

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE OCTUBRE A DICIEMBRE 2016



INFORMÁTE

Personalmente: c/ Lentejuela, 7

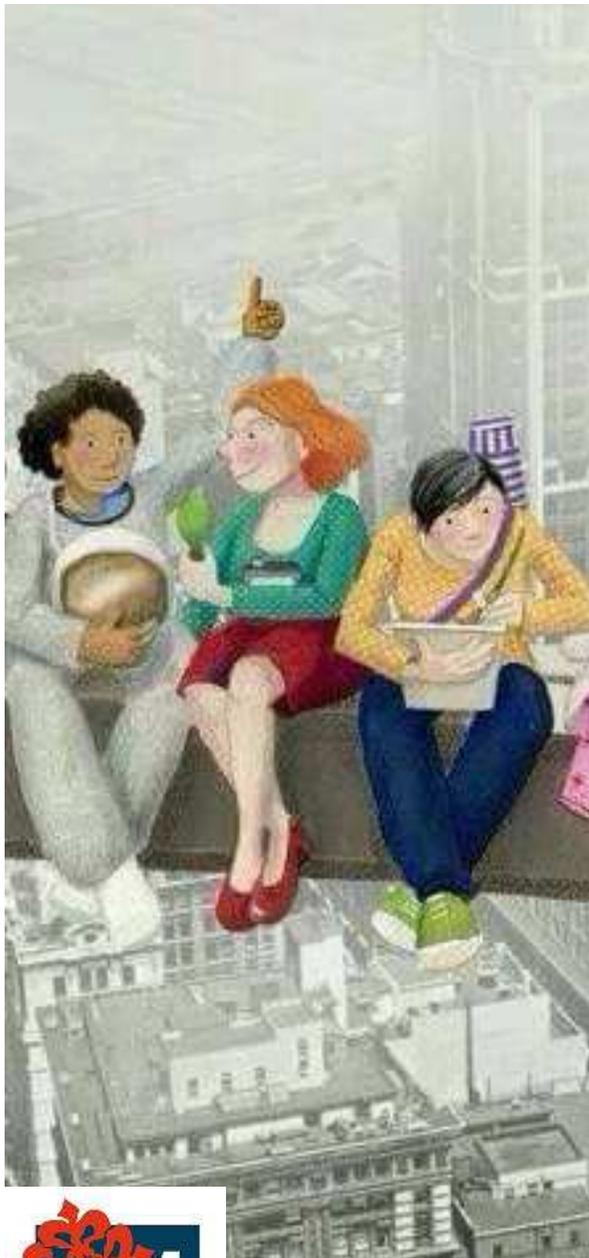
En el teléfono: 926 27 20 08

Por correo electrónico: centromujer@ayto-miguelturra.es
centromujer_miguelturra@yahoo.es

web: www.miguelturra.es

 [Centro de la Mujer de Miguelturra](#)

**INSCRIPCIONES A PARTIR DEL DÍA 26 DE
SEPTIEMBRE, DE 9 A 14 HORAS**



ÁREA DE EMPLEO

• CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA

TEMPORALIZACIÓN: 30 HORAS. Martes y Jueves. (Mañana de 09,30 a 11,00 horas y tardes de 19 a 20,30 horas). Del 18 de Octubre al 15 de Diciembre.

Imparte: Técnico Informático del Centro de Internet Municipal.

LUGAR: Centro de la Mujer. Aula de Informática.

MATRÍCULA: Gratuita.

• TALLER MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

TEMPORALIZACIÓN: 3 HORAS. Viernes, 28 de Octubre, de 9,30 a 12,30 horas.

Imparte: IMSAC

LUGAR: Centro de la Mujer

MATRÍCULA: 15 €.

• CURSO DE INGLÉS MEDIO

TEMPORALIZACIÓN: 60 HORAS. Lunes, miércoles y viernes. (Tardes de 16,30 a 18, 30 horas). Del 17 de Octubre al 16 de Diciembre.

Imparte: ACADEMIA LA ESTRELLA

Lugar: Centro de la Mujer:

MATRÍCULA: 30 €.

• CURSO DE NÓMINAS Y SEGURIDAD SOCIAL

TEMPORALIZACIÓN: 60 HORAS. Lunes, Miércoles y Viernes. (Tardes de 09,30 a 11, 30 horas). Del 17 de Octubre al 16 de Diciembre.

Imparte: INFORMÁTICA PLUS

Lugar: Centro de la Mujer:

MATRÍCULA: 30 €

• CURSO DE GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

TEMPORALIZACIÓN: 4 y 11 de Noviembre, de 9,30/11,30 h.

Imparte: Asesora de empleo y empresas del Centro de la Mujer

Lugar: Centro de la Mujer:

MATRÍCULA: Gratuita.



ÁREA PSICOLÓGICA

• GRUPO DE AUTOAYUDA: “AUTOCONOCIMIENTO Y SALUD EMOCIONAL”

TEMPORALIZACIÓN: Martes de 12 a 13.30 horas.

Del 11 de Octubre al 20 de Diciembre.

Nº plazas: 20

Imparte: PSICÓLOGA DEL CENTRO DE LA MUJER

MATRICULA: Gratuita.

ÁREA SOCIOCULTURAL

• CURSO LECTO- ESCRITURA

TEMPORALIZACIÓN: Martes de 17 a 18,30 horas. Octubre-Diciembre.

Imparte: TÉCNICA DE IGUALDAD DEL CENTRO DE LA MUJER.

Lugar: Centro de la Mujer.

MATRICULA: Gratuita.

• CURSO DE YOGA

TURNOS: - Mañanas: lunes y miércoles de 10 a 11 h. y de 11 a 12 h. viernes de 11 a 12 horas

- Tardes: Lunes y Miércoles de 17,30 a 18,30 horas y de 18,30 a 19,30 h.

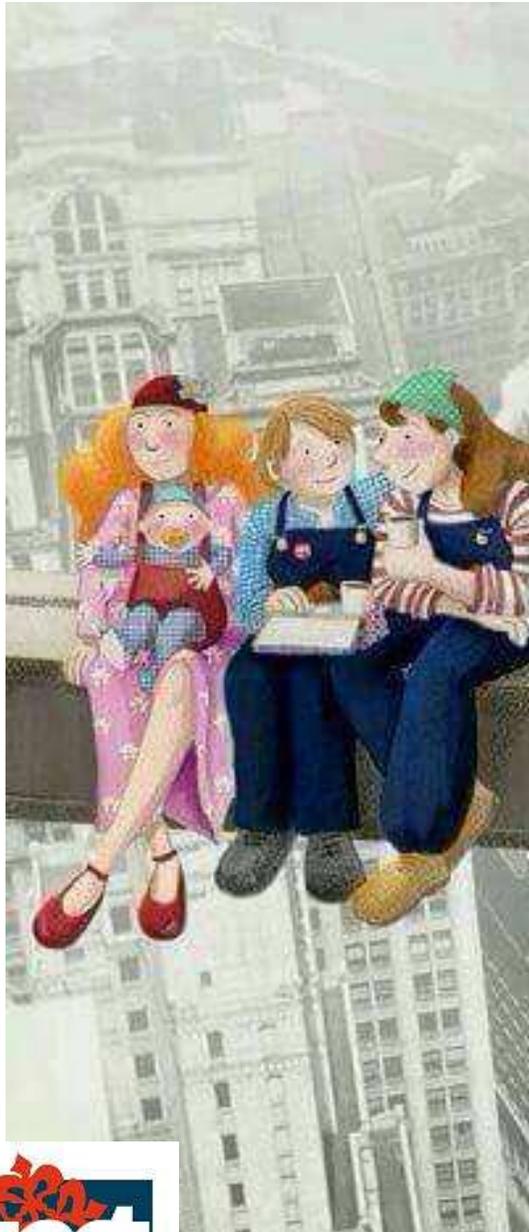
MATRÍCULA: 15 € mensuales.

• CURSO DE YOGA TERAPÉUTICO

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

TEMPORALIZACIÓN: Martes y jueves, de 11 a 12 horas.

MATRÍCULA: 15 € mensuales.



CURSOS ORGANIZADOS POR ASOCIACIONES LOCALES

Asociación Empleadas de Hogar

• CURSO DE CAMARERA DE PISOS.

CLASES TEÓRICAS (40 HORAS)

FECHA DE INICIO: 17/10/2016- FECHA DE FINALIZACION: 28/ 10/2016

HORARIO: DE LUNES A VIERNES, de 9,30 a 13,30 horas (4 HORAS/DIA)

PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES (100 HORAS):

FECHA DE INICIO: 31/10/2016- FECHA DE FINALIZACION: 29/11/2016

HORARIO: de Lunes a Viernes, (5 horas diarias)

IMPARTE: ENFOCO. Lugar: Centro de la Mujer

MATRÍCULA: Socias: gratuita. No socias: 40 € (cuotas 20 €/mes). Nº alumnas: 20.

• TALLER DE RISOTERAPIA

TEMPORALIZACIÓN: Lunes de 17 a 18,30 horas. Enero-Febrero.

MATRÍCULA: socias gratuita. No socias 10 €.

LUGAR: Gimnasio Centro de Servicios Sociales.

Asociación de Mujer y Deporte Clara Perlerina

• CURSO FORMATIVO PARA EL CUIDADO DE PERSONAS DISCAPACITADAS Y EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Objetivo: Formar para el cuidado de personas en situación de dependencia, en aspectos relacionados tanto con la enfermedad, como con los cuidados y aspectos emocionales – psicológicos.

Contenidos: Concepto de enfermedad – deficiencia – discapacidad y minusvalía-Nuevo concepto de Salud- Principales enfermedades físicas causantes de grandes dependencias-Principales enfermedades psíquicas causantes de grandes-Dependencias-Cómo actuar frente a los trastornos de la conducta- Cómo manejar las actividades básicas de la vida diaria (lavarse, vestirse, ir al retrete, comer...)-Cómo mejorar la comunicación con su familiar-Cómo enfocar los cuidados físicos en casa- Cuidadora y su salud

TEMPORALIZACIÓN: Miércoles de 18 a 20 horas. (12 sesiones), de Octubre a Diciembre

MATRÍCULA: 20 Euros.

LUGAR: Centro de la Mujer.

• TALLER DE ZUMBA FITNESS

TEMPORALIZACIÓN: Martes y Jueves de 17 a 18 horas.

MATRÍCULA: 15 Euros.

LUGAR: Gimnasio AIRUN.