

Os coidados que necesita a nosa roupa

Destinatarios: homes.

Contidos: Clases prácticas e teóricas sobre os coidados das prendas de vestir; técnicas de pranchado, lavado, tendido e dobrado de roupa, costura básica, marcado de prendas, tratamento de manchas, organización de armario, etc.

Impartido por: profesorado especialista.

Número de horas: 20 / **Período e horarios:** Martes e xoves de 19:30 a 21:30 (10 sesións) / **Inicio:** martes 28 de outubro, e remata o xoves 27 de novembro / **Lugar:** Gran Vía, 170-1º C (Aula Sísifo de Formación) / **Número de prazas:** 15 máis reservas.

Preparo, cociño e comparto

Destinatarios: homes.

Contidos: Elaboración de menús: primeiro e segundo prato, postres e doces variados. Organización e distribución de alimentos no frigorífico. Cesta da compra: frescura dos alimentos, organización doméstica, dieta saudable, etc.

Impartido por: profesorado especialista.

Número de horas: 30 / **Período e horarios:** luns de 19 a 22 horas e sábados de 10,30 a 13,30 horas (10 sesións) / **Inicio:** luns 27 de outubro, e remata o sábado 13 de decembro / **Lugar:** Gran Vía, 170-1º C (Aula Sísifo de Formación) / **Número de prazas:** 15 máis reservas.

No caso de ter máis alumnos matriculados que número de prazas, seleccionárase aos 15 alumnos dando prioridade aqueles que teñan acreditada a súa asistencia nalgún dos cursos doutras materias impartidas en edicións anteriores do programa.

REQUISITOS PARA TODOS OS CURSOS:
Ser maior de idade, estar empadroad/a no Concello de Vigo e inscribirse nalgún curso que non realizara noutras edicións.

Reparacións domésticas básicas

Destinatarias: mulleres.

Contidos: Introducción ás ferramentas básicas para as reparacións domésticas: fontanería, electricidade, peches, mobles, electrónica...

Impartido por: profesorado do CIFP Valentín Paz Andrade.

Número de horas: 40 / **Período e horarios:** martes e xoves de 18:00 a 21:00 horas (13 sesións) / **Inicio:** martes 28 de outubro, e remata o martes 9 de decembro / **Lugar:** Centro IFP Valentín Paz Andrade. Estrada Vella de Madrid, 160-Meixoeiro / **Número de prazas:** 20 máis reservas.

Mecánica e electricidade do automóbil

Destinatarias: mulleres.

Contidos: módulos teóricos e prácticos sobre: fundamentos do motor, particularidades da dirección, a transmisión, freos, rodas e neumáticos, sistemas eléctricos, depósito de combustible, mantemento, refrixeración do motor, gasolina-diesel, sistemas de seguridade, valoración e solución de averías.

Impartido por: profesorado do CIFP Valentín Paz Andrade.

Número de horas: 40 / **Período e horarios:** luns e mércores de 18 a 21 horas (13 sesións) / **Inicio:** luns 27 de outubro, e remata o mércores 10 de decembro / **Lugar:** Centro IFP Valentín Paz Andrade. Estrada Vella de Madrid, 160-Meixoeiro / **Número de prazas:** 15 máis reservas.



Podo comunicarme mellor

Destinatarios/as: Homes e mulleres que desexen entender ou mellorar as súas relacións cos/coas demais.

Contidos: trataranse aspectos importantes da comunicación, as emocións, a asertividade e a empatía. O coñecemento da nosa personalidade. Como pensamos, sentimos e nos expresamos. As crenzas e valores personais. O conflito interno e a súa manifestación exterior. Os recursos e as estratexias para mellorar a nosa comunicación.

Impartido por: psicóloga especialista.

Número de horas: 20 / **Período e horarios:** luns e mércores de 18,30 a 21 (8 sesións) / **Inicio:** luns 27 de outubro, e remata o mércores 19 de novembro / **Lugar:** Casa das mulleres, rúa Romil, 20 / **Número de prazas:** 20 máis reservas.

O coidado das persoas dependentes

Destinatarios/as: homes e mulleres.

Contidos: Para prestar unha boa atención ás persoas maiores que están ao noso coidado impartiranse módulos sobre hixiene, alimentación, mobilización, descanso e sono, seguridade, termoregulación, autoestima, coidar a quen cuida. A metodoloxía basearase na impartición de clases teóricas e prácticas con simulación en manequíns preparados e co alumnado.

Impartido por: profesorado da Escuela Universitaria de Enfermería de Povisa.

Número de horas: 30 / **Período e horarios:** martes e xoves de 18,30 a 21 (12 sesións) / **Inicio:** martes 28 de outubro e remata o xoves 4 de decembro / **Lugar:** Centro de Estudos de Povisa. Rúa Romil, 75-77 / **Número de prazas:** 20 máis reservas.

*NOS CURSOS MIXTOS ASIGNARANSE AS PRAZAS DE FORMA EQUITATIVA ENTRE AS MULLERES E OS HOMES INSCRITOS.