



20
anys

20 anys
canviant
la realitat

Programació gener • abril 2015
de la Regidoria de la Dona



SALUDA DE LA REGIDORA

Enguany estem d'enhorabona; fem 20 anys de la Regidoria de la Dona i volem celebrar-ho amb tu d'una forma molt especial. I és que l'ocasió s'ho mereix; podem fer la vista enrere i recordar com al Vila-real de fa 20 anys moltes de les coses que ara fem les dones amb total naturalitat, no eren possibles. Si bé és cert que la dona al nostre poble sempre ha treballat i ha estat considerablement independent, també cal recordar que fa dues dècades era quasi impossible arribar a tots els àmbits on ara hi som presents, dels quals participem activament i fins i tot dirigim.

Vint anys pot semblar que no són res però per a la dona vila-realenca han significat molt, i per a nosaltres ha estat tot un repte treballar durant 20 anys al teu costat i seguir sent, encara avui, la Casa de la Dona.

Esperem que vingues a celebrar aquest aniversari amb nosaltres, ja siga amb els tallers que més t'agraden, els monogràfics o assistint als actes que hem organitzat per a tu. Però sobretot esperem seguir sent la Casa de la Dona per vint anys més i que d'ací dues dècades puguem parlar-ne d'una igualtat assolida.

Felicitats a totes i a seguir uns altres 20 anys més!

Mònica Àlvaro i Cerezo
Regidora de la Dona

TALLERS



Cuida't i estima't

Allò que pensem sobre nosaltres, 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 i, si estem bé, 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: 2 de febrer

Places: 25

Final: 27 d'abril

Preu del taller: 24 euros

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: 2 de febrer

Places: 25

Final: 27 d'abril

Preu del taller: 15 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 esprémer al màxim les nostres capacitats de treball.

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

Dia i hora: dimecres de 15.30 a 17.00 hores

Inici: 4 de febrer

Final: 29 d'abril

Places: 12

Preu del taller: gratuït

6

Activa la teua autoocupabilitat

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'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, conèixer els recursos que hi ha al nostre abast i aconseguir la feina que ens motive.

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

Dia i hora: dijous de 15.30 a 17.00 hores

Inici: 5 de febrer

Final: 30 d'abril

Places: 12

Preu del taller: gratuït

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 16.00 a 17.30 hores

Inici: 4 de febrer

Final: 29 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 19.50 euros



Teatre de les oprimides

Oferim aquest espai per a explorar una mica més endins de nosaltres mateixes i posar la mirada sobre allò que diuen la identitat de gènere i com açò determina les nostres relacions: “despertar la consciència latent que totes les dones tenim sobre la nostra opressió”.

De l'anàlisi a la recerca d'alternatives d'interacció i acció davant les diferents situacions quotidianes personals, col·lectives i socials.

Com? Mitjançant el joc, utilitzant els diferents llenguatges expressius per a reflexionar sobre les situacions d'opressió i d'injustícia que el grup identifique com a comunes i amb exercicis estètics per a experimentar la nostra capacitat transformadora.

Adreçat tant a qui ha fet teatre com a qui no; com diu Boal, totes som directores, guionistes i actrius de la nostra vida. Lloc: Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2

8

Dia i hora: dijous de 19.30 a 21.00 hores

Inici: 5 de febrer

Places: 15

Final: 30 d'abril

Preu del taller: 18 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: 2 de febrer

Final: 27 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 18 euros



Disseny i patronatge

Sovint les dones tenim molt clar què volem i com ho volem, la llàstima és que no sempre trobem el disseny adequat, la tonalitat, el llarg o la tela.

Ara és arribada l'hora en què podem capgirar i començar a crear nosaltres mateixes amb la imaginació per bandera sentint-nos orgulloses del resultat.

I sobretot fer un estalvi considerable per a les nostres butxaques!

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

Dia i hora: dimarts de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 3 de febrer

Final: 28 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 19.50 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: 5 de febrer

Places: 25

Final: 30 d'abril

Preu del taller: 16.50 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: 2 de febrer

Places: 12

Final: 27 d'abril

Preu del taller: 12 euros

12 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 prompte dominareu!

Lloc: aula d'informàtica de la Fundació Caixa Rural

Dia i hora: dilluns d'11 a 12 hores

Inici: 2 de febrer

Places: 12

Final: 27 d'abril

Preu del taller: 12 euros

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 exercicis senzills i jocs d'una forma lúdica i sense massa lligadures, atès que el taller és quinzenal, els beneficis poden ser molts i positius.

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

Dia i hora: dimecres de 18.00 a 19.00 hores

Inici: 4 de febrer

Final: 29 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 12 euros

13



CUINA SALUDABLE AMB ALIMENTS TRADICIONALS

CUINA DEPURATIVA AMB PLANTES VERDES

20 de febrer de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: centre Espardenyers, c/Assumpció, 35

Inscripció a partir del 9 de febrer

Nota: una persona només es podrà inscriure a ella mateix i com a molt dues persones més.

14 CUINA AMB PEIX BLAU

20 de març de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: centre Espardenyers, c/Assumpció, 35

Inscripció a partir del 9 de març

Nota: una persona només es podrà inscriure a ella mateix i com a molt dues persones més.

CUINA AMB FESOLS

17 d'abril de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: centre Espardenyers, c/Assumpció, 35

Inscripció a partir del 6 d'abril

Nota: una persona només es podrà inscriure a ella mateix i com a molt dues persones més.

LA SAVIESA DE L'ÀVIA

REMEIS DE PLANTES PER ALS MALS DE L'HIVERN

Data: 27 de febrer de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: centre Espardenyers, c/Assumpció, 35

Inscripció a partir del 16 de febrer

Nota: una persona només es podrà inscriure a ella mateix i com a molt dues persones més.



PLANTES I OLIS PER A LA PRIMAVERA “QUE LA SANG ALTERA”

27 de març de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: centre Espardenyers, c/Assumpció, 35

Inscripció a partir del 16 de març

Nota: una persona només es podrà inscriure a ella mateix i com a molt dues persones més.



COSMÈTICS NATURALS PER A LA BELLESA DE LA DONA

24 d'abril de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: centre Espardenyers, c/Assumpció, 35

Inscripció a partir del 13 d'abril

Nota: una persona només es podrà incriure a ella mateix i com a molt dues persones més.

ALTRES ACTIVITATS

XIII CAMPANYA DE PREVENCIÓ DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Institut Francesc Tàrraga

Dimecres 4 de febrer 1r Estètica PD a les 11 hores del matí

Dijous 5 de febrer 1r Estètica I a les 11 hores del matí

Divendres 6 de febrer 1r FPB a les 11 hores del matí

1r FQB a les 11 hores del matí

Dijous 19 de febrer 1r Batxiller B a les 11 hores del matí

Dilluns 16 de març, 1r Perruqueria, a les 11 del matí

Dimarts 17 de març, 1r batx. D, a les 11 del matí

Dimecres 18 de març, 1r batx. A, a les 11 del matí

Divendres 20 de març, 1r batx. C, a les 11 del matí

Ntra. Sra. de la Consolació

Dilluns 23 de febrer 4t ESO (2 grups) d'11 a 13 del matí

F. Flors

Dimarts 24 de febrer a les 11.30 hores a les 13.30 hores

17



Institut Broch i Llop

Dilluns 9 de febrer batx. 02 a les 11.20 hores del matí

Dimarts 10 de febrer batx. 04 a les 11.20 hores del matí

Dimecres 11 de febrer batx. 03 a les 11.20 hores del matí

Dijous 12 de febrer batx. 01 a les 11.20 hores del matí

Verge del Carme

Divendres 13 de març d'11 a 13 hores 4t ESO

IES Miralcamp

Dilluns 30 de març a les 11.10 hores batx. Científic, sala d'actes

Divendres 17 d'abril a les 11.10 hores batx. Humanístic, sala d'actes

Dimarts 21 d'abril a les 12 hores PQPI (2 grups)

Dimecres 22 d'abril a les 11.10 h 1r FP (dos grups)

19

Centre Espardenyers

Dimecres 25 de febrer a les 11 hores a la Casa de la Dona

Bisbe Pont

Dilluns 20 d'abril 4t d'ESO a les 11.15 h

GENER:

Presentació: Unitat d'Orientació Afectivosexual. Centre Espardenyers

FEBRER:

13 de febrer sortida. Serra d'Espadà amb perspectiva de gènere.

Visita a l'antiga i important fàbrica d'espartins, a Artana, on tota la producció corria a principi de segle, a càrrec de dones del poble. Dinar a Aín i visita guiada al poble

19 de febrer. Dia per la Igualtat Salarial

Performance del grup de teatre de la Regidoria de la Dona
Taula redona per parlar de la bretxa salarial

20



MARÇ

Avanç de la Setmana de les Dones Del 2 al 8 de març

6 de març. Taller de maquillatge per a dones amb càncer, a càrrec de l'Institut d'Estètica Oncològic. Seu de l'AECC

6 de març. Visita a Albocàsser. Fent xarxa amb altres dones

Trobada amb dones de l'Associació l'Assagador
Intercanvi d'experiències amb dones del poble

Visita a la trencadora d'ametlles

Visita al llavador del poble, encara en ús

Visita al paratge i ermita de Sant Pau

Concert de joves rockeres

Dia Internacional de la Dona

Concert dolçaineres i tabaletteres El Trull

MAIG

Avanç del 29 de maig. Dia de la Salut de les Dones

Balneari d'aigua termal de Vilavella i visita a les coves de Sant Josep (Vall d'Uixó)

31 de maig. Trobada Multilabors.

Normes per a la matriculació en els cursos i Tallers de la Regidoria de la Dona

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.

22

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 15 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	Preinscripció presencial i a través de correu electrònic <i>casadona@ajvila-real.es</i>	Casa de la Dona C/ Santa Sofia, 2
15 de gener a les 9.00 hores	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



Ajuntament de Vila-real

Regidoria de la Dona



Vila-real
avança

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



FUNDACIÓ
CAIXA VILA-REAL



aecc
Contra el Càncer

Junta Local de Vila-real