

Inscripciones a  
partir del  
**29 de  
septiembre**  
(17:00 horas)



**Escanea el QR**

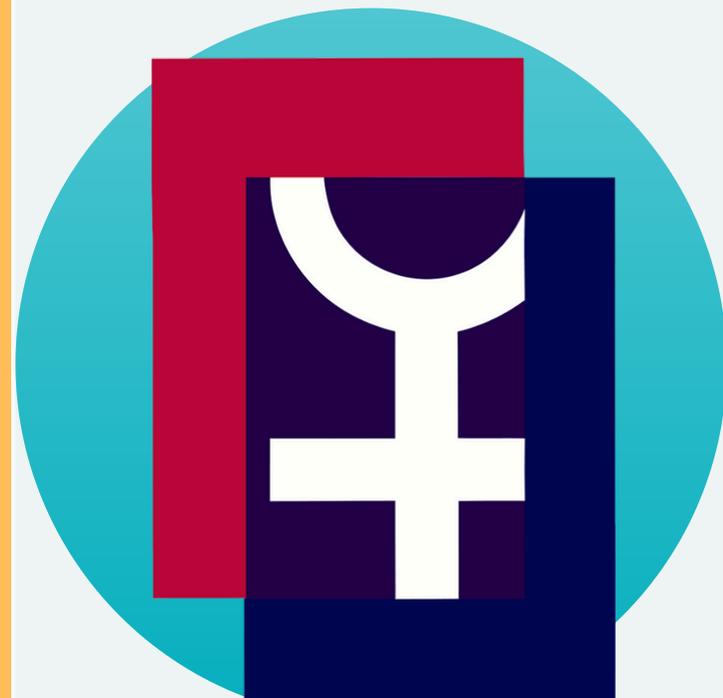
Nota: Las fechas de inicio y horarios de los cursos podrán sufrir alguna modificación que será debidamente comunicada a las personas inscritas..

**Más información e inscripciones:**  
**Centro de la Mujer de Miguelturra**

 **926 27 20 08**

 **690 94 13 03**

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



centro de la  
**mujer**

**Actividades  
Octubre-Diciembre  
2025**

Actuaciones del Área Laboral cofinanciadas por la Unión Europea #FSEPlus #EuropaSeSiente #FondosEuropeos #UniónEuropea



Cofinanciado por  
la Unión Europea



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE IGUALDAD



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



centro de la  
**mujer**

**Actividades  
Octubre-Diciembre  
2025**



**Escanea el QR**

**Inscripciones a partir del 29 de septiembre**

# Taller :“Fórmate en el uso de la Administración Digital (40 horas)

Enfocado principalmente a dar respuesta a las necesidades actuales con la Administración electrónica y utilizarla con confianza en el día a día.

**Del 6 de octubre al 9 de diciembre.**

**Lunes y martes.**

**Horario: de 9:15 a 11:15 horas.**

**Matrícula Gratuita**

**Lugar: Centro de la Mujer**

Imparte: Personal PID (Área de Nuevas Tecnologías)



DIPUTACION DE  
CIUDAD REAL



CASTILLA-  
LA-MAN-  
CHA

**INCLUSIÓN  
DIGITAL**  
Red de Puntos de Inclusión Digital

PUNTO DE ACCESO A LA ADMINISTRACIÓN





Curso (30 horas)  
**Español  
para mujeres  
extranjeras**

Temporalización: Lunes, martes y viernes

Del 6 de octubre al 7 de noviembre

Horario: de 9:30 a 11:30h.

**Gratuito**

Lugar: Centro de la Mujer

Imparte:  
INFORMÁTICA PLUS.



# Programa de Emprendimiento colectivo y fomento de la Economía Social

Fecha: 22 de octubre  
De 10:30 a 12:30h.

**Contenido:**

- Identificar una idea de negocio.
- "Aprender a emprender". ¿Qué es la economía social? . ¿Cómo podemos iniciar un emprendimiento colectivo o incorporarnos a uno ya constituido como "Mundo Cuidados"?
- Líneas de Ayudas y subvenciones.

**Gratuito**

Lugar: Centro de la Mujer  
Imparte: INCISO Integración

Taller:  
**HAZ CRECER TU MARCA  
PERSONAL CON EL  
MARKETING DIGITAL**

Duración: 8 horas

Fechas: 27 y 28 de noviembre  
De 9:00 a 14:30h.

**Objetivo:** Creación de una página web y uso de las herramientas de marketing digital para hacer crecer tu empresa.

**Gratuito**

Lugar: Centro de la Mujer

## Taller acelerado de Redes Sociales Multimedia. Pétalo con tus Short, Reel o Vídeo en TikTok.\*

Fecha: 9 de octubre.

De 9:00 a 14:00 horas.

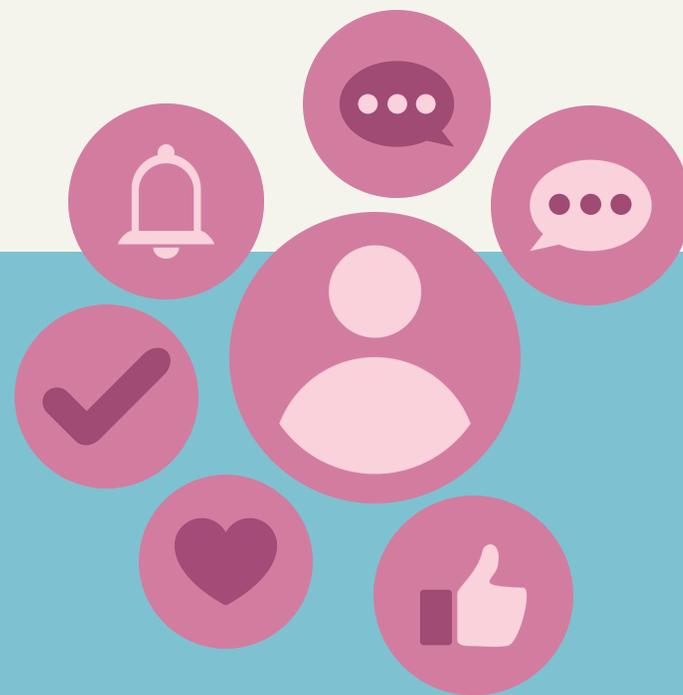
## Taller “Compras seguras e inteligentes en Internet. Que no te engañe nadie”\*

Fecha: 6 de noviembre.

De 9:00 a 14:00 horas.

**\*Duración: 7,5 horas**  
**(5 presenciales y 2,5 de trabajo autónomo)**

Inscripciones a partir del 29 de septiembre



## Taller: “Iníciate en la nube: Galería de fotos, carpeta compartida y otros servicios sincronizados”\*

Fecha: 4 de diciembre.

De 9:00 a 14:00 horas.

**Gratuitos**

Lugar: Centro de la Mujer Colabora:

**Imparte:** Área de Dinamización de la Dirección General de Digitalización e Inteligencia Artificial de la Viceconsejería de Transformación Digital de la JCCM.



Actividades  
**Octubre-Diciembre**  
2025

# Talleres de YOGA

## Lunes y miércoles

### Turnos mañanas

**TURNO 1-De 10:00 a 11:00h**

**TURNO 2-De 11:00 a 12:00h**

### Turnos tardes

**Turno 3 -De 18:00 a 19:00h**

**Turno 4 -De 19:00 a 20:00h**

**Matrícula:15€/mes (23€/3días)**

\*Opción 3 días: mínimo de 10 participantes.

**Inscripciones a partir del 29 de septiembre**

**Importante:** El Formulario de inscripción recibirá respuestas **a partir de las 17:00 horas** del día de comienzo de las inscripciones.

En el Estadio Municipal

## 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).

## Miércoles y viernes

**De 12:00 a 13:00h**



Imparte:



**FORTRADE**  
gestión de servicios

Colabora:





Actividades  
Octubre-Diciembre  
2025

Charla participativa:

El desarrollo de la Autoestima como factor de protección frente a las violencias.

Fecha: 5 de noviembre.

De 12:00 a 13:30 horas.

Imparte: Psicóloga del Centro de la Mujer

Lugar: Centro de la Mujer

Inscripciones a partir del 29 de septiembre



\*Visitas guiadas a la Exposición "Punto y seguimos" contactando con el Centro de la Mujer: 926 27 20 08

Exposición fotográfica itinerante\*

# Punto y seguimos

## La vida puede más

Del 1 al 14 de octubre

En la Biblioteca Municipal "Casa de la Capellanía"

Charla inaugural:  
La trata: Esclavitud del siglo XXI

1 de octubre

17:00 horas

Ponentes:

Antonia Pérez Cabrera

Eva M<sup>a</sup> Masías Avis

Organiza: Delegación de Migraciones de Ciudad Real



Subcomisión Episcopal para las Migraciones y Movilidad Humana

Colabora:

