
casa de les Dones
ESCOLA D'EMPODERAMENT


LA CASA
DE LES DONES
tuvue '17


a nostra
casa vostra
NO
és
NO

ESCOLA D'EMPODERAMENT



L'Escola d'Empoderament de la Casa de les Dones és un projecte portat a terme des del Departament de Dona i Igualtat de l'Ajuntament de Xàtiva

amb el qual volem potenciar l'empoderament de les dones i impulsar la seua participació sociopolítica, amb la finalitat de crear una societat més justa i diversa, té com a punt de partida la necessitat de crear espais de formació, trobada i reflexió.

A més de ser un espai de trobada de les dones per a reflexionar, debatre i aprendre, l'escola és un lloc en el qual compartir amb dones de totes les edats i procedències i en el qual s'ofereix la possibilitat de participar i organitzar-se en col·lectius i xarxes. És un espai on aprendre a canviar la percepció del món i on adquirir eines per a fer-ho treballant de manera multidisciplinar.

L'empoderament de les dones és un element essencial per a poder construir una societat igualitària. Aquest consisteix a aconseguir aquells drets i espais que han estat negats al llarg de la història a les dones.

> La transversalitat és la clau per a aconseguir una igualtat real i efectiva.



CDLD

Associacions

FENT CAMÍ - a.f.fentcami@outlook.es

PIT I PROU - pitiprou@gmail.com

XATEBA - Dilluns alterns info@xateba.es

COS NATURA - Dimarts de 19 h a 21 h

LES BOLILLERES - Dijous de 17 h a 20 h

XXSS

INSTAGRAM - @casadelesdonesxativa

FACEBOOK - @casadelesdonesxativa

TIK TOK- @casadelesdones

Casa De Les Dones

Contacta amb nosaltres:

Plaça Espanyoleto, 15

96 228 98 52

678 869 129

casadelesdones@xativa.es

escolaempoderament.xativa.es

Informació d'interés

Cada participant podrà inscriure's en un màxim de tres cursos per trimestre quedant exclosos aquells tallers que no requereixen inscripció.

Tots els tallers que s'ofereixen són gratuïts.

Tots els tallers requereixen inscripció prèvia (exceptuant el taller de lectura i l'espai d'orientació laboral).

Les persones que desitgen abandonar un curs una vegada iniciat, hauran d'avisar la Casa de les Dones.

En cas de tres absències sense justificar, es perdrà el dret a participar en nous cursos durant un curs.

L'assignació de places es farà una vegada finalitzat el periode d'inscripció.

La comunicació de l'acceptació de les inscripcions de l'Escola d'Empoderament es farà via Whatsapp o correu electrònic.

En aquells tallers amb diferents edicions sols es podrà realitzar una única inscripció.

Les preinscripcions als tallers s'obriran per trimestres.

Tindran preferència les dones empadronades a Xàtiva.

Places limitades.

Preinscripcions:

Les preinscripcions es poden fer o presencialment a La Casa de les Dones o de manaera online al seguent QR:

Les preinscripcions es confirmarán posteriorment.

ACCEDEIX AQUÍ!

"Casa nostra és casa vostra."

Espai 01



ESPAI DIGITAL I TECNOLÒGIC

Es tracta d'un espai on s'ofereixen eines per a superar la bretxa digital de gènere.

Espai 02



ESPAI DE CREIXEMENT PERSONAL

Aprendre a gestionar, millorar o tractar aspectes com l'assertivitat, l'autoestima, les relacions i les emocions.

Espai 03



ESPAI DONA I SALUT

Promoure la salut integral de les dones, emocional, física i mental.

Espai 04



ESPAI ARTÍSTIC I CREATIU

Un espai on aprendre a través de l'art a gestionar, millorar i tractar aspectes com l'autoestima, l'assertivitat, les relacions i les emocions.

Espai 05



ESPAI D'ORIENTACIÓ LABORAL

Dotar les dones d'eines per a inserir-se en el món laboral.

ESPAI DIGITAL I TECNOLÒGIC

En aquest espai s'ofereixen tallers d'alfabetització digital amb perspectiva de gènere organitzats per nivells i amb la possibilitat de formació continuada passant pels diferents nivells. Per a això la Casa de les Dones compta amb l'espai anomenat Aula TIC amb tots els recursos necessaris per a portar a terme les sessions formatives d'una manera adequada i de qualitat. El mètode de treball es fonamenta en l'enfocament de gènere d'una manera participativa i col·laborativa, sent tots dos els pilars que assenten la intervenció formativa i d'aquesta manera ens permeten aconseguir els objectius com és superar la bretxa digital de gènere oferint informació sobre noves tecnologies per a aprendre i comunicar-se a més de promoure la igualtat d'oportunitats entre dones i homes en la societat de la informació. Es proposa aconseguir un acostament bàsic i segur tant a l'ús de l'ordinador com als entorns digitals, incrementant no sols els coneixements sinó també l'autoconfiança i l'empoderament en les seues capacitats i autonomia.



Es pretén facilitar i afavorir la igualtat d'oportunitats en la societat de la informació, propiciant la formació tècnica en les TIC, TAC i TEP entre les dones en risc d'exclusió digital.

D'aquesta manera els tallers van orientats a la iniciació de les noves tecnologies amb l'alfabetització digital.

Tallers i inscripció

ALFABETITZACIÓ DIGITAL

Duració: 90 min/sessió
Modalitat: matí (dilluns) o vesprada (dijous)
Dates: matí: del 16 d'octubre al 17 de juny
vesprada: del 19 d'octubre al 20 de juny
Horaris: dilluns de 8.30 a 10.00 h
dijous de 16.30 a 18.00 h
Lloc: Casa de les Dones

Es tracta de tallers formatius d'iniciació a la informàtica i sistemes digitals on s'imparteixen pautes bàsiques per a iniciar-se i conèixer les parts de l'ordinador.

Aquests tallers són especialment útils per a aquelles persones que no estan familiaritzades amb les computadores, Internet i dispositius digitals, i desitgen aprendre a utilitzar aquestes eines de manera efectiva.

1. Introducció a la tecnologia: posada en marxa, maneig i pràctica del ratolí i del teclat, comprensió de l'ús intern de l'ordinador i aplicacions d'ús freqüent. Internet.

Explicació de conceptes bàsics com ara maquinari, programari, dispositius, sistemes operatius, etc.

Dirigit a persones usuàries no iniciades.
Formació contínua. Grups reduïts.

Octubre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Gener

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Preinscripció: fins a l'11 d'octubre

ESPAI TIC

BÀSICA I

Duració: 90 min/sessió
Modalitat: matí (dilluns) o vesprada (dimarts)
Dates: matí: del 16 d'octubre al 17 de juny
vesprada: del 19 d'octubre al 20 de juny
Horaris: dilluns de 10.30 a 12.00 h
dimarts de 15.00 a 16.30 h
Lloc: Casa de les Dones

Es tracta de tallers formatius dirigits a persones usuàries amb coneixements mínims previs, com ara el maneig del ratolí de l'ordinador amb perspectiva de gènere.

Millora i perfeccionament de les competències personals de cara a l'àmbit laboral o professional.

Configuració i administració de sistemes operatius i programari, seguretat, correu electrónic, maneig dels perifèrics, gestió d'arxius, ús d'aplicacions bàsiques (sistema operatiu, navegadors) i multimèdia.

Formació contínua. Grups reduïts.

Octubre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	22	21	23	24
25	26	27	28	29	30	

Gener

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Preinscripció: fins a l'11 d'octubre

BÀSICA II

Duració: 90 min/sessió
Dates: del 17 d'octubre al 18 de juny
Horaris: dimarts de 16.30 al 18.00 h
Lloc: Casa de les Dones

Es tracta de tallers formatius específics per a la realització de tràmits, resolució de problemes quotidians i eines específiques per a donar solució a les diferents problemàtiques a les quals s'enfronten les dones en l'actualitat on predomina l'era digital.

Aprendre a resoldre a través de les TIC, TAP i TEC els diferents obstacles i a ser autònomes en l'àmbit digital aconseguint l'empoderament davant dels reptes futurs de les noves tecnologies.

Dirigit a persones usuàries iniciades.
Formació contínua. Grups reduïts.

Octubre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Gener

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Preinscripció: fins al 13 d'octubre

ESPAI DE CREIXEMENT PERSONAL

És un espai obert a totes les dones que vulguen treballar aspectes personals com l'autoestima, la gestió emocional, les habilitats socials, l'optimisme, les emocions positives, les habilitats comunicatives, el benestar, la fortalesa, el creixement personal, la difusió i defensa dels drets i les relacions saludables, amb l'objectiu de promoure l'empoderament de les dones mitjançant la sensibilització envers la prevenció i erradicació de la violència masclista.



Són tallers on aprendre a gestionar, millorar i tractar aspectes com l'autoestima, l'assertivitat, les relacions, les emocions, etc. Es tracta d'un viatge intern per a donar pas al creixement personal d'una mateixa. Potenciant la capacitat per a desenvolupar habilitats i el nivell de seguretat personal.

Tallers i inscripció

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Duració: 90 min/sessió
Modalitat: matí (dimecres) o vesprada (dimecres)
Dates: del 18 d'octubre al 20 de desembre
Horaris: matí d'11.30 a 13.00 h
vesprada de 16.00 a 17.30 h
Lloc: Casa de les Dones

La intel·ligència emocional es refereix a la capacitat d'una persona per a reconéixer, comprendre, gestionar i utilitzar les seues pròpies emocions de manera efectiva. Això implica ser conscient de les emocions, identificar-les i comprendre per què estàs sentint el que sents.

Octubre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Preinscripció: fins al 13 d'octubre

GESTIÓ DE LES EMOCIONS

Duració: 90 min/sessió
Modalitat: matí (dimecres) o vesprada (dimecres)
Dates: del 17 de gener al 27 de març
Horaris: matí d'11.30 a 13.00 h
vesprada de 16.00 a 17.30 h
Lloc: Casa de les Dones

La gestió emocional fa referència a ser conscients de les emocions que sentim, acceptar-les i regular-les si cal, adaptant-nos al context en què ens trobem. Aquest procés pot esdevindre tot un repte, però es pot millorar mitjançant l'aprenentatge.

És un component clau de la intel·ligència emocional. Implica la capacitat de reconéixer, comprendre i controlar les pròpies emocions de manera efectiva.

Aquests tallers de gestió de les emocions estan dissenyats per a ajudar les persones a desenvolupar habilitats per a reconéixer, comprendre i gestionar les emocions de manera efectiva.

Gener

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Preinscripció: fins al 12 de gener

ESPAI CREIXEMENT PERSONAL

SEGUIM CUIDANT-NOS, SEGUIM ESTIMANT-NOS

Duració: 90 min/sessió
Modalitat: matí (dimecres) o vesprada (dimecres)
Dates: del 10 d'abril al 19 de juny
Horaris: matí d'11.30 a 13.00 h
vesprada de 16.00 a 17.30 h
Lloc: Casa de les Dones

Voler-te és saber fer-te càrrec de tu, saber cuidar de tu, saber protegir-te i mantindre't en pau i feliç.
Estimar-se no és fàcil, ni senzill, cal molta implicació i saber exactament què fer i com fer-ho i perseverar fins a aprendre aquesta habilitat imprescindible.

Estimar-se és saber mirar cap a dins, és saber buscar la pau. És poder ser lliure, per a poder escollir entre allò que és i allò que vols.

Aprenent a voler-nos és un taller per a dones que vulguen apostar per fer els canvis que siguen necessaris per a donar més qualitat a la seua vida. En grup aprendrem eines que ens permeten deixar enrere allò que ens danya i construir noves maneres de relacionar-nos des del bon tracte... començant per nosaltres mateixes. Construirem un lloc d'autocura, autoconeixement i creixement.

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Preinscripció: fins al 5 d'abril

ESPAI DONA I SALUT

Un espai dedicat a promoure la salut integral de les dones, per a promocionar la igualtat de gènere en l'àmbit de la salut, des d'una perspectiva de participació i col·laboració entre el conjunt d'agents amb implicació en aquesta àrea, generant i difonent coneixement, i d'aquesta manera proporcionar informació i consciència sobre temes de salut específics per a les dones, la prevenció i la detecció precoç de malalties.

Aquest espai permet connectar i brindar suport mutu. Les relacions i el suport social són aspectes crucials per a la salut mental i emocional. Aquest espai està lliure d'estereotips, estigmes i tabús.



Enfocar-se en les necessitats i desafiaments específics de la salut de les dones, i contribuir així a la promoció de la igualtat de gènere en l'accés a l'atenció mèdica i en la presa de decisions relacionades amb la salut.

L'objectiu principal és millorar la qualitat de vida de les dones, fomentant hàbits de vida saludables, i oferir coneixements i eines per a cuidar la seua pròpia salut tenint una millor presa de decisions i control sobre el propi benestar.

Tallers i inscripció

SÒL PELVIÀ

Duració: 1 edició (sessions de 90/min)
Edicions: 2 edicions (octubre i abril)
Dates: 1a edició: 20, 27 d'octubre i 3 de novembre (3 sessions)
2a edició: 9, 16, 23 i 30 d'abril (4 sessions)
Horaris: divendres, 17.00 h (1a edició)
dimarts, 17.00 h (2a edició)
Lloc: Casa de les Dones

Aquestes sessions van encaminades a prendre consciència i enfortir el sòl pelvià per a empoderar-nos des del cos i així enfrontar-nos a les pors i prejudicis.

És fonamental per l'autoconeixement i empoderament de les dones conéixer-nos, conéixer el nostre cos, les seues cures, gojos i expressions.
El coneixement de l'anatomia i fisiologia del sòl pelvià ens ajuda a comprendre moltes patologies o disfuncions que habitualment pateixen les dones:

– Problemes en la continència dels esfínters.
– Descens d'òrgans pelvians.
– Alteracions en el cicle menstrual.
– Disfuncions relacionades amb vivència sexual.

Visibilitzar i compartir aquestes i altres problemàtiques del sòl pelvià ens acosta a les dones a conéixer, previndre, cuidar i recuperar el nostre perineu.

Octubre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Preinscripció:
1a edició: fins al 17 d'octubre
2a edició: fins al 4 d'abril

APRENENT A ESTIMAR-NOS
salut emocional, física i mental

Duració: 1 edició (4 sessions de 120/min)
Edicions: 3 edicions (novembre, febrer i maig)
Dates: 1a edició: 8, 15, 22 i 29 de novembre (4 sessions)
2a edició: 7, 14, 21 i 28 de febrer (4 sessions)
3a edició: 8, 15, 22 i 29 de maig (4 sessions)
Horaris: de 18.00 a 20.00 h
Lloc: Casa de les Dones

Aprenent a estimar-nos és un espai per a dones que vulguen apostar per fer els canvis que siguen necessaris per a donar més qualitat a la seua vida. En grup aprendrem eines que ens permeten deixar enrere allò que ens danya i construir noves maneres de relacionar-nos des del bon tracte... començant per nosaltres mateixes. Construirem un lloc d'autocura, autoconeixement i creixement.

Es tracta d'un taller que consta de quatre sessions totalment pràctiques on s'utilitzaran diferents disciplines: ioga, meditació, ***mindfulness***, sonoteràpia, aromateràpia, entre d'altres.

Millorar la teua consciència corporal, mental i emocional. Despertar l'interés per l'autoconeixement i com aquest pot canviar la seua vida radicalment. Ensenyar i vivenciar tècniques pràctiques que puguen utilitzar en el dia a dia per a:

-Estimar-nos, comprendre'ns i descobrir la MÀGIA de ser tu mateixa.

-Desenvolupar consciència sobre el que sent el nostre cos físic, mental i emocional i com utilitzar-los al teu favor per a millorar la seua salut d'una manera holística.

-Millorar l'atenció i concentració, reduint l'estrés.

Novembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Maig

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Preinscripció:
1a edició: fins al 3 de novembre
2a edició: fins al 2 de febrer
3a edició: fins al 3 de maig

ESPAI DONA I SALUT

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Duració: 120 min/sessió
Dates: 13, 20 i 27 de febrer
Horaris: dimarts a les 17.00 h
Lloc: Casa de les Dones

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Una alimentació saludable és fonamental per a mantindre una bona salut i previndre malalties. Una dieta equilibrada proporciona els nutrients necessaris per al funcionament òptim del cos i contribueix al benestar general.

En aquests tallers es donaran pautes i principis clau per a una alimentació saludable: una alimentació saludable és fonamental per a mantindre una bona salut i previndre malalties.

És important una dieta equilibrada adequada a cadascun dels cicles vitals pel qual transiten les dones.

Preinscripció: fins al 8 de febrer

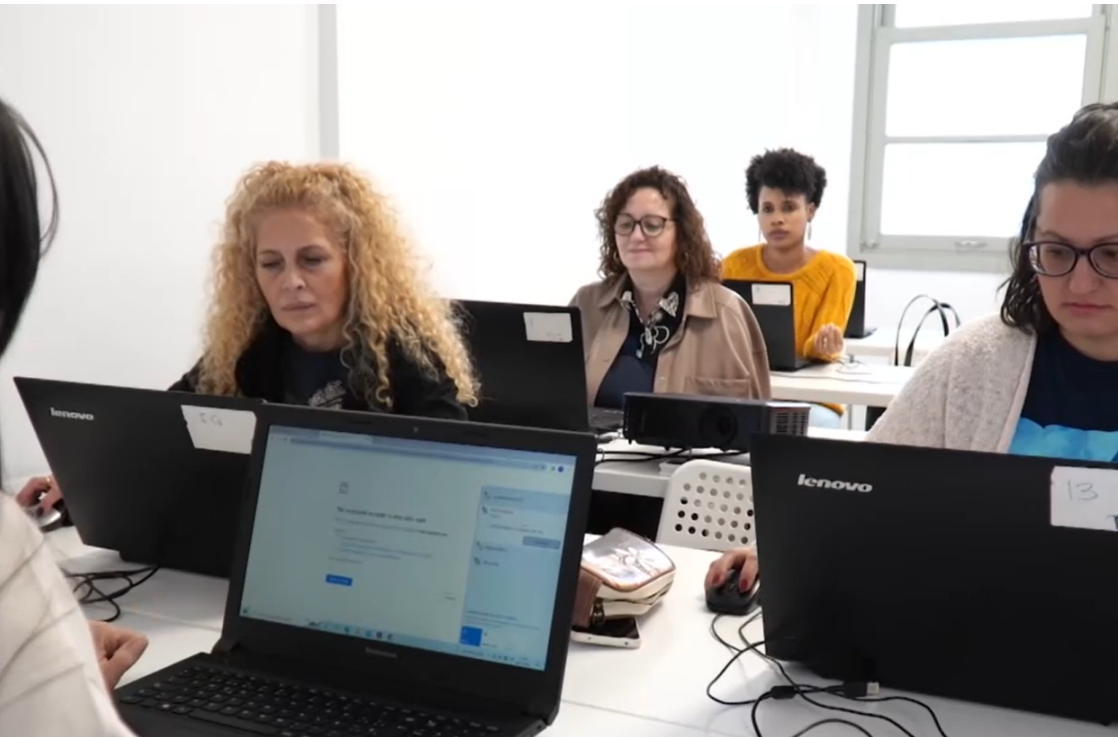
ESPAI D'ORIENTACIÓ LABORAL

ITINERARI INTEGRAT D'INSERCIÓ SOCIOLABORAL PER A DONES

L'objectiu d'aquest espai és millorar l'ocupabilitat de les dones en situació o risc d'exclusió social moderada que afavorisca el procés d'inserció laboral actiu a través d'un itinerari base i de mòduls de reforçament mitjançant la combinació d'activitats grupals i individuals.

Són sessions formatives amb temàtiques específiques.
La duració d'aquestes és d'una o dues sessions, es tracta d'assolir les eines necessàries per a una inserció en el mercat laboral.

En aquest espai no es requereix preinscripció, caldrà cita prèvia.



Tallers

DAFO

En aquest taller es farà un treball personal per tal de detectar les Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats, per a poder tant millorar com consolidar aptituts de les participants per a enfrontar-se a un treball.

CV

En aquest taller es crearà el currículum després d'haver realitzat l'anàlisi i el pla de cerca d'ocupació individual amb l'objectiu d'aprendre a presentar les seues capacitats i qualificacions de manera eficaç per a trobar treball o formació. S'utilitzaran i proporcionaran diferents mecanismes per a crear el contingut.

ENTREVISTA

Identificar les fases del procés de selecció i proporcionar eines per a ser capaç de superar-les de manera adequada utilitzant els seus recursos personals. Es treballa per a presentar i entrenar les diferents proves que componen el procés de selecció. En aquest taller s'aprendrà a afrontar una entrevista de treball mitjançant dinàmiques, jocs de rol i tècniques de relaxació.

PORTALS D'OCUPACIÓ

Al taller es farà una recerca de plataformes de treball i una vegada conegudes les eines i aplicacions de recerca d'ocupació es procedirà a fer que les persones participants s'inscriguen a les ofertes de treball que han obtingut.

GRUP DE SUPORT

En aquest taller es comptarà amb espais col·lectius on es reforçaran actituds i aptituds de cara a enfrontar-se al mercat laboral mitjançant sessions de grup per a treballar autoestima, relaxació, empoderament i pautes de vida saludables per a mantindre un treball.

PAS 1

PAS 2

PAS 3

PAS 4

PAS 5

ESPAI ARTÍSTIC I CREATIU

Un espai on aprendre a través de l'art a gestionar, millorar i tractar aspectes com l'autoestima, l'assertivitat, les relacions, les emocions, etc. Es tracta d'un viatge intern per a donar pas al creixement personal d'una mateixa.
Potenciant la capacitat per a desenvolupar habilitats creatives i el nivell de seguretat personal.



ESPAI ARTÍSTIC I CREATIU

FOTOGRAFIA: RE-CONSTRUINT EL MEU RETRAT

Duració: 120 min/sessió
Dates: 9, 16, 23 i 30 de novembre i 14 i 21 de desembre
Horaris: dijous a les 18.00 h
Lloc: Casa de les Dones

L'autoretrat és una de les tècniques fotogràfiques més utilitzades en el camp de la fotografia per a l'aprenentatge de la visió del propi cos, els seus límits, defectes i virtuts. Un testimoniatge de la nostra existència, de la nostra pròpia història. És un llenguatge mut quant a paraules, però no quant a expressió corporal.

En aquestes sessions es tracta de treballar de manera pràctica i dinàmica amb exercicis fotogràfics, sobre la nostra autoestima amb la finalitat de recuperar-la o augmentar-la, eliminant o transformant complexos adquirits a través de les experiències, crítiques destructives, educació, personalitat o percepcions influenciades per la societat, i que han influït en nosaltres fins a fer mossa en el nostre caràcter, afectant la nostra manera d'expressar-nos davant el món quotidià.

**per al taller és imprescindible mòbil amb càmera*

Gener

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Preinscripció: fins al 8 de gener

ESPAI ARTÍSTIC I CREATIU

ARTTERÀPIA: Dibuixant la meua xiqueta interior

Duració: 120 min/sessió
Dates: 4, 11 i 18 de desembre (3 sessions)
Horaris: dilluns de 18.00 a 20.00 h
Lloc: Casa de les Dones

Desembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

En aquest taller es facilitarà un espai de confiança que permeta l'exploració, l'autoconeixement i l'expressió emocional. Connectant amb l'univers creador i teixint xarxes de suport, es farà un treball de reflexió cap a l'interior que brindarà eines per a l'autoconeixement i l'empoderament femení.

En aquestes tres sessions despertarem la xiqueta interior, sanant, recuperant l'alegria i gaudint de les xicotetes coses sense importar el resultat.

Preinscripció: fins al 29 de novembre

ESPAI ARTÍSTIC I CREATIU

ARTTERÀPIA: Estimar-me

Duració: 120 min/sessió
Dates: 4, 11 i 25 de març
Horaris: dilluns de 18.00 a 20.00 h
Lloc: Casa de les Dones

Març

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

En aquest taller es facilitarà un espai de confiança que permeta l'exploració, l'autoconeixement i l'expressió emocional. Connectant amb l'univers creador i teixint xarxes de suport, es farà un treball de reflexió cap a l'interior que brindarà eines per a l'autoconeixement i l'empoderament femení.

En aquestes tres sessions ens reconeixerem, connectarem amb el nostre cos, reforçarem l'autoestima i l'autoconeixement.

Preinscripció: fins al 28 de febrer

ESPAI ARTÍSTIC I CREATIU

ARTTERÀPIA : M'expresse i m'allibere

Duració: 120 min/sessió
Dates: 15, 22 i 29 d'abril
Horaris: dilluns de 18.00 a 20.00 h
Lloc: Casa de les Dones

En aquest taller es facilitarà un espai de confiança que permeta l'exploració, l'autoconeixement i l'expressió emocional. Connectant amb l'univers creador i teixint xarxes de suport, es farà un treball de reflexió cap a l'interior que brindarà eines per a l'autoconeixement i l'empoderament femení.

En aquestes tres sessions observarem les nostres emocions, treballarem la nostra ombra i alliberarem càrregues.

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Preinscripció: fins al 10 d'abril

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Duració: 120 min/sessió
Dates: 7 de març i 18 d'abril
Horaris: dijous a les 18.00 h
Lloc: Casa de les Dones

El taller té com a objectiu aprendre a manejar la càmera fotogràfica del mòbil a través del diàleg i la pràctica mitjançant exercicis dinàmics.

Aquest taller està creat per a tota mena de públic, per a ajudar a comprendre la utilitat de la càmera del mòbil i els seus múltiples usos. En el taller s'aprendrà de manera amena i didàctica el funcionament de la càmera del mòbil (no importa la marca), a fotografiar de manera més professional, com poder fer reportatges familiars i crear àlbums de records.

**per al taller és imprescindible mòbil amb càmera*

Març

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Preinscripció: fins a l'1 de març

ARTTERÀPIA: Equilibri

Duració: 120 min/sessió
Dates: 6, 13, 20 i 27 de maig
Horaris: dilluns de 18.00 a 20.00 h
Lloc: Casa de les Dones

Maig

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

En aquest taller es facilitarà un espai de confiança que permeta l'exploració, l'autoconeixement i l'expressió emocional. Connectant amb l'univers creador i teixint xarxes de suport, es farà un treball de reflexió cap a l'interior que brindarà eines per a l'autoconeixement i l'empoderament femení.

En aquestes quatre sessions connectarem amb un element (terra, foc, aigua i vent) per a adquirir eines d'equilibri emocional i d'autoconeixement.

Preinscripció: fins a l'1 de maig

CLUB DE LECTURA : LLEGINT ESCRIPTORES

Duració: 120 min/sessió
Dates: del 23 d'octubre al 24 de juny
Horaris: dilluns alterns a les 18.00 h
Lloc: Casa de les Dones

Un espai a la Casa de les Dones per a llegir escriptores de tots els temps i totes les latituds, on compartir llibres i lectures; per a parlar de la ficció i de la vida.

Aquest taller es realitzarà dilluns alterns.

Octubre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Gener

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Preinscripció: oberta tot el curs

BATUCADA: EN CLAU DE DO

Duració: 120 min/sessió
Dates: del 2 de novembre al 27 de juny
Horaris: dijous a les 10.00 h
Lloc: Música Vella

Batucada per a dones, classes organitzades des de la Música Vella.
La Batucada com a ferramenta d'empoderament, amb exercicis de coordinació i l'aprenetatge de la percussió, cooperació de grup i demostració pública en actes concrets de caracter lúdic i festiu.

Descobreix el teu nou talent!

Novembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Gener

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny

Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Preinscripció: oberta tot el curs a la Casa de les Dones



ACTIVITATS OBERTES A TOTA LA CIUTADANIA

EXPOSICIONS A LA CASA DE LES DONES

del 19 d'octubre a l'1 de novembre

ENTRENAR LA MIRADA FEMINISTA

Exposició gràfica sobre alguns conceptes útils per a detectar desigualtats entre dones i homes que es produeixen en la vida quotidiana en diferents àmbits (TV, art, ciències, videojocs...). És un recorregut visual que ens fa prendre consciència feminista mitjançant la sensibilització en igualtat i l'acció coeducativa.

del 6 al 20 de novembre

MESTRES DEL PINZELL

Aquesta exposició té com a objectiu principal la posada en valor i coneixement del treball de les dones dins de l'àmbit artístic, i se centra concretament en dones que van desenvolupar la seua carrera com a pintores, fent de l'art la seua professió. Un ampli recorregut per la pintura del segle XIX, amb la dona com a protagonista. Aquesta mostra vol destacar l'aportació de les dones al desenvolupament de la societat i la cultura, tan silenciada en tots els àmbits, així com en els llibres de text.

del 15 de novembre al 5 de gener

CONCURS DE CARTELLS 25N

Exposició de les obres de l'alumnat d'ESO i Batxillerat que ha participat en el XVII Concurs de Cartells del 25 de novembre, Dia Internacional contra la Violència de Gènere. Organitzat per la Regidoria Dona i Igualtat, per la Regidoria d'Educació i pel Consell Municipal de les Dones per la Igualtat.

del 5 al 19 de febrer

DONES DE CIÈNCIA

L'objectiu d'aquesta exposició és posar en evidència l'important paper que han tingut les dones des de l'antiguitat, els seus grans descobriments i aportacions en tots els moments de la història de la humanitat. A través d'aquesta mostra volem col·locar-les en el lloc que els pertany com a eminents científiques i descobridores en tots els àmbits del saber. Ens correspon a la nostra generació trencar el silenci que, amb tant de sigil, ha sigut guardat sobre elles per la història androcèntrica.

del 4 al 18 de març

PIONERES DEL FEMINISME A ESPANYA

Reuneix la història de lluita de dones a l'Estat espanyol a final del segle XIX i principi del segle XX. L'exposició rescata moltes biografies de les primeres feministes catòliques, moderades, lliurepensadores i sindicalistes. Més endavant coneixereu les intel·lectuals, creadores de la modernitat i, finalment, descobrireu dones socialistes, llibertàries, comunistes, republicanes, "roges" segons la terminologia de l'època, les quals van conformar noves subjectivitats femenines nodrides també pels ideals col·lectius de modernització, laïcitat, instrucció, igualtat, llibertat o justícia.

del 9 al 29 d'abril

DONES DE LA REPÚBLICA FENT HISTÒRIA (1931-1936)

És el resultat d'un treball llarg, laboriós i sense massa recursos per part d'un equip de persones entusiastes amb la fi última d'intentar esmenar i reparar un deute que com a societat tenim: l'oblit de les dones feministes de finals del segle XIX i de principis del XX, així com noms rellevants de dones d'un període apassionant de la nostra història, la II República.

del 14 al 26 de maig

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA

MÀRGENS, DONES, MIRADES

Un recorregut visual per espais de resistència per Concha Martínex Giménez, compost per 60 fotografies en blanc i negre, s'expressa mitjançant un joc, una simbiosi visual; la de la fotògrafa que mira el que s'esdevé i la del subjecte polític dona que es deixa mirar.

ESCOLA D'EMPODERAMENT

Casa de les Dones

Contacta amb nosaltres:
Plaça Espanyoleto, 15
96 228 98 52
678 869 129
casadelesdones@xativa.es
escolaempoderament.xativa.es

Xàtiva Ajuntament
GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidència Segona i Conselleria de Serveis Socials, Igualtat i Habitatge
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD
Pacto de Estado contra la violencia de género