



INSCRIPCIONES

A PARTIR DEL 7 DE ABRIL

<https://forms.gle/n3qNBjVRAmWiqR7U8>



MÁS INFORMACIÓN

926 27 20 08

centromujer@ayto-miguelturra.es

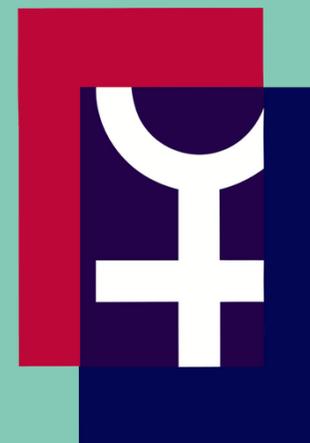
www.miguelturra.es

*ACTIVIDADES PRESENCIALES: NORMAS DE HIGIENE Y PROTECCIÓN

- En el interior será obligatorio el uso de mascarilla, así como la utilización de gel hidroalcohólico.

- Se respetará en todo caso la distancia de seguridad en zonas de paso y despachos.

-Aforo máximo en aulas de formación conforme a instrucciones de las autoridades sanitarias.



centro de la
mujer

ABRIL-JUNIO 2021

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

**CENTRO DE LA MUJER
MIGUELTURRA**

ÁREA DE EMPLEO

TALLER DE HABILIDADES DIGITALES BÁSICAS (6 HORAS)

27 Y 29 DE ABRIL, DE 10:00 A 13:00H

Gratuito-Lugar: Centro de la Mujer- Imparte: Digitalizad@s

TALLER DE GESTIÓN DEL MÓVIL (4 HORAS)

4 DE MAYO, DE 9:30 A 13:30H

Gratuito-Lugar: Centro de la Mujer- Imparte: Digitalizad@s



TALLERES CAPACITAT+55

Gratuitos- Lugar: Centro de la Mujer- Imparte: Inciso Integración

Fechas por determinar



- ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA 1: SISTEMA CL@VE Y CARPETA CIUDADANA (6 HORAS)
- ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA 2: BANCA ON LINE. CERTIFICADO DIGITAL Y DNI ELECTRÓNICO (6 HORAS)
- COMUNÍCATE: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN. WHATSAPP Y VIDEOCONFERENCIAS. (10 HORAS)
- MANEJO DE MÓVILES: USOS MÁS HABITUALES (10 HORAS)
- APLICACIONES PARA MÓVIL: APLICACIONES MÁS USADAS (6 HORAS)
- TALLER DE ORIENTACIÓN LABORAL: SALIDAS PROFESIONALES, NECESIDADES DE FORMACIÓN (10 HORAS)
- TALLER DE EMPRENDIMIENTO +55: ORIENTACIÓN, ASESORAMIENTO A LA CREACIÓN DE EMPRESAS (6 HORAS)

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



ÁREA PSICOLÓGICA

TALLER DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

12 DE MAYO, DE 10:00 A 12:00H

Lugar: Centro de la Mujer-

Imparte: Psicóloga Centro de la Mujer

ÁREA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA

TALLER "PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS EN LA FAMILIA"

19 DE MAYO, DE 10:00 A 12:00H

Lugar: Centro de la Mujer-

Imparte: Técnica del Área Social

TALLER: PILATES-HIPOPRESIVOS

Low Pressure Fitness

El trabajo de HIPOPRESIVOS es un modo de entrenamiento que va más allá del entrenamiento de abdominales: busca el control de la respiración y la postura para conseguir un mayor rendimiento, control corporal y musculatura estabilizadora. El PILATES es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo.

GRUPO MAÑANAS:

MIÉRCOLES Y VIERNES DE 10:00 A 11:00H

GRUPO TARDES:

LUNES (DE 16:30 A 17:30H) Y

MIÉRCOLES (DE 17:00 A 18:00H)

Lugar: Estadio Municipal PRECIO: 15€/MES

TALLER: DANZA DEL VIENTRE

La DANZA DEL VIENTRE es una disciplina artística de origen difuso. Lo que sí se sabe es que es una combinación de rasgos del Norte de África y del Medio Oriente. El resultado es un baile exótico muy especial cuya característica principal son los movimientos del abdomen y las caderas.

LUNES Y JUEVES, DE 17:30 A 18:30H

Lugar: Estadio Municipal PRECIO: 15€/MES



INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 7 DE ABRIL



<https://forms.gle/n3qNBjVRAmWiqR7U8>