PROGRAMACIÓN DE

ACTIVIDADES OCTUBRE-DICIEMBRE

ÁREA EMPLEO

CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA

TEMPORALIZACIÓN: **30 HORAS**

Martes y Jueves (10:15 a 11,45 horas).

Del 3 de Octubre al 12 de Diciembre.

LUGAR: Centro de la Mujer. Aula de Informática.

MATRÍCULA: Gratuita.

TALLER MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Viernes, 17 de Noviembre

Horario: **d**e 9,30 a 12,30 horas.

LUGAR: Centro de la Mujer

MATRÍCULA: 15 €.

CURSO DE INGLÉS INICIACIÓN

TEMPORALIZACIÓN: **50 HORAS**

Martes y Jueves (de 16:30 a 18:30 horas).

Inicio 17 de OCTUBRE.

Lugar: Centro de la Mujer:

MATRÍCULA: 30 €.

CURSO DE INGLÉS NIVEL MEDIO

TEMPORALIZACIÓN: **60 HORAS**. Lunes, Miércoles y Viernes. (Tardes de 16:30 a 18:30 horas).

Inicio 16 de OCTUBRE.

Lugar: Centro de la Mujer:

MATRÍCULA: 30 €.

TALLER TÉCNICAS DE BÚSQUEDA DE EMPLEO

9 y 10 de Noviembre.

Horario: De 9:30 a 11:00 horas.

Lugar: Centro de la Mujer:

MATRÍCULA: Gratuita

ÁREA DE IGUALDAD Y CALIDAD DE VIDA

TALLER FORMATIVO "LA SALUD DE LAS MUJERES"

OBJETIVO: Formar a todas las personas interesadas ya a las que integran el FORO LOCAL POR LA IGUALDAD, para visibilizar la relación entre los patrones y estereotipos de género y la calidad de vida de las mujeres.

TEMPORALIZACIÓN: **20 de octubre 2017, de 17:00 a 19:00h.**

CONTENIDOS:

· Salud cómo bienestar biopsicosocial.

· Cómo influyen los mandatos de género en la salud de las mujeres.

· Cuidados VS autocuidados, ¿dos realidades incompatibles?

· El empoderamiento como herramienta de prevención.

Imparte: ASOCIACION OPAÑEL.

Lugar: Centro de la Mujer.

MATRÍCULA: **Gratuita**.

CURSO DE YOGA

TURNOS

Mañanas: Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h. y de 11:00 a 12:00h. Viernes de 11:00 a 12:00h.

Tardes: Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h. y de 18:30 a 19:30 h.

MATRÍCULA: 15 € mensuales.

CURSO DE YOGA TERAPÉUTICO

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

TEMPORALIZACIÓN: **Martes y jueves,** de 11:00 a 12:00h.

MATRÍCULA: 15 € mensuales.

CURSOS ORGANIZADOS POR ASOCIACIONES

Asociación Empleadas de Hogar

CURSO DE LITERATURA ORAL PARA MUJERES: "VIVIR PARA CONTAR"

Subvencionado por la Diputación Provincial de Ciudad Real

OBJETIVO: Poner en valor historias cotidianas, costumbristas y tradicionales de nuestra comarca; comprendiendo así la vida y sus valores, ampliando experiencias y visión del mundo a través de la narración oral y la literatura, mediante cuentos, fábulas, leyendas y demás géneros literarios...

FECHA: Del 9/10/2017 hasta el 20/12/2017.

HORARIO: **Lunes y miércoles** de 17:00 a 19:00h.

IMPARTE: DIANA RODRIGO RUIZ.

LUGAR: Centro de la Mujer.

MATRÍCULA: Gratuita.

TALLER "MUJERES EN DANZA"

Subvencionado por el área de cultura del Ayuntamiento de Miguelturra

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

TEMPORALIZACIÓN: **Viernes** de 17:00 a 18:00 h. **Del 6 Octubre al 17 Noviembre.**

LUGAR: Gimnasio ARETÉ

MATRÍCULA: Socias gratuita. No socias 10 €.

Asociación Mujer y Deporte"Clara Perlerina"

TALLER DE SEVILLANAS

Subvencionado por el área de cultura del Ayuntamiento de Miguelturra

TEMPORALIZACIÓN: Octubre, Noviembre y Diciembre. **Miércoles y jueves** de 16:00 a 17:00 h.

MATRÍCULA: 15 Euros mensuales.

LUGAR: Gimnasio ARETÉ

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES OCTUBRE-DICIEMBRE 2017

Asociación Mujer y Deporte"Clara Perlerina"

CURSO DE "SALUD Y CALIDAD DE VIDA FEMENINA"

Subvencionado por la Diputación Provincial de Ciudad Real

TEMPORALIZACIÓN: **Del 2/10/2017 al 22/12/2017.**

Lunes, martes y viernes (1 hora de talleres de actividad física) y **jueves** (3 charlas de 2 horas sobre hábitos de vida saludable).

CONTENIDOS DEL CURSO:

TALLER DE HIPOPRESIVOS: **Lunes de 17.30 a 18.15 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: Martes de 16.00 a 17:00h.

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

TALLER DE ZUMBA FITNESS: Viernes de 16:00 a 17:00h.

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.

LUGAR: Gimnasio ARETÉ.

MATRÍCULA: 10 Euros mensuales.

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

Siguiendo la página en **FACEBOOK**

Centro de la Mujer de Miguelturra

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL DÍA 25 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.

MIGUELTURRA ayuntamiento
Instituto de la Mujer CASTILLA-LA MANCHA
Castilla-La Mancha

CENTRO DE LA MUJER DE MIGUELTURRA

centro de la mujer
Castilla-La Mancha

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

OCTUBRE-DICIEMBRE 2017