

**CURSO 9: "FORTALEZAS PARA UNA VIDA SANA"**

**DIRIGIDO A:** Usuaris del Centro de la Mujer

**INICIO:** Viernes 20 de octubre de 2017

**DURACIÓN:** 7 viernes de 18h a 20h

**IMPARTE:** Volmae Psicólogos

**INSCRIPCIONES:** Centro de la Mujer. C/ Lentejuela, 7

**TELÉFONO:** 926 211003

**INSCRIPCIONES:**

Concejalía de Igualdad (Avda. Ferrocarril, 16)

**ACTIVIDADES GRATUITAS**

**PLAZO:**

Del 11 al 21 de Septiembre de 2017

**TELEFONO DE INFORMACIÓN:**

926217598

**ORGANIZA:**

Concejalía de Igualdad

Ayuntamiento de Ciudad Real

**PROGRAMACIÓN  
FORMACIÓN ÚLTIMO  
TRIMESTRE 2017**



**AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL  
CONCEJALIA DE IGUALDAD**



## CURSO 2017

### PROGRAMA

#### **CURSO 1: INFORMÁTICA NTIC PARA MAYORES (Nuevas técnicas de comunicación)**

**DURACIÓN:** 24 Horas.

**HORARIO:** Lunes a jueves de 10,00 a 13,00 h.

**LUGAR:** Biblioteca Pública. Avenida del Ferrocarril

**FECHAS:** 16, 17, 18 y 19 de Octubre de 2017  
23, 24, 25 y 26 de Octubre de 2017

**IMPARTE:** Al Informática

#### **CURSO 2: INTERNET, CORREO ELECTRONICO, COMERCIO ELECTRONICO Y SEGURIDAD INFORMÁTICA**

**DURACIÓN:** 24 Horas.

**HORARIO:** Lunes a jueves de 10,00 a 13,00 h.

**LUGAR:** Biblioteca Pública. Avenida del Ferrocarril

**FECHAS:** 6, 7, 8 y 9 de Noviembre de 2017  
13, 14, 15 y 16 de Noviembre de 2017

**IMPARTE:** Al Informática

#### **CURSO 3: OFIMÁTICA, PROCESADOR DE TEXTO, HOJA DE CÁLCULO**

**DURACIÓN:** 24 Horas.

**HORARIO:** Lunes a jueves de 16,30 a 19,30 h.

**LUGAR:** Espacio Joven. C/ Barcelona

**FECHAS:** 16, 17, 18 y 19 de Octubre de 2017  
23, 24, 25 y 26 de Octubre de 2017

**IMPARTE:** Al Informática

#### **CURSO 4: INTERNET, CORREO ELECTRÓNICO, COMERCIO ELECTRÓNICO Y SEGURIDAD INFORMÁTICA**

**DURACIÓN:** 24 Horas.

**HORARIO:** Lunes a jueves de 16,30 a 19,30 h.

**LUGAR:** Espacio Joven. C/ Barcelona

**IMPARTE:** Al Informática

**FECHAS:** 20, 21, 22 y 23 de Noviembre de 2017  
27, 28, 29 y 30 de Noviembre de 2017

#### **CURSO 5: "CUIDANDO CUIDADORAS"**

**DIRIGIDO A:** Mujeres mayores de 18 años

**DURACIÓN:** 4 meses. 4 talleres (2 horario de mañana y 2 horario de tarde)

**HORARIO:** 2 horas. 1 sesión semanal.

**LUGAR:** Centros Sociales

**FECHAS:** Por confirmar

**IMPARTE:** D<sup>a</sup> Gemma Muñoz Izquierdo. (Docente y consultora freelance)

#### **CURSO 6: "ETAPAS VITALES Y SALUD FEMENINA: "APRENDIENDO DE NOSOTRAS MISMAS"**

**DIRIGIDO A:** Mujeres mayores de 18 años

**DURACIÓN:** 30 horas. 10 sesiones de 3 h.

**BLOQUE 1 :** Pubertad y Maternidad

**BLOQUE 2:** Menopausia, Vejez y Edad Adulta

**HORARIO:** 16,00 a 19,00 h. Lunes y jueves

**LUGAR:** Antiguo Casino

**FECHAS:** Octubre y Noviembre de 2017

**IMPARTE:** D<sup>a</sup> Pilar Castellanos (Doctora en Biología) y D<sup>a</sup> Esther Agudo (Psicóloga)

#### **CURSO 7: "PROGRAMA DE REHABILITACIÓN Y PREVENCIÓN DE SUELO PELVICO"**

**DIRIGIDO A:** Mujeres mayores de 18 años

**DURACIÓN:** 12 sesiones

**HORARIO:** Grupo I: 16,45 h,  
Grupo II: 17,30 h.

**LUGAR:** Local de Mama Mimada. Rda. Mata, 11 local 3 A

**FECHAS:** del 17 de Octubre al 19 de Diciembre de 2017,  
9 y 16 de Enero de 2018

**IMPARTE:** Mama Mimada CD

#### **CURSO 8: "DANDO FORMA E IMAGEN A TU PROYECTO"**

**DIRIGIDO A:** Mujeres y hombres mayores de 18 años

**DURACIÓN:** 80 horas. 20 sesiones

**HORARIO:** 9,30 a 13,30 h

**LUGAR:** Aula de la Concejalía de Igualdad. Avda. Ferrocarril, 16

**FECHAS:** Octubre y Diciembre 2017

**IMPARTE:** D<sup>a</sup> Eva Yangüela. (Docente y Coaching)