

Curs de Risoteràpia

Pretén millorar la salut de les participants a través de jocs i dinàmiques, l'objectiu principal del curs és gaudir i passar-ho bé. Així mateix es pretén reflexionar i incorporar la rialla i el bon humor en la vida quotidiana com a forma d'alliberar tensió, estrés i millorar l'autoestima de les participants.

Lloc: Regidoria de la Dona. Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2
Dia i hora: dilluns de 15.15 a 16.45 h
Inici: 3 d'octubre
Final: 19 de desembre
Places: 25
Preu del taller: 10,80 euros

Curs de customització

En finalitzar el curs l'alumne serà capaç de personalitzar una peça, un calçat o fins i tot, accessoris com una bossa de mà, aprendreu tècniques i ferramentes que us permeten individualitzar els objectes, podreu així actualitzar i reutilitzar peces antigues i donar un toc diferent i personal.

Lloc: Casa de barri El Pilar. C/ Mare de Déu del Pilar, 21
Dia i hora: dimarts de 15.15 a 16.45 h
Inici: 4 d'octubre
Final: 27 de desembre
Places: 12
Preu del taller: 14,85 euros

Curs de síndrome de la iaia esclava

Aquest curs forma part del treball previ iniciat amb els tallers d'afrontament de l'estrés sota un nou punt de vista: aquelles dones sotmeses a sobrecàrregues de treball i responsabilitats, malgrat aquest perfil no sempre és coincident amb la cura dels néts. Mitjançant aquest curs es procura alleugerir la càrrega d'aquestes dones i trobar l'equilibri just entre les seues obligacions i capacitats.

Lloc: Regidoria de la Dona. Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2
Dia i hora: dimarts de 18 a 20 h
Inici: 4 d'octubre
Final: 27 de desembre
Places: 12
Preu del taller: 22 euros

Curs de teatre

Treball sobre textos ja elaborats per aprofundir amb diversos personatges i tècniques teatrals.

Lloc: IES Francesc Tàrraga, c/Ausiàs March, 13
Dia i hora: dimecres de 18.00 a 21.00 h
Inici: 5 d'octubre
Final: 28 de desembre
Places: 25
Preu del taller: 19,50 euros

Curs de comunicació no verbal

La forma en què ens comuniquem és important a l'hora d'establir relacions satisfactòries en tots els àmbits de la nostra vida: personal (fills/es, parella...) i professional. Ser conscient de com ens comuniquem, verbalment i no verbalment, adonar-nos de com els nostres bloquejos afecten les nostres relacions interpersonals és la manera de desenvolupar un estil de comunicació responsable, congruent i eficaç.

Lloc: Regidoria de la Dona. Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2
Dia i hora: dimecres de 18.30 a 20 h
Inici: 5 d'octubre
Final: 28 de desembre
Places: 12
Preu del taller: 18 euros

Curs de dansa oriental

Mitjançant la dansa àrab és pretén potenciar l'autoestima i acceptació personal al mateix temps que es posa en valor la feminitat gràcies a exercicis que ajuden a millorar l'equilibri i enfortir musculatura i corregir postures corporals.

Lloc: Regidoria de la Dona. Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2
Dia i hora: dijous de 18 a 19.30 h
Inici: 6 d'octubre
Final: 29 de desembre
Places: 25
Preu del taller: 9

Curs de dieta mediterrània tradicional.

Cuina de temporada amb productes ecològics

Curs obert a totes les persones que vulguen millorar la seua alimentació i recomanat per als principiants.
Els alumnes hauran de portar davantal, un drap de cuina i un ganivet per a tallar verdures.

Lloc: SEAFI, c/Assumpció, 35
Dia i hora: dijous de 18 a 20 h
Inici: 6 d'octubre
Final: 29 de desembre
Places: 12
Preu del taller: 21,60 euros

NOTA: El material d'ús personal que siga necessari en els tallers anirà a càrrec de l'alumnat.

Cuina de Nadal

A la seu de l'associació de Mestresses de Casa i Consumidors (passeig de l'Estació) el dimarts 29 de novembre a les 17 h

PERÍODE DE MATRICULACIÓ

A l'hora de matricular-vos pregunteu si podeu beneficiar-vos de les reduccions de preus. Us podeu preinscriure a un màxim de cinc activitats per persona i si no podeu vindre personalment ho pot fer una altra persona per vosaltres, firmant un full de representació. També es pot fer per Internet: www.vila-real.es - Carpeta Ciutadana - <https://carpeta.vila-real.es>
En presentar la vostra sol·licitud de preinscripció, la persona interessada accepta que el mínim imprescindible de les vostres dades personals identificatives siguen publicades en la pàgina web de l'Ajuntament, així com exposades en la Casa de la Dona i en l'Oficina d' Informació i tant en la llista de preinscrits com en la llista d'admesos, si bé només durant el termini necessari per al procés d'inscripció, sorteig i matriculació.
Els cursos que no tinguen un nombre mínim de preinscripcions no es podran realitzar.
La normativa que regula el sistema de matriculacions de les activitats i cursos organitzats per la Regidoria de la Dona, aprovada el 28 de juliol de 2008, es pot consultar a la pàgina web de l'Ajuntament i al tauler d'anuncis de la Casa de la Dona.

Nota: Si no desitgeu continuar rebent aquesta informació, podeu sol·licitar-ho telefònicament o enviant-nos un escrit a:

REGIDORIA DE LA DONA. CASA DE LA DONA
C/Santa Sofia, 2 cantó c/Calvari 12540 Vila-real
Tel. 964547160. Correu electrònic: casadona@ajvila-real.es

Data	Concepte	Lloc i horari
Del 12 al 16 de setembre	Preinscripció presencial	Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2 (de 9 h a 14 h)
Del 12 al 18 de setembre	Preinscripció per Internet	www.vila-real.es (Carpeta Ciutadana) (Inscripció de cursos)
19 de setembre	Sorteig	Casa de la Vila (sala de plens)
21 de setembre	Publicació de les llistes de persones admeses i llistes d'espera	Casa de la Dona (c/Santa Sofia, 2), Ajuntament (oficina d'informació) i Internet
Del 22 al 29 de setembre	Pagament	Presencialment: en entitats bancàries en horaris d'atenció o per Internet amb certificat digital
	Presentació justificants de bonificacions i de reclamacions	Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)
30 de setembre	Publicació de les llistes definitives de persones inscrites	Casa de la Dona (c/Santa Sofia, 2), Ajuntament (oficina d'informació) i Internet



**Ajuntament
de Vila-real**
Regidoria de la Dona

