

PROGRAMA ACTIVITATS

Centre Municipal de la Dona-CMIO

JUNY 2015
FINAL DE CURS 2014/2015

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

C/ Governador Vell, 14 - València
T: 963 28 72 58

PROGRAMA D'ACTIVITATS FORMATIVES

PRESENTACIÓ:

El **Centre Municipal de la Dona-CMIO** compta en les seues instal·lacions amb dos aules-sales de formació (Sala Formació i Sala Multiusos) que són utilitzades per a realitzar distintes activitats formatives i de suport a les dones de la ciutat, durant tot l'any i principalment en el curs escolar.

Els eixos sobre els quals es programa estes activitats són dos: **empoderament** de les dones i su **empleabilitat**.

Esta programació aglutina les **activitats planificades** en els dos espais descrits i informa dels continguts de cada activitat, dies i hores en què es realitzen; si es fan concretament en este espai o en altres distintes, i de l'associació, organització o entitat que les realitza, així com la forma d'inscripció per a participar.

OBJECTIUS:

Informar les dones i la població en general de les activitats que es realitzen en el centre, en els seus espais o en altres espais públics, per al suport en l'atenció de les dones.

Informar les dones, associacions i entitats dels espais de formació disponibles en el centre, per a realitzar activitats relacionades amb els principis d'igualtat d'oportunitats entre dones i hòmens, promoció dels drets de les dones i prevenció de la violència de gènere.

DIRIGIT A:

Dones amb necessitats de suport emocional, psicològic, social, jurídic i cultural.

Components d'**associacions** de dones o associacions d'un altre tipus, que treballen els principis d'igualtat entre dones i hòmens o especialment amb dones.

INSCRIPCIONS:

Les inscripcions són **gratuïtes** i hauràs d'enviar-nos les teues dades personals (nom i cognoms, DNI/NIE) i de localització (tel. fix o mòbil i direcció correu electrònic o postal) i horari en què podem contactar amb tu, a l'adreça de correu del centre: cmio@valencia.es, detallant el taller, curs o activitat en què tens interès. Et cridarem per telèfon per a gestionar la participació. Es valoraran les sol·licituds.

XARRADA SOBRE L'ÚS RESPONSABLE D'INTERNET I XARXES SOCIALS

Contingut de la xarrada:

Xoc generacional – Bretxa digital. Riscos: Ús abusiu i addicció. Nomofobia. Accés a continguts inapropiats. Interacció i aguait per altres persones. Ciberbullying. Grooming. Pedofília. Pederàstia. Sexting. Amenaces a la privacitat. Dret a la intimitat. Usurpació d'identitat. Violència de Gènere. Risc econòmic i/o frauds. Riscos tècnics i/o malware. Pautes consensuades d'ús i utilització de l'ordinador, mòbil, tablet, videoconsola, etc. Intercanvi d'arxius; fotografies, vídeos i música. Propietat intel·lectual. Introducció a correu electrònic, Blogs, Messenger i Xarxes Socials. Control parental. Actualització legislativa – penal. Protecció i denúncia.

Objectiu:

Conèixer els nous usos de la Internet i les Xarxes Socials, realitzar un ús responsable i previndre la violència de gènere a través d'estos mitjans.

DIRIGIT A:

- Professionals i dones de la ciutat de València i derivades Servei Infodona.

LLOC DE REALITZACIÓ:

- Centre Municipal de la Dona – CMIO
C/ Governador Vell, 14 baix, 46003 València.

DATES I HORARIS: 5 de juny de 9 a 11h.

IMPARTIDA PER: Vicente García Platas, Oficial Coordinador de Barris de la 2^a Unitat de la Policia Local de València. Programa formatiu "CIUTADANIA DIGITAL".

ORGANITZAT PER:

- Centre Municipal de la Dona–CMIO i Servei Infodona.

ACTE AMB SERVICI D'INTERPRETACIÓ EN LLENGUA DE SIGNES:

Prèvia inscripció i sol·licitud en este centre.



CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

C/ Governador Vell, 14 - València
T: 963 28 72 58

TALLERS DE BUSCA ACTIVA D'OCUPACIÓ

DESCRIPCIÓ TALLER:

Es tracta de conèixer en l'actualitat, el mercat laboral, les seues demandes, tendències actuals i alternatives d'ocupació per a dissenyar un pla personalitzat de recerca d'ocupació i conèixer les ferramentes i itineraris de recerca per Internet.

OBJECTIUS:

- Conèixer el mercat laboral.
- Disposar de ferramentes per a la busca d'ocupació.
- Adaptar el currículum i millorar-ho.
- Adequació formativa a les aspiracions laborals.
- Millorar actituds i aptituds per a l'ocupació.
- Ampliar les possibilitats d'èxit.

DIRIGIT A: Dones desocupades. 15 places. Prèvia valoració de la sol·licitud.

LLOC DE REALITZACIÓ:

- Centre Municipal de la Dona–CMIO.
C/ Governador Vell, 14 baix. 46003 València.

DATES I HORARI: 8 i 9 abril de 10 a 13:30 h.

DOCENT: CARME JUAN – Agent d'Igualtat Infodona.

ORGANITZAT PER: Servei Infodona i Centre Municipal de la Dona–CMIO.

Acte amb servici d'interpretació en llengua de signes:

Prèvia inscripció i sol·licitud en este centre.

TALLER D'EMPODERAMENT PER A DONES

DESCRIPCIÓ TALLER

Partim del concepte d'empoderament com una estratègia, un procés pel qual les persones enfortixen les seues capacitats, confiança, visió i protagonisme tant individual com grup social, per a impulsar canvis positius de les situacions que viuen amb una orientació absolutament pràctica.

OBJECTIU:

L'objectiu d'este taller és que les participants experimenten en primera persona factors empoderants i siguen capaces d'identificar aquelles accions que les empoderen (i desempoderen) en la seua vida quotidiana a partir de la vivència generada en el taller.

DIRIGIT A: Dones de la ciutat de València i derivades del Servei Infodona.

LLOC DE REALITZACIÓ:

- Centre Municipal de la Dona – CMIO.
C/ Governador Vell, 14 baix, 46003 València.

DATES I HORARI: dimarts 23 juny de 17 a 20 h. Es prega puntualitat.

DOCENT: ESTHER CARRASCO DÍAZ - Sociòloga i experta en empoderament. Màster en Participació i Màster en Gènere per la Universitat Complutense de Madrid

ORGANITZAT PER: Centre Municipal de la Dona – CMIO, Servei Infodona i la ONG Global Network for Rights and Development- GNRD Spain.

ACTE AMB SERVICI D'INTERPRETACIÓ EN LLENGUA DE SIGNES:

Prèvia inscripció i sol·licitud en este centre.



GLOBAL NETWORK FOR RIGHTS AND DEVELOPMENT

TALLER HABILITATS SOCIALS: AUTOESTIMA, ASERTIVITAT I AUTOCONTROL EMOCIONAL

DESCRIPCIÓ TALLER:

Al parlar d'habilitats socials (HHSS), ens referim a comportaments necessaris per a establir relacions interpersonals satisfactòries.

Afavorir el desenvolupament de HHSS, és transcendent, per aconseguir satisfacció en la vida i èxit social.

OBJECTIU:

Entrenament i aprenentatge, des d'una perspectiva pràctica, d'aquells comportaments que ens van a permetre relacionar-nos de forma satisfactòria, afavorint tant el respecte a altres persones, com a nosaltres mateixes.

DIRIGIT A:

Dones interessades en conèixer aquells aspectes de les HHSS que puguen millorar per a aconseguir un major benestar personal i social. Prèvia valoració de la sol·licitud. 15 dones.

LLOC DE REALITZACIÓ:

- Centre Municipal de la Dona – CMIO.
C/ Governador Vell, 14 baix, 46003 València.

DATES I HORARI: 10, 11 i 12 juny, de 9:30 a 11:30 h.

DOCENT: YOLANDA GÓMEZ – Agent d'Igualtat Infodona.

ORGANITZAT PER: Servei Infodona i Centre Municipal de la Dona – CMIO.

ACTE AMB SERVICI D'INTERPRETACIÓ EN LLENGUA DE SIGNES:

Prèvia inscripció i sol·licitud en este centre.

CURS DE MINDFULNESS I EMOCIONS

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

Mindfulness és un mètode d'entrenament mental que, a través del treball amb els continguts mentals (sensacions, emocions, sentiments, pensaments i records), ha demostrat ser una ferramenta efectiva per a abordar i regular diferents estats emocionals.

OBJECTIU:

Mindfulness té l'objectiu general de "calmar la ment per a poder veure amb major claredat", la qual cosa repercutix en major benestar físic i emocional; millora de les relacions personals i presa de decisions més adequades.

DIRIGIT A: Dones de la ciutat de València i derivades Servei Infodona. Entre 18 i 65 anys. 20 places. Prèvia valoració de la sol·licitud.

LLOC DE REALITZACIÓ:

- Centre Municipal de la Dona – CMIO.
C/ Governador Vell, 14 baix. 46003 València.

DATES I HORARIS: juny, tots les dilluns de 18 a 20 h. Semanal.¹

DOCENT: CONSTANZA CALATAYUD - psicòloga i professora titular de la Universitat de València.

ORGANITZAT PER: Centre Municipal de la Dona – CMIO i Servei Infodona.

¹ Grup complet. Hi ha llista d'espera per a pròximes edicions

PROGRAMA ATENCIÓ ESPECÍFICA A DONES VÍCTIMES VIOLÈNCIA DE GÈNERE. GRUPS DE SUPORT

DESCRIPCIÓ:

Atenció terapèutica integral de dones VVG., per a potenciar la seua recuperació i rehabilitació davant de la violència de gènere patida.

OBJECTIU:

Atendre psicològicament les dones, per a aconseguir la seua recuperació per mitjà del suport del grup, com a espai de comunicació i trobada.

DIRIGIT A: Dones víctimes de violència de gènere, amb denúncia o sense de la ciutat de València. Prèvia valoració de la sol·licitud.

LLOC DE REALITZACIÓ:

- Centre Municipal de la Dona – CMIO.
C/ Governador Vell, 14 baix. 46003 València.

DATES I HORARIS:

- Grup 1 - matins dilluns de 10 a 12 h.
- Grup 2 - vesprades dilluns de 18 a 20 h.

PSICÓLOGA: MARIA LLORET – psicòloga especialista.

ORGANITZAT PER: Centre Municipal de la Dona – CMIO, Servei Infodona i Fundació CV Pacte per a l'Ocupació.



CURSOS D'AUTOPROTECCIÓ I DEFENSA PERSONAL PER A DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

Classes d'autoprotecció (classes pràctiques, 4 dies) i autodefensa (nocions teòriques, 1 dia).

OBJECTIUS:

- Aconseguir que les alumnes aprenguen uns coneixements bàsics d'autoprotecció (hàbits de vida per a minimitzar riscos) i tècniques bàsiques de defensa personal que els puguin servir per a la seua vida quotidiana i poder actuar amb seguretat davant d'agressions.
- Fomentar l'autoestima i l'autoconfiança.

DIRIGIT A: Dones que són o han sigut víctimes de violència de gènere, amb denúncia o sense, majors de 18 anys de la ciutat de València.

LLOC: Gimnàs de la Central de Policia Local de València. Av. Cid, 37 i sala de formació.

DATES I HORARI: del 15 al 19 juny, de 10 a 13 h.

PLACES: 16 places. Llista d'espera per a futures edicions.

EQUIPAMENT: Portar roba còmoda perquè el curs és molt pràctic (malles o xandall, calcetins, camiseta).

DOCENTS: Cèsar Rodríguez Carrillo i Pablo-Darío Ibáñez Cano. Polícies Locals de València i especialistes en defensa personal i violència de gènere.

ORGANITZA: Centre Municipal de la Dona – CMIO en col·laboració amb el sindicat **STAS-Intersindical C.V i la Policia Local de València.**



XARRADA US RESPONSABLE INTERNET I XARXES SOCIALS

Dirigida a: Dones i professionals

Lloc de realització:

Centre Municipal de la Dona – CMIO

C/ Governador Vell, 14 bajo

Data i horari: 5 junio , de 10 a 13 h

Places: 20 dones. Previa valoració de la sol·licitud.

Docent: Vicente García Platas, Oficial Coordinador de Barris de la 2ª Unitat de la Policía Local de Valencia. Programa formatiu “CIUDADANÍA DIGITAL”.

TALLER BUSCA ACTIVA D'OCUPACIÓ:

Dirigit a: Dones desocupades

Lloc de realització: Centre Municipal de la Dona – CMIO

Dates i hores: 8 i 9 de juny, de 10 a 13:30h

Places: 15 dones. Previa valoración

Docent: Carmen Juan – Agent Igualtat Infodona

TALLER HABILITATS SOCIALS: AUTOESTIMA I ASERTIVITAT

Dirigit a: Dones interesades a conèixer aquells aspectes de les habilitats socials per aconseguir un major benestar personal i social

Lloc de realització: Centre Municipal de la Dona – CMIO

Dates i hores: 10, 11 i 12 de juny, de 9:30 a 11:30 h

Places: 15 dones

Docent: Yolanda Gómez – Agent Igualtat Infodona

TALLER D'EMPODERAMENT PER A DONES

Dirigit a: Dones de la ciutat de València.

Lloc de realització: Centre Municipal de la Dona – CMIO

Dates i hores: dimarts 23 juny, de 17 a 20h. Es prega puntualitat

Places: 25 dones

Docent: Esther Carrasco – Sociòloga i experta en empoderament

INSCRIPCIONS

Centre Municipal
de la Dona-CMIO

Telèfon:

962087475.

cmio@valencia.es

**Enviar: Nom i
cognoms, domicili i
tel. de contacte.**

**Es valoraran les
sol·licituds**

CURS DE MINDFULNESS I EMOCIONS

Dirigit a: Dones de la ciutat de València. 20 places
Lloc de realització: Centre Municipal de la Dona – CMIO
Dates i hores: vesprades dilluns de 18 a 20h. Comença 9 de febrer
Docent: Constanza Calatayud, psicòloga i professora de la Universitat de València. Vicepresidenta de l'Associació AMyS

PROGRAMA ATENCIÓ ESPECÍFICA A DONES VÍCTIMES VIOLÈNCIA DE GÈNERE. GRUPS DE SUPORT

Dirigit a: Dones víctimes de violència de gènere, amb denúncia o sense.
Lloc de realització: Centre Municipal de la Dona – CMIO
Dates i hores:
Grup 1 – matins dilluns de 10 a 13 h
Grup 2 – vesprades dilluns de 18 a 20 h
Docent: María Lloret – psicòloga especialista

CURS D'AUTOPROTECCIÓ I DEFENSA PERSONAL PER A DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Dirigit a: Dones víctimes de violència de gènere, amb denúncia o sense denúncia.
Lloc de realització: Gimnàs de la Policia Local de Valencia. Avda. Cid, 37.
Dates i hores: del 15 al 19 de juny de 10 a 13 h.
Docents: César Rodríguez i Pablo Darío Ibañez- Instructors Policia Local Ajuntament de València.

INSCRIPCIONS

Centre Municipal de la Dona-CMIO
Telèfon:
962087475.
cmio@valencia.es

Enviar: Nom i cognoms, domicili i tel. de contacte.

Es valoraran les sol·licituds