

# MÁS INFORMACIÓN

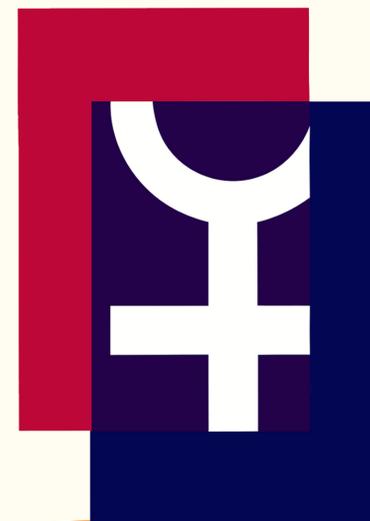
 **926 27 20 08**

[centromujer@ayto-miguelturra.es](mailto:centromujer@ayto-miguelturra.es)

[www.miguelturra.es](http://www.miguelturra.es)



690 94 13 03



centro de la  
**mujer**

## INSCRIPCIONES

A partir del 4 de marzo



<https://forms.gle/QLmWiFPfsNyFEvdg7>



# ACTIVIDADES MARZO-JUNIO

2022



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



DIPUTACION DE  
CIUDAD REAL

PUNTO DE ACCESO A LA ADMINISTRACIÓN



INCLUSIÓN  
DIGITAL  
Red de Puntos de Inclusión Digital



MIGUELTURRA  
ayuntamiento



Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha

## Área Empleo

### CURSO EN COMPETENCIAS CLAVE (100 HORAS)

Preparación de las pruebas de Lengua y Matemáticas para acceso a Certificados de Profesionalidad Nivel 2.

Temporalización: Del 18 de abril al 30 de Junio y del 12 de Septiembre al 31 de Octubre.

Lunes, miércoles y viernes.

De 11:30 a 13:30h.

Matrícula 15€

Lugar: Centro de la Mujer

Imparte: Academia La Estrella

#### \*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.

### CURSO DE INFORMÁTICA: "100 UTILIDADES DE INTERNET" (60 HORAS)

Temporalización: Del 14 de Marzo al 30 de Junio  
Lunes y miércoles

De 9:30 a 11:30h.

#### Contenido:

- 1. Genéricos:** Navegadores, buscadores, compresores, aplicaciones, reproductores audio y video, etc.
  - 2. Laborales:** Webs temáticas, Certificados electrónicos, administración telemática, Factura electrónica, teletrabajo, etc.
  - 3. Funcionales:** Descargas, aplicaciones Online, conversores, gestores de correo, conexiones remotas, etc.
  - 4. Domésticos:** Formativas, culturales, documentales, mediáticas, Organizativas, planificación y agenda, etc.
  - 5. Comunity Manager:** Redes sociales, suscripciones, News, desarrollo blogs, etc.
- El nivel no requiere conocimientos específico previo.

Matrícula 15€

Lugar: Centro de la Mujer

Imparte: Informática Plus

### CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA: "INFORMÁTICA PARA EL DÍA A DÍA" (32 HORAS)

Temporalización: Del 19 de abril al 14 de Junio  
Martes y jueves  
De 11:30 a 13:30h.

#### Contenido:

- 1. Nivel Básico de Móvil** (Gmail, WhatsApp, escáner, navegadores, trámites telemáticos con clave permanente, crear carpetas, guardar y enviar documentos, búsqueda de empleo, ...)
- 2. Iniciación a la informática:** (carpetas, guardar documentos, correos, entrar en internet, elaboración de currículum, búsqueda de empleo y trámites telemáticos)

Matrícula: Gratuita

Lugar: Centro de la Mujer

Imparte: Monitoras PID



## Área Jurídica

### CHARLA INFORMATIVA: PRESTACIONES, AYUDAS Y RECURSOS PÚBLICOS PARA MUJERES 2022"

Se facilitará información general sobre los distintos tipos de ayudas y recursos públicos disponibles para el año 2022, para mujeres mayores de edad dependiendo de su situación social y/o laboral.

Temporalización: 31 de marzo, De 17:00 a 18:30h.

**GRATUITA**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Asesora Jurídica del Centro de la Mujer**

### PROYECCIÓN Y PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTAL: "SACAR A LA LUZ. LA MEMORIA DE LAS RAPADAS"

Codirigido por María Dolores Martín-Consuegra Martín-Fontecha, fundadora del *Centro para la Investigación y la Memoria de los Crímenes de Género: Mujeres, Memoria y Justicia*. Esta cinta refleja el relato de las memorias de las mujeres que fueron rapadas durante el franquismo y constituye un proceso dignificador y sanador en sí mismo.

Temporalización: 20 de Mayo, a las 17:00h.

**Gratuito**

**Lugar: Casa de la Cultura**

\*Actividad organizada por el **Aula de Estudios de la Universidad Popular de Miguelturra**.

### TALLERES DE YOGA

Sólo plazas vacantes

Lunes y miércoles: de 10:00 a 11:00h

Lunes y miércoles: de 11:00 a 12:00h

Lunes (de 17:00 a 18:00h) y miércoles (de 18:00 a 19:00h)

Lunes (de 18:00 a 19:00h) y miércoles (de 19:00 a 20:00h)

\*Viernes, de 11:00 a 12:00h.

### YOGA TERAPÉUTICO

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

Miércoles y viernes: de 12:00 a 13:00h

15€/mes (23€/3días)

Lugar: Estadio Municipal

Imparte: MásQue Gestión y Desarrollo, S.L.



centro de la  
mujer

## Área Socio-cultural y Salud

### TALLER DE LECTO-ESCRITURA PARA MUJERES ADULTAS

Fecha de inicio: 16 de Marzo

Miércoles, de 17:30 a 19:00h.

**GRATUITO**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Organiza: Asociación Empleadas de Hogar de Miguelturra**

## Área Psicológica

### TALLER PARTICIPATIVO: "EL AUTOCONOCIMIENTO COMO EXPRESIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA"

Actividad grupal para compartir un espacio de empoderamiento a través de estrategias de autoconocimiento.

Temporalización: 15 de marzo, De 10:00 a 12:00h.

**GRATUITA**

**Lugar: Centro de la Mujer**

**Imparte: Psicóloga del Centro de la Mujer**

