

## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades abril-xuño 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 a aserción e a propia estima (apoderamento).
  - Explorar e liberar os recursos expresivos da voz e do corpo.
  - Incrementar a conciencia e os coñecementos sobre o funcionamento da voz e da respiración para mellorar a voz e a saúde.
  - Recoñecer e valorar as posibilidades expresivas da voz propia e allea.
  - Recoñecer recursos persoais empregando o canto como medio.
  - Construír novas maneiras de relacionarnos, empregando o canto como medio.
  - Promover os valores de inclusión, integración e respecto da diversidade.
- **Descrición:** empregando o canto de grupo e individual exploraremos a capacidade expresiva e emocional das nosas voces para recoñecernos e apoderarnos. Paralelamente aprenderanse unha serie de habilidades técnicas para mellorar e facer máis “forte” e “clara” a propia voz. Neste obradoiro o canto é un medio, non un obxectivo, polo que non é preciso “cantar ben” e basta coa intención de gozar xuntas a través do canto.
- **Contidos:**
  - Habilidades de base (técnicas relativas á voz e ao canto): respiración e apoio diafragmático, control dos elementos do tracto vocal superior (padal brando, lingua, epiglote, control dos resoadores etc.) e educación da postura enfocada ao canto.
  - 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. O noso método é participativo e inclusivo, favorecendo o benestar e a integración no grupo así como a creación dun “espazo seguro e protexido” para todas.
- **Duración:** 18 horas en 9 sesións.
- **Calendario:** luns, do 29 de abril ata o 24 de xuño de 18:00 a 20:00.

#### 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](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 abril-xuño 2024

#### OBRADOIRO “COMPETENCIAS DIXITAIS BÁSICAS: TABLET E MÓBIL”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos con coñecementos básicos en alfabetización dixital.
- **Formadora:** Uxía Cazorla Silva.
- **Obxectivo:** proporcionar as habilidades necesarias para o manexo de dispositivos dixitais móbiles (tablet e smartphone).
- **Contidos:**
  - A) TABLET: Mantemento e actualización do dispositivo móbil; Correo electrónico: Gmail; Identidade dixital (chave 365); Xestións administrativas electrónicas; Aplicacións de interese.
  - B) SMARTPHONE ANDROID: Mantemento do dispositivo; Copias de seguridade; Eliminación de arquivos non desexados: memoria dispositivo; Aplicacións de interese: Google Maps, SERGAS, notas, calendario, etc.
- **Duración:** 14 horas en 7 sesións.
- **Calendario:** luns, do 6 de maio ata o 17 de xuño de 19:00 a 21:00.

#### OBRADOIRO “ASOCIACIONISMO FEMININO NAS REDES SOCIAIS”

- **Destinado a:** mulleres integrantes dunha asociación de mulleres ou colectivo feminista.
- **Formadora:** Uxía Cazorla Silva.
- **Obxectivo:** capacitar ás asistentes das ferramentas dixitais necesarias para visibilizar o traballo realizado pola asociación de mulleres ou colectivo feminista ao que pertence.
- **Contidos:**
  - Xestión das redes sociais.
  - Importancia de crear, estar presente e manter unha rede social.
  - Facebook, Twitter, Instagram.
- **Duración:** 8 horas en 4 sesións.
- **Calendario:** venres, do 24 de maio ata o 14 de xuño de 18:30 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 abril-xuño 2024

#### 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 21 de maio e 6 de xuño.
- **Duración:** 25 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** martes e xoves, do 7 maio ao 6 de xuño de 18:00 a 20:30.
- **Acreditación:** entregarase 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 abril-xuño 2024

#### OBRADOIRO “MULLER E SEXUALIDADE”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos.
- **Formadoras:** María Montenegro e Débora Baz, sexólogas.
- **Obxectivos:**
  - Abrir o concepto de sexualidade en todas as súas dimensións: identidade, relación, pracer.
  - Entender a erótica como o arte de sentir...
  - Cultivar a intimidade...
  - Recoñecer os ciclos vitais femininos.
- **Descrición:** neste curso pretendese crear un laboratorio de arquitecturas sexuais efémeras, unha sala de espellos na que cada quen poida mirarse, sempre dende o persoal; porque cada unha, vive, recoñece e desfruta do seu xeito de ser sexuado dende o propio, o único e o diferente.
- **Contidos:**
  - Concepto de sexualidade: máis que sexo, proceso de descubrimento.
  - O sensor, a pel e o corpo feminino como espazo de descubrimento.
  - Os ciclos vitais femininos: ciclo ovárico, menopausia.
- **Duración:** 12 horas en 6 sesións.
- **Calendario:** martes, do 7 de maio ata o 11 de xuño 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

