdad de género dentro de las organizaciones. Análisis de nuestras organizaciones desde la perspectiva de género. Propuestas de mejora”.
- Mensajes e imágenes en sensibilización social desde la perspectiva de género. Voluntariado para la igualdad de género”.

TEMPORALIZACIÓN: 12 horas en **noviembre de 2018**
* (las fechas y horarios se establecerán en función de la demanda de los/las participantes)

IMPARTE: Personal Técnico de la Asociación OPAÑEL

LUGAR: Centro de la Mujer

MATRÍCULA: Gratuita

Asociación Mujer y Deporte “Clara Perlerina”

CURSO DE “SALUD Y CALIDAD DE VIDA FEMENINA”

Subvencionado por la Diputación Provincial de Ciudad Real

● **TALLER DE HIPOPRESIVOS:** Martes de 19.30 a 20.30 horas.

Es un sistema de entrenamiento cuya principal finalidad es la reeducación postural y tónica, lograr la postura correcta, ejerciendo la “menor presión” al cuerpo para encontrar “mayor bienestar”.

● **TALLER DE PILATES:** Viernes de 17 a 18 horas.

Es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo.

● **TALLER DE ZUMBA FITNESS:** Lunes de 17.30 a 18.30h.

Una mezcla de ritmos latinos y ejercicios aeróbicos enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y fortalecerlo y darle flexibilidad a la vez que te diviertes.

● **CHARLAS SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: TRES JUEVES**

Charla profesional sobre hábitos de vida saludable como complemento ideal para hacer que el entrenamiento físico sea óptimo.

MATRÍCULA: 15 € mensuales.

LUGAR: Gimnasio ARETÉ FITNESS

INSCRIPCIONES: YOGA 21 DE SEPTIEMBRE - RESTO DE CURSOS A PARTIR DEL 24 DE SEPTIEMBRE

TALLERES DE ATENCIÓN A PERSONAS CUIDADORAS "QUIEN CUIDA A LAS CUIDADORAS"

Subvencionado por el Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha

CONTENIDOS:

- "El Sistema Informal de cuidados. ¿Quién cuida hoy y por qué?"
- "Dime lo que piensas y te diré como te sientes: Modelo de Situación, Pensamientos, Sentimientos."
- "Repercusiones en la vida de las mujeres del trabajo del cuidado a personas dependientes:"
- "Cuidar la propia salud de las cuidadoras. Recursos Sociales"

TEMPORALIZACIÓN: 12 horas en noviembre de 2018

* (las fechas y horarios se establecerán en función de la demanda de los/las participantes)

IMPARTE: Personal Técnico de la Asociación OPAÑEL

LUGAR: Centro de la Mujer

MATRÍCULA: Gratuita.

TALLER "MUJERES EN DANZA"

Subvencionado por el Ayuntamiento de Miguelturra

OBJETIVO: Desarrollar la creatividad y el movimiento, a través de la danza (danza del vientre) y el baile, en mujeres con ganas de participar en actividades culturales en grupo.

TEMPORALIZACIÓN: Martes y Jueves de 18.00 a 19.00 h.

MATRÍCULA: 10 €.

LUGAR: Gimnasio ARETÉ FITNESS

CURSO DE LECTO-ESCRITURA: "VIVIR PARA CONTAR"

Subvencionado por la Diputación Provincial de Ciudad Real

OBJETIVO: Fomentar el interés por la lectura y la escritura, perfeccionando poco a poco el hábito de leer y escribir.

TEMPORALIZACIÓN: Del 1/10/2018 hasta el 19/12/2018.

Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 h.

MATRÍCULA: GRATUITA

LUGAR: CENTRO DE LA MUJER

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Personalmente: **c/ Lentejuela, 7**

En el teléfono: **926 27 20 08**

Por correo electrónico:

centromujer@ayto-miguelturra.es

centromujer_miguelturra@yahoo.es

web: www.miguelturra.es

Siguiendo la página en **FACEBOOK**



Centro de la Mujer de Miguelturra

FECHA DE INSCRIPCIONES

YOGA 21 DE SEPTIEMBRE
RESTO DE CURSOS A PARTIR
DEL DÍA 24 de SEPTIEMBRE,

DE 9 A 14 HORAS

NOTA:

Las fechas de inicio y horarios de los cursos podrán sufrir alguna modificación que será notificada a las personas inscritas en ellos.



CENTRO DE LA MUJER DE MIGUELTURRA



PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

OCTUBRE-DICIEMBRE
2018

INSCRIPCIONES: YOGA 21 DE SEPTIEMBRE - RESTO DE CURSOS A PARTIR DEL 24 DE SEPTIEMBRE