


SOLICITUDES: 6 y 7 de Septiembre  
SORTEO: 11 de Septiembre  
MATRÍCULAS: 13 de Septiembre  
SOLICITUD ONLINE: [www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer)  
**DIRIGIDO A HOMBRES Y MUJERES**

# OFERTA DE CURSOS Y ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2017



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO  
IGUALDAD



*Como en todos los cursos que comenzamos, nuestro objetivo es reducir las desigualdades por razón de género, facilitando recursos formativos para el empoderamiento individual y social. Para ello, esta nueva programación abre puertas al conocimiento, a la independencia y a la autonomía personal como valores determinantes para el pleno desarrollo de las personas y para la construcción de una sociedad más justa e igualitaria, a la vez que facilita los espacios de relación y reflexión, incentivando el necesario intercambio de experiencias.*

## **Áreas formativas:**

1. INFORMÁTICA Y REDES SOCIALES *\_Pg. 4*
2. IDENTIDAD Y HÁBITOS SALUDABLES *\_Pg. 8*
3. EXPRESIÓN, COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN *\_Pg. 12*
4. CULTURA PARA LA IGUALDAD *\_Pg. 14*
5. CORRESPONSABILIDAD Y CUIDADOS *\_Pg. 18*
6. CAPACITACIÓN PROFESIONAL *\_Pg. 20*

## PROCEDIMIENTO PARA ACCEDER A LOS CURSOS:

### 1. SOLICITUD:

Se realizarán los **días 6 y 7 de Septiembre** en:

- La Casa de la Mujer, c/ D. Juan de Aragón, 2 de 9:00 a 13:00 h. y de 17:00 a 19:00 h.
- Web municipal ([www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer)) desde las 9:00 h del día 6 a las 24:00 h. del día 7.

Recomendamos **imprimir solicitud**.

- La relación de las personas solicitantes y el número asignado para el sorteo, se expondrá en la web municipal.
- Las **rectificaciones** sobre los posibles errores en esta relación, se efectuarán en la Casa de la Mujer los días 6 y 7 de 9:00 a 13:00 h. y de 17:00 a 19:00 h. y el día 8 de septiembre de 9:00 a 13:00 h.
- Cada persona solicitará un solo curso. No podrá solicitarse el curso que se haya realizado en ediciones anteriores.
- Las personas solicitantes **autorizan** al Ayuntamiento de Zaragoza al tratamiento informático de sus datos, así como la inclusión y exposición pública de sus nombres en los listados de los cursos.

### 2. SORTEO:

- Se realizará el **día 11 de septiembre a las 10:00 h.** en el Salón de Actos de la Casa de la Mujer.
- Será público, hasta completar aforo. Se realizará obteniendo, al azar, un número que marcará el inicio de la adjudicación de plazas para cada curso. El resultado del sorteo podrá consultarse el **12 de septiembre** a partir de las 9:00 h. en la Casa de la Mujer y en la web municipal ([www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer)).
- En los cursos 5.2 y 5.4 del Área 5. CORRESPONSABILIDAD Y CUIDADOS, se aplicará la participación equilibrada de hombres y mujeres (Artículo 15 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres)

### 3. MATRÍCULA:

- Se realizarán el día **13 de septiembre** en horario continuado de 9:00 a 19:00 h. en la Casa de la Mujer, c/ D. Juan de Aragón, 2.
- Aquellas personas que no formalicen su matrícula en la fecha indicada, se entenderá que renuncian a la plaza.
- **SERÁ IMPRESCINDIBLE PRESENTAR FOTOCOPIA DEL DNI, NIE O PASAPORTE PARA TODOS LOS CURSOS Y FOTOCOPIA DE LA TARJETA ACTUALIZADA DEL INAEM (COMO DEMANDANTE DE EMPLEO O MEJORA DE EMPLEO) PARA LOS CURSOS QUE ASÍ LO REQUIERAN (ÁREAS 1 Y 6).**
- En el momento de la matrícula será necesario cumplir los requisitos que aparecen reseñados en el folleto. Las personas que no los reúnan serán excluidas.
- Los cursos se realizarán con un mínimo del 80% de las plazas ofertadas en el curso.
- Las personas matriculadas en los cursos 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 6.6 y 6.7 realizarán prueba de nivel que será eliminatoria.
- El Ayuntamiento de Zaragoza se reserva la posibilidad de modificar las fechas de comienzo y finalización de cursos, así como la adjudicación de plazas ante situaciones excepcionales.

### 4. MATRÍCULA PLAZAS VACANTES:

- **Se realizará el día 20 de septiembre de 9:00 a 13:00 h.**
- Se comunicará en la web de Ayto de Zaragoza y en Conserjería de la Casa de la Mujer.

**ACCESO A LOS CICLOS CULTURALES:** entrada libre hasta completar aforo.

**ACCESO A OTRAS ACTIVIDADES:** a demanda por entidades sociales, educativas y/o culturales.

**Todos los cursos, ciclos y actividades son gratuitos.**

ÁREA 1

# informática y redes sociales

*OBJETIVO: mejorar destrezas en el acceso a redes sociales e informática*

**1.1 INFORMÁTICA BÁSICA. Escribir textos e Internet**

**\*1.2 INFORMÁTICA, INTERNET Y CORREO**

**\*1.3 INFORMÁTICA, INTERNET Y CORREO**

**\*1.4 INTRODUCCIÓN A LAS REDES SOCIALES. Facebook, twitter, instagram**

**\*1.5 APLICACIONES PRÁCTICAS DE INTERNET**

**1.6 MANEJO PRÁCTICO DEL MÓVIL**

**1.7 MANEJO PRÁCTICO DEL MÓVIL**

**FORMACIÓN ON LINE**

**1.8 DISEÑO Y DESARROLLO DE PÁGINAS WEB CON HTML5**

*\* Los cursos 1.2, 1.3, 1.4 y 1.5 tienen PRUEBA DE NIVEL. La prueba se realizará el 19 de septiembre de 9:00 a 18:00 horas en el ESPACIO MUJERES. La hora de cada uno de los grupos se comunicará el día de la matrícula.*

## 1.1 Informática básica. *Escribir textos e Internet.*

Requisitos: no tener conocimientos de informática. Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	20	Miércoles de 12:00 a 14:00 27 septiembre - 20 diciembre	12 SORTEO	ESPACIO MUJERES

## \*1.2 Informática, internet y correo.

Requisitos: conocimientos básicos de informática. Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	20	Miércoles de 9:00 a 11:00 27 septiembre a 20 diciembre	12 SORTEO	ESPACIO MUJERES

## \*1.3 Informática, internet y correo.

Requisitos: conocimientos básicos de informática. Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	22	Jueves de 12:00 a 14:00 28 septiembre a 21 diciembre	8 SORTEO	ESPACIO MUJERES

## \*1.4 Introducción a las redes sociales. *Facebook, twitter, instagram.*

Requisitos: conocimientos básicos de internet y correo. Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	22	Martes de 16:00 a 18:00 26 septiembre a 12 diciembre	12 SORTEO	ESPACIO MUJERES

## \*1.5 Aplicaciones prácticas de internet.

Requisitos: conocimientos básicos de internet y correo. Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	22	Jueves de 9:00 a 11:00 28 septiembre a 21 diciembre	12 SORTEO	ESPACIO MUJERES

## 1.6 Manejo práctico del móvil.

Requisitos: cada persona manejará su propio teléfono móvil (android).

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	10	Lunes a viernes de 10:00 a 12:00 23 a 27 de octubre	15 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 1.7 Manejo práctico del móvil.

Requisitos: cada persona manejará su propio teléfono móvil (android).

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	10	Martes y jueves de 17:00 a 19:00 9 a 23 noviembre	15 SORTEO	CASA DE LA MUJER

### FORMACION ONLINE

## 1.8 Diseño y desarrollo de páginas web con HTML5.

Requisitos: uso avanzado de internet.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	52	2 octubre a 22 noviembre	15 SORTEO	ONLINE



ÁREA 2

# identidad y hábitos saludables

*OBJETIVO: promover hábitos y actitudes saludables que favorezcan el bienestar y la búsqueda de nuevas identidades.*

2.1 MANEJO DE LAS EMOCIONES

2.2 MANEJO DE LAS EMOCIONES

2.3 TRANSFORMAR LA MANERA DE PENSAR.  
Percepciones, pensamientos y actitudes

2.4 AUTOESTIMA. Descubre tus fortalezas

2.5 CONTROL DEL ESTRÉS. Técnicas de relajación

2.6 TÉCNICAS DEL CUERPO Y MENTE

2.7 MIDFULLNESS. Atención plena, meditación

2.8 FOCUSING. Habita tu cuerpo. Protagoniza tu vida

2.9 PODER PERSONAL. Claves para el empoderamiento femenino

2.10 PÉRDIDAS AFECTIVAS. Cerrando ciclos, abriendo puertas

2.11 PONIENDO EN FORMA MI SEXUALIDAD

2.12 CHI KUNG. Para la salud y el bienestar



## 2.1 Manejo de las emociones.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Lunes de 17:00 a 19:00 25 septiembre a 11 diciembre	18 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 2.2 Manejo de las emociones.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Jueves de 9:30 a 11:30 28 septiembre a 21 diciembre	18 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 2.3 Transformar la manera de pensar. *Percepciones, pensamientos y actitudes.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Martes de 17:00 a 19:00 26 septiembre a 12 diciembre	18 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 2.4 Autoestima. *Descubre tus fortalezas.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	21	Martes y jueves de 17:00 a 20:00 17 octubre a 7 noviembre	20 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 2.5 Control del estrés. *Técnicas de relajación.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	15	Miércoles de 9:30 a 11:00 27 septiembre a 20 diciembre	15 SORTEO	ESPACIO MUJERES

## 2.6 Técnicas para el cuerpo y la mente.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Lunes de 9:30 a 11:30 25 septiembre a 11 diciembre	15 SORTEO	ESPACIO PROPIO

## 2.7 Midfulness. *Atención plena, meditación.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Martes de 17:30 a 19:30 26 septiembre a 12 diciembre	15 SORTEO	ESPACIO PROPIO

## 2.8 Focusing. *Habita tu cuerpo. Protagoniza tu vida.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Martes de 9:30 a 11:30 26 septiembre a 12 diciembre	15 SORTEO	ESPACIO PROPIO

## 2.9 Poder personal. *Claves para el empoderamiento femenino.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	16	Martes de 9:30 a 11:30 17 octubre a 5 diciembre	18 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 2.10 Pérdidas afectivas. *Cerrando ciclos, abriendo puertas.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	21	Martes de 17:00 a 20:00 26 septiembre a 14 noviembre	15 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 2.11 Poniendo en forma mi sexualidad.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	20	Jueves de 17:00 a 19:30 28 septiembre a 23 noviembre	15 SORTEO	ESPACIO PROPIO

## 2.12 Chi kung. *Para la salud y el bienestar.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	20	Jueves de 10:00 a 12:00 28 septiembre a 14 diciembre	15 SORTEO	CASA DE LA MUJER



ÁREA 3

# expresión, comunicación y participación

*OBJETIVO: reflexionar, experimentar formas de expresión y comunicación para el empoderamiento y la participación*

**3.1 DANZA INTEGRAL CREATIVA**

**3.2 EL TEATRO DE LA VIDA. Improvisación e introspección**

**3.3 CLOWN. Atrévete a quitarte las máscaras**

**3.4 SCRAPBOOKING. Técnicas de encuadernación y fotografías**

**3.5 ART JOURNAL. Técnicas plásticas y escritura creativa**

**3.6 APRENDER, DESAPRENDER PARA CAMBIAR. Introducción a la PNL**

**3.7 ENTENDIENDO LA ECONOMÍA. Hipotecas, impuestos y seguros**

### 3.1 Danza integral creativa.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	20	Miércoles de 11:30 a 13:30 27 septiembre a 20 diciembre	15 SORTEO	ESPACIO MUJERES

### 3.2 El teatro de la vida. *Improvisación e introspección.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Martes de 17:00 a 19:00 26 septiembre a 12 diciembre	16 SORTEO	ESPACIO MUJERES

### 3.3 Clown. *Atrévete a quitarte las máscaras.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	18	Jueves de 11:30 a 13:30 28 septiembre a 30 noviembre	16 SORTEO	ESPACIO MUJERES

### 3.4 Scrapbooking. *Técnicas de encuadernación y fotografía.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	20	Miércoles de 17:00 a 19:00 27 septiembre a 20 diciembre	12 SORTEO	CASA DE LA MUJER

### 3.5 Art journal. *Técnicas plásticas y escritura creativa.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Jueves de 17:00 a 19:00 28 septiembre a 21 diciembre	12 SORTEO	CASA DE LA MUJER

### 3.6 Aprender, desaprender para cambiar. *Introducción a la PNL.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	22	Lunes de 17:00 a 19:00 25 septiembre a 11 diciembre	18 SORTEO	CASA DE LA MUJER

### 3.7 Entendiendo la economía. *Hipotecas, impuestos y seguros.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	20	Miércoles de 9:00 a 11:00 27 septiembre a 20 diciembre	18 SORTEO	CASA DE LA MUJER

ÁREA 4

# cultura para la igualdad

**OBJETIVO:**

*formarse y/o sensibilizarse  
en valores de igualdad*

**4.1 LA VOZ DE LA MUJER EN LA LITERATURA**

**4.2 PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO  
DESDE LA EDUCACIÓN**

**4.3 EL CUENTO. Transmisor de valores y estereotipos**

**4.4 GÉNEROS, ORIENTACIONES Y EXPRESIONES DIVERSAS**

**4.5 RESOLUCIÓN POSITIVA DE CONFLICTOS Y MEDIACIÓN**

**4.6 CREACIÓN DE CONTENIDOS EN LA RED  
DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO**

**FORMACIÓN ON LINE**

**4.7 CREATIVIDAD CIBERFEMINISTA**

**4.8 BASES METODOLÓGICAS PARA LA FORMACIÓN  
Especialización en género**

**OTRAS ACTIVIDADES**

**EL JUEGO Y EL JUGUETE NO SEXISTA  
CURSO DE GESTIÓN DE ASOCIACIONES**

## 4.1 La voz de la mujer en la literatura.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	20	Lunes de 10:00 a 12:00 16 octubre a 18 diciembre	20 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 4.2 Prevención de la violencia de género desde la educación.

Requisitos: tener relación con el ámbito educativo, social y de salud.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	25	Miércoles de 9:30 a 12:00 27 septiembre a 20 diciembre	20 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 4.3 El cuento. *Transmisor de valores y estereotipos.*

Requisitos: tener relación con proyectos educativos y/o sociales.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	14	Jueves de 18:00 a 20:00 28 septiembre a 16 noviembre	20 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 4.4 Géneros, orientaciones y expresiones diversas (GOED).

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	20	Lunes de 17:00 a 19:00 16 octubre a 18 diciembre	16 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 4.5 Resolución positiva de conflictos y mediación.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	20	Miércoles de 17:00 a 19:00 27 septiembre a 20 diciembre	20 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## 4.6 Creación de contenidos en la red desde una perspectiva de género.

Requisitos: conocimientos de informática y correo electrónico. Manejo de las redes sociales.

Tener relación con el ámbito de la comunicación.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	18	Martes de 18:00 a 19:30 26 septiembre a 19 diciembre	12 SORTEO	ESPACIO MUJERES

**FORMACION ONLINE**

## 4.7 Creatividad ciberfeminista.

Requisitos: tener relación con el ámbito de la comunicación y las redes sociales.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	80	2 octubre a 17 noviembre	25 SORTEO	ONLINE

## 4.8 Bases metodológicas para la formación. *Especialización en género.*

Requisitos: formación en género de al menos 60 horas o experiencia laboral en este ámbito. Ambas acreditadas.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	80	2 octubre a 30 noviembre	20 SORTEO	ONLINE



**OTRAS ACTIVIDADES**

**El juego y el juguete no sexista.**

Requisitos: a demanda de entidades educativas, sociales y/o culturales.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	2	11 de diciembre de 9:30 a 11:30 12 de diciembre de 18:00 a 20:00 13 de diciembre de 9:30 a 11:30 14 de diciembre de 18:00 a 20:00	50	CASA DE LA MUJER

SOLICITUD A TRAVÉS DEL CORREO: [formacionigualdad@zaragoza.es](mailto:formacionigualdad@zaragoza.es)

**Curso de gestión de asociaciones.**

Requisitos: a demanda de entidades educativas, sociales y/o culturales.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	8	miércoles de 18:30 a 20:30 18 octubre a 15 noviembre	20	CASA DE LA MUJER

SOLICITUD A TRAVÉS DEL CORREO: [igualdadmujer@zaragoza.es](mailto:igualdadmujer@zaragoza.es)



ÁREA 5

# corresponsabilidad y cuidados

*OBJETIVO: favorecer el cambio de roles y estereotipos de género respecto a las tareas domésticas y de cuidado*

5.1 TALLER DE COSTURA BÁSICA. A mano y a máquina

\*5.2 TALLER DE COSTURA DE SUPERVIVENCIA

5.3 TALLER DE INICIACIÓN A LA COCINA

\*5.4 CUIDADOS AL CUIDADOR/A. Movilización y espalda sana

5.5 TALLER DE PEQUEÑAS REPARACIONES DOMÉSTICAS Y BRICOLAJE

*Estos cursos incluyen módulo de negociación y corresponsabilidad en el trabajo doméstico y atención a la familia*

*\*Se aplicará la participación equilibrada de hombres y mujeres*

## 5.1 Taller de costura básica. *A mano y a máquina.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Hombres	34	Miércoles y jueves de 16:00 a 18:00 27 septiembre a 30 noviembre	12 SORTEO	TALLER DE CONFECCIÓN

## \*5.2 Taller de costura de supervivencia.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Jóvenes	34	Miércoles y jueves de 18:30 a 20:30 27 septiembre a 30 noviembre	12 SORTEO	TALLER DE CONFECCIÓN

## 5.3 Taller de iniciación a la cocina.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Hombres	24	Martes y miércoles de 17:30 a 20:30 7 al 29 noviembre	10 SORTEO	CASA DE LA MUJER

## \*5.4 Cuidados al cuidador/a. *Mobilización y espalda sana.*

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres y hombres	20	Jueves de 9:30 a 11:30 28 septiembre a 14 diciembre	15 SORTEO	ESPACIO MUJERES

## 5.5 Taller de pequeñas reparaciones domésticas y bricolaje.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	36	Martes de 17:00 a 20:00 26 septiembre a 19 diciembre	12 SORTEO	ESPACIO MUJERES

ÁREA 6

# formación para la capacitación profesional

*OBJETIVO: reducir la desigualdad de género en el ámbito laboral*

**6.1 VIGILANTA DE SEGURIDAD**

**6.2 HABLAR EN PÚBLICO Y COMUNICACIÓN VIRTUAL EN LAS REDES SOCIALES**

**6.3 COMUNICACIÓN, NEGOCIACIÓN, TRABAJO EN GRUPO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

**6.4 OPERARIA GESTORA DE ALMACÉN LOGÍSTICO/CARRETILLERA**

**6.5 TÉCNICA AUXILIAR MECÁNICA DE BICICLETAS Y TRASLADO**

**\*6.6 E-COMMERCE**

**\*6.7 COMMUNITY MANAGER**

*Estos cursos incluyen un módulo de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres. Se dará acreditación específica.*

*\* Los cursos 6.6 y 6.7 tienen PRUEBA DE NIVEL. La prueba se realizará el 3 de octubre en el horario del curso y en la propia empresa. Tendrá carácter eliminatorio.*

## 6.1 Vigilanta de seguridad.

Requisitos: reunir las condiciones establecidas por el Ministerio del Interior.  
Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	184	Lunes a viernes de 16:00 a 20:00 25 septiembre a 13 diciembre	15 SORTEO	TIEMPO DE FORMACIÓN C/ Biarritz, 6

## 6.2 Hablar en público y comunicación virtual en redes sociales.

Requisitos: conocimientos de informática, Internet y correo electrónico.  
Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	51	Lunes a jueves de 16:30 a 19:30 26 septiembre a 31 octubre	15 SORTEO	T & Z formación S.L C/ Escoriaza y Fabro,105

## 6.3 Comunicación, negociación, trabajo en grupo y resolución de conflictos.

Requisitos: preferentemente personas que tengan como objetivo la gestión de equipos y/o emprendedoras.  
Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	105	Lunes a jueves de 9:30 a 12:30 27 septiembre a 5 diciembre	15 SORTEO	T & Z formación S.L C/ Escoriaza y Fabro,105

## 6.4 Operaria gestora de almacén logístico/carretillera.

Requisitos: conocimientos básicos de informática.  
Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo. Recomendable carnet de conducir B.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	52	Lunes a jueves de 9:30 a 13:30 2 de octubre a 30 octubre	15 SORTEO	OCÉANO ATLÁNTICO C/ Francisco Oliván Bayle, 4

## 6.5 Técnica auxiliar mecánica de bicicletas y traslado.

Requisitos: saber montar en bicicleta.  
Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	104	Lunes a jueves de 9:30 a 13:30 3 octubre a 23 noviembre	15 SORTEO	LA CICLERÍA C/ Gavín, 6

## \*6.6 E-Commerce.

Requisitos: dominio en el uso de las herramientas básicas de Internet y correo electrónico. Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	72	Lunes a jueves de 9:30 a 13:30 16 octubre a 15 noviembre	15 SORTEO	SALESIANOS C/ M <sup>a</sup> Auxiliadora, 57

## \*6.7 Community Manager

Requisitos: dominio en el uso de las herramientas básicas de Internet y correo electrónico. Conocimiento y manejo de las redes sociales. Tener tarjeta actualizada como demandante de empleo o mejora de empleo.

DIRIGIDO A	HORAS	HORARIO/FECHAS	PLAZAS/ACCESO	LUGAR
Mujeres	72	Lunes a jueves de 16:00 a 20:00 17 octubre a 16 noviembre	15 SORTEO	SALESIANOS C/ M <sup>a</sup> Auxiliadora, 57

# ciclos culturales

## De la literatura al cine

*Entrada libre hasta completar aforo*

HORARIO/FECHAS
Miércoles de 17:00 a 19:00 18 octubre a 20 diciembre
LUGAR
Salón de actos CASA DE LA MUJER

## LAS OLVIDADAS. Puesta en valor de las mujeres como hacedoras de la Historia

*Entrada libre hasta completar aforo*

HORARIO/FECHAS
Horario de 18:00 a 20:00 19 octubre/2,16 y 30 noviembre/15 diciembre
LUGAR
Salón de actos CASA DE LA MUJER

# SERVICIO DE IGUALDAD

El Servicio de Igualdad ofrece en las instalaciones de la Casa de la Mujer un espacio público y gratuito de información, formación y promoción de igualdad de géneros; un lugar de encuentro y colaboración para promover la plena integración de todas las personas, sin discriminaciones por razón de género.

Dispone de los siguientes servicios a la ciudadanía.

**OFICINA DE INFORMACIÓN.** Atiende consultas de información y orientación, deriva a recursos propios o ajenos que posibiliten una mayor igualdad de géneros en las cuestiones planteadas y realiza visitas guiadas para grupos. Horario: lunes a jueves de 9 a 14 horas y de 16 a 20 horas y viernes de 9 a 14 horas.

**ATENCIÓN INTEGRAL A LA VIOLENCIA DE GÉNERO.** Atención, valoración psicosocial y jurídica de la situación individual de las mujeres e hijos/as víctimas de violencia de género residentes en la ciudad de Zaragoza. Horario: lunes a viernes de 8 a 19 horas.

**ASESORÍA JURÍDICA.** Informa sobre el ejercicio de los derechos de las mujeres y personas trans, sin cita previa, de lunes a viernes de 9 a 14 horas y los martes de 17 a 19:30 horas.

**FORMACIÓN Y EMPLEO.** Acciones dirigidas a promocionar la igualdad de géneros en el acceso al empleo a través de la formación y el desarrollo de habilidades para las relaciones laborales y personales. Mejorar la empleabilidad realizando acciones que favorezcan la corresponsabilidad doméstica y de cuidados.

**SERVICIO ESPECIALIZADO DE ORIENTACIÓN Y TUTORIZACIÓN LABORAL.** Para personas con dificultades en el empleo por razones de género.

**CULTURA PARA LA IGUALDAD.** Acciones de fomento de la cultura por la igualdad de géneros.

**PREVENCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA.** Acciones con carácter formativo e informativo preventivas de la violencia de género, dirigidas a toda la población, a profesionales y a las personas jóvenes de la ciudad.

**APOYO AL ASOCIACIONISMO.** Información, asesoramiento y formación específica sobre la creación, gestión y funcionamiento de asociaciones que trabajan en favor de la igualdad.

**SALA DE EXPOSICIONES "JUANA FRANCÉS".** Exposición de la obra de artistas visuales que trabajen desde la perspectiva de la igualdad de géneros.

## CONTACTO

C/ Don Juan de Aragón, 2 - 50001 - Zaragoza • Teléfono (centralita): 976 72 60 40  
casamujer@zaragoza.es • [www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer)

# direcciones de interés

**CASA DE LA MUJER.** *C/ Don Juan de Aragón, 2. Tfno: 976 72 60 40*

**ESPACIO MUJERES.** *Avda. Miguel Servet, 174-178*

**TALLER DE CONFECCIÓN.** *C/ Coso, 194 (entrada por c/ Arcadas)*