



*Programació  
Setembre · desembre 2013  
De la Regidoria de la Dona*



2



## *Saluda de la Regidora*

Benvingudes de nou a la Casa de la Dona, la vostra casa.

A banda de la programació habitual que estàveu esperant des del mes de maig, enguany també incloem algunes novetats, com ara el Treu-te partit o Activa la teua autoempleabilitat, que esperem siguin del vostre interès. Però a cap de nosaltres ens passa per alt com hem avançat en el nombre i qualitat dels cursos que s'ofereixen actualment a la Regidoria, i sou vosaltres qui ens heu ajudat a créixer amb la vostra implicació. Per això, ara ens atrevim a presentar activitats programades per a la resta del 2013, a les quals us esperem amb els braços oberts; així farem una excursió al Principal de Castelló per assistir a la més que mítica representació del *Betlem de la Pigà*, repetirem amb les Taules Festives de cara a decorar la nostra taula en dates significatives. Però també volem convidar-vos de forma molt especial a la lluita contra la violència masclista que des de fa dos anys reivindicuem a Vila-real; la vostra presència és important per a fer front a aquesta xacra. També prenem consciència de la figura de Maria de Luna, reina, estratega, mare i dona, que té una sorprenent història al darrere lligada a la nostra vila. Ens agradaria, també, comptar amb vosaltres en la primera marxa contra el càncer de mama que de la mà d'AECC vol plantar cara a la malaltia i, per descomptat, volem convidar-vos a conèixer la figura de les primeres mestres de la República que varen lluitar molt contra un sistema que no estava per la tasca de deixar entrar les dones en les seues files.

També, en aquesta nova edició, us hem preparat monogràfics que de ben segur us resultaran com a mínim curiosos i als quals us convidem a participar activament. Res més a dir però molt que agrair, i és que vosaltres, les dones, féu possible aquesta Regidoria i aquesta nova campanya que presentem. I no heu d'oblidar que tant les tècniques de la Regidoria com jo mateixa estem ací per vosaltres.

Desitge que gaudiu de la nova programació!!!

*Mònica Alvaro Cerezo*

*Programació  
Setembre + desembre 2013  
De la Regidoria de la Dona*

## *Trau partit de la teua veu.:*

La veu és una poderosa eina de comunicació que ens permet expressar qui som i com som, com ens comuniquem, el nostre estat d'ànim, etc. És, en definitiva, la nostra carta de presentació i la que ens ajuda a triomfar. Si tenim cura de cada detall de la nostra imatge quan ens presentem en públic o davant d'una entrevista de treball, per què no millorar la nostra veu i traure-li un major partit? Aquest curs pretén potenciar la bona utilització de la veu, el seu coneixement i aplicació.

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

Dia i hora: dimecres de 10.30 a 11.30 hores

Inici: 16 d'octubre

Final: 18 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 10 euros

4





### *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 ix 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 criança, ens acompanyen, ens aconsellen i ens donen suport. Mitjançant el grup, podem reforçar els vincles amb els nostres fills i filles i oferir-los el millor de nosaltres, fruit de l'experiència de compartir criança amb altres mares que es troben en situacions semblants a les nostres.

Lloc: Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2  
Dia i hora: divendres de 10.30 a 11.30 hores  
Inici: 18 d'octubre  
Final: 20 de desembre  
Places: 15  
Preu del taller: 8 euros

*Programació  
Setembre • desembre 2013  
De la Regidoria de la Dona*



## *Cuida't i estima't.*

Allò que pensem sobre nosaltres mateixes, aquelles qualitats i capacitats, maneres de sentir i pensar conformen el nostre ésser i la relació amb els altres. L'autoestima és la valoració que fem nosaltres mateixes sobre la base de les experiències vives i mitjançant 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 presenta.

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

Dia i hora: dilluns de 10 a 12 hores

Inici: 14 d'octubre

Final: 16 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 20 euros

6

## *Risoteràpia:*

La riada 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. Riure és, sense cap mena de dubte, el millor remei i el més econòmic que podem obtenir enfront del malestar.

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

Dia i hora: dilluns de 15.15 a 16.30 hores

Inici: 14 d'octubre

Final: 16 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 12,5 euros



## *Prepara't per a aconseguir feina:*

Un curs indicat per a 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 seu capital humà. Un curs teòric però també basat a millorar la salut psicològica, la conducta i esprèmer al màxim les nostres capacitats de treball.

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

Dia i hora: dimecres de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 16 d'octubre

Final: 18 de desembre

Places: 12

Preu del taller: gratuït

## *Activa la teua autoempleabilitat:*

La situació econòmica actual ens obliga a utilitzar la imaginació i els nostres recursos. No obstant això, són molts els aspectes burocràtics i legals que desconeixem a l'hora d'empendre una nova etapa laboral en la qual la nostra empresa som nosaltres mateixes. Aquest curs pretén, mitjançant exemples pràctics, ser aquella empenta que ens cal per a aprendre i motivar-nos a l'hora de ser empreneders i aconseguir la feina que ens motive.

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

Dia i hora: dijous de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 17 d'octubre

Final: 19 de desembre

Places: 12

Preu del taller: gratuït



8

## *Bollywood:*

Ballar bollywood implica divertir-se, il·lusionar-se i sobretot és la manera de manifestar alegria mitjançant el nostre cos. A més, es garanteix una horeta i mitja de diversió, alegria i d'oblidar les penes. Apunta't per a aprendre aquest ball exòtic, resultat de la fusió entre el ball clàssic de l'Índia, la dansa àrab, *funky*, *jazz* i molts altres. Una manera molt divertida i peculiar d'estar en bona forma física.

Lloc: Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2  
Dia i hora: dimecres de 16 a 17.30 hores  
Inici: 16 d'octubre  
Final: 18 de desembre  
Places: 25  
Preu del taller: 15 euros



*Teatre fòrum, dins del cicle de Cultura Crítica:*

Oferim aquest teatre fòrum per a explorar una mica més endins de nosaltres mateixes amb tècniques teatrals diferents, noves, avantguardistes, per a gent no iniciada. El teatre com a forma d'expressió i contacte amb nosaltres mateixes amb l'objectiu d'eludir angoixes i preocupacions. El teatre que ens obri la porta a un món màgic on nosaltres som les protagonistes.

Lloc: Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2  
Dia i hora: dijous de 19.30 a 21.00 hores  
Inici: 17 d'octubre  
Final: 19 de desembre  
Places: 15  
Preu del taller: 15 euros



*Programació  
Setembre - desembre 2013  
De la Regidoria de la Dona*

## *Trau-te partit:*

Si la veu és important, la nostra imatge per descomptat juga un paper determinant a l'hora de mostrar-nos i aconseguir objectius marcats, sobretot amb vista a trobar treball, fer una bona impressió, etc. Lamentablement la crisi no ens permet accedir de forma immediata a tot allò que desitjaríem, i novament cal utilitzar la imaginació i traure el màxim del que tenim sense gastar supèrfluament. Per això aquest curs, que a més d'ensenyar-nos quina mena de vestimenta morfològicament ens afavoreix més que una altra, combinacions, consells bàsics sobre maquillatge i cabells, també, i de forma molt especial, pretén que obtinguem seguretat en nosaltres mateixes. Tot de forma còmoda, fàcil, dinàmica i, sobretot, econòmica.

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

Horari: dimarts de 18 a 19.30 hores

Inici: 15 d'octubre

Final: 17 de desembre

Places: 20

Preu: 15 euros

10





## *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, animalots per a xiquets, etc.) de manera que podràs traure molt de profit a la teua afició.

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

Dia i hora: dilluns de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 14 d'octubre

Final: 16 de desembre

Places: 12

Preu: 15 euros

## *Customització:*

Arriba el Nadal i enguany vols decorar la casa amb objectes diferents, econòmics però també que signifiquen alguna cosa per a tu? Vols retocar aquella samarreta vella que té un forat però que adoraves i no penses desfer-te'n? Tens unes sabates que s'han quedat antigues però gairebé estan noves i no vols renunciar-hi? Si tot això t'interessa, aleshores el curs de customització és per a tu. Vine i gaudeix d'idees, tècniques i entreteniment.

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

Dia i hora: dimarts de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 15 d'octubre

Final: 17 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 15 euros



## *Dansa oriental:*

Amb la dansa àrab es pretén potenciar l'autoestima i l'acceptació personal, al mateix temps que es reforça 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.

Lloc: Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2  
Dia i hora: dijous de 17.30 a 19.00 hores  
Inici: 17 d'octubre  
Final: 19 de desembre  
Places: 25  
Preu del taller: 15 euros

## *Internet pràctica:*

12

Demandar 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.

Lloc: aula d'informàtica de la Fundació Caixa Rural  
Horari: dilluns de 10 a 11 hores  
Inici: 14 d'octubre  
Final: 16 de desembre  
Places: 12  
Preu: 10 euros

## *Internet pràctica: Avancem!*

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

Lloc: aula d'informàtica de la Fundació Caixa Rural

Horari: dilluns d'11 a 12 hores

Inici: 14 d'octubre

Final: 16 de desembre

Places: 12

Preu: 10 euros



13

*Programació  
Setembre • desembre 2013  
De la Regidoria de la Dona*



## *Cuina sana amb ingredients tradicionals:*

Quatre sessions, perquè pugues escollir les que més t'interessen, que dediquem als nostres productes, els de la nostra terra i ecològics. Unes jornades intensives en les quals aprendràs noves receptes que podràs reproduir a casa d'una forma fàcil; sobretot tenim en compte que la natura és sàvia i que a cada moment la terra ens ofereix el que toca, de forma que la teua butxaca ho notarà i també la teua salut.

14

Lloc: Centre Espardenyers, c/ Assumpció, 35

Dia i hora: 4 sessions:

27 de setembre de 17.30 a 19.30

25 d'octubre de 17.30 a 19.30

15 de novembre de 17.30 a 19.30

13 de desembre de 17.30 a 19.30

*Cuina amb garrofa*

*Verdures d'hivern: llombarda, coliflor, bròquil, col verda, etc.*

*Cuina amb carabassa i moniato*

*Cuina amb taronja: licor, confitura, conserva de pell de taronja i flam de taronja*

Places: 12

Preu del taller: gratuït

Inscripció: fins a dos dies abans de cada taller

## *Aromateràpia:*

Fem de la nostra casa un *spa* per a tota la família. Us convidem, en quatre sessions, perquè trieu aquella o aquelles que més us agraden, a apropar-vos i a estimular l'olfacte amb noves fragàncies i perfums. I, a més a més, us garantim que millorareu el vostre benestar d'una manera natural.

Lloc: Centre Espardenyers, c/ Assumpció, 35

Dia i hora: 4 sessions:

20 de setembre de 17.30 a 19.30

*Com utilitzar l'aromateràpia; banys, vaporitzacions, massatges, etc.*

18 d'octubre de 17.30 a 19.30

*La cura de la pell delicada: hidratació, nutrició i neteja*

29 de novembre de 17.30 a 19.30

*Olis que alleugen la fatiga i aplicació per a cames cansades i peus adolorits*

20 de desembre de 17.30 a 19.30

*Aromateràpia per a tota la família*

Places: 12

Preu del taller: gratuït

Inscripció: fins a dos dies abans de cada taller



*Programació  
Setembre + desembre 2013  
De la Regidoria de la Dona*



## *Teatre de la Regidoria de la Dona:*

Les nostres actrius i actors, un any més, preparen durant tot el curs l'obra final de la qual tots i totes podrem gaudir: Enguany, anunciem novetats...

### *Activitats programades:*

#### *11 d'octubre:*

Emissió del documental *Las maestras de la República*, realitzat per FETE-UGT

Lloc: sala d'actes de la Caixa Rural de Vila-real

Horari: 18.30 hores

Entrada lliure

#### *20 d'octubre:*

Dia Internacional contra el Càncer de Mama

Dia 20 d'octubre: Marxa contra el càncer de mama, eixida a les 11.00 hores des de la plaça Major. Organitza: AECC (Associació Espanyola Contra el Càncer). Col·labora: Regidoria de la Dona

#### *Novembre: Dia Internacional per a Combatre la Violència envers les Dones*

Dia i hora: dijous 21 de novembre a les 19.00 hores

Lloc: Casa dels Mundina, c/ Major Sant Jaume, 37-39

Exposició de cartells i lliurament del premi al cartell guanyador del concurs

Presentació de l'*Estudi sobre l'estat de la violència en la parella de joves a Vila-real*, per Ainoa Ferrer Such, psicòloga especialista en gènere, amb la col·laboració de Raquel Agost, doctora en Psicologia de l'UJI.

Projecció del curt *Amores que matan*, d'Iciar Bollain



*12 de desembre. Taules festives nadalenques*

Lloc: pati de la Casa dels Mundina, c/ Major Sant Jaume, 37-39

Horari: 18.00 hores

Entrada lliure

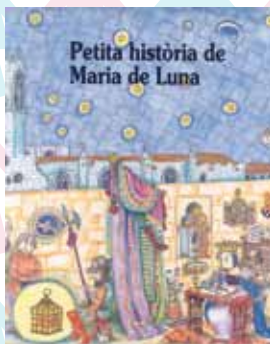
*18 de desembre. Campanya per un ús no sexista dels joguets*

Lloc: plaça Major

*21 de desembre, a les 19.00 hores*

Excursió al Principal de Castelló. Representació del Betlem de la Pigà

*27 de desembre. Homenatge a Maria de Luna, reina consort de la Corona d'Aragó*



17

*Avis:*

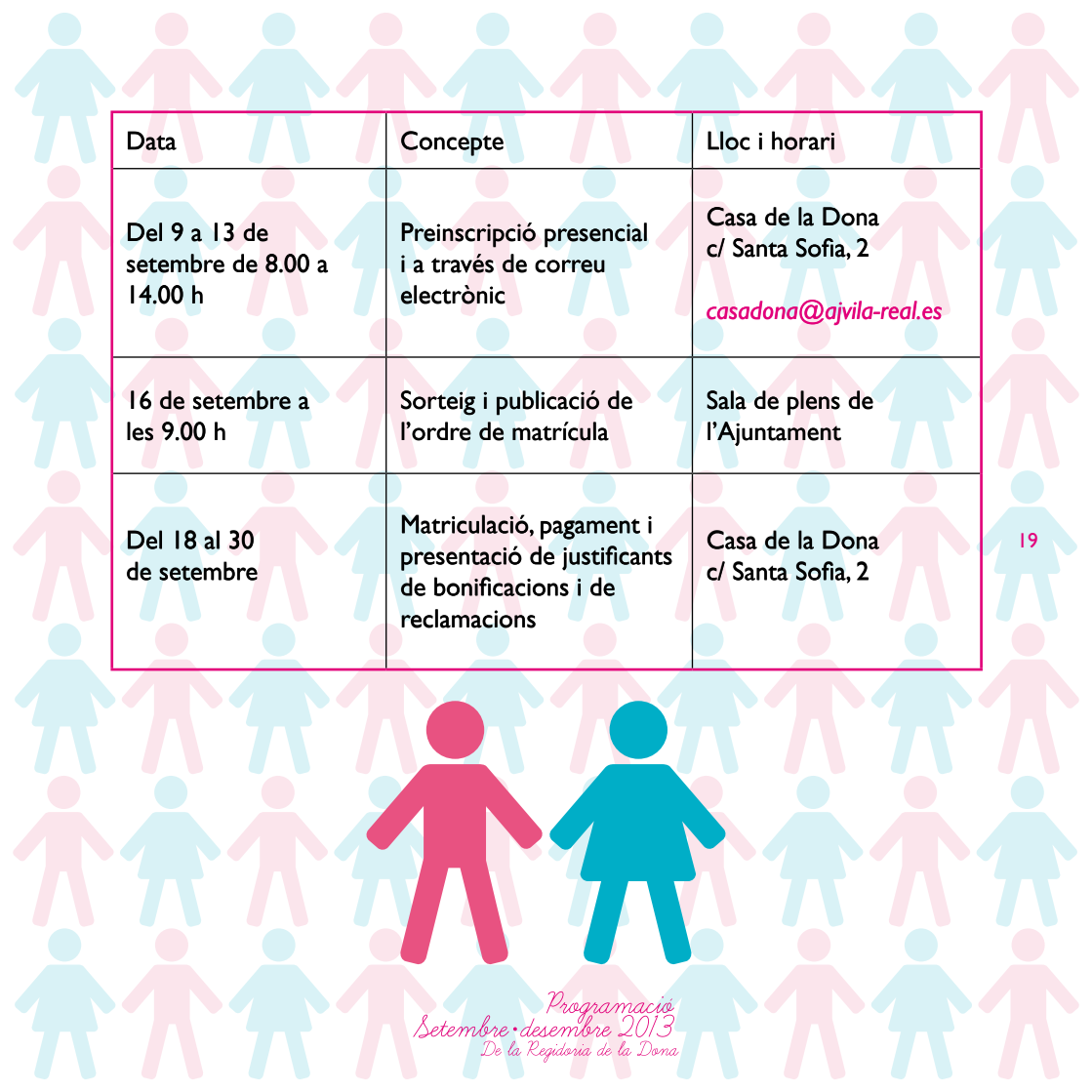
Podeu veure les bases del Concurs de cartells 25 de novembre, Dia per a Combatre la Violència contra les Dones, en el web municipal [www.vila-real.es](http://www.vila-real.es) o a la Casa de la Dona.

*Programació  
Setembre • desembre 2013  
De la Regidoria de la Dona*

# *Normes per a la Matricula en els cursos i tallers de la Regidoria de la Dona*

La Regidoria de la Dona canviarà el sistema de preinscripció i matrícula dels cursos i tallers. A partir d'ara:

1. Obrirem un termini de cinc dies naturals per a sol·licitar una butlleta amb un número. La butlleta es podrà recollir entre les 8.00 i les 14.00 h; es pot enviar a una persona representant per a recollir-la. Aquesta persona haurà de facilitar el nom i cognoms de la persona interessada. També es pot sol·licitar la butlleta a través de l'adreça electrònica [casadona@ajvila-real.es](mailto:casadona@ajvila-real.es). A qui ho sol·licite per via telemàtica se li enviarà un correu amb el número que li haja correspost. Recordeu preguntar a l'hora de recollir la butlleta si teniu dret a reducció de preu.
2. Sorteig. Finalitzat el termini de recollida de butlletes, es realitzarà el sorteig que estableix l'ordre de matrícula. Les persones interessades hauran de venir el dia i l'hora fixada i es podran matricular en un màxim de dos cursos.
3. El quadre amb el dia i l'hora de matrícula es publicarà el dia 16 de setembre en el web municipal, a la Casa de la Dona i a l'Ajuntament.
4. Si la persona que es matricula té dret a reducció de preu haurà d'aportar la justificació en el moment de fer la matrícula o no se li podrà aplicar. La matrícula és presencial i es pot fer a través d'una persona representant. Per a poder matricular una altra persona cal omplir un full de representació que serà signat tant per la persona interessada com per la representant i s'hi haurà d'adjuntar còpia dels dos DNI (persona representant i interessada).



Data	Concepte	Lloc i horari
Del 9 a 13 de setembre de 8.00 a 14.00 h	Preinscripció presencial i a través de correu electrònic	Casa de la Dona c/ Santa Sofia, 2 <a href="mailto:casadona@ajvila-real.es">casadona@ajvila-real.es</a>
16 de setembre a les 9.00 h	Sorteig i publicació de l'ordre de matrícula	Sala de plens de l'Ajuntament
Del 18 al 30 de setembre	Matriculació, pagament i presentació de justificants de bonificacions i de reclamacions	Casa de la Dona c/ Santa Sofia, 2

19



*Programació  
Setembre - desembre 2013  
De la Regidoria de la Dona*



# Ajuntament de Vila-real

Regidoria de la Dona



**Vila-real**  
avança



FETE  
Enseñanza



FUNDACIÓ  
CAIXA VILA-REAL



UNIVERSITAT  
JAUME I

*Regidoria de la Dona • Casa de la Dona  
Carrer de Santa Sofia, 2. 12540 Vila-real*

*Tel. 964 547 160*

*Adreça electrònica: [casadona@ajvila-real.es](mailto:casadona@ajvila-real.es)  
Facebook. Regidoria de la Dona Vila-real*