

**ser  
muller**  
é unha boa idea

Programa de Formación e Tempo Libre para  
asociacións promotoras da Igualdade

  
concellería  
de igualdade  
concello de vigo

folha  
de  
**presentación**



**1ª fase**  
**Módulo**  
**IGUALDADE DE**  
**OPORTUNIDADES**  
**(12 horas)**

**Contidos** cunha metodoloxía dinámica e participativa trataranse aspectos como Dereitos e recursos, achega das mulleres á Historia, á conciliación, á corresponsabilidade doméstica, 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 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 de 2008 ata xuño de 2009.

As asociacións promotoras de Igualdade que se adhiran a este programa encargaranse de difundir esta actividade nos seus ámbitos de influencia e 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 luz, limpeza, administración, etc.

Acadar a igualdade real entre mulleres e homes é un fin que todas e todos deberíamos perseguir, pois só así conseguiremos unha sociedade máis xusta.

O coñecemento sobre os novos modelos de familia, a incorporación das mulleres ao traballo remunerado, os usos do tempo de lecer e a ampliación de dereitos para homes e mulleres que ofrece a recente lexislación no eido de igualdade facilitan a incorporación de cambios no modo de vivir das persoas que deberían posibilitar un maior coñecemento e respecto entre os sexos, un maior goce do tempo de lecer, e un incremento por tanto da calidade de vida na nosa sociedade.

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

Nesta nova edición do programa queremos dar un paso máis adaptándoo ás novas demandas do movemento de mulleres. Os cambios introducidos consisten principalmente en ofrecer por primeira vez un módulo de formación en igualdade no que poderán participar homes e mulleres, abrindo parcialmente deste xeito o programa aos homes. As asociacións promotoras de igualdade que finalicen esta primeira fase poderán optar á segunda que está dirixida exclusivamente ás mulleres. Nesta segunda fase as asociacións que remataran o módulo 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.

Aínda que o desenvolvemento dos cursos dará comezo en outubro de 2008 e finalizará en xuño de 2009, outra das novidades deste ano é a flexibilización que terán as asociacións á hora de organizar os cursos. Así, cada entidade decidirá se prefere unha sesión semanal (como se viña realizando nas anteriores edicións) ou dúas. Igualmente, as entidades poderán elixir as datas de comezo e finalización dos cursos, co único requisito de ter rematado antes o módulo de igualdade e a conformidade da Concellería de Igualdade, que comprobará a dispoñibilidade de horarios de monitora para o período e horarios solicitados.

2ª fase  
Módulo  
**HABILIDADES E  
TEMPO LIBRE**  
(60 horas)

Dirixido ás asociacións promotoras de Igualdade que rematen o Módulo de Igualdade coa conformidade da Concellería de Igualdade.

Nesta fase, 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.

**Calendario, horario e distribución semanal das sesións** será elixido por cada asociación participante, previa 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 de duración cada un.

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

**Lugar de realización** Local da asociación.

**Inicio e período** de outubro de 2008 ata xuño de 2009 (unha vez concluído o Módulo de Igualdade).

As asociacións promotoras de Igualdade que se adhiran a este programa encargaranse de difundir esta actividade nos seus ámbitos de influencia e 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 luz, limpeza, administración, etc.

- / Bricolaxe e reparacións domésticas
- / Técnicas de relaxación
- / Comunicación e resolución de conflitos
- / Auto estima, a nosa propia valía
- / Dietética e nutrición
- / Taller de memoria
- / Risoterapia
- / Masaxe
- / Afectividade e sexualidade
- / Hábitos de vida saudable
- / Informática e novas tecnoloxías
- / Teatro
- / Taller de escritura e literatura
- / Encadernación
- / Reciclaxe e restauración
- / Pintura
- / Marquetería
- / Decoracións de obxectos
- / Repuxado e serigrafiado
- / Arte floral
- / Coiro
- / Cestería
- / Percusión e canto tradicional
- / Coñecemento do medio
- / Fotografía
- / Pilates
- / Ioga
- / Taichí
- / Aerobic
- / Ximnasia de mantemento
- / Coidar a quen coida
- / Habilidades e motivación cara á procura de emprego

