

PROGRAMACIÓ

GENER ABRIL

REGIDORIA D'IGUALTAT
CASA DE LA DONA 2016



Ajuntament
de Vila-real

Igualtat



Vila-real

avança en igualtat



*Programació gener: abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

SALUDA

Com a alcalde de Vila-real m'alegra molt adreçar-vos aquestes paraules coincidint amb la presentació de les activitats que la Regidoria d'Igualtat ha programat per al primer trimestre de 2016. Els vila-realencs i les vila-realencques destaquem per ser una societat activa i participativa que s'involucra especialment en aquelles activitats que enforteixen les nostres relacions socials, ja que participar-hi ens permet augmentar els nexes d'unió amb els nostres veïns i veïnes, amics i amigues.

Novament, a través de la Regidoria d'Igualtat, s'ha treballat per a oferir una rica oferta d'activitats adreçada a tots els nostres ciutadans i ciutadanes, per això tindreu per a escollir entre distintes activitats, tallers, monogràfics i també actes, els quals han estat pensats per a aconseguir fer de Vila-real una ciutat més igual, diversa i justa.

3

Des de l'Ajuntament de Vila-real, i especialment des de la Regidoria d'Igualtat, continuarem treballant per a eradicar tota mena de desigualtats i aconseguir així que les diferències de riquesa, ètnia, sexe o creences no siguin objecte de cap discriminació entre els vila-realencs i les vila-realencques. Així mateix, seguirem prestant, de manera especial, la nostra atenció a la que sens dubte és un dels grans problemes del nostre segle, la violència contra les dones, per això eradicar la violència masclista, protegir les víctimes i els seus fills, i treballar per una educació dels nostres menuts i joves en valors socials i cívics serà el nostre principal objectiu per a formar una societat igualitària que perdure en el temps.

José Benlloch Fernández
Alcalde de Vila-real

*Programació gener · abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

TALLERS

Intel·ligència emocional

Aprenem a gestionar les emocions per a millorar el nostre benestar emocional i la nostra 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

4 Inici: 3 de febrer

Final: 27 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 26 euros



*Programació gener - abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*



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: 1 de febrer

Final: 25 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 13,75 euros

*Programació gener - abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

Bollywood

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 us proposem dos grups:

1) Nivell inicial

Lloc: IES Francesc Tàrraga

Dia i hora: els dimarts de 16.00 a 17.30 hores

Inici: 2 de febrer

Final: 26 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 18 euros

2) Nivell avançat

Lloc: IES Francesc Tàrraga

Dia i hora: els dimecres de 16.00 a 17.30 hores

Inici: 3 de febrer

Final: 27 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 19,5 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: 1 de febrer

Final: 25 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 16,5 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 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: els dimarts de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 2 de febrer

Final: 26 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 18 euros

*Programació gener - abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

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 18.00 a 19.30 hores

Inici: 4 de febrer

Final: 28 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 18 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: 1 de febrer

Final: 25 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 11 euros

*Programació gener - abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*



Internet pràctica: avancem!

Per a aquelles persones que ens heu demanat continuar endavant. Perquè estem orgulloses 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 d'11 a 12 hores

Inici: 1 de febrer

Final: 25 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 11 euros

*Programació gener - abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

El gran oblidat: reeducació del sòl pelvià

La maternitat, la menopausa o simplement l'edat poden fer que aquests músculs amb el temps perden fermesa i fins i tot podem arribar a tenir problemes sanitaris o entorpir les nostres relacions sexuals. La informació, concentració, control, fluïdesa, centralització, etc. són essencials per aconseguir un equilibri muscular preventiu en pro d'una bona qualitat de vida.

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

Dia i hora: els divendres de 10 a 11.30 h

Inici: 5 de febrer

Final: 29 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 16,5 euros

10



*Programació gener · abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

MONOGRÀFICS

Encerts i errors per a acudir a un esdeveniment

Introducció al món de la imatge, quins elements són primordials per a conformar una imatge impecable i ajustada a les necessitats socials, personals i professionals.

Dia i hora: 25 de febrer a les 19.00 h

Casa dels Mundina

Inscripció: a la Casa de la Dona a partir del 15 de febrer

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

11



Fons d'armari

Adquisició dels coneixements necessaris per a compondre un bon fons d'armari, pràctic, actual i adaptat a les necessitats socials i personals.

Dia i hora: 10 de març a les 19.00 h

Lloc: Casa dels Mundina

Inscripció: a la Casa de la Dona a partir de l'1 de març

*Programació gener · abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

DIES INTERNACIONALS I COMMEMORATIUS

19 de febrer: Dia Mundial per la Igualtat Salarial

Cicle *La igualtat va de cine*

Pel·lícula: *Pago justo*, Gran Bretanya 2010. En acabar dirigirà el col·loqui el professor de Dret del Treball, Fernando de Vicente. Ens parlarà sobre la desigualtat salarial entre dones i homes: un motiu de discriminació que perviu en el temps.

Lloc: sala d'actes de la UNED

Hora: 18 hores

Entrada lliure

12



En commemoració del 8 de març, Dia Internacional de la Dona, avanç de la programació específica que organitzarem per celebrar la Setmana de les Dones

Celebració del 8 de març, amb l'objectiu de visibilitzar les dificultats de les dones per a accedir a aquells àmbits tradicionalment masculinitzats.

Exposició "Mujeres y deporte" de la Fundació Isonomia per la Igualtat d'Oportunitats. L'objectiu és visibilitzar l'esport practicat per dones, considerat en moltes ocasions com esport de segona i animar les dones a la pràctica esportiva. 33 quadres de 41 x 31 cm

*Programació gener · abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

I MÉS ENCARA:

XIV CAMPANYA DE PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Institut Francesc Tàrraga

Dimecres 22 de gener: 1r Batx. B a les 8 hores
Dimecres 27 de gener: 1r Batx. A i E a les 8 hores
Divendres 29 de gener: 1r Batx. C a les 13 hores
Dimecres 3 de febrer: 1r Estètica i Bellesa a les 9 hores
Divendres 5 de febrer: 1r Batx. D a les 11 hores
Dimecres 10 de febrer: 1r Perruqueria i CC a les 11 hores
Divendres 12 de febrer: 1r FPB Elec. i 1 FPB a les 8 hores

Ntra. Sra. de la Consolació

Dilluns 15 de febrer a les 8.00 hores, 4t d'ESO, A i B

F. Flors

Divendres 26 de febrer, a les 8,15 hores, 4t d'ESO

Institut Broch i Llop

Dilluns 11 de gener: grup 101 a les 8.15 hores
Dimecres 13 de gener: grup 104 a les 8.15 hores
Divendres 15 de gener: grup 103 a les 8.15 hores
Dimecres 20 de gener: Batx. 1 a les 11.20 hores

Verge del Carme

Divendres 11 de març a les 10.30 hores, 4t d'ESO

IES Miralcamp

Dimecres 16 de març a les 12 hores: FP bàsic (els tres grups)

Divendres 18 de març a les 12 hores: 1r Batx. Humanístic B

Dilluns 21 de març a les 8 hores: Batx. C Sala d'actes

Dilluns 21 de març a les 13 hores: Batx. Humanístic A Sala d'actes

Centre Espardenyers

Dilluns 22 de febrer a les 9 hores: Casa de la Dona

14 Bisbe Pont

Dimecres 2 de març a les 13 hores: 4t d'ESO





Teixint contra la violència de gènere, de l'Associació Amb llanes pel carrer

Taller de calceta

Lloc: Pub L'Antic

Dia i hora: Tots els dijous laborals de les 17.30 a les 20 hores

15

Les persones que acudisquen han de portar els seus materials

Objectiu: teixir part de la bufanda contra la violència de gènere, iniciada per les dones de l'Associació Harituz i en la qual han participat dones d'uns quants països del món.

Durant la celebració de la Trobada Multilabors al maig, s'arreglaran tots els trams teixits, i els remetrem a l'Associació d'Astarriaga perquè els unisquen a la bufanda, que en aquests moments ja arriba als 1500 metres de longitud!

També les persones particulars poden portar els seus trossos de bufanda confeccionats o fer-ho en la mateixa Trobada. L'únic requisit és que els trossos han de tenir una amplària de 30 centímetres.

*Programació gener · abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*



TROBADA DE DONES RESILIENTS

Volem crear un espai de trobada i d'intercanvi d'experiències entre dones, en el qual compartir aquells recursos o experiències que han ajudat a altres dones a superar situacions adverses, fomentant la cerca de les seues capacitats i recursos que permeten superar situacions d'exclusió, de violència, malaltia, etc.

16

T'invitem a participar si t'interessa:

- Saber què és això de la resiliència
- Emportar-te a casa recursos per a viure encara millor
- Trobar eines per a superar les dificultats
- Ampliar la mirada cap a tu mateixa i cap als altres
- Escoltar experiències de superació

Lloc: sala d'actes del Centre Social, c/ Josep Ramon Batalla, 38

Dia: dimecres 17 de febrer

Hora: 10.30 a 13.00 h

Entrada lliure

PARTICIPEN: Associació Acudim i Fundació Tots Units

ORGANITZA: Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives a través de la Direcció General de l'Institut Valencià de les Dones i per la Igualtat de Gènere, en col·laboració amb el Servei Infodona de Vila-real

*Programació gener · abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

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 diferents llenguatges expressius per a reflexionar sobre les situacions d'opressió i d'injustícia que el grup identifica com a comunes.



17

AVANÇ D'UN NOU SERVEI

La Regidoria d'Igualtat informarà pròximament de la posada en funcionament de la UNITAT D'ORIENTACIÓ AFECTIVOSEXUAL (UOAS).

*Programació gener · abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

Normes per a la matriculació en els cursos i tallers de la Regidoria d'Igualtat

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.

15

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).



*Presentació gener, abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*

Data	Concepte	Lloc i horari
Del 7 al 13 de gener	Preinscripció presencial i a través de correu electrònic o a través del formulari Enllaç <i>casadona@vila-real.es</i>	Casa de la Dona C/ Santa Sofia, 2
14 de gener	Sorteig	Sala de plens de l'Ajuntament
Del 18 al 21 de gener	Matriculació, pagament i presentació de justificants de bonificacions i de reclamacions	Casa de la Dona C/ Santa Sofia, 2

19



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

*Programació gener · abril 2016
de la Regidoria d'Igualtat*



Ajuntament de Vila-real

Igualtat



Vila-real
avança en igualtat

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



FUNDACIÓ
CAIXA VILA-REAL

UNED