

Programació
setembre ·
desembre
2015
de la Regidoria d'Igualtat



Ajuntament
de Vila-real
Igualtat



Vila-real
avança en igualtat



Programació setembre - desembre 2015
de la Regidoria d'Igualtat

SALUDA

Enguany encetem nova legislatura i ho fem amb molta il·lusió i ganes de treballar per a la ciutat de Vila-real.

Com sabeu, amb el canvi de legislatura, l'anterior Regidoria de la Dona ha passat a denominar-se Regidoria d'Igualtat. Amb aquesta nova denominació, volem començar una nova etapa en la qual dedicarem els nostres esforços a fer de Vila-real una societat més justa, en la qual totes i tots tinguem accés a les mateixes oportunitats.

El nostre objectiu és aconseguir la igualtat i la diversitat en la nostra ciutat. Per a això, la millor fórmula és que totes i tots ens involucrem en aquesta lluita, que treballem per a superar les desigualtats per raó de gènere o de condició sexual, per a eradicar la violència masclista, protegir les víctimes i educar els nostres menuts en la igualtat.

En nom de la corporació municipal, vull agrair-vos la vostra participació en les activitats que, des de la Regidoria d'Igualtat, impulsem amb aquest objectiu, perquè vosaltres sou el motor de la societat i, gràcies a vosaltres, la Casa de la Dona de Vila-real ja porta en funcionament 20 anys. Dues dècades en les qual s'ha treballat de manera incansable per la igualtat de totes i tots. En aquesta nova legislatura, continuarem amb aquesta lluita.

Us convidem a totes i a tots, veïnes i veïns de Vila-real, a participar de les activitats que us presentem, els tallers que més us agraden, els actes o els monogràfics, i a seguir lluitant per a fer de la nostra una ciutat més justa i igualitària.

Us esperem!

Anna Vicens Vicent
Regidora d'Igualtat

TALLERS

Intel·ligència emocional

Apreneu a gestionar les emocions per a millorar el vostre benestar emocional i la vostra qualitat de vida. Conèixer la importància de les emocions permet potenciar la nostra autoestima, enfortir la nostra resistència davant les adversitats, gestionar millor les emocions, adoptar una actitud positiva davant la vida, aprendre a relacionar-nos millor amb nosaltres mateixos i amb els altres. En definitiva, viure la vida plenament.

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

Dia i hora: els dimecres de 10 a 12 hores

Inici: 14 d'octubre

Places: 25

Final: 23 de desembre

Preu del taller: 22 euros

Risoteràpia

Riure 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: els dilluns de 15.15 a 16.30 hores

Inici: 19 d'octubre

Places: 25

Final: 21 de desembre

Preu del taller: 12,5 euros

Prepara't per a aconseguir feina

Abans de començar la cerca activa d'ocupació, aquest curs vos permetrà realitzar una anàlisi estratègica de les possibilitats personals, estimulables a través del creixement personal i l'augment de l'autoestima a fi d'elaborar un bon currículum per a accedir a fonts d'ocupació i superar entrevistes de treball amb èxit.

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

Dia i hora: els dimecres de 15.30 a 17.00 hores

Inici: 14 d'octubre

Final: 16 de desembre

Places: 12

Preu del taller: gratuït





Bollywood

- 6 Per a divertir-nos i, sobretot, manifestar alegria a través del nostre cos, mentre mantenim una bona forma física, ballem aquest ball exòtic, resultat de la fusió entre el ball clàssic de l'Índia, la dansa àrab, el *funky* i el *jazz*, entre d'altres. Enguany vos proposem dos grups:

1) Nivell avançat:

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

Dia i hora: els dimecres de 16.00 a 17.30 hores

Inici: 14 d'octubre

Final: 16 de desembre

Places: 25

Preu del taller 15 euros

2) Nivell inicial

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

Dia i hora: els dimarts de 16.00 a 17.30 hores

Inici: 13 d'octubre

Final: 15 de desembre

Places: 25

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: els dilluns de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 19 d'octubre

Final: 21 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 15 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, la llargada o la tela. Ara és arribada l'hora en què podem capgirar i començar a crear nosaltres mateixes amb la imaginació per bandera i sentint-nos orgullosos 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: els dimarts de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 13 d'octubre

Final: 22 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 15 euros





9

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: els dijous de 17.00 a 18.30 hores

Inici: 15 d'octubre

Places: 25

Final: 17 de desembre

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: els dilluns de 10 a 11 hores

Inici: 19 d'octubre

Final: 21 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 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 prompte dominareu!

Lloc: aula d'informàtica de la Fundació Caixa Rural

Dia i hora: els dilluns de 10 a 11 hores

Inici: 19 d'octubre

Final: 21 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 10 euros

11

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 pensant 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, els beneficis poden ser molts i positius.

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

Dia i hora: els dijous de 18.30 a 19.30 hores

Inici: 15 d'octubre

Final: 17 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 10 euros

MONOGRÀFICS

CUINA AMB MAGRANES

2 d'octubre de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: Centre Espardenyers, c/ Assumpció, 35

Inscripció: a partir del 15 de setembre

Nota: una persona només podrà inscriure's ella mateixa i com a màxim a dues persones més.

SALUT I BELLESA AMB EL QUE TENIM A LA CUINA

12

16 d'octubre de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: Centre Espardenyers, c/ Assumpció, 35

Inscripció: a partir del 5 d'octubre

Nota: una persona només podrà inscriure's ella mateixa i com a màxim a dues persones més.

CUINA AMB REMOLATXA

6 de novembre de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: Centre Espardenyers, c/ Assumpció, 35

Inscripció: a partir del 15 d'octubre

Nota: una persona només podrà inscriure's ella mateixa i com a màxim a dues persones més.

A CADA ESTACIÓ, ELS SEUS REMEIS NATURALS

27 de novembre de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: Centre Espardenyers, c/ Assumpció, 35

Inscripció: a partir del 16 de novembre

Nota: una persona només podrà inscriure's ella mateixa i com a màxim a dues persones més.

CUINA AMB FRUITES SEQUES

4 de desembre de 17.30 a 19.30 hores

Lloc: Centre Espardenyers, c/ Assumpció, 35

Inscripció: a partir del 15 de novembre

Nota: una persona només podrà inscriure's ella mateixa i com a màxim a dues persones més.



NADAL

CUINA DE NADAL PER A XIQUETS I XIQUETES. CASQUES

"La igualtat en la cuina per a reis... i reines" de 8 a 10 anys

23 de desembre

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

Hora: de 10 a 12 hores

Places: 10

Inscripcions: a partir del 15 de desembre

CAMPANYA PER UN ÚS NO SEXISTA DELS JOGUETS

16 de desembre

Lloc: plaça Major

Hora: 10 hores



DIES INTERNACIONALS I COMMEMORATIUS

En commemoració del Dia Mundial contra el Càncer de Mama

18 d'octubre

III Marxa contra el càncer. Organitza AECC Vila-real en Marxa
Eixida des de la plaça Major
Hora: 11 hores

19 d'octubre

Taula redona: "Prevenió, detecció precoç i tractament del càncer de
mama"
Lloc: sala d'actes del Centre Social
C/ Josep Ramon Batalla, 38
Hora: 19 hores

15



En commemoració de la mort d'Olympia de Gouges

3 de novembre

Visita a l'Arxiu Municipal

El dia 3 de novembre va morir guillotinata Olympia de Gouges. El seu delictes: exigir per a les dones els mateixos drets que la Revolució Francesa havia atorgat als homes. Aprofitant l'efemèride, visitarem l'Arxiu per a conèixer les instal·lacions i els fons. Entre d'altres, podrem veure documentació relativa a un dels primers sindicats femenins i expedients judicials del segle XVIII amb denúncies per violència de gènere.

Dimarts 3 de novembre a les 11 hores

Inscripció: a partir del 15 d'octubre

16

En commemoració del Dia Internacional per Combatre la Violència contra les Dones

19 de novembre

Taller: Porque hay amores que matan... Cómo conseguir el bienestar en la pareja (trobar les claus per a aconseguir un bon amor, entendre el que fa que les relacions funcionen o s'espantllen i conèixer els ingredients que ajuden a construir una bona relació de parella i a mantenir-la)

Lloc: Casal Jove. Aula 3-4

Hora: de 18 a 21 hores

Places: 20

Inscripcions a partir del 9 de novembre, telefonant a la Casa de la Dona al 964547160

25 de novembre

Penjada de pancarta i lectura del manifest contra la violència cap a les dones Homenatge a les dones mortes i als seus fills orfes. Llaços contra la violència de gènere a càrrec de l'Associació Amb Llanes pel Carrer. Minut de silenci

Lloc: plaça Major

Hora: 18 hores

Projecció del cicle CortoEspaña contra la violència cap a les dones. Debat i votació del millor curt

Lloc: sala d'actes de la UNED

Hora: 18.30 hores

Entrada lliure

10 de desembre

Celebració del 10 de desembre: Dia dels Drets Humans: la Carta dels Drets de les Dones 17

Pel·lícula: Persépolis

Lloc: sala d'actes de la UNED

Hora: 18 hores

Entrada lliure



I MÉS ENCARA: LA IGUALTAT VA DE CINE

8 d'octubre, a les 18 hores, a la UNED, El laberinto del fauno. Entrada lliure

25 de novembre, a les 18 hores, a la UNED, cicle CortoEspaña contra la violència envers les dones. Entrada lliure

10 de desembre, a les 18 hores, a la sala d'actes de la UNED, Persépolis. Reflexió sobre com les dones perdem els drets polítics i de ciutadania i de com les revolucions, de vegades, després d'aconseguir les seues reivindicacions, s'obliden d'aquella meitat de la població que ha participat en la lluita. Entrada lliure

18





MAJORS MOBILITZATS

MAJORS MOBILITZATS, a càrrec de Jovesolides (Joves cap a la solidaritat i el desenvolupament)

Taller de 5 sessions i 10 hores de duració amb l'objectiu que les persones majors aprenguen a utilitzar els telèfons intel·ligents, els avantatges de disposar d'Internet en el mòbil i descobrir les seues utilitats.

Calendari:

06/11/15 Reunió informativa

13/11/15 Taller bàsic, 1a sessió

20/11/15 Taller bàsic, 2a sessió

11/12/15 Taller avançat, 1a sessió

18/12/15 Taller avançat, 2a sessió

Lloc: sala de premsa de la Biblioteca Universitària del Coneixement

Hora: de 17.00 a 19.00 hores

Inscripció: a partir del 26 d'octubre

FÒRUMS PERMANENTS

Laboratori de dones de cultura crítica

Dia: Dijous a les 19.30 hores

Lloc: Casa de la Dona

Espai on un grup de dones exploren una mica més endins d'elles mateixes i posen la mirada sobre la feminitat, la masculinitat, les seues relacions i cerquen 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 identifica com a comunes i amb exercicis estètics per a experimentar la seua capacitat transformadora. Com diu Boal, totes som directores, guionistes i actrius de la nostra vida.

20

CAMPANYA IGUALTAT EN RUTA

Gràcies al conveni amb la Fundació Isonomia de l'UJI i per segon any consecutiu, farem tallers d'igualtat adreçats a l'alumnat de primària en les escoles i dates següents:

Setmana del 5 al 8 d'octubre

José Soriano, 6/10/15 (2 classes)

Bisbe Pont, 6/10/15 (1 classe)

Cervantes, 6/10/15 (2 classes)

Verge del Carme, 7/10/15 (1 classe)

Concepció Arenal, 7/10/15 (2 classes)

Pius XII, 7/10/15 (3 classes)



ENLLAÇANT-NOS AMB ALTRES DONES

7 de novembre, dissabte

Benvinguda a les companyes de l'Associació L'Assagador: coneixement del procés de producció de la taronja

10 hores: visita a la finca Matafruit

12 hores: visita a Real-Export

14 hores: dinar

16 hores: espectacle

Preinscripció del 13 al 31 d'octubre

Programació setembre · desembre 2015
de la Regidoria d'Igualtat

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 i les 14 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@vila-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 21 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 14 al 20 de setembre	Preinscripció presencial i a través de correu electrònic <i>casadona@vila-real.es</i>	Casa de la Dona C/ Santa Sofia, 2
21 de setembre a les 9.30 hores	Sorteig i publicació de l'ordre de matrícula	Sala de plens de l'Ajuntament
Del 22 al 30 de setembre	Matriculació, pagament i presentació de justificants de bonificacions i de reclamacions	Casa de la Dona C/ Santa Sofia, 2

23

REGIDORIA D'IGUALTAT · CASA DE LA DONA
C/ Santa Sofia, 2 · Tel. 964 547 160
Adreça electrònica: *casadona@vila-real.es*
Facebook. Regidoria d'Igualtat Vila-real



**Ajuntament
de Vila-real**

Igualtat



Vila-real
avança en igualtat

REGIDORIA D'IGUALTAT · CASA DE LA DONA

C/ Santa Sofia, 2 · T. 964 547 160

Adreça electrònica: casadona@vila-real.es

Facebook. Regidoria d'Igualtat Vila-real



FUNDACIÓ
CAIXA VILA-REAL



aecc
Contra el Càncer

Junta Local de Vila-real