

## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2025

#### 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 empoderamento 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.
  - Construír novas maneiras de relacionarnos coas demais e con nós mesmas, empregando o canto e o movemento.
  - Aprender a autorregulación do sistema nervioso.
  - Descubrir o potencial das sensacións e das 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 voces e corpos, para recoñecernos e empoderarnos ao tempo que aprendemos a autorregulación. 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 o 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 recursos da músico-terapia e da danza-terapia adaptados ás necesidades individuais de todas as participantes, ademais da técnica “experiencia somática” e da “teoría Polivagal” para regular o sistema nervioso. A metodoloxía é participativa e inclusiva, 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:** 42 horas en 21 sesións.
- **Calendario:** luns, do 27 de xaneiro ata o 30 de xuño (agás o 3 de marzo e o 14 abril) 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)

Luns a venres: 9:00-

13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2025

#### OBRADOIRO “TEATRO COMUNITARIO”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos.
- **Formadora:** Irene Moreira, directora de escena, especialista en teatro comunitario.
- **Obxectivos:**
  - Empoderar ás mulleres participantes a través da posta en valor das súas historias.
  - Coñecer técnicas teatrais básicas para o uso escénico do corpo e da voz.
  - Desenvolver a escoita e a concentración colectiva.
  - Tecer vínculos a través do traballo en rede que se desenvolve ao longo das sesións.
  - Aprender os elementos básicos da escenificación.
  - Desprezar o proceso teatral dende a idea ata a estrea, experimentando todas as súas fases.
- **Descrición:** o teatro comunitario é un estilo teatral que se fundamenta por traballar as ferramentas teatrais horizontalmente e empoderar as historias persoais, para favorecer os vínculos dentro dunha comunidade. Neste obradoiro traballarase un proceso teatral completo, dende a idea ata o seu encontro público.
- **Contidos:**
  - O teatro comunitario.
  - Técnicas teatrais básicas.
  - Dramaturxia participativa.
  - A posta en escena, deseño e principios básicos.
  - Posta en valor das historias participantes.
  - Análise e posta en común das novas aprendizaxes.
- **Metodoloxía:** fundaméntase en sesións teatrais onde a través de premisas sinxelas vaise construíndo a posta en escena final, sempre cun carácter horizontal, inclusivo e participativo.
- **Duración:** 34 horas en 17 sesións.
- **Calendario:** mércores, do 29 de xaneiro ata o 28 de maio de 18:30 a 20:30 (agás o 16 de abril).

#### 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-  
13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2025

#### **CURSO “INICIÁNDONOS NO FEMINISMO”**

- **Destinado a:** mulleres e homes maiores de 18 anos.
- **Formadora:** Cristina Rodríguez Ramos, experta en xénero e Igualdade de Oportunidades.
- **Obxectivos:**
  - Desmontar os prexuízos sobre a idea do feminismo.
  - Facilitar a identificación das violencias.
  - Dar a coñecer a historia do movemento feminista.
  - Fomentar unha análise crítica en relación aos imaxinarios de mulleres e homes tal e como se representan nos medios audiovisuais.
- **Contidos:**
  - Conceptos básicos do feminismo: teoría sexo-xénero, patriarcado, androcentrismo, sexismo, linguaxe sexista,...
  - Historia do feminismo (Ondas): protagonistas, acontecementos e transformacións.
  - As distintas violencias (sexual, psicolóxica, física, ciberviolencia,...)
  - Construción e representación das femidades e masculinidades nos medios audiovisuais (publicidade, cine, tv, internet).
- **Duración:** 15 horas en 6 sesións.
- **Calendario:** mércores, do 23 de abril ata o 28 de maio de 18:00 a 20:30.

#### **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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)

Luns a venres: 9:00-

13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2025

#### **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 nos afectan as contradicións nestes niveis.
  - Integración da identidade: traballaremos na integración saudable da nosa identidade, para saber valorarse de maneira adecuada e realista.
- **Duración:** 26 horas en 13 sesións.
- **Calendario:** xoves, do 6 de febreiro ata o 15 de maio de 18:00 a 20:00 (agás 17 de abril e 1 de maio por festividade).

#### **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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-  
13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2025

#### OBRADOIRO DE AUTOCOIDADADO

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos.
- **Formadora:** Natalia Gantes Mella. Licenciada en Ciencias da Actividade Física e o Deporte. Experta en saúde feminina.
- **Obxectivos:**
  - Coñecer mellor o noso corpo e a relación que temos con el.
  - Establecer e ofrecer estratexias sinxelas de autocoidado, prevención e mellora física.
  - Dar a coñecer todas aquelas ferramentas que temos ao noso alcance para converter o noso día a día en algo positivo, amable e atractivo, dende a perspectiva do autocoidado e o autocoidado.
  - Ofrecer solucións aos eternos problemas de saúde feminina que preocupan ás mulleres.
  - Garantir un espazo seguro onde falar de feminismo e de todas as realidades que están a acontecer no noso día a día con respecto ás desigualdades de xénero.
- **Contidos:**
  - **Movémonos (exercicio e hábitos saudables):** aprenderemos un pouco máis sobre anatomía feminina, os principais retos de saúde aos que nos enfrontamos, e daremoslle saída a través do exercicio físico.
  - **Autocoidado e saúde emocional:** revisaremos o papel da muller na sociedade o concepto real do autocoidado e atoparemos estratexias de benestar emocional.
  - Importancia do **autocoidado dende o punto de vista social** (que nos ofrece a sociedade para mellorar a nosa calidade de vida e a nosa saúde) e **o persoal** (amor propio).
- **Metodoloxía:** teórica – práctica. Recoméndase acudir con roupa cómoda.
- **Duración:** 8 horas en 4 sesións.
- **Calendario:** martes, do 22 de abril ata o 13 de maio de 17:30 a 19:30.

#### 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)

Luns a venres: 9:00-

13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2025

#### FORMACIÓN EN IGUALDADE PARA MONITORADO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL E DO OCIO E TEMPO DE LECER.

- **Destinado a:** monitorado de animación sociocultural e do ocio e tempo de lecer.
- **Formadora:** Cristina Rodríguez Ramos, experta en Xénero e Igualdade de Oportunidades.
- **Obxectivo:** incorporar a perspectiva de xénero no traballo cotián dentro dos eidos do tempo libre e de lecer.
- **Contidos:**
  - Introducción á perspectiva de xénero. Consecuencias da socialización diferenciada. Conceptos básicos.
  - A transversalidade aplicada ao ámbito do tempo de lecer: a coeducación. Educar en igualdade: educación non sexista.
  - Elementos clave para a planificación coeducativa no tempo de lecer: a comunicación (linguaxe e imaxes), materiais didácticos, habilidades sociais.
  - Prevención, detección e orientación no ámbito da violencia machista.
- **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...
  - **Presencial, as sesións prácticas** que supoñen unha carga lectiva de 5 horas levaranse a cabo na Casa das Mulleres (r/ Romil, 20) os días 25 de marzo e 10 de abril.
- **Duración:** 25 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** martes e xoves, do 11 de marzo ata o 10 de abril 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-  
13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2025

#### AULAS DIXITAIS (MÓBIL)

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos con coñecementos básicos no manexo do móbil.
- **Formadora:** Uxía Cazorla Silva.
- **Obxectivo:** adquirir coñecementos e habilidades para sacarlle máis partido ao smartphone (Android).
- **Contidos e calendario das aulas:**
  - **WhatsApp (uso e utilidades)** : 7 e 14 de febreiro
  - **Ferramentas Google (calendar, maps, Google photos, notas):** 14 e 21 de marzo
  - **Redes sociais (X, Facebook e Instagram):** 4 e 11 de abril
  - **Fotografar dende o móbil (configuración da cámara, como facer fotos, envío de fotos e organización):** 9 e 16 de maio
  - **Compras por internet e viaxes:** 6 de xuño
  - **Intelixencia artificial (IA) e Wallet (carteira virtual):** 13 xuño
- **Duración:** 15 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** venres de 18:30 a 20:00.
- **Inscripción:** as mulleres interesadas poden inscribirse a unha aula dixital, a varias ou á totalidade.

#### 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-  
13:30

