

A close-up photograph of several purple daisy flowers with yellow centers. A semi-transparent white rectangular box is overlaid in the center, containing text. The background is a dense field of these flowers, with some in sharp focus and others blurred.

PROGRAMACIÓ
GENER ABRIL 2013
DE LA REGIDORIA
DE LA DONA



SALUTACIÓ

Estimades companyes, gràcies!! Sou moltes les que heu vingut fins a la Casa de la Dona amb suggeriments per a la nova programació que ara teniu a les mans i esperem vos resulte satisfactòria. I com que sou vosaltres les que demaneu, sou també vosaltres per a les que pensem, treballem i oferim aquests nous projectes que puc dir-vos han resultat molt fàcils d'elaborar. Per descomptat que no està tot el que ens agradaria donar-vos però sí una gran part del que esperàveu.

PROGRAMACIÓ
GENER ABRIL 2013
DE LA REGIDORIA
DE LA DONA

Així, avancem en cursos com ara el d'Internet pràctica i el prepara't, on estem aconseguint allò que ens vam proposar al setembre, millorar les nostres capacitats. També des de la Regidoria estem molt orgulloses de les vostres demandes de continuïtat en els tallers de bollywood, dansa, teatre, receptes, ús del patchwork, risoteràpia i del mima't i estima't, totes elles activitats que coneixeu molt bé perquè vosaltres demaneu la seua prolongació.

Ara, anem més enllà, i vos oferim dos principals novetats, el taller de cant coral per a dones i el grup de mares, seguint amb eixa vessant educativa i lúdica que tenen com a principal eix els cursos de la Regidoria. De ben segur que vos agradaran com tot el que hem fet fins ara i que no hagués sigut possible sense la vostra presència, ajuda i opinió.

I el més important, a Casa de la Dona, la vostra casa, sempre ens tindreu a la vostra disposició perquè, amb els escassos recursos dels que disposem, els aprofitem al màxim per tal de seguir oferint-vos activitats que ens completen com a persones i ens facen aprendre dia rere dia coses noves i profitoses. Seguim avançant amb vosaltres, les vertaderes protagonistes d'aquests cursos i a les quals les tècniques de la Regidoria i jo mateixa, hem pretés apropar-nos per a dir-vos simplement GRÀCIES DE NOU!!

Mònica Àlvaro Cerezo
Regidora de la Dona



Cant coral per a dones. Projecte per a la integració social de la dona i l'aprenentatge intergeneracional al llarg de la VIDA

La veu és l'eina de comunicació bàsica de les persones amb l'entorn, per això, és vital la formació de la pròpia veu, aprendre a través de les cançons aquells recursos que permeten cantar i parlar millor; és a dir, tècnica vocal, i precisament la cançó és la forma més viva, fàcil i espontània de practicar la música.

Per tot això, el que proposem ací resulta ser una activitat molt gratificant per a les persones que prenen part. Està demostrat que cantar ajuda a disminuir la tensió i l'ansietat, i produeix canvis emocionals positius. Mitjançant la veu, s'ofereix l'oportunitat d'expressar directament els pensaments i les emocions més profundes. Si a més afegim el grup trobem que cantar en grup potencia la millora de la comunicació i vincle entre les persones, estimulants i reforçant l'afectivitat entre totes i tots.

Més enllà, cantar en una coral, significa estar sempre a punt, participar amb respecte de la vida quotidiana del grup, sense protagonisme en una agrupació on totes i tots són importants i ningú imprescindible, reforçant el treball en equip. A banda de resultar molt divertit i una experiència nova a la qual dedicar la nostra atenció.

Imparteix: **Gràcia Valdeolivas**

Lloc: **Regidoria de la Dona, Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2**

Dia i hora: **divendres de 15.15 a 16.45 h**

Inici: **8 de febrer**

Final: **26 d'abril**

Places: **16**

Preu del taller: **16.5 euros**



Ajuntament
de Vila-real

Regidoria de la Dona

Grup de mares

Ni sempre estem preparades, ni el que abans amb les nostres mares valia ara és útil, ni ho sabem tot; i encara així, ens llancem a l'aventura i al difícil món de la criança. Un camí que sovint surt bé i el fet de transformar-nos en mares ens ompli de felicitat tot i els dubtes, preguntes i no tenir la certesa d'estar fent el correcte les 24 hores del dia.

Per això, oferim aquest grup de mares en el qual trobarem un espai per a reflexionar, aprendre, arriscar, provar, compartir i acceptar les nostres capacitats i incapacitats sota la mirada atenta d'unes professionals que lluny de jutjar la manera de criar els nostres menuts, ens acompanyen, aconsellen i donen suport. Mitjançant el grup podem reforçar els vincles amb els nostres fills i filles i oferir-los el millor de nosaltres mateixa fruit de l'experiència de compartir criança amb altres mares que es troben en situacions semblants a les nostres.

Imparteixen: **Delfina Ferrer Roig i Guadalupe Iserte Aznar**
Lloc: **Regidoria de la Dona, Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2**
Dia i hora: **divendres de 10.30 a 11.30 h**
Inici: **8 de febrer**
Final: **26 de abril**
Places: **15 places**
Preu del taller: **11 euros**

Mima't i estima't

Allò que pensem sobre nosaltres mateixos, aquelles qualitats i capacitats, maneres de sentir i pensar conformen la nostra imatge personal. L'autoestima és la valoració que fem nosaltres mateixos sobre la base de les experiències viscudes, i així ens sentim més llestos o menys, més capaços o incapaçs, ens agradem o no ens agradem. Amb aquest curs aprendrem a sentir-nos bé amb nosaltres mateixes, i si estem bé amb nosaltres, de ben segur que podrem resoldre satisfactòriament els reptes i les responsabilitats que la vida ens ofereix.

Imparteix: **Neus Batalla Soriano**

Lloc: **Regidoria de la Dona, Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2**

Dia i hora: **dimarts de 9.30 a 11.30 hores**

Inici: **5 de febrer**

Final: **30 d'abril**

Places: **25**

Preu del taller: **24 euros**



Ajuntament
de Vila-real

Regidoria de la Dona

Prepara't per aconseguir feina; coaching per a aturades

Un curs indicat per aquelles persones desocupades que busquen una eixida laboral. Mitjançant la psicologia i les tècniques de coaching es tracta d'optimitzar les possibilitats de treball que les persones podem oferir i sobretot encaminar i motivar l'alumnat cap a la millora del capital humà. Un curs teòric però també basat en millorar la salut psicològica, la conducta i exprimir al màxim les nostres capacitats de treball.

Imparteix: **M. Luz Navarro Macián**

Lloc: **Serveis Socials, c/Josep Ramon Batalla, 38**

Dia i hora: **dimecres de 12.00 a 13.30 hores**

Inici: **6 de febrer**

Final: **24 d'abril**

Places: **12**

Preu del taller: **gratuït**



PROGRAMACIÓ
GENER-ABRIL 2013
DE LA REGIDORIA
DE LA DONA

Prepara't per aconseguir feina: potencia el teu talent

Vistos els bons resultats d'anteriors edicions del Prepara't avancem un pas més. En aquest curs potenciarem tot allò que hem après i que ens ajudarà a millorar el nostre currículum i en creure en el nostre potencial com a persones. Aspirarem així a acceptar nous reptes professionals, enfocant els nostres esforços formatius cap a objectius tangibles i a establir tota una xarxa que ens apropa a un treball que considerem més adequat per a les nostres capacitats. No podem parar, hem de seguir perfeccionant-nos com a persones i dedicar-nos a buscar un futur laboral que ens satisfaga. Des del Networking al treball grupal, des de l'autocrítica fins a l'autoavaluació. Cal sentir-nos satisfetes amb nosaltres mateixa i aspirar a exprimir al màxim el nostre potencial humà.

Imparteix: **M. Luz Navarro Macián**

Lloc: **Serveis Socials, c/Josep Ramon Batalla, 38**

Dia i hora: **dijous de 12.00 a 13.30 hores**

Inici: **7 de febrer**

Final: **25 d'abril**

Places: **12**

Preu del taller: **gratuït**



Risoteràpia

Tècnica psicoterapèutica que produeix beneficis emocionals mitjançant la rialla. La risoteràpia ajuda a desdramatitzar les situacions de la vida, a fer front a les adversitats i a desenvolupar un esperit competitiu i optimista. Fins i tot està comprovat que les persones que practiquen la risoteràpia tenen una millor visió d'elles mateixes, del seu entorn i de les seues possibilitats. La rialla és, sense dubtar-ho, la millor i més econòmica medicina preventiva que podem obtenir.

Imparteix: **M. Ángeles Llopis Nebot**

Lloc: **Regidoria de la Dona, Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2**

Dia i hora: **dilluns de 15.15 a 16.45 hores**

Inici: **4 de febrer**

Final: **29 d'abril**

Places: **25**

Preu del taller: **12.5 euros**

PROGRAMACIÓ
GENER ABRIL 2013
DE LA REGIDORIA
DE LA DONA

Receptes de temporada

Cada estació de l'any ens proporciona uns aliments diferents que estan en harmonia amb les necessitats del nostre cos i la nostra natura. Bàsicament el que l'ésser humà necessita a l'hivern no és ni de lluny el mateix que li cal a l'estiu. Amb el taller de receptes de temporada utilitzarem la cuina de manera intel·ligent, perquè cada estació de l'any ens ofereix uns aliments idonis, ecològics, saborosos i, sobretot, econòmics. Durant el taller aprendrem quins són els ingredients més encertats perquè la nostra cuina i la nostra compra siguin tan ecològiques i econòmiques como siga possible.

Imparteix: **Neus Batalla Soriano**

Lloc: **SEAFI. Centre Espardenyers. C/Assumpció, 35**

Dia i hora: **dimarts de 16 a 18 hores**

Inici: **5 de febrer**

Final: **30 d'abril**

Places: **12**

Preu del taller: **24 euros**





Bollywood

Les dones que ja van practicar el bollywood en l'anterior edició dels cursos de la Regidoria de la Dona comenten que després de practicar aquest ball se senten més relaxades, lliures i a gust amb elles mateixes. Serà qüestió de provar aquest ball exòtic, resultat de la fusió entre el ball clàssic de l'Índia, la dansa àrab, funky, jazz i molts altres i que, per descomptat, es converteix en una forma molt divertida i peculiar d'estar en bona forma física. Ballar bollywood implica divertir-se, il·lusionar-se i sobretot és la manera de manifestar alegria mitjançant el ball.

Imparteix: **Begoña Ballester Nebot**

Lloc: **Regidoria de la Dona, Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2**

Dia i hora: **dimecres de 16 a 17.30 hores**

Inici: **6 de febrer**

Final: **24 d'abril**

Places: **25**

Preu del taller: **18 euros**

PROGRAMACIÓ
GENER ABRIL 2013
DE LA REGIDORIA
DE LA DONA

Teatre

Un curset per a descobrir una part de tu mateix que no coneixes. Ser capaç de fer una lectura dramatitzada; utilitzar la veu i l'expressió corporal; fer sentir als altres, etc. Un curs que allunya la rutina i la vida quotidiana per a explorar en l'interior de nosaltres mateixos i traure a l'exterior una faceta diferent.

Imparteix: **Maribel Cortés García**

Lloc: **IES Francesc Tàrraga, c/Ausiàs March, 13**

Dia i hora: **dimecres de 18.00 a 20.00 hores**

Inici: **6 de febrer**

Final: **24 d'abril**

Places: **25**

Preu del taller: **24 euros**



Ajuntament
de Vila-real

Regidoria de la Dona

Utilitza la labor de retalls

Si t'agrada la labor de retalls (o patchwork) i vols ampliar la gamma de coses que pots fer amb aquesta tècnica de costura, aquest curs t'aportarà idees i aprendràs a fer objectes i estris propis de la vida quotidiana (fundes per a ulleres, saquets, animallets per a xiquets, etc.) de manera que podràs traure molt de profit al teu hobby.

Imparteix: **Sara Pallarés Ortells**

Lloc: **casa de barri El Pilar, c/ Mare de Déu del Pilar, 21**

Dia i hora: **dilluns de 15.15 a 16.45 hores**

Inici: **4 de febrer**

Final: **29 d'abril**

Places: **12**

Preu: **15 euros**



Dansa oriental

Amb la dansa àrab es 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 la musculatura a més de corregir postures corporals. Però, sobretot, ens divertim, estem lleugeres i gaudim d'una estona en bona companyia mentre aprenem coses noves.

Imparteix: **Annelise Bello Da Veiga**

Lloc: **Regidoria de la Dona, Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2**

Dia i hora: **dijous de 18.00 a 19.30 hores**

Inici: **7 de febrer**

Final: **25 d'abril**

Places: **25**

Preu del taller: **18 euros**



Internet pràctica

Demander cita al metge, llegir la premsa, configurar el correu electrònic, fer la compra o consultar la banca electrònica són tot avantatges de l'època d'Internet, però desgraciadament, no totes les persones sabem com fer-los servir. Amb aquest curs d'alfabetització pràctica per a dones i homes pretenem, de manera ràpida i lúdica, aprendre els avantatges que Internet pot oferir-nos dia a dia.

Imparteix: **Jose Ignacio Jauregui**

Lloc: **aula d'informàtica de la Fundació Caixa Rural**

Horari: **dilluns de 10.00 a 11.00 hores**

Inici: **4 de febrer**

Final: **29 d'abril**

Places: **12**

Preu: **10 euros**





Internet pràctica: Avancem.!!

Per aquelles persones que ens heu demanat seguir endavant. Perquè estem orgullosos dels vostres avanços en la web, perquè vos heu superat, perquè heu perdut la por de tocar una tecla i esborrar-ho tot. Per vosaltres, pel vostre bon treball fins ara, vos dediquem aquest curs en el qual seguireu aprenent i traient un gran profit de la xarxa i d'internet que aviat dominareu!

Imparteix: **Jose Ignacio Jauregui**

Lloc: **aula d'informàtica de la Fundació Caixa Rural**

Horari: **dimecres de 10.00 a 11.00 hores**

Inici: **6 de febrer**

Final: **24 d'abril**

Places: **12**

Preu: **12 euros**

XI CAMPANYA DE PREVECIÓ DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE ALS INSTITUTS

Institut Broch i Llop

febrer

dilluns 11, de 9.10 a 11.00 hores. Batxiller 01
dimecres 13, de 9.10 a 11.25 hores. Batxiller 03
dilluns 18, de 12.20 a 14.00 hores. PQPI Administratiu
dimecres 20, d'11.25 a 13.15 hores. Batxiller 02
dimarts 26, d'11.25 a 13.15 hores. PQPI Reprografia
dimecres 27, de 13.15 a 15.00 hores. Batxiller 04

Institut F. Tàrrega

gener

divendres 25, de 13.00 a 15.00 hores. Batxiller A
dimecres 30, de 8.00 a 10.00 hores. Batxiller C
dijous 31, de 8.00 a 10.00 hores. Batxiller B

febrer

divendres 1, de 13.00 a 15.00 hores. Batxiller D
dilluns 4, de 12.00 a 14.00 hores. PQPI Perruqueria
dimarts 5, de 9.00 a 11.00 hores. 1r Perruqueria
dimecres 6, de 12.00 a 14.00 hores, PQPI Instal·lacions elèctriques
Dijous 7, de 9.00 a 11.00 hores. 1r Estètica personal
Divendres 8, de 16.30 a 18.00 hores. Estètica personal decorativa

Ntra. Sra. de la Consolació

gener

dimarts 15, de 10.00 a 12.00 hores. 4t ESO
dimecres 16, d'11.00 a 13.00 hores. 4t ESO

Institut Miralcamp

gener

dilluns 21, de 13.00 a 15.00 hores. 1r BTC
dimarts 22, de 8.55 a 10.45 hores. 1r CMA
dimecres 23, de 8 a 9.50 hores. 1r BH
dijous 24, de 8.00 a 9.50 hores. PQPI i 1r ME
dijous 31, de 16.55 a 17.35 hores. 1r CM informàtica

Fundació Flors

gener

dimarts 29, de 8.15 a 10 hores. 4t ESO A i B

Verge del Carme

maig

divendres 31, de 11.30 a 13.00 hores. 4t ESO

Xarrada taller massatge infantil

Si estàs embarassada o tens un/a nen/a de fins a un any descobreix els beneficis de donar un massatge al teu bebé des del primer mes de vida. Aprén a comunicar-te amb el/la nen/a i reforça els vincles afectius amb ell/a.

27 de febrer, de 10.00 a 11.00 a la Casa de la Dona



PROGRAMACIÓ
GENER ABRIL 2013
DE LA REGIDORIA
DE LA DONA

PRÒXIMES ACTIVITATS:
SETMANA DE LES DONES 2013
Del 4 al 8 de març

TROBADA MULTILABORS
Diumenge 26 de maig



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 venir personalment ho pot fer una altra persona per vosaltres firmant un full de representació.

També es pot fer per Internet: www.vila-real.es.

Seu electrònica: <https://seuelectronica.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 en la pàgina web de l'Ajuntament i al tauler d'anuncis de la Casa de la Dona.

Data	Concepte	Lloc i horari
Del 2 al 13 de gener	Preinscripció presencial i per Internet	Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2, www.vila-real.es , Seu electrònica, inscripció de cursos
14 de gener	Sorteig	Casa de la Vila, sala de plens
15 de gener	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 16 al 23 de gener	Pagament	Presencialment: en entitats bancàries en horaris d'atenció o per Internet amb certificat digital
Del 24 al 30 de gener	Presentació de justificants de bonificacions i de reclamacions	Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2
31 de gener	Llistes definitives	Casa de la Dona, c/Santa Sofia, 2, Ajuntament , oficina d'Informació, i Internet

