

El Gobierno del Estado de México, a través de la Secretaría de las Mujeres, te invita a los

TALLERES DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA MUJERES, ZINACANTEPEC

Durante **ABRIL** DE 2024

AUTONOMÍA ECONÓMICA

| Dependencia | Nombre de la capacitación | Fecha | Horario |
|-------------|---|---|--|
| SEMUJERES | Confección de blancos | Lunes, miércoles y viernes (del 1 al 29 de abril) | De 10:00 a 13:00 horas De 14:30 a 17:30 horas |
| | Taller "Braille básico" | | De 10:00 a 13:00 horas De 14:30 a 17:30 horas |
| | Cocina y bocadillos saludables "montaje de mesas de bocadillos" | | De 10:00 a 12:00 horas De 15:30 a 17:30 horas |
| | Modelo de negocios para el emprendimiento | Lunes, miércoles y viernes (del 1 al 29 de abril) | De 14:30 a 17:30 horas |
| | Fotografía de productos | Lunes y miércoles (del 1 al 24 de abril) | De 10:00 a 13:00 horas |
| | Diseño artesanal en bolsa sustentable | Martes y jueves (del 2 al 30 de abril) | De 10:00 a 13:00 horas De 14:30 a 17:30 horas |
| | Elaboración de ungüentos y tinturas terapéuticos | | De 10:00 a 13:00 horas De 14:30 a 17:30 horas |
| | Manualidades en tejido | | De 10:00 a 12:00 horas De 15:30 a 17:30 horas |
| | Masajes corporales | | De 10:00 a 13:00 horas De 14:30 a 17:30 horas |

AUTONOMÍA FÍSICA

| Dependencias | Nombre de la actividad | Fecha | Horario |
|--------------|---|---|--|
| SEMUJERES | Fit mix | Lunes, miércoles y viernes (del 1 al 29 de abril) | De 09:00 a 10:00 horas De 16:30 a 17:30 horas |
| | Baile de salón | | De 12:00 a 13:00 horas |
| | Spinning y pilates | Martes y jueves (del 2 al 30 de abril) | De 09:00 a 10:00 horas De 16:30 a 17:30 horas |
| | Acondicionamiento físico para la persona adulta mayor | | De 12:00 a 13:00 horas |
| | Danza árabe | | De 13:00 a 14:00 horas |
| | Cuidando corporal | Lunes, miércoles y viernes (del 1 al 29 de abril) | De 10:00 a 13:00 horas De 14:30 a 17:30 horas |
| | Activación física "Moviéndonos por nuestra salud" | Lunes 8 de abril | De 10:00 a 11:00 horas |

AUTONOMÍA DE TOMA DE DECISIONES

| Dependencias | Nombre de la actividad | Fecha | Horario |
|--------------|---|--|---|
| SEMUJERES | Uso básico del teléfono celular | Martes y jueves (del 2 al 30 de abril) | De 10:00 a 3:00 horas De 14:30 a 17:30 horas |
| | Círculo de mujeres "Inteligencia emocional" | Jueves 18 de abril | De 11:00 a 13:00 horas |
| | Introducción a la Cultura Otomí "Costumbres" | Viernes 19 de abril | De 10:00 a 11:00 horas |
| | Plática en conmemoración del Día Internacional de la Mujer "Liderazgo para la toma de decisiones" | Jueves 25 de abril | De 09:00 a 10:00 horas |

SERVICIOS GRATUITOS ¡ACÉRCATE!

Ludoteca:

Para los hijos e hijas de las madres que se encuentran recibiendo capacitación (niñas y niños de 3 a 12 años).



MAYORES INFORMES:

Av. Rancho San Nicolás Lt. 3, (frente a Colegio Anáhuac) C.P. 51355, Zinacantepec, Estado de México.
Teléfono: 722 328 72 48

Responsable de la publicación: Dirección General de Igualdad Sustantiva de la Secretaría de las Mujeres.



GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

MUJERES
SECRETARÍA DE LAS MUJERES