CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Doces Finos para Festas – Parceria Sesc Programa Mesa Brasil (15 vagas)
Objetivo do curso:	Proporcionar aos participantes técnicas de preparo de doces requintados, de acordo com as boas práticas.
Conteúdo:	• Boas práticas de higiene na manipulação de alimentos; • Ingredientes, utensílios e equipamentos necessários para o preparo de doces finos; • Técnicas de preparo de doces finos para festas; • Montagem e apresentação dos doces; • Tipos de embalagens e suas aplicações; • Conservação, armazenamento e prazos de validade.
Carga horária:	15 horas (5 aulas)
Dias e Horários de aula:	2ª a 6ª feira das 14h às 17h
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8:30 às 11:30 ou das 13:00 às 16:30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/zEy5dpApeCf8uDFV9
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Clube das Mães Unidas – Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.
Atendimento:	01/04/2026 às 14h - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Congelamento de Alimentos – Parceria Senac Centro (15 vagas)
Objetivo do curso:	capacitar os participantes a utilizarem técnicas de conservação a frio para aumentar a vida útil dos alimentos, garantindo a segurança alimentar, a manutenção do valor nutricional e a praticidade no dia a dia.
Conteúdo:	• Higiene na manipulação de alimentos; • Cuidados quanto aos equipamentos utilizados para congelar alimentos; • Técnicas de congelamento de massas, carnes, aves e peixes, legumes, frutas entre outros alimentos: • Embalagens adequadas para congelar diferentes alimentos; • Conservação, armazenamento, transporte e prazo de validade.
Carga horária:	15 horas (5 aulas)
Dias e Horários de aula:	2ª a 6ª feira das 14h às 17h
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8:30 às 11:30 ou das 13:00 às 16:30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/8StpU1YY2gewUh1W6
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Clube das Mães Unidas – Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.
Atendimento:	06/04/2026 às 14h - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Doces Juninos (10 vagas)
Objetivo do curso:	Capacitar os participantes no preparo de doces típicos juninos, desenvolvendo técnicas de preparo, manipulação adequada dos ingredientes e apresentação dos produtos, visando a produção para festas com o objetivo de geração de renda.
Conteúdo:	• Boas práticas de manipulação de alimentos; • Preparo de recheios; • Preparo de Massas; • Orientação sobre equipamentos, utensílios e materiais; • Armazenagem/congelamento para ter estoque para venda; • Mise place e organização; • Precificação básica.
Carga horária:	18 horas (6 aulas)
Dias e Horários de aula:	2ª e 4ª feira das 08:30 às 11:30
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8:30 às 11:30 ou das 13:00 às 16:30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/MiNm3qWpAgJxChy2A
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Espaço Araucária - Rua: Guararapes, 331 – Jardim Higienópolis.
Atendimento:	**13/04/2026 às 08:30 -** Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Salgados Assados (14 vagas)
Objetivo do curso:	Capacitar os participantes na preparação de salgados assados, desenvolvendo técnicas de preparo de massas, recheios e modelagem, além de orientações sobre higiene, organização e padronização da produção, possibilitando a produção para consumo próprio ou para geração de renda.
Conteúdo:	• Preparo de recheios; • Preparo de massas; • Modelagem; • Armazenamento; • Congelamento; • Embalagem.
Carga horária:	21 horas (7 aulas)
Dias e Horários de aula:	3ª feira das 14h às 17h
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8:30 às 11:30 ou das 13:00 às 16:30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/MPX9PiTQPwL8DXBH9
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Clube das Mães Unidas – Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.
Atendimento:	14/04/2026 às 14h - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Salgadinhos para Festa (14 vagas)
Objetivo do curso:	Capacitar os alunos com as técnicas de fabricação de salgados para festas.
Conteúdo:	• Massas; • Recheios; • Fritura de salgadinhos para festas.
Carga horária:	15 horas (5 aulas)
Dias e Horários de aula:	5ª feira das 14h às 17h
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8:30 às 11:30 ou das 13:00 às 16:30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/gNXvZ2DgPE7x1EaG6
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Clube das Mães Unidas – Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.
Atendimento:	16/04/2026 às 14h - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Comidas Típicas de Festa Junina (14 vagas)
Objetivo do curso:	Capacitar o aluno a fazer pratos típicos para festa junina de forma simples e prática a fim de obter renda com esta festa popular Brasileira.
Conteúdo:	• Conhecimento dos ingredientes e utensílios; • Boas práticas básicas de manipulação de alimentos; • Produção - aula prática.
Carga horária:	18 horas (6 aulas)
Dias e Horários de aula:	3ª e 5ª feira das 8:30 às 11:30
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8:30 às 11:30 ou das 13:00 às 16:30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/S5mQQrDvBYoqvaLv8
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Clube das Mães Unidas – Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.
Atendimento:	16/04/2026 às 08:30 - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Doces personalizados (10 vagas)
Objetivo do curso:	Proporcionar aos participantes o conhecimento necessário para o preparo de doces personalizados, seguindo as boas práticas de manipulação e higiene, a fim de garantir a qualidade, segurança e apresentação dos alimentos.
Conteúdo:	• Derretimento de cobertura; • Corantes; • Pasta americana (história, coloração, cortadores, moldes de silicone); • Armazenamento; • Embalagens; • Fabricação de doces personalizados.
Carga horária:	36 horas (12 aulas)
Dias e Horários de aula:	3ª e 5ª feira das 08:30 às 11:30
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8:30 às 11:30 ou das 13:00 às 16:30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/iBwZFoHfXBWNzK5h9
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Espaço Araucária - Rua: Guararapes, 331 – Jardim Higienópolis.
Atendimento:	**23/04/2026 às 08:30 -** Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Alongamento de Cílios Volume Russo – Parceria SESC Programa Além da Mesa (12 vagas)
Objetivo do curso:	Desenvolver técnica de embelezamento do olhar com alongamento de cílios utilizando a técnico volume russo.
Conteúdo:	• Produtos e materiais utilizados; • Assepsia dos materiais e equipamentos utilizados; conforme as normas da vigilância sanitária; • Técnicas de alongamento de cílios fio a fio; • Técnicas de alongamento de cílios em tufos; • Técnica de alongamento volume russo; • Cuidados pós-procedimento.
Carga horária:	21 horas (7 aulas)
Dias e Horários de aula:	2ª a 6ª feira das 09h às 12h
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 18 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (7º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/QpSTRyqwxPFMzqyU6
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Espaço Araucária - Rua: Guararapes, 331 – Jardim Higienópolis.
Atendimento:	06/04/2026 às 09h - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Aperfeiçoamento em Design com Spa das Sobrancelhas (12 vagas).
Objetivo do curso:	Capacitar profissionais da beleza no aprimoramento do design de sobrancelhas, com foco em simetria, visagismo, cuidados adequados e valorização do olhar.
Conteúdo:	• Biossegurança; • Aplicação de Henna; • Spa das sobrancelhas com argila e óleos. • Aplicação de coloração para sobrancelha; • Marcação e design na pinça.
Carga horária:	24 horas (8 aulas)
Dias e Horários de aula:	3ª e 5ª feira das 14:00 às 17:00.
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo); • **Ter conhecimento ou experiência como design.**
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/jMcamquT8aL3fhv8A
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Espaço Araucária - Rua: Guararapes, 331 – Jardim Higienópolis.
Atendimento:	07/04/2026 às 14:00 - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Designer de Sobrancelha (12 vagas)
Objetivo do curso:	O curso tem objetivo capacitar o profissional para desenhar sobrancelhas através da retirada de pelo com o método da pinça e sua correção henna ou lápis, identificando o modelo mais adequado a cada formato de rosto considerando características pessoais, estilos e tendências.
Conteúdo:	• Fundamentos para Atuação Profissional; • Biossegurança; • Serviços do Designer de Sobrancelha; • Prática Profissional (designer, correção, aplicação de henna e tintura);
Carga horária:	45 horas (15 aulas)
Dias e Horários de aula:	3ª e 5ª feira das 19:00 às 22:00
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 16 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/FtHv5HyjwQeHBVK39
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Clube das Mães Unidas – Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.
Atendimento:	14/04/2026 às 19:00 - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Alongamento de Cílios Fio a Fio (12 vagas)
Objetivo do curso:	Desenvolver técnica de embelezamento do olhar com alongamento de cílios fio a fio.
Conteúdo:	• Biossegurança; • Materiais; • Formatos de olhos; • Técnica fio a fio; • Manutenção e remoção da extensão de cílios.
Carga horária:	21 horas (7 aulas)
Dias e Horários de aula:	4ª feira das 19:00 às 22:00
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 18 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (7º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/xTKguqxxzhBEJ6j57
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Clube das Mães Unidas – Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.
Atendimento:	15/04/2026 às 19:00 - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Alongamento de Cílios Fio a Fio (12 vagas)
Objetivo do curso:	Desenvolver técnica de embelezamento do olhar com alongamento de cílios fio a fio.
Conteúdo:	• Biossegurança; • Materiais; • Formatos de olhos; • Técnica fio a fio; • Manutenção e remoção da extensão de cílios.
Carga horária:	21 horas (7 aulas)
Dias e Horários de aula:	2ª feira das 14:00 às 17:00
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 18 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (7º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/C2jziDaueQGNt9Ut9
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Espaço Araucária - Rua: Guararapes, 331 – Jardim Higienópolis.
Atendimento:	20/04/2026 às 14:00 - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Curso:	Plástica dos Pés (12 vagas)
Objetivo do curso:	Capacitar profissionais da área da beleza a realizar o procedimento de plástica dos pés com técnica adequada, segurança e foco estético, promovendo hidratação profunda, renovação da pele, maciez e melhora da aparência dos pés.
Conteúdo:	• Anatomia dos pés; • Doenças que causam rachaduras nos pés; • Contraindicações; • Benefícios da plástica dos pés; • Prática – técnica de plástica dos pés.
Carga horária:	18 horas (6 aulas)
Dias e Horários de aula:	4ª feira das 14:00 às 17:00
Critérios:	• Ter cadastro; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 18 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5º ano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/ytrw5zew91Th4urM7
QR Code para inscrição online:	
Local da aula	Espaço Araucária - Rua: Guararapes, 331 – Jardim Higienópolis.
Atendimento:	22/04/2026 às 14:00 - Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Projeto:	Clube das Mães Unidas - Inclusão Produtiva
CURSO:	Informática Básica - manhã (14 vagas)
Objetivo do curso:	Proporcionar aprendizado prático dos conceitos básicos de informática, desenvolvendo habilidades no uso do computador, **Windows, Word e Excel** para tarefas do dia a dia e continuidade nos estudos em tecnologia.
Conteúdo:	**Módulo 1 - Conhecendo o Sistema Operacional Windows;** **Módulo 2 - Conhecendo o pacote office básico.**
Carga horária:	51 horas (17 aulas)
Dias e Horários de aula:	3ª e 5ª das 8:30 às 11:30
Critérios:	• Ter cadastro único atualizado; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 18 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5ºano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/4KRpgfrv1FDxR6G97
QR Code para inscrição online:	
Local da aula:	Espaço Araucária - Rua: Guararapes, 331 – Jardim Higienópolis.
Atendimento:	**14/04/2026 às 8:30 -** Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Projeto:	Clube das Mães Unidas - Inclusão Produtiva
CURSO:	Excel Básico (14 vagas)
Objetivo do curso:	Dominar, em nível básico, o software Excel; aplicar o conhecimento adquirido em atividades laborais rotineiras.
Conteúdo:	• Iniciando o Excel; • História do Excel; • Guias do Excel; • Operações aritmética; Porcentagem; • Fórmulas relativas e funções; • Formatação parte 1 e 2; • Configurações para impressão; gráfico 1 e 2.
Carga horária:	45 horas (15 aulas)
Dias e Horários de aula:	3ª e 5ª das 14h às 17h
Critérios:	• Ter cadastro único atualizado; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 18 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5ºano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/QHcLm6b1RuCdF6uc8
QR Code para inscrição online:	
Local da aula:	Espaço Araucária - Rua: Guararapes, 331 – Jardim Higienópolis.
Atendimento:	**15/04/2026 às 14h -** Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.

CURSOS GRATUITOS

INSCRIÇÕES MARÇO DE 2026

Projeto:	Clube das Mães Unidas - Inclusão Produtiva
CURSO:	Informática Básica - noite (14 vagas)
Objetivo do curso:	Proporcionar aprendizado prático dos conceitos básicos de informática, desenvolvendo habilidades no uso do computador, **Windows, Word e Excel** para tarefas do dia a dia e continuidade nos estudos em tecnologia.
Conteúdo:	**Módulo 1 - Conhecendo o Sistema Operacional Windows;** **Módulo 2 - Conhecendo o pacote office básico.**
Carga horária:	51 horas (17 aulas)
Dias e Horários de aula:	2ª e 4ª das 19:00 às 22:00
Critérios:	• Ter cadastro único atualizado; • Residir em Londrina; • Idade mínima: 18 anos; • Escolaridade mínima: Fundamental I (5ºano completo).
Dia e horário da Inscrição presencial:	As inscrições poderão ser realizadas presencialmente (das 8h30 às 11h30 ou das 13h30 às 16h30) ou através do link abaixo até fechar turma.
Link para inscrição online:	https://forms.gle/htwMcJbgY764cYzD7
QR Code para inscrição online:	
Local da aula:	Clube das Mães Unidas – Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.
Atendimento:	**22/04/2026 às 19:00 -** Local: Clube das Mães Unidas - Rua: Roseiral, 77 – Jardim Interlagos.