



*Programació
Gener • Març
2014*

De la Regidoria de la Dona



*Tu ets la
Protagonista!!!*





Saluda de la Regidora

Comencem un any nou amb moltes expectatives de seguir creixent i que tu sigues la veritable protagonista d'aquesta programació que hem dissenyat pensant en les nostres necessitats com a dones. Pensem en l'ocupació, en la tasca de trobar un treball i de seguir millorant de fora cap a dins totes aquestes habilitats que ens fan úniques i que hem de potenciar a la recerca d'un treball, per això pots continuar aprenent en la nostra Casa a traure't partit a tu mateixa, des de l'exterior, fins a l'interior millorant la teua autoempleabilitat passant pel perfeccionament de la veu com a eina de presentació i aprofundint en l'ús de les noves tecnologies. I a més no deixem passar tampoc l'oportunitat de fer una mirada interior per a potenciar l'autoestima i sentir-nos a gust amb nosaltres mateixa; la risoteràpia, el mima't i estima't i, fins i tot, la vessant de teatre crític et donen aquesta oportunitat. I per descomptat, pots seguir les classes de dansa i bollywood per a estar en forma i passar una bona estona amb nosaltres. Les mares novençanes, aquelles que s'enfronten a la criança dels seus fills i filles en una època tan difícil com l'actual, també tenen un espai reservat a la Casa de la Dona. El grup de mares es reforça ara amb els monogràfics "El part com a repte", i fins i tot, aportem una novetat recordant els grans oblidats: els músculs interiors del sòl pelvià que són innats en nosaltres com a dones.

Continuem amb l'èxit dels monogràfics com ara els dedicats a la cura de nosaltres mateixa gaudint dels remeis naturals que les nostres àvies ens deixaren en llegat i amb una cuina sana, ecològica i econòmica pensada per a la primavera amb ingredients de la terra.

També tindrem activitats d'allò més diverses pensant en aquesta setmana que entre totes hem fet nostra, la setmana del 3 al 8 de març per a la qual trobaràs un seguit d'actes i excursions que reflexionen des del fet diferencial de ser dones. I en la cerca de la desitjada igualtat ens endinsarem a raonar sobre la bretxa salarial per la qual les dones encara patim un greuge comparatiu amb els nostres companys alhora de rebre un salari. Completa programació en la qual novament tu ets la protagonista. Treballem per a tu i ara és el teu moment de gaudir dels diversos tallers, cursos, monogràfics, xarrades i activitats que et presentem. I recorda, que solament tu eres l'heroïna d'aquesta història.

3

Mònica Alvaro Cerezo
Regidora de la Dona

Programació Gènere • Març de 2014

TALLERS



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: 5 de febrer Final: 30 d'abril

Places: 12 Preu del taller: 10 euros

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.

5

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

Dia i hora: divendres de 10.30 a 12.00 hores

Inici: 7 de febrer Final: 25 d'abril

Places: 15 Preu del taller: 16.5 euros



Programació Gener • Març de 2014

Cuida't i estima't

Allò que pensem sobre nosaltres mateixos, 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 mateixos sobre la base de les experiències viscudes i mitjançant aquest curs aprendrem a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos 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: 3 de febrer Final: 28 d'abril

Places: 25 Preu del taller: 20 euros



6



Risoteràpia

La rialla 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: 3 de febrer Final: 28 d'abril

Places: 25 Preu del taller: 12.5 euros



7

Bolliwood

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: 5 de febrer Final: 30 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 15 euros

Programació Gener • Març de 2014

Activa la teua autoempleabilitat

La situació econòmica actual ens obliga a utilitzar la imaginació i els nostres propis recursos. No obstant això, són molts els aspectes burocràtics i legals que desconeixem a l'hora d'emprendre una nova etapa laboral en la qual la nostra empresa som nosaltres mateixos. Aquest curs pretén, mitjançant exemples pràctics, ser aquella empenta que ens cal per a aprendre i motivar-nos a l'hora de ser emprenedors 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: 6 de febrer Final: 24 d'abril

Places: 12 Preu del taller: gratuït



8

Prepara't per 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 esprémer 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: 5 de febrer Final: 30 d'abril

Places: 12 Preu del taller: gratuït

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: 6 de febrer Final: 24 d'abril

Places: 15 Preu del taller: 15 euros



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

Dia i hora: dimarts de 18 a 19.30 hores

Inici: 4 de febrer Final: 29 d'abril

Places: 20 Preu del taller: 15 euros

10

Customització

Arriba el Nadal i enguany vols engalanar 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: 4 de febrer Final: 29 d'abril

Places: 12 Preu del taller: 15 euros

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 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: 3 de febrer Final: 28 d'abril

Places: 12 Preu del taller: 15 euros



Programació Gener • Març de 2014

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: 6 de febrer Final: 24 d'abril
Places: 25 Preu del taller: 15 euros



Internet pràctica

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
Dia i hora: dilluns de 10 a 11 hores
Inici: 3 de febrer Final: 28 d'abril
Places: 12 Preu del taller: 10 euros



13

Internet pràctica: avancem!

Per a aquelles persones que ens heu demanat continuar endavant. Perquè estem orgullosos dels vostres avanços en la 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

Dia i hora: dilluns d'11 a 12 hores

Inici: 3 de febrer Final: 28 d'abril

Places: 12 Preu del taller: 10 euros

Programació Gener • Març de 2014



14

El gran oblidat: reeducació del sòl pelvià

La maternitat, la menopausa o simplement l'edat fan que aquests músculs extremadament fràgils i femenins amb el temps perden fermesa i fins i tot podem arribar a tenir problemes sanitaris o entorpir les nostres relacions sexuals. Per a combatre aquests símptomes negatius hem pensat en un taller orientat exclusivament a aquesta part de l'anatomia femenina; mitjançant senzills exercicis i jocs d'una forma lúdica i sense massa lligadures, atès que el taller és quinzenal, els beneficis poden ser molts i positiu.

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

Dia i hora: dimecres alterns de 17,30 a 19.00 hores

Inici: 3 de febrer Final: 14 de Abril

Places: 25 Preu del taller: 9 euros

MONOGRAFICS



Plantes aromàtiques o la saviesa de les nostres àvies

15

Després de l'èxit dels monogràfics d'aromateràpia, ara volem anar més enllà i oferir-vos aquestes tres sessions dedicades a recuperar la sapiència de les nostres avantpassades. Aquells remeis que les àvies sempre tenien a l'abast tant per a un refredat, com per a mitigar un acné o simplement per a estar més còmodes amb el nostre cos. Tu mateixa podràs, de manera fàcil i senzilla, reproduir aquests remeis antics i donar-los novament ús.

Lloc: Centre Espardenyers, c/Assumpció, 35

21 de febrer de 17.30 a 19.30 hores. Plantes per a calmar el sistema nerviós.

Inscripció a partir del 3 de febrer

14 de març de 17.30 a 19.30 hores. Plantes per a la dona.

Inscripció a partir del 3 de març

11 d'abril de 17.30 a 19.30 hores. Plantes per a remeis genèrics per a tota la família.

Inscripció a partir de l'1 d'abril

Programació Gener • Març de 2014

Cuina de primavera

Dediquem les tres sessions de cuina sana amb ingredients tradicionals als productes que ens arriben en primavera fruit de la nostra terra. Aprofitant els productes que tenim a l'abast i utilitzant-los en noves receptes que ací t'oferim, la teua salut i la teua butxaca es beneficiaran. No ho dubtes, aquesta primavera utilitza els productes de la terra ecològics i tradicionals.

Lloc: centre Espardenyers, c/Assumpció, 35

28 de febrer de 17.30 a 19.30 hores. Cuina amb carxofa.

Inscripció a partir del 3 de febrer

28 de març de 17.30 a 19.30 hores. Cuina amb herbes aromàtiques.

Inscripció a partir del 3 de març

25 d'abril de 17.30 a 19.30 hores. Cuina amb faves.

Inscripció a partir de l'1 d'abril

16





El part com a repte

17

Amb el part culmina un procés molt especial, com és la gestació i comença un altre de nou i important, la maternitat, però és cert que a moltes dones, sobretot primerenques, el moment del part les esglaia i atemoreix. Mitjançant aquests tallers des de la Regidoria de la Dona volem ajudar les futures mares a afrontar aquest moment únic, i per això, ens basarem sobretot en tècniques de control d'ansietat, respiracions, i fins tot, introduir la conductivitat amb tècniques innovadores com ara l'hipnòpart que s'han demostrat molt útils alhora d'afrontar aquest vital moment. Tot perquè arribat el moment, estiguem conscients, preparades i visquem el part amb el màxim control

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

14 de febrer 17.30 - 19.30 h Inscripció a partir del 3 de febrer

7 de març 17.30 - 19.30 h Inscripció a partir del 3 de març

4 abril 17.30 - 19.30 h Inscripció a partir de l'1 d'abril

Programació Gener • Març de 2014

XII CAMpanyA DE PREVENCIÓ DE LA VIOLENCIA DE GènERE

Arribem amb experiència millorada a la XII Campanya de prevenció de violència masclista a les aules de la nostra ciutat. Des del 2011 hem reforçat la nostra activitat en la lluita contra aquesta xacra i ho fem basant-nos en la millor eina de la qual disposem; la prevenció. I aquesta prevenció va lligada a l'educació que fem any rere any a les aules dels nostres instituts. Els i les alumnes als quals va dirigida la campanya visualitzen de forma directa les eines de les quals disposen per tal de prevenir en les seues vides estereotips masclistes i una manera sana de reconduir les seues relacions afectives; a més d'incorporar material didàctic per als alumnes, que s'il·lustrarà amb el guanyador del cartell del 25 de novembre. Enguany disposarem també de material audiovisual i fins i tot d'una forma més gràfica de comprendre aquesta campanya.

18

Des de la Regidoria de la Dona estem convençudes que reeducant els i les nostres joves en valors igualitaris tenim molta feina a guanyar!

IES Francesc Tàrraga

Divendres 7 de febrer batx. B a les 8 hores a la sala d'actes
 batx. A a les 13 hores

Divendres 14 de febrer batx. D a les 8 hores
 batx. C a les 12 h

Divendres 21 de febrer PQPIA i B a les 8 hores

Divendres 28 de febrer 1r Perruqueria a les 8 hores
 1 EPD a les 9.45 h

Ntra. Sra. de la Consolació

Divendres 7 de març 4t ESO (2 grups) de 8 a 10 h a la sala d'activitats

IES Broch i Llop

Divendres 4 d'abril batx. 01 a les 9 h

batx. 02 a les 11.20 h

Verge del Carme

Divendres 23 de maig a les 10.30 hores 4t ESO, a la sala d'audiovisuals

IES Miralcamp

Divendres 28 de març, a les 13 hores, batx. Científic, sala d'actes

Divendres 2 de maig, a les 9 hores, batx. Humanístic, sala d'actes

F. Flors

Divendres 21 de març a les 9 hores 4t ESO



20 de febrer: commemoració del Dia de la Igualtat Salarial

Taula redona amb la participació de representants del món empresarial, universitari i del treball, coordinada per Ana Garrido, agent d'Igualtat del Servei Infodona de Vila-real.

AVANÇ DE LA SETMANA DE LES DONES

Del 3 al 8 de Març

Des de la Regidoria treballarem per fer d'aquesta setmana i concretament de la nostra diada del 8 de març, unes dates especials en les quals de forma lúdica, entretinguda i cultural seguir reivindicant que som dones en pro de la igualtat.

Aquests són alguns dels actes que estem preparant i que ara avancem:

Mantenim vives les tradicions

Farem una visita al molí de Paquero de Vila-real on podrem moldre i després aprofitar el fruit del nostre treball.



A la cerca de la Igualtat

Taller d'apoderament per a dones amb discapacitat.

La lluita de les dones pel dret a treballar

Visita a l'Albufera de València on Rosa ens contarà, en primera persona, la seua història com a primera dona barquera de l'Albufera qui va haver de lluitar per tenir el seu treball en igualtat de condicions.

L'art de les Dones

Actuació musical del trio vila-realenc compost de contrabaix i dos violins (M. Isabel Castillo, Nerea Lafuente y Loida Sanz) alumnes del Conservatori de Música de Castelló Salvador Seguí, que interpretaran peces de Haydn i de les compositores Rada i Lombardini

21

Dona i Premsa

Taula redona al voltant de com tracten els mitjans de comunicació les seues professionals i la visió de la dona en el món de la premsa.

Dissabte 8 de març: DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

Trobada de dones orgulloses de ser-ho per a gravar un videoclip musical Ven de l'autora Pepa Cases. Vine i participa!

Programació Gener • Març de 2014

NORMES PER A LA MATRICULACIÓ EN ELS CURSOS I TALLERS DE LA REGIDORIA DE LA DONA

22

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 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. 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 14 de gener 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 7 al 13 de gener de 8.00 a 14.00 h	Preinscripció presencial i a través de correu electrònic	Casa de la Dona c/ Santa Sofia, 2 <i>casadona@ajvila-real.es</i>
14 de gener a les 9.00 h	Sorteig i publicació de l'ordre de matrícula	Sala de plens de l'Ajuntament
Del 16 al 23 de gener	Matriculació, pagament i presentació de justificants de bonificacions i de reclamacions	Casa de la Dona c/ Santa Sofia, 2

23

REGIDORIA DE LA DONA • CASA DE LA DONA
C/ Santa Sofia, 2 cantó c/ Calvari, 12540 Vila-real
Tel. 964 547 160
Adreça electrònica: *casadona@ajvila-real.es*
Facebook. Regidoria de la Dona Vila-real

Programació Gener • Març de 2014

REGIDORIA DE LA DONA • CASA DE LA DONA

C/ Santa Sofia, 2, 12540 Vila-real

Tel. 964 547 160

Adreça electrònica: casadona@ajvila-real.es

Facebook. Regidoria de la Dona Vila-real



**Ajuntament
de Vila-real**

Regidoria de la Dona



Vila-real
avança



FUNDACIÓ
CAIXA VILA-REAL

INF  **DONA**