

CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-decembro 2024

OBRADOIRO DE CANTO PARA MULLERES “CON VOZ PROPIA”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos ás que lles guste cantar. Non se precisa cantar “ben”.
- **Formadora:** Cristal Méndez Queizán.
- **Obxectivos:**
 - Fomentar o apoderamento e a propia estima.
 - Explorar e liberar os recursos expresivos da voz e do corpo.
 - Incrementar a conciencia e os coñecementos sobre o funcionamento da voz, a respiración e as sensacións, para mellorar a voz e, tamén, a saúde e o benestar.
 - Recoñecer e valorar as posibilidades expresivas de cada voz.
 - Recoñecer recursos persoais empregando o canto e o movemento como medio.
 - Construír novas maneiras de relacionarnos coas demais e con nós mesmas, empregando o canto e o movemento como medio.
 - Aprender a autorregulación do sistema nervioso.
 - Descubrir o potencial das sensacións e as experiencias somáticas.
 - Promover os valores de inclusión, integración e respecto da diversidade.
- **Descrición:** empregando o canto e o movemento exploraremos a capacidade expresiva e emocional das nosas nosas voces e corpos, para recoñecernos e apoderarnos ao tempo que aprendemos a autorregulación. Neste obradoiro o canto e o movemento son un medio, non un obxectivo, polo que non é preciso “cantar ben” e basta coa intención de gozar xuntas a través do canto e do movemento.
- **Contidos:**
 - Respiración e control diafragmático.
 - Exercicios vogais.
 - Conciencia do corpo e as súas sensacións.
 - Habilidades expresivas: exploración corporal do son a través do movemento e a danza, improvisación e composición, canto e improvisación coral, canto e improvisación individual e escoita consciente e activa das nosas voces.
- **Metodoloxía:** utilizaranse moitos recursos da Música-Terapia e da Danza-Terapia adaptados ás necesidades individuais de todas as participantes. Tamén se usarán recursos da técnica “Experiencia Somática” e da “Teoría Polivagal” para regular o sistema nervioso. O método é participativo e inclusivo, favorecendo o benestar e a integración no grupo así como a creación dun “espazo seguro e respectuoso” para que todas poidan expresarse e experimentar en liberdade.
- **Duración:** 36 horas en 12 sesións.
- **Calendario:** luns, do 30 de setembro ata o 16 de decembro de 18:00 a 21:00.

Inscripción e participación nas actividades

Inscripción previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30



CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-décembro 2024

OBRADOIRO DE AUTOESTIMA FEMININA: TI O VALES.

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos.
- **Formadora:** Beatriz Monroy Cardoso, psicóloga.
- **Obxectivos:**
 - Coñecer como se constrúe e evoluciona a nosa identidade dende unha perspectiva psicolóxica e sexual.
 - Reflexionar sobre como a influencia das crenzas e modelos a seguir inflúen na nosa imaxe e estima persoal.
 - Identificar e potenciar as nosas fortalezas e recursos internos para mellorar a nosa autoestima.
- **Contidos:**
 - Desenvolvemento da identidade: exploraremos como evoluciona a nosa identidade ao longo do tempo e como se forma.
 - Crenzas e estereotipos: reflexionaremos sobre como os mandatos, crenzas e estereotipos nos afectan, así como os roles e identificacións que asumimos.
 - Factores internos: identificaremos factores como as autoesixencias, idealizacións, medos e culpas que condicionan a nosa autoestima.
 - Niveis de conciencia: profundizaremos nos niveis de conciencia mental, emocional, física e social, e como as contradicións nestes niveis nos afectan.
 - Integración da identidade: traballaremos na integración saudable da nosa identidade, para saber valorarse de maneira adecuada e realista.
- **Duración:** 16 horas en 8 sesións.
- **Calendario:** xoves, do 10 de outubro ata o 28 de novembro de 18:00 a 20:00.

Inscripción e participación nas actividades

Inscripción previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30



CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-décembro 2024

FORMACIÓN EN IGUALDADE PARA PROFESIONAIS DO EIDO EDUCATIVO E SOCIAL

- **Destinado a:** mulleres e homes maiores de idade con perfil profesional nos eidos social e de educación (formal e non formal).
- **Formadora:** Cristina Rodríguez Ramos, experta en xénero e igualdade de oportunidades.
- **Obxectivo:** facilitar a incorporación da perspectiva de xénero no traballo cotián dentro dos eidos social e educativo.
- **Contidos:**
 - Introducción á perspectiva de xénero. Consecuencias da socialización diferenciada.
 - A transversalidade aplicada ao ámbito social e da educación: a coeducación.
 - Elementos clave para a planificación coeducativa: a comunicación (linguaxe e imaxes), materiais didácticos, habilidades sociais.
 - Prevención, detección e orientación no ámbito da violencia machista. Como intervenir ante un posible caso.
- **Metodoloxía e modalidade:**
 - **En liña, a parte teórica** (20 horas) soportada sobre *Google Classroom* e *Google Meet*. Estas sesións consistirán na exposición dos contidos, para o que se empregarán documentos, vídeos e outros formatos.
 - **Presencial, as sesións prácticas** que supoñen unha carga lectiva de 5 horas; levaranse a cabo na Casa das Mulleres (r/ Romil, 20) os días 15 e 31 de outubro.
- **Duración:** 25 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** martes e xoves, do 1 ao 31 de outubro de 18:00 a 20:30.
- **Acreditación:** entregárase un diploma acreditativo do aproveitamento do curso. Para poder obtelo, deberase asistir e ter un aproveitamento do curso de cando menos o 80 %.

Inscripción e participación nas actividades

Inscripción previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30



CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-decembro 2024

OBRADOIRO “SÁCALLE PARTIDO AO TEU MÓBIL”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos con coñecementos básicos no manexo do móbil.
- **Formadora:** Uxía Cazorla Silva.
- **Obxectivo:** proporcionar as habilidades necesarias para o manexo do *smartphone* (Android).
- **Contidos:**
 - Actualización do dispositivo e aplicacións.
 - WhatsApp.
 - Aplicacións: SERGAS, Concello de Vigo, códigos QR,...
 - Aplicacións de *Google*: correo electrónico, notas, calendario,...
 - Facer e xestionar fotos. Almacenamento.
- **Duración:** 15 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** venres, do 4 de outubro ata o 20 de decembro de 18:30 a 20:00.

Inscripción e participación nas actividades

Inscripción previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30

