



SER MULLER  
É UNHA BOA IDEA



Módulo  
IGUALDADE DE  
OPORTUNIDADES  
(12 horas)

**Contidos** cunha metodoloxía dinámica e participativa para tratar aspectos como dereitos e recursos, achegas das mulleres á historia, á conciliación, á corresponsabilidade doméstica e familiar, roles e estereotipos de xénero, linguaxe sexista, violencia de xénero, etc.

**Impartido** por profesorado especializado contratado pola Concellería de Igualdade do Concello de Vigo.

**Dirixido a** homes e/ou mulleres maiores de 18 anos inscritos/as polas asociacións e vogalías da muller.

**12 horas** distribuídas en 6 sesións de 2 horas cada unha.

**Participantes** entre 15 e 20 alumnos/as.

**Lugar de realización** local da asociación.

**Inicio e período** de outubro 2011 a xuño 2012.

# FOLLA DE PRESENTACIÓN

A igualdade efectiva entre mulleres e homes promóvese a través da incorporación de cambios no modo de vivir das persoas, posibilitando un maior coñecemento e respecto entre os sexos, un maior goce do tempo de lecer, e un incremento por tanto da nosa calidade de vida.

As asociacións e vogalías da muller das asociacións veciñais contan cunha ampla traxectoria de traballo a prol da igualdade de oportunidades para as mulleres e en contra da violencia de xénero. En colaboración con estes colectivos a Concellería de Igualdade vén ofrecendo cada ano un programa de cursos dirixido ás mulleres adultas.

**Módulos.** Nesta nova edición do programa, que abrangue o período de outubro de 2011 a xuño de 2012, ofrecémoslles ás entidades 72 horas de formación, distribuídas en dous módulos:

**un módulo de igualdade** de oportunidades de 12 horas no que poderán participar tanto homes como mulleres,

**un módulo de habilidades e tempo libre** dirixido exclusivamente ás mulleres no que as asociacións promotoras de igualdade poderán elixir 60 horas de formación (distribuídas en 2 cursos de 40 e 20 horas cada un) de calquera das materias que aparecen na listaxe adxunta.

**O módulo de Igualdade de Oportunidades** ten carácter voluntario para as asociacións que o realizaron nas anteriores convocatorias do programa. De desexaren solicitalo, poderán facelo en calquera período desta convocatoria.

**Flexibilidade na organización dos cursos.** Os cursos comezan en outubro de 2011 e finalizan en xuño de 2012; cada entidade decidirá se prefire unha sesión semanal ou dúas. Igualmente, as asociacións poderán elixir as datas de comezo e finalización dos cursos co único requisito da conformidade da Concellería de Igualdade, que comprobará a dispoñibilidade de horarios das monitoras que impartirán a formación.

**Difusión.** As asociacións promotoras de Igualdade que se adhiran a este programa encargaranse de difundir esta actividade nos seus ámbitos de influencia e de inscribir e matricular ás persoas interesadas. As asociacións adheridas poderán cobrar un máximo de **7 € por persoa e curso**, en concepto de axuda á entidade polos gastos de auga, luz, limpeza, combustible, administración, etc, entregando ás alumnas o xustificante que acredite o pago.

# LISTAXE DE MATERIAS



Programa  
de Formación  
e Tempo Libre  
para asociacións  
promotoras da  
Igualdade

Módulo  
**HABILIDADES E  
TEMPO LIBRE**  
(60 horas)

**Dirixido** ás asociacións promotoras de igualdade que realizaron o Módulo de Igualdade de Oportunidades.

Poderanse elixir 60 horas de formación (distribuídas en 2 cursos de 40 e 20 horas cada un) de calquera das materias que aparecen na listaxe adxunta.

**Impartido** por monitoras especializadas contratadas pola Concellería de Igualdade do Concello de Vigo

**O calendario, horario e distribución semanal das sesións** será elixido por cada asociación participante, trala conformidade da Concellería de Igualdade.

**Dirixido a** mulleres maiores de 18 anos inscritas polas asociacións e vogalías da muller.

**60 horas** distribuídas en 2 cursos de 40 e 20 horas cada un.

**Participantes** entre 15 e 20 alumnas por curso.

**Lugar de realización** local da asociación.

**Inicio e período** de outubro 2011 a xuño 2012.

Bricolaxe e reparacións domésticas

Técnicas de relaxación

Comunicación e resolución de conflitos

Autoestima, a nosa propia valía

Dietética e nutrición

Taller de memoria

Risoterapia

Masaxe

Afectividade e sexualidade

Hábitos de vida saudable

Informática e novas tecnoloxías

Cinematografía, teatro

Taller de escritura e literatura

Encadernación

Reciclaxe e restauración

Pintura, debuxo

Marquetería

Decoracións de obxectos

Repuxado e serigrafiado

Arte floral

Coiro

Cestería

Percusión e canto tradicional

Coñecemento da cidade a través da súa historia e da súa arte

Fotografía

Pilates

loga

Taller de retrato, caricatura

Comunicación, radio

Ximnasia de mantemento

Coidar a quen coida

Habilidades e motivación cara á procura de emprego