



CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades xaneiro-abril 2024

OBRADOIRO DE CANTO PARA MULLERES “CON VOZ PROPIA”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos ás que lles guste cantar.
- **Formadora:** Cristal Méndez Queizán.
- **Obxectivos:**
 - Fomentar a aserción e a propia estima (empoderamento).
 - 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 empoderarnos. 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:** 24 horas en 8 sesións.
- **Calendario:** os luns, do 29 de xaneiro ata o 18 de marzo de 18:00 a 21:00.

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
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-abril 2024

OBRADOIRO “SÁCALLE PARTIDO AO TEU MÓBIL”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos con manexo básico en dispositivos Android.
- **Formadora:** Uxía Cazorla Silva.
- **Obxectivo:** proporcionar habilidades para o manexo do móbil e así poder sacarlle maior rendemento.
- **Contidos:**
 - Actualización do dispositivo e aplicacións.
 - WhatsApp.
 - Aplicacións: SERGAS, Concello de Vigo, códigos QR...
 - Aplicacións de Google: correo electrónico, notas, calendario...
 - Facer e xestionar fotos. Almacenamento.
- **Duración:** 17 horas en 8 sesións.
- **Calendario:** os luns, do 29 de xaneiro ata o 18 de marzo de 19:00 a 21:10.

CURSO DE FORMACIÓN EN IGUALDADE PARA PROFESIONAIS NO EIDO SOCIAL E DA EDUCACIÓN

- **Destinado a:** homes e mulleres maiores de 18 anos 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:** incorporar a 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 caso.
- **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, etc
 - **Presencial, as sesións prácticas** que supoñen unha carga lectiva de 5 horas. Levaranse a cabo na Casa das Mulleres (r/ Romil, 20) os días 14 e 19 de marzo.
- **Duración:** 25 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** os martes e os xoves do 15 de febreiro ao 19 de marzo de 18:00 a 20:30.
- **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 xaneiro-abril 2024

CURSO “INTRODUCCIÓN Á TEORÍA CRÍTICA FEMINISTA. APROXIMACIÓN AOS DEBATES CONTEMPORÁNEOS”

- **Destinado a:** mulleres e homes maiores de 18 anos.
- **Formadora:** Priscila Retamozo Ramos e Cristina Louzán García.
- **Obxectivos:**
 - A chegar as principais correntes de pensamento feminista e contextualizar historicamente as chamadas “ondas do feminismo”.
 - Presentar o pensamento e achegas intelectuais de figuras relevantes na historia do feminismo.
 - Potenciar a reflexión crítica sobre os actuais debates existentes no seo do feminismo.
 - Fomentar a capacidade de aplicar conceptos teóricos á nosa vida cotiá.
 - Crear un espazo seguro de reflexión, onde estean presentes as dinámicas de coidado.
- **Descrición:** neste curso pretendese ofrecer unha aprendizaxe motivada, directa e sinxela, aplicada á realidade e á actualidade do debate feminista. Unha aprendizaxe teórica que nos sirva no noso día a día para entender o mundo e as nosas vivenzas neste.
- **Contidos:**
 - Módulo 1_Os comezos: Introducción: dende onde falamos?, achegamento ao marco teórico conceptual, feminismo ou feminismos?, o feminismo pre-moderno, a querelle des femmes: Christine de Pizan
 - Módulo 2_Primeira onda: O feminismo ilustrado, Olympe de Gouges e Mary Wollstonecraft, primeiros feminismos en América Latina e o Caribe.
 - Módulo 3_Segunda onda: sufraxismo anglosaxón, o sufraxio feminino no estado español, feminismo socialista e anarquista.
 - Módulo 4_Terceira onda: feminismo da igualdade e feminismo da diferenza, feminismo liberal e feminismo radical, feminismos negros, ecofeminismo, feminismo decolonial/poscolonial.
 - Módulo 5_Cuarta onda: feminismo e posmodernidade (Judith Butler e as teorías queer), feminismo multiculturalista, feminismo en Latinoamérica, feminismo no mundo árabe. Marco internacional dos dereitos: ONU.
- **Duración:** 15 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** os martes, do 20 de febreiro ata o 30 de abril (agás o 26 de marzo) de 19:00 a 20:30.
- **Acreditación:** entregarase un diploma acreditativo do aproveitamento do curso expedido pola Concellería de Igualdade. Para poder obter este diploma, deberase asistir e ter un aproveitamento do curso de cando menos o 80 %.

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

