

REGIDORIA D'IGUALTAT
CASA DE LA DONA

2017

PROGRAMACIÓ
GENER
ABRIL

CONVIURE
EN PAU



PROGRAMACIÓ GÈNER-ABRIL 2017

CONVIURE EN PAU

El lema elegit en aquesta campanya ve motivat per la necessitat que intuïm en el moment actual, en què l'individualisme existent en la nostra societat dificulta, en la meua opinió, la convivència. Per això, a l'hora de programar les activitats de la Regidoria, hem intentat donar resposta a les preferències de les usuàries. Però volem obrir un poc més el camp d'acció, volem tenir també usuaris i poder avançar en tot allò que ens faça més iguals, que ens ajude a créixer tot respectant la diferència i l'acceptació de l'altre.

Els objectius de la Regidoria d'Igualtat són principalment campanyes de sensibilització contra la violència de gènere, sobretot en la població més jove; atenció a les víctimes de violència; dignificació del rol de cuidadora o cuidador i visibilització del paper de la dona en aquesta societat.

Per a aconseguir aquests objectius, continuarem fent campanyes de sensibilització, activitats concretes i tallers.

Així doncs, d'una banda, tenim:



FEBRER



KARRADES-TALLER ADREÇADES A PARES I MARES DE POBLACIÓ JOVE I, ESPECIALMENT, QUE PERTANYEN A AMPAS DELS CENTRES EDUCATIUS DE SECUNDÀRIA

Dia: 21 de febrer

Hora: 15.30 hores

Lloc: Casa dels Mundina

Assistència lliure

Dins del marc de la campanya “No me toques el whatsapp” de la Conselleria d’Igualtat i Polítiques Inclusives de la GVA



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

3

GENER - ABRIL

FEBRER



22 DE FEBRER: DIA EUROPEU PER A LA IGUALTAT SALARIAL ENTRE DONES I HOMES

Presentació del llibre Hombres para el siglo XXI, d'Agustín Navalón Sánchez, membre d'AHIGE (Associació d'Homes per la Igualtat de Gènere)

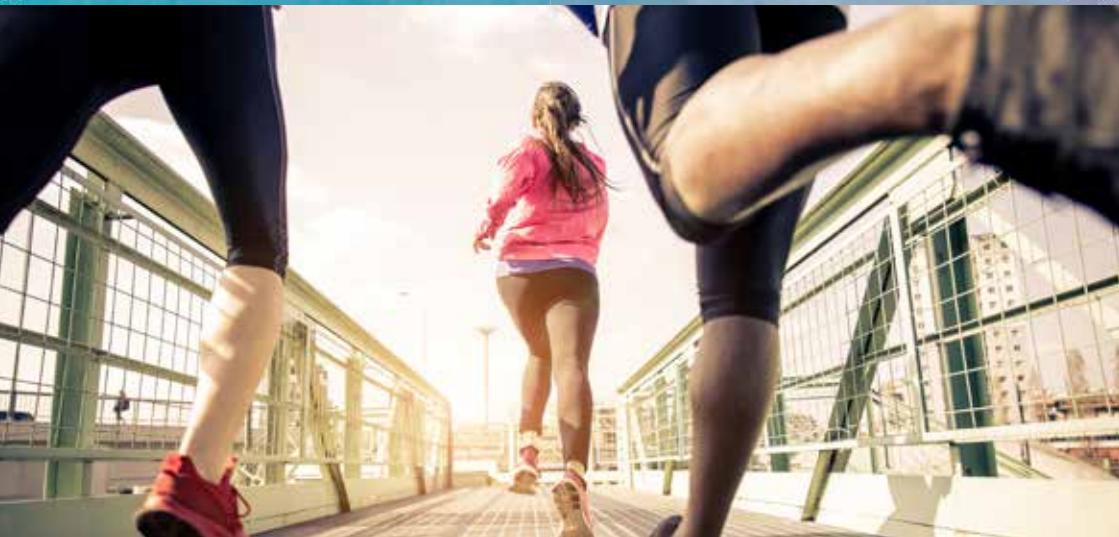
Tertúlia sobre noves masculinitats i igualtat salarial

Dia: 23 de febrer
Hora: 19.00 hores
Lloc: UNED



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

MARÇ



TAULA REDONA "DONES I ESPORT"

Dia: 8 de març

Hora: 19.00 hores

Lloc: Casa dels Mundina

(Publicarem una programació a banda el mes de març amb més detalls)



Ajuntament de Vila-real
Qualitat

5

GENER - ABRIL

ABRIL



TAULA REDONA: "DONES I LLETRES"

Dia: 27 d'abril

Hora: 19.00 hores

Lloc: Casa dels Mundina



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

6

GENER - ABRIL



XV CAMpanya de PREVENIó de LA VIOLèNCIA de Gènere ALS
INSTITUTS DEL MUNICIPI

Institut Francesc Tàrraga
Col·legi Ntra. Sra. de la Consolació
Fundació Flors
Institut Broch i Llop
Col·legi Verge del Carme
Institut Miralcamp
Centre Espardenyers
Col·legi Bisbe Pont



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

7

GÈNER - ABRIL

TALLERS

I d'altra banda, els **TALLERS**, que hem classificat en dos grups; l'un va dirigit a la capacitació, per a fer persones més autònomes, i hi poden participar tant dones com homes. I són:





INTERNET INICIAL

Demanar 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.

Dia i hora: els dilluns de 10 a 11 hores

Lloc: aula d'informàtica de la Fundació Caixa Rural

Inici: 6 de febrer

Final: 24 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 11 euros



Ajuntament de Vila-real
Igualtat



INTERNET AVANCEM! INICI A LA FIRMA DIGITAL

Dia i hora: els dilluns d'11 a 12 hores

Lloc: aula d'informàtica de la Fundació Caixa Rural

Inici: 6 de febrer

Final: 24 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 11 euros



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

10

GENER - ABRIL



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.

Dia i hora: els dimecres de 10 a 12 hores

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

Inici: 1 de febrer

Final: 26 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 26 euros



Ajuntament de Vila-real
Igualtat

11

GENER - ABRIL



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 llargària o la tela. Ara és arribada l'hora en què podem capgirar i començar a crear nosaltres mateixes amb la imaginació per bandera i sentir-nos orgulloses del resultat. I sobretot, fer un estalvi considerable per a les nostres butxaques!

Dia i hora: els dimarts de 15.15 a 16.45 hores

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

Inici: 7 de febrer

Final: 25 d'abril

Places: 12

Preu del taller: 18 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.

Dia i hora: els dilluns de 15.15 a 16.30 hores

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

Inici: 6 de febrer

Final: 24 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 13.75 euros





TERÀPIA HIPOPRESSIVA

Dia i hora: els divendres de 15.45 a 16.45 hores

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

Inici: 3 de febrer

Final: 28 d'abril

Places: 15

Preu del taller: 12 euros

Nota: Es recomana no fer dinars abundants abans del taller o haver menjat almenys una hora i mitja abans





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.

Dia i hora: els divendres de 10 a 11.30 h

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

Inici: 3 de febrer

Final: 28 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 18 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.

Dia i hora: els dijous de 17.15 a 18.45 hores

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

Inici: 2 de febrer

Final: 27 d'abril

Places: 25

Preu del taller: 18 euros



Ajuntament de Vila-real
Igualtat



DANSA ORIENTAL AMB VEL

Dia i hora: els dijous de 18.45 a 19.45 hores

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

Inici: 2 de febrer

Final: 27 d'abril

PlaCes: 25

Preu del taller: 12 euros



Ajuntament de Vila-real
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.

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 16 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 9 al 15 de gener	Preinscripció presencial i a través de correu electrònic <i>casadona@vila-real.es</i>	Casa de la Dona C/ Santa Sofia, 2
16 de gener	Sorteig i publicació de l'ordre de matrícula	Sala de plens de l'Ajuntament
Del 18 al 27 de gener	Matriculació, pagament i presentació de justificants de bonificacions i de reclamacions	Casa de la Dona C/ Santa Sofia, 2

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



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



Associació Internacional de

**Ciutats
Educadores**