

CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-decembro 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:** 26 horas en 13 sesións.
- **Calendario:** luns, do 22 de setembro ata o 22 de decembro (agás o 8 de decembro) 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-decembro 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:** 26 horas en 13 sesións.
- **Calendario:** mércores, do 24 de setembro ata o 17 de decembro 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
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 2025

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 e pracer.
 - Entender a erótica como o arte de sentir.
 - Cultivar a intimidade.
 - Recoñecer os ciclos vitais femininos.
- **Descrición:** neste curso preténdese 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 sensar, 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 outubro ata o 11 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-decembro 2025

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 intervir ante un posible caso.
- **Metodoloxía e modalidade:**
 - **En liña en directo, 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 outubro e 6 de novembro.
- **Duración:** 25 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** martes e xoves, do 7 de outubro ao 6 de novembro de 19:00 a 21:30.
- **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 2025

OBRADOIRO “FOTOGRAFÍA CREATIVA CO TELÉFONO 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 á cámara de fotos do noso smartphone (Android) e así poder realizar fotografías de calidade e almacenalas.
- **Contidos:**
 - Configuración da cámara do móbil.
 - Xestión de almacenamento de fotografías: na nube (virtual) e no propio móbil (física).
 - Edición de fotografías.
 - Fotografías creativas a través da intelixencia artificial (IA).
- **Duración:** 10 horas en 5 sesións.
- **Calendario:** venres, do 3 ao 31 de outubro de 18:30 a 20:30.

OBRADOIRO “TRÁMITES COA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DESDE O TELÉFONO 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 realizar trámites coa administración a través do smartphone (Android).
- **Contidos:**
 - Chave 365.
 - Cl@ve móbil.
 - Sedes electrónicas: local, autonómica e nacional. SERGAS, DGT...
- **Duración:** 6 horas en 3 sesións.
- **Calendario:** venres, do 7 ao 21 de novembro 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
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

