

INFORMÁTICA

WORD Y POWER POINT.

Aprende aspectos básicos del entorno de Word y Power point.

Noviembre-Diciembre-Enero. 40 horas

Horario: de 10.00 a 12.00 (Lunes y Miércoles)

Nº Plazas: 15

Cuota: 20€/p.

EXCEL MEDIO.

Conocimiento y práctica de Excel a través de operaciones con archivos, celdas, tablas...

Febrero-Marzo-Abril. 30 horas.

Horario: de 10.00 a 12.00 (Lunes y Miércoles)

Nº Plazas: 15

Cuota: 15 €/p.

INTERNET Y REDES SOCIALES.

Conocimientos sobre buscadores, correo electrónico, blogs, redes sociales y la Nube.

Mayo-Junio. 20 horas.

Horario: de 10.00 a 12.00 (Lunes y Miércoles)

Nº Plazas: 15

Cuota: 10€/p.

Durante los meses de Noviembre a Junio estará funcionando un grupo de Danza Oriental. Las personas interesadas en incorporarse a esta actividad, pueden contactar con Sandra en el teléfono 699.121.730

NOTA: las actividades programadas están sujetas a cambios o modificaciones. Se avisará con antelación. Las plazas a los cursos o talleres están limitadas y será por riguroso orden de inscripción y previo pago de las cuotas de los mismos.



AYUNTAMIENTO DE BULLAS
Concejalía de Igualdad y Mujer

CURSOS Y TALLERES 2015

AYUNTAMIENTO DE BULLAS
Agencia de Igualdad de Oportunidades
C/ Entreplazas, s/nº
E-mail: aio@bullas.es
Teléfono: 667 109 094

Agencia de Igualdad
BULLAS

DESARROLLO PERSONAL

APRENDE A MANEJAR TUS EMOCIONES

Aprende a reconocer tus emociones y sentimientos con el fin de conseguir un desarrollo armónico y equilibrado de la personalidad y la mejora de tus relaciones personales.

Noviembre-Diciembre. 20 horas.

Horario: de 10.00 a 12.00 (Lunes y Jueves)

Nº Plazas: 15

Cuota: 5€/p.

COMUNICACIÓN PERSONAL EFECTIVA

Conoce las distintas formas de comunicación y aprende a expresarte de la manera más adecuada con las personas que te rodean.

Enero-Febrero. 20 horas.

Horario: de 10.00 a 12.00 (Lunes y Jueves)

Nº Plazas: 15

Cuota: 5€/p.

CÓMO SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO

Aprende habilidades y estrategias para superar con éxito una entrevista de trabajo.

Febrero-Marzo. 16 horas.

Horario: de 10.00 a 12.00 (Lunes y Jueves)

Nº Plazas: 15

Cuota: 5€/p.

MEMORIA. MANTENIMIENTO COGNITIVO Y ESTIMULACIÓN.

Abril-Mayo. 20 horas.

Horario: de 10.00 a 12.00 (Lunes y Jueves)

Nº Plazas: 15

Cuota: 5€/p.

MANUALIDADES

Si te gustan las manualidades, te ofrecemos divertidos e innovadores talleres donde podrás demostrar tu ingenio y creatividad.

RECICLADO DE ROLLOS DE PAPEL.

Noviembre-Diciembre. 12 horas.

Horario: de 10.00 a 11.30 (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 12 - Cuota: 5 €/p.

RECICLADO DE CREMALLERAS.

Enero-Febrero. 12 horas.

Horario: de 10.00 a 11.30 (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 12

Cuota: 5 €/p.

RECICLADO DE CHAPAS DE LATA.

Febrero-Marzo. 12 horas.

Horario: de 10.00 a 11.30 (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 12

Cuota: 5 €/p.

CRAQUELADO.

Abril-Mayo. 12 horas.

Horario: de 10.00 a 11.30 (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 12

Cuota: 5€/p.

APRENDE A CUIDARTE

CUIDADOR/A FAMILIAR DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES

Métodos, conocimientos y herramientas para que la persona cuidadora mejore la prestación de sus servicios sin riesgos para su propia salud.

Noviembre-Diciembre. 25 horas.

Horario: de 10.00 a 12.30 (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 15-25

Cuota: 20€/p.

CUIDADOS BÁSICOS DEL ADULTO MAYOR DEPENDIENTE.

Conocimientos teóricos, herramientas terapéuticas y principales técnicas en el manejo de la persona mayor.

Enero-Febrero. 25 horas

Horario: de 10.00 a 12.30 (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 15-25

Cuota: 20€/p.

LAS DEMENCIAS Y EL MAL DE ALZHEIMER.

Aprenderemos conocimientos básicos sobre esta enfermedad para poder comprender mejor a la persona enferma.

Febrero-Marzo. 25 horas

Horario: de 10.00 a 12.30 (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 15-25.

Cuota: 20€/p.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS MAYORES CON DEMENCIA.

Mejora de la calidad de vida a través del mantenimiento de las habilidades intelectuales con el fin de preservar la autonomía de las personas mayores con demencia.

Abril-Mayo. 25 horas.

Horario: de 10.00 a 12.30 (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 15-25

Cuota: 20€/p.

DISCAPACIDAD Y ALZHEIMER. INFORMACIÓN SOBRE CUESTIONES LEGALES DE INTERÉS PARA PERSONAS ENFERMAS Y FAMILIARES.

Conoce los conceptos de minusvalía y/o discapacidad, la Ley de dependencia, incapacitación judicial y tutela, entre otros aspectos.

Abril. 15 horas.

Horario: Viernes de 16.00 a 21.00 y Sábado de 9.00 a 14.00

Nº Plazas: 15-25 - Cuota: 15€/p.

MANEJO DEL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES EN LAS PERSONAS CUIDADORAS.

Identificación de situaciones de tensión y/o ansiedad y reducción de las mismas a través del entrenamiento en relajación y respiración.

Mayo-Junio. 25 horas.

Horario: de 10.00 a 12.30 horas (Miércoles y Viernes)

Nº Plazas: 15-25

Cuota: 20€/p

ALTERACIONES DEL COMPORTAMIENTO RELACIONADAS CON EL DETERIORO COGNITIVO.

Deterioro cognitivo y conductas asociadas, así como la modificación de conductas a través de terapia.

Junio. 15 horas.

Horario: de 10.00 a 12.30 (Lunes y Jueves)

Nº Plazas: 15-25

Cuota: 15€/p