

ACTIVIDADES E OBRADOIROS CIM 2012

1. Área de conciliación e corresponsabilidade

A. Cociñamos os dous (mixto)

Descrición: aprender a elaborar receitas e preparar menús sans e saborosos tanto homes coma mulleres, para que a tarefa cotiá de alimentarnos sexa cousa de dous.

Nº de prazas: 16 persoas

Obxectivos:

- Gozar do proceso de cociñar en parella
- Facilitar coñecementos prácticos de cociña para homes
- Implicar a homes e mulleres na alimentación familiar
- Implicar a homes e mulleres na elaboración de menús semanais sans e saborosos
- Aprender a combinar sabores, cores e texturas
- Aprender a presentar os pratos de maneira orixinal

Duración: 30 h. en 7 sesións

Datas de celebración: Luns e mércores de 19,00 a 21,00h. Do 9/04 ao 16/05

Lugar: CEIP Vidal Portela

Datas de Inscripción: do 16 ao 20 de marzo

B. Atención a persoas dependentes no fogar (mixto)

Descrición: aprender os cuidados e necesidades afectivas, físicas psíquicas da persoa dependente, así como da persoa cuidadora.

Nº de prazas: 20

Obxectivos:

- Aprender noicións básicas sobre cuidados corporais e hixiene persoal; a detección dos signos vitais; a mobilización do corpo, a alimentación e nutrición do dependente...
- Aprender estratexias para xestionar as situacións de estrés emocional e facilitar a comunicación e relación entre dependente e cuidador
- Aprender noicións básicas de primeiros auxilios en caso de urxencia

Duración: 30 h. en 7 sesións

Datas de celebración: Luns de 17,00 a 20,00h. Do 5/03 ao 21/05

Lugar: ETL Fesan

Datas de Inscripción: do 27 ao 29 de febreiro

C. “Convivir e vivir a vida familiar” (mixto)

Escola para nais e pais composta por 3 módulos. Conta cun servizo de gardería para nenos e nenas de 3 a 10 anos.

Duración: 20 h. en 10 sesións

Datas de celebración: Venres de 18,00 a 20,00h. Do 2/03 ao 11/05

Lugar: Por determinar

Datas de Inscripción: do 20 ao 23 de febreiro

1. Habilidades sociais para pais e nais
Descrición: taller de grupo de desenvolvemento persoal no que se pretende mellorar as relacións interpersoais na familia e a adquisición de estratexias educativas que permitan afrontar a educación dos fillos e fillas con máis seguridade.
Duración: 10 horas, en 5 sesións de 2 horas
Obxectivos:
 - Expoñer estilos educativos familiares en base ao coñecemento das necesidades afectivas, emocionais e intelectuais dos menores en cada periodo evolutivo.
 - Desenvolver a competencia para afrontar, previr e conter dificultades
 - Empregar unha comunicación asertiva e eficaz, practicando a escoita activa
 - Mellorar a autoestima e fomentar a autonomía na familia
 - Practicar estratexias de negociación
 - Tomar conciencia dos propios valores, actitudes e prexuizos
 - Aprender a pensar e educar en positivo

2. Estratexias para acadar a conciliación familiar
Descrición: obradoiro no que se propón a busca da mellor fórmula para compaxinar as diferentes facetas da vida persoal, laboral e familiar.
Duración: 6 horas en 3 sesións de 2 horas
Obxectivos:
 - Facer partícipes a todos os membros da familia das tarefas do fogar.
 - Valorar o traballo dos outros
 - Razoar, negociar e motivar
 - Educar en igualdade
 - Aprender a repartir e a delegar responsabilidades distribuindo de xeito equilibrado as tarefas domésticas.

3. Directrices para unhas relacións afectivo-sexuais saudables
Descrición: obradoiro no que a sexualidade preséntase como parte integral da educación do ser humano, xa que é unha necesidade e un dereito que se desenvolve ao longo das diferentes etapas da vida.
Duración: 4 horas, en 2 sesións de 2 horas
Obxectivos:
 - Mitos, prexuizos e tabús
 - Previr problemas de saúde
 - Identificar as condutas de risco
 - Adquirir ferramentas para a prevención e promoción de condutas saudables
 - Coñecer métodos anticonceptivos
 - Adolescencia e sexualidade

2. Área de empoderamento e participación social

A. Bricolaxe (mulleres)

Descrición: obradoiro práctico de electricidade, fontanería, carpintería e reparacións caseiras para manter a nosa casa a punto e nós mesmas

Observacións: é preciso traer o pequeno equipo de ferramentas que recomende o docente

Obxectivos:

- Aprender noicións prácticas sobre electricidade, fontanería e carpintería
- Aprender a facer arranxos básicos para o mantemento e coidado do equipamento do fogar
- Aprender as normas de seguridade e prevención no manexo das ferramentas e materiais
- Facilitar que mulleres e homes participen nas tarefas cotiás do fogar

Duración: 20 h.

Nº de prazas: 20 persoas

Datas de celebración: Venres de 19,00 a 20,30h. Do 2/03 ao 27/04

Lugar: Casa Azul

Datas de Inscripción: do 20 ao 23 de febreiro

B. Alfabetización informática. Dirixido a Mulleres maiores de 50 anos

Alfabetización informática (40h): Conceptos básicos que inclúen desde como acender unha ordenador, funcionamento básico de Windows, conceptos básicos de internet, uso básico de ferramentas ofimáticas ata un amplo repaso ás novas ferramentas da web 2.0.

1. Introducción á informática. O ordenador: aceso e apagado, partes, uso do rato. Sistema operativo: escritorio, iconos, papeleiras de reciclaxe, creación de carpetas, ventás. (2 horas)
2. Internet. Que é internet? Como conectarnos a Internet?, primeiros pasos en páxinas web, navegación por internet, navegadores e os seus usos. (7 horas)
3. Correo electrónico. Empregar o correo electrónico, obter contas de correo electrónico propias, como mandarnos mensaxes, como recibirmos mensaxes, como enviarmos fotos. (7 horas)
4. Ofimática básica: Procesamento de textos. Introducción, barras, formato. (7 horas)
5. Ofimática básica: Follas de cálculo. Introducción, barras de ferramentas, follas, formato de celas, filas e columnas. Fórmulas, imaxes e gráficos. (5 horas)
6. Hardware. O ordenador e os seus compoñentes. Periféricos. (2 horas)
7. Web 2.0. Definición e análise das ferramentas web 2.0 (10 horas)

Duración: 40 h.

Datas de celebración: Luns, mércores e venres de 10,00 a 12,30h. Do 27/02 ao 09/04

Lugar: Pontemuiños

Datas de Inscripción: do 16 ao 20 de febreiro

C. Oratoria: Perder o medo a falar en público.

Duración: 20 h.

Datas de celebración: Martes e xoves de 19,00 a 20,30h. Do 27/02 ao 09/04

Lugar: ETL Fesan

Datas de Inscripción: do 01 ao 07 de marzo

3. Área de formación

A. Inglés básico (mulleres)

Descrición: aprender noicións básicas de inglés

Observacións: non se precisan coñecementos previos de lingua inglesa

Obxectivos:

- - Aprender noicións básicas de lingua inglesa
- - Motivar ás alumnas a continuar aprendendo
- - Dotar ás mulleres de máis competencias profesionais

Duración: 20 h.

Datas de celebración: Mércores e venres de 19,00 a 20,30h. Do 11/04 ao 01/06

Lugar: Pazo da Cultura

Datas de Inscripción: do 21 ao 23 de marzo

B. Iniciación á informática

Cursos moi básicos orientados a xente que non empregou ordenadores.

1. Conceptos básicos. Ordenadores, sistemas operativos, programas e arquivos. (5 horas)
2. Sistemas operativos. Uso básico de Windows. (6 horas)
3. Ofimática Básica: Procesamento de textos, follas de cálculo e presentacións. Paquetes ofimáticos comúns. (8 horas)
4. Internet. Conceptos básicos. Búsqueda de información e navegación web. Correo electrónico. (9 horas)
5. Hardware Básico. Conceptos básicos. Periféricos comúns: Pendrives, impresoras, cámaras fotográficas... (2 horas)

Duración: 30 h.

Datas de celebración: Martes e xoves de 10,00 a 12,30h. Do 28/02 ao 12/04

Lugar: Pontemuiños

Datas de Inscripción: do 16 ao 20 de febreiro

C. Perfeccionamento de informática

Aplicacións algo complexas, como poden ser as redes sociais, Picasa e ferramentas web 2.0 destinadas a mellorar a capacidade dos alumnos para publicar e compartir información. Así mesmo profundízase no manexo de ferramentas ofimáticas.

1. Ferramentas Web 2.0. Redes sociais, Picasa... (10 horas)
2. Procesadores de texto. Edición avanzada de documentos. Corrección ortográfica. Imaxes. Formatos. (15 horas)
3. Follas de cálculo: Libros e follas. Datos e fórmulas. Funcións. Gráficas. (15 horas)

Duración: 40 h.

Datas de celebración: Luns e mércores de 16,30 a 19,00h. Do 27/02 ao 26/04

Lugar: Pontemuiños

Datas de Inscripción: do 16 ao 20 de febreiro

D. Picasa e Open Office

Instalación e uso da ferramenta para xestión de fotografías Picasa e interacción con picasaweb. Instalación da suite ofimática libre OpenOffice.org. Uso básico das aplicacións incluídas máis utilizadas: Procesamiento de texto, follas de cálculo e presentacións.

1. Picasa: Instalación e uso. Subir fotografías, compartir fotografías. Xestión do álbum. Edición. Organización. (10 horas)
2. OpenOffice.org: Instalación de OpenOffice.org . Introducción e instalación. (1 hora)
3. OpenOffice.org: Procesador de texto. Edición básica, formato de texto, ortografía e instalación de dicionarios, impresión, tablas, estilos, plantillas, imaxes e gráficos. (10 horas)
4. OpenOffice.org: Follas de cálculo. Libros e follas. Traballando con celas, o formato, funcións, gráficos... (10 horas)
5. OpenOffice.org: Presentacións. Traballar con diapositivas, traballar con obxectos, traballar con textos, traballar con gráficos, debuxar coa barra de ferramentas. Elementos multimedia. (9 horas)

Duración: 40 h.

Datas de celebración: Martes e xoves de 16,30 a 19,00h. Do 28/02 ao 12/04

Lugar: Pontemuiños

Datas de Inscripción: do 16 ao 20 de febreiro

4. Área do Mercado laboral (mulleres desempregadas)

A. Habilidades básicas para acceso ao emprego

Descrición: aprender técnicas de busca de emprego, desenvolver habilidades sociais para as relacións laborais e potenciar as capacidades persoais e autoestima da muller traballadora

Obxectivos:

- Aprender os pasos efectivos para buscar emprego e optar a unha vacante
- Aprender a recoñecer as nosas capacidades, actitudes e aptitudes para un mellor e máis satisfactorio aproveitamento do traballo
- Preparar unha entrevista de traballo e a nosa presentación persoal
- Aprender a potenciar e entrenar a empatía, a asertividade, a negociación e o diálogo, así como a realizar críticas construtivas e acordar problemas

Duración: 20 h.

Datas de celebración: Mércores de 09,30 a 12,30h. Do 09/004 ao 30/05

Lugar: Pazo da Cultura

Datas de Inscripción: do 16 ao 20 de marzo

B. Facturación e xestión de almacén

Ensinaranse o uso e primeiros conceptos de aplicacións de facturación e xestión de almacén. Mediante o uso de aplicacións gratuítas (FactuSol), ensinaranse os conceptos básicos das mesmas, para levar os primeiros pasos da facturación e xestión do almacén da empresa.

1. Facturación. Conceptos básicos. (1 hora)
2. FactuSol. Posta en marcha. Instalación. Configuración. Copia de seguridade. (5 horas)
3. FactuSol. Entrada de datos. Alta de empresas. Alta de provedores e clientes. Pedidos, albaráns e facturas. (7 horas)
4. FactuSol. Explotación. Informes. (3 horas)
5. FactuSol. Ficheiros de artigos. Seccións, familias, almacéns (6 horas)
6. FactuSol. Inventario. Movementos do inventario da empresa. (6 horas)
7. FactuSol. Análise e consultas (6 horas)

Duración: 40 h.

Datas de celebración: Luns, mércores e venres de 10,00 a 12,30h. Do 11/04 ao 18/05

Lugar: Pontemuiños

Datas de Inscripción: do 28 ao 30 de marzo

C. Internet, correo electrónico e acceso á Administración Pública

Partindo duns conceptos básicos sobre internet, coñeceranse e utilizarán as ferramentas web 2.0 máis útiles. Utilizaranse os coñecementos e ferramentas anteriores para coñecer a fondo o comercio electrónico e a administración electrónica.

1. Internet. Como conectarnos a Internet, primeiros pasos en páxinas web, navegación por internet, navegadores e as súas utilidades. Web 2.0. Análise das ferramentas web 2.0: Google, Blogs, Wikis, Xestión e almacenamento de imaxes... (10 horas)
2. Comercio electrónico. Lexislación, como comprar, compra-venda entre particulares. Garantías e reclamacións. (10 horas)
3. Acceso á administración pública. A sinatura electrónica e as súas aplicacións. A sede electrónica. Rexistros, comunicacións e notificacións electrónicas. Documentos e arquivos electrónicos. (10 horas)

Duración: 40 h.

Datas de celebración: Martes e xoves de 10,00 a 13,00h. Do 17/04 ao 21/05

Lugar: Pontemuiños

Datas de Inscripción: do 09 ao 11 de abril

5. Área de saúdo biopsicosocial

A. IOGA (mulleres)

Descrición: aprender e desenvolver técnicas e exercicios de relaxación, meditación e tonificación muscular e flexibilidade en prol dun equilibrio saudable corpo-mente.

Duración: 40h (dous grupos de 20h cada un)

Observacións: é preciso traer vestimenta cómoda, calcetíns gordos, esteiriña e manta pequena

Obxectivos:

- Incrementar a concentración e a conciencia corporal, permitindo o control dos estados depresivos, aumentando o grao de autoestima e mellorando a calidade de vida
- Aprender a chegar a un estado de relaxación combatendo trastornos como a depresión, insomnio, estres, etc...
- Mellorar o sistema respiratorio aprendendo a respirar correctamente e fortalecer o sistema nervioso e cardiovascular coa relaxación e o exercicio físico
- Prever e aliviar diversas enfermidades, mellorar a condición física do corpo de forma global

Duración: 20 h.

Datas de celebración: Martes e xoves do 01/03 ao 03/05

INICIACIÓN: de 10,00 a 11,15h.

AVANZADO: de 11,30 a 12,45h.

Lugar: AECC

Datas de Inscripción: do 20 ao 22 de febreiro

B. TAI-CHI CHUÁN (MULLERES)

Descrición: aprender as técnicas e os exercicios de respiración, concentración e movemento corporal desta ximansia enerxética milenaria

Observacións: é preciso traer vestimenta cómoda e calcetíns gordos

Obxectivos:

- Axudar a conseguir unha maior relaxación física e mental favorecendo a eliminación do estrés e aumentando a vitalidade das alumnas
- Exercitar os osos e flexibilizar as articulacións, os músculos e os tendóns
- Mellorar a coordinación, o equilibrio e a resistencia
- Aumentar a profundidade da respiración osixenando o corpo

Duración: 20 h.

Datas de celebración: Luns e mércores de 20,00 a 21,00h. Do 5/03 ao 21/05

Lugar: CEIP Vidal Portela

Datas de Inscripción: do 20 ao 22 de febreiro

6. Área de participación social

Actividades a realizar coas Asociacións de Mulleres pertencentes ao Consello da Muller

A. Saúde integral para persoas maiores (mixto no rural)

Descrición: aprender a coidarse para previr enfermidades e manter unha mellor calidade de vida.

Duración: 20h

Nº de prazas: 20 persoas

Observacións: é preciso vestir roupa cómoda e cálida

Obxectivos:

- Corrixir condutas e actitudes prexudiciais para a saúde
- Proporcionar consellos en coidados preventivos para que as persoas maiores poidan valerse por elas mesmas por mais tempo
- Colaborar na mellora da súa calidade de vida a través da práctica de exercicios corporais suaves, de memoria e relaxación, axilidade e coordinación...

B. Horticultura ecolóxica (Mulleres no rural)

Descrición: taller práctico de horticultura ecolóxica dirixido a mulleres do rural que queiran aprender a cultivar a horta sen axentes químicos agresivos e de xeito natural e sostible

Duración: 20h

Nº de prazas: 20 persoas

Observacións: é preciso traer as sementes, as macetas e demais utensilios que recomende a docente

Obxectivos xerais:

- Aprender nocións básicas sobre solo, humidade, luz e orientación
- Coñecer as plantas e hortalizas que poden cultivarse segundo as estacións do ano
- Coidados e mantemento dunha horta ecolóxica
- Achegar conceptos básicos sobre permacultura e sobre a relación persoa e entorno

Obxectivos para o autoemprego no rural:

- Orientar, informar e estimular a creación de iniciativas empresariais no rural
- Impulsar a innovación en entornos rurais
- Apoiar a iniciativa emprendedora da muller