



P R O G R A M A C I Ó

Setembre Desembre

REGIDORIA D'IGUALTAT
CASA DE LA DONA 2016



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

Saluda

Us presentem el programa d'activitats que la Regidoria d'Igualtat posa a l'abast dels vila-realencs i les vila-realenques per a aquest últim trimestre de 2016, amb l'objectiu primordial d'oferir-vos a tots una àmplia programació que complisca les vostres expectatives quant a oci, formació, ocupabilitat, participació, relacions socials, entreteniment...

Una vegada més, i amb el treball fet per a poder posar en marxa aquesta programació, es demostra la feina i la implicació que la Regidoria d'Igualtat porta a terme per a fer de Vila-real una ciutat més igualitària, una ciutat que supere les barreres de tot tipus de desigualtats i on no tinguin lloc les discriminacions per cap raó.

Tot això, sense deixar de lluitar per a eradicar una de les xacres socials que més preocupa la nostra societat, la violència masclista, en totes les seues formes, tant física com psicològica. Per això, des de l'Ajuntament de Vila-real i treballant conjuntament amb els nostres veïns i veïnes, continuarem implicant-nos en aquesta lluita i això només passa per la denúncia, per fer visible el problema i per treballar per a aconseguir aquest pacte d'Estat que permeti acabar d'una vegada per totes amb les diverses formes de violència que afecten les dones del nostre país, de la nostra ciutat.

José Benlloch Fernández
Alcalde de Vila-real

Setembre
Desembre

Setembre



M'estima, no m'estima... ni prínceps ni
princeses, que no et conten contes

Taller dirigit per als adolescents, Fundació Isonomia UJI

Dia i hora: dilluns 19 de setembre a les 12.00 hores

Lloc: Centre Espardenyers



Ajuntament de Vila-real

Igualtat

Producció videogràfica *Feministes de Castelló a la transició política*

Presentació i debat sobre la producció videogràfica *Feministes de Castelló a la transició política* (1975-1985), projecte que vol recuperar el testimoni de les dones que durant el període de la transició política militaren en alguns dels grups que formaven part del moviment feminista de les comarques i ciutat de Castelló. A càrrec d'Asunción Ventura, vicepresidenta de la Fundació Isonomia UJI.

Dia i hora: dijous 29 de setembre a les 19.00 hores

Lloc: sala d'actes UNED



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: 19 d'octubre

Final: 21 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 18 euros



Ajuntament de Vila-real

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: 10 d'octubre

Final: 19 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 13,75 euros



Bollywood

Per a divertir-nos i, sobretot, manifestar alegria a través del nostre cos, mentre mantenim una bona forma física, ballarem 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: 11 d'octubre

Final: 20 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 13,5 euros

2) Nivell avançat

Lloc: IES Francesc Tàrraga

Dia i hora: els dimecres de 16.00 a 17.30 hores

Inici: 19 d'octubre

Final: 21 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 13,5 euros



Ajuntament de Vila-real

Igualtat

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 la Dona, c/ Santa Sofia, 2

Dia i hora: els dilluns de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 10 d'octubre

Final: 19 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 13,5 euros





10

Teràpia hipopressiva

La teràpia hipopressiva consisteix en la realització de postures i moviments que disminueixen la pressió en les cavitats toràcica, abdominal i pèlvica, ajudant a la reducció del perímetre abdominal, la prevenció del debilitament del sòl pelvià, així com les incontinències urinàries i a la protecció lumbopel·viana.

Contraindicada amb hipertensió arterial i estant embarassada.

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

Dia i hora: els divendres de 15.45 a 16.45 hores

Inici: 14 d'octubre

Final: 23 de desembre

Places: 15

Preu del taller: 11 euros

Nota: Es recomana no fer menjades copioses abans del taller o haver menjat almenys una hora i mitja abans.



Ajuntament de Vila-real

Igualtat

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 la Dona, c/ Santa Sofia, 2

Dia i hora: els dimarts de 15.15 a 16.45 hores

Inici: 11 d'octubre

Final: 20 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 13,5 euros





Dansa oriental conscient

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: 13 d'octubre

Final: 22 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 15 euros



Ajuntament de Vila-real

Igualtat

Dansa oriental amb vel

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

Dia i hora: els dimarts de 18.45 a 19.45 hores

Inici: 11 d'octubre

Final: 20 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 9 euros



13

*Setembre
Desembre*

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, els beneficis poden ser molts i positius.

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

Dia i hora: els divendres de 10 a 11.30 hores

Inici: 14 d'octubre

Final: 23 de desembre

Places: 25

Preu del taller: 16,5 euros

14



Ajuntament de Vila-real

Igualtat

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: 10 d'octubre

Final: 19 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 11 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 d'11 a 12 hores

Inici: 10 d'octubre

Final: 19 de desembre

Places: 12

Preu del taller: 11 euros



Ajuntament de Vila-real

Igualtat

Cuina per a tots: salut a taula

Menjar és una treva en el dia, una estona per al gust, el plaer i la diversió. Menjar ha de ser un esbarjo, un descans i un ritual. Us proposem reaprendre a fer-ho: saber quins ingredients i en quina quantitat, saber triar, saber preparar aliments amb productes frescos de temporada, tenint en compte el nostre paladar però també les necessitats del nostre cos en consonància amb la nostra activitat física.

Lloc: aula de la casa de barri, plaça de Sant Ferran

Dia i hora: els dimarts de 9.15 a 11.15 hores

Inici: 11 d'octubre

Final: 20 de desembre

Places: 15

Preu del taller: 18 euros



Nadal

#juguemaseriguals
Campanya
per a un ús
no sexista
dels
joguets



Vila-real
avança en igualtat



Campanya per a un ús no sexista dels joguets
Taula de conscienciació

Dia i hora: dimecres 14 de desembre a les 10.00 hores

Lloc: plaça Major



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

Taller: Juguem a ser iguals

Taller d'igualtat de gènere i ús no sexista dels joguets, per a dos grups de xiquets i xiquetes.

Un grup de 5 a 7 anys

Un grup de 8 a 10 anys

Dia i hora: dimecres 28 de desembre a les 10.00 hores

Lloc: BUC (Biblioteca Universitària del Coneixement)

Inscripció del 12 al 22 de desembre a la Casa de la Dona



Dies internacionals i commemoratiu



20

En commemoració del Dia Mundial contra el Càncer de Mama

IV Marxa contra el càncer “Lluita per la vida”.Organitza AECC

Dia i hora: diumenge 23 d'octubre a les 11.00 hores

Lloc: eixida des de la plaça Major



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

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

Donada la rellevància de la problemàtica estem elaborant una programació especial, que us arribarà al seu temps.

CONTRA LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

21



Ajuntament
de Vila-real

Igualtat



Vila-real
avança en igualtat

*Setembre
Desembre*

I més encara

La igualtat va de cine

La vida de Adèle

Dia i hora: divendres 7 d'octubre a les 18.00 hores

Lloc: UNED

Entrada lliure

Als 15 anys Adèle té dues coses molt clares: és una nena i li agrada sortir amb nois. Però la seua vida canviarà quan un dia coneix Emma. El seu poderós i juvenil amor per ella l'ha d'eleva a sentir-se dona i a voler conèixer els sentiments com un veritable adult. Però la vida no li ho posarà fàcil, i els problemes d'Adèle amb el món que l'envolta, la mentalitat tancada dels seus pares i una dura moral s'interposaran en el seu camí cap a la llibertat i la felicitat.

22



Ajuntament de Vila-real

Igualtat



La vida empieza hoy. Cicle CortoEspaña contra la violència de gènere

Dia i hora: dijous 1 de desembre a les 18.00 hores

Lloc: UNED

Entrada lliure

23

Un grup d'homes i dones de la tercera edat assisteix a classes de sexe per a continuar tenint una vida sexual plena. En aquestes comparteixen desitjos i preocupacions. Pep té disfunció erèctil provocada per l'estrès de la jubilació i vol tornar a ser l'home que era; Herminia creu que és frígida però descobreix que el seu problema ha estat estar sempre amb l'home equivocant. A Julián li agraden les dones i sobretot Herminia. Tots dos s'entenen tan bé al llit, que decideixen emprendre una relació purament sexual; Juanita té la certesa que es morirà, però quan se separa del seu difunt marit, decideix refer la seua vida... A la classe de sexe, l'Olga, la professora, els ajuda a fer front a aquests petits problemes generats per l'edat. Però per a això, hauran de fer els deures.

*Setembre
Desembre*



Majors mobilitzats, a càrrec de Jovesolides (Joves cap a la solidaritat i el desenvolupament)

24

Tallers 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:

Divendres 7 d'octubre: Xarrada introductòria

Divendres 14 i 21 d'octubre: Nivell bàsic

Divendres 28 d'octubre i 4 de novembre: Xarxes socials

Divendres 11 i 18 de novembre: Apps de salut

Divendres 25 de novembre i 2 de desembre: Banca i compra electrònica

Divendres 9 i 16 de desembre: Fotografia i vídeo

Divendres 23 i 30 de desembre: Ciutat accessible

Hora: de 17.00 a 19.00 hores

Lloc: sala de premsa de la Biblioteca Universitària del Coneixement

Inscripció: a partir del 19 de setembre



Ajuntament de Vila-real

Igualtat

Campanya Igualtat en Ruta

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



25

Setembre
Desembre

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.

26

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	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

27

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

Setembre
Desembre

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



FUNDACIÓ
CAIXA VILA-REAL



jovesolides

JOVENES HACIA
LA SOLIDARIDAD
Y EL DESARROLLO

Fundación
Vodafone
España

