

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 música-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
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 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.
 - Despregar 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 co 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
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 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 feminidades 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
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 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
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 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 autoconhecimento 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 darémoslle 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
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 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, deberáse 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 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.
- **Inscrición:** as mulleres interesadas poden inscribirse a unha aula dixital, a varias ou á totalidade.

Inscrición e participación nas actividades

Inscrición 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

