



casa  
de les  
dones

# ESCOLA D'EMPODERAMENT

CURS 2025/2026



ESCOLA  
D'EMPODERAMENT

cas  
és

LA CASA  
DE LES DONES



turu '17

na nostra  
casa vostra





# ESCOLA D'EMPODERAMENT



**L'ESCOLA D'EMPODERAMENT DE LA CASA DE LES DONES ÉS UN PROJECTE PORTAT A TERME DES DEL DEPARTAMENT DE DONA I IGUALTAT DE L'AJUNTAMENT DE XÀTIVA**

amb el qual volem potenciar l'empoderament de les dones i impulsar la seua participació sociopolítica, amb la finalitat de crear una societat més justa i diversa, té com a punt de partida la necessitat de crear espais de formació, trobada i reflexió.

A més de ser un espai de trobada de les dones per a reflexionar, debatre i aprendre, l'escola és un lloc en el qual compartir amb dones de totes les edats i procedències i en el qual s'ofereix la possibilitat de participar i organitzar-se en col·lectius i xarxes. És un espai on aprendre a canviar la percepció del món i on adquirir eines per a fer-ho treballant de manera multidisciplinària.

**L'EMPODERAMENT DE  
LES DONES ÉS UN  
ELEMENT ESSENCIAL  
PER A PODER  
CONSTRUIR UNA  
SOCIETAT  
IGUALITÀRIA.  
AQUEST  
CONSISTEIX A  
ACONSEGUIR  
AQUELLS DRETS I  
ESPAIS QUE HAN  
ESTAT NEGATS AL  
LLARG DE LA  
HISTÒRIA A LES  
DONES.**

La transversalitat és la clau per a aconseguir una igualtat real i efectiva.



## ASSOCIACIONS

FENT CAMÍ - A.F.FENTCAMI@OUTLOOK.ES

PIT I PROU - PITIPROU@GMAIL.COM

XATEBA - DILLUNS ALTERNIS INFO@XATEBA.ES

COS NATURA - DIMARTS COS-NATURA@HOTMAIL.ES


LES BOLILLERES - DIJOURS FILPERRANDAXTV@HOTMAIL.COM

ARC DE SANT MARTÍ - ARCDDESANTMARTIXATIVA@GMAIL.COM

## CASA DE LES DONES

PLAÇA DE L'ESPANYOLETO, 15


 96 228 98 52

 678 869 129

CASADELESDONES@XATIVA.ES

ESCOLAEMPODERAMENT.XATIVA.ES

## MÉS INFORMACIÓ

 INSTAGRAM - @CASADELESDONESXATIVA

 FACEBOOK - @CASADELESDONESXATIVA

 TIK TOK- @CASADELESDONES

# INFORMACIÓ D'INTERÉS

Cada participant podrà inscriure's en un màxim de tres cursos per trimestre; queden exclosos els tallers que no requereixen inscripció.

Tots els tallers requereixen inscripció prèvia (exceptuant el taller de lectura i l'espai d'orientació laboral).

Les persones que desitgen abandonar un curs una vegada iniciat hauran d'avisar la Casa de les Dones.

En cas de tres absències sense justificar, es perdrà el dret a participar en nous cursos durant un curs.

L'emplenament de les preinscripcions tant de manera presencial com de manera digital no assegura la plaça en els tallers escollits.

No es podran realitzar o demanar inscripcions als cursos via WhatsApp. Aquest és sols d'ús per a consulta i informació, en cap cas per a inscripcions.

L'assignació de places es farà una vegada finalitzat el període d'inscripció.

La comunicació de la confirmació de les inscripcions de l'Escola d'Empoderament es farà via WhatsApp, correu electrònic o en cas de no tindre aquestes vies habilitades amb trucada telefònica.

En aquells tallers amb diferents edicions sols es podrà realitzar una única inscripció.

Les preinscripcions als tallers s'obriran per trimestres amb data límit per a inscriure's.

Tindran preferència les dones empadronades a Xàtiva.

Es donarà prioritat a les persones que encara no han pogut accedir a l'Escola d'Empoderament en els darrers anys.

Als tallers que requereixen material addicional, cada usuària haurà d'aportar el seu material propi.

Tots els tallers i xarrades són gratuïts. Les places són limitades.

## **PREINSCRIPCIONS:**

**LES PREINSCRIPCIONS ES PODEN FER O PRESENCIALMENT A LA CASA DE LES DONES O EN LÍNIA AL SEGÜENT QR:**

**LES PREINSCRIPCIONS ES CONFIRMARAN POSTERIORMENT.**



**"CASA NOSTRA ÉS CASA  
VOSTRA."**

# ESPAIS ON CRÉIXER

*transformar i  
compartir*



Una comunitat viva on les dones poden reconnectar amb la seua força, ampliar coneixements, establir vincles i imaginar noves formes de viure i de transformar la realitat. Des de la diversitat i el respecte, l'Escola d'Empoderament esdevé un motor de canvi, on cada dona pot trobar el seu lloc, la seua veu i el seu camí.



## ESPai 01

### ESPai DIGITAL I TECNOLÒGIC

Es tracta d'un espai on s'ofereixen eines per a superar la bretxa digital de gènere.

## ESPai 02

### ESPai DE CREIXEMENT PERSONAL

Aprendre a gestionar, millorar o tractar aspectes com l'assertivitat, l'autoestima, les relacions i les emocions.

## ESPai 03

### ESPai DONA I SALUT

Un espai dedicat a promoure la salut integral de les dones.

## ESPai 04

### ESPai ARTÍSTIC I CREATIU

Un espai on aprendre a través de l'art a gestionar, millorar i tractar aspectes com l'autoestima, l'assertivitat, les relacions i les emocions.

## ESPai 05

### ESPai D'ORIENTACIÓ LABORAL

Dotar les dones d'eines per a inserir-se en el món laboral.

## ESPai 06

### ESPai DE LLETRES

Promou la creativitat a través de les lletres.

## ESPai 07

### ESPai D'AUTOGESTIÓ CONSCIENT

On la gestió pròpia esdevé emancipació.



# ESPAI DIGITAL I TECNOLÒGIC

En aquest espai s'ofereixen tallers d'alfabetització digital amb perspectiva de gènere organitzats per nivells i amb la possibilitat de formació continuada passant pels diferents nivells. Per a això la Casa de les Dones compta amb l'espai anomenat Aula TIC amb tots els recursos necessaris per a portar a terme les sessions formatives d'una manera adequada i de qualitat. El mètode de treball es fonamenta en l'enfocament de gènere d'una manera participativa i col·laborativa, sent tots dos els pilars que assenten la intervenció formativa i d'aquesta manera ens permeten aconseguir els objectius com és superar la bretxa digital de gènere oferint informació sobre noves tecnologies per a aprendre i comunicar-se a més de promoure la igualtat d'oportunitats entre dones i homes en la societat de la informació. Es proposa aconseguir un acostament bàsic i segur tant a l'ús de l'ordinador com als entorns digitals, per a així incrementar no sols els coneixements sinó també l'autoconfiança i l'empoderament en les seues capacitats i autonomia.



Es pretén facilitar i afavorir la igualtat d'oportunitats en la societat de la informació, propiciant la formació tècnica en les TIC, TAC i TEP entre les dones en risc d'exclusió digital.

D'aquesta manera els tallers van orientats a la iniciació de les noves tecnologies amb l'alfabetització digital.

# TALLERS I INSCRIPCIÓ

## BÀSICA: PROGRAMES LIBREOFFICE I CORREU ELECTRÒNIC

Duració: 90 min/sessió  
Modalitat: matí o vesprada  
Dates: del 14 d'octubre al 16 de desembre  
Horaris: dimarts de 10.30 a 12.00 h  
            dimarts de 16.00 a 17.30 h  
Lloc: Casa de les Dones

En aquest trimestre aprendrem a utilitzar el paquet ofimàtic LibreOffice. Al llarg de les classes descobrirem com usar programes integrats en LibreOffice com Writer per a la creació de documents de text, programa Calc per a treballar amb fulls de càlcul, programa Impress per a realitzar presentacions, i molt més.

Les eines que ens ofereix LibreOffice són ideals per a aquelles persones que busquen un aprenentatge accessible, eficient i d'utilitat per a la vida quotidiana. No importa si eres principiant o ja tens experiència amb altres programes; aquest taller t'ajudarà a tindre domini des de nivell bàsic de les funcions essencials de LibreOffice.

També descobrirem totes les utilitats que ens ofereix el correu electrònic, i com podem traure major partit a aquesta eina del nostre dia a dia com:

- Programes de LibreOffice
- Correu electrònic (Gmail, Outlook, Hotmail...)

### OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

### NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### DESEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 3 D'OCTUBRE**

## BÀSICA: APRENENT SOBRE TRÀMITS DIGITALS

Duració: 90 min/sessió  
Modalitat: matí o vesprada  
Dates: del 13 de gener al 24 de març  
Horaris: dimarts de 10.30 a 12.00 h  
          dimarts de 16.00 a 17.30 h  
Lloc: Casa de les Dones

En aquest trimestre aprendrem quins són els tràmits digitals més sol·licitats en l'actualitat i descobrirem les eines per a poder accedir a la seua tramitació des de casa nostra i des del nostre ordinador.

També diferenciarem els diferents certificats electrònics que existeixen per a accedir als tràmits amb l'Administració i com utilitzar-los de manera segura i eficient.

Tractarem d'aprendre la seua utilització amb casos pràctics que ens acosten el màxim possible a les gestions amb les quals podem trobar-nos al nostre dia a dia i amb l'Administració.

### GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

### MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 7 DE GENER

## BÀSICA: SEGURETAT DIGITAL

Duració: 90 min/sessió

Modalitat: matí o vesprada

Dates: del 14 d'abril al 9 de juny

Horaris: dimarts de 10.30 a 12.00 h

dimarts de 16.00 a 17.30 h

Lloc: Casa de les Dones

Actualment, la majoria de persones són conscients dels grans avantatges que ofereixen la tecnologia i Internet. Tot i això, aquests beneficis també comporten certs riscos, com ara els virus, els fraus digitals o la pèrdua de privacitat. Per tant, com a persones usuàries, és important assumir la responsabilitat d'informar-se i actuar per a garantir una experiència digital el més segura possible.

Si una persona decideix posar-se al dia en matèria de ciberseguretat, és una gran notícia. L'edat o el nivell de coneixement tecnològic no són un impediment, ja que tot es basa a seguir unes pautes senzilles i bones pràctiques.

Durant aquest últim trimestre, s'analitzaran diversos escenaris i conceptes clau relacionats amb la ciberseguretat, amb l'objectiu de proporcionar els recursos necessaris per a navegar per Internet amb seguretat i confiança.

### ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 7 D'ABRIL

## TRAU-LI PARTIT AL TEU MÒBIL

Duració: 120 min/sessió

Dates: del 13 de novembre al 14 de maig

Horaris: dimarts de 10.30 a 12.30 h

Lloc: Casa de les Dones

En les sessions d'aquests tallers tractarem d'aprendre un maneig bàsic del mòbil per a millorar les nostres habilitats amb l'ús del nostre dispositiu mòbil amb la finalitat de traure-li el màxim partit possible amb un mètode d'aprenentatge pràctic i adequat al nivell de les persones participants en el curs i amb l'acompanyament pas a pas de la formadora del taller.

Treballarem entre altres qüestions aspectes com:

- Coneixement del dispositiu: parts del mòbil, encendre i apagar, carregar la bateria.
- Ús del sistema operatiu (Android o iOS): navegació bàsica pels menús i pantalles.
- Funcions bàsiques: fer i rebre trucades, enviar missatges de text, agregar contactes.
- Connectivitat: activar wifi, dades mòbils i Bluetooth.
- Ús d'aplicacions bàsiques: càmera, rellotge, calculadora, navegador d'internet i WhatsApp.
- Seguretat bàsica: ús de contrasenyes, bloqueig de pantalla i recomanacions per a evitar frau o virus.

### NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

### MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PREINSCRIPCIÓ: SESSIÓ 1 FINS AL 7 DE NOVEMBRE

SESSIÓ 2 FINS AL 6 DE FEBRER

SESSIÓ 3 FINS AL 8 DE MAIG

— ESPAI TIC

## SERVEI D'ATENCIÓ DIGITAL

Duració: 60 minuts

Dates: curs 2025/2026

Horaris: dijous amb cita prèvia

Lloc: Casa de les Dones

---

L'objectiu del servei és proporcionar el suport i l'acompanyament a dones en aquells passos del procés de tramitació en línia que poden generar dubtes o problemes tècnics. Per a aconseguir-ho la Casa de les Dones posa en marxa el servei d'atenció digital que durà a terme de manera personalitzada adoptant les consultes digitals que plantege cada persona.

És a dir, un servei especialitzat en qüestions tècniques relacionades amb tramitació digital i l'opció d'atenció tècnica personal.



CITA PRÈVIA AL 678869129 - 962289852

# ESPAI DE CREIXEMENT PERSONAL

És tracta d'un espai obert a totes les dones que vulguen treballar aspectes personals com l'autoestima, la gestió emocional, les habilitats socials, l'optimisme, les emocions positives, les habilitats comunicatives, el benestar, la fortalesa, el creixement personal, la difusió i defensa dels drets i les relacions saludables, amb l'objectiu de promoure l'empoderament de les dones mitjançant la sensibilització envers la prevenció i erradicació de la violència masclista.



Són tallers on aprendre a gestionar, millorar i tractar aspectes com l'autoestima, l'assertivitat, les relacions, les emocions, etc.

Es tracta d'un viatge intern per a donar pas al creixement personal d'una mateixa. S'hi potencia la capacitat per a desenvolupar habilitats i millorar el nivell de seguretat personal.

# TALLERS I INSCRIPCIÓ

## ASSERTIVITAT – EXPRESSIÓ D'UNA SANA AUTOESTIMA

Duració: 90 min/sessió

Modalitat: matí

Dates: del 15 d'octubre al 17 de desembre

Horari: matí d'11.30 a 13.00 h

Lloc: Casa de les Dones

L'assertivitat: per a uns, un mètode per a fer valdre els propis drets; per a altres una forma de no deixar-se xafar. En qualsevol cas, una manera d'augmentar les pròpies habilitats socials. En aquest taller s'afegeix un altre caire al tema: l'assertivitat unida a l'autoestima, com un camí per a augmentar aquesta.

Si ens estimem i respectem, serem capaços de voler i respectar a les altres persones. I l'única forma de fer-ho és desenvolupant una sana autoestima que ens permeta estar segures de la nostra vàlua única i personal, i ens ajude a fer valdre els nostres drets sense xafar les altres persones.

Però, com fer-ho? Com aconseguir tindre respecte davant una mateixa?

Mitjançant exemples i exercicis, aquest taller pretén donar resposta a les qüestions anteriors i així poder desenvolupar una sana assertivitat dins del marc de l'autoestima.

### OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### DESEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 3 D'OCTUBRE

## ESPAI CREIXEMENT PERSONAL

### CUIDA EL TEU CERVELL... I MILLORA LA TEUA VIDA

Duració: 90 min/sessió

Modalitat: matí

Dates: del 14 de gener al 25 de març

Horari: matí d'11.30 a 13.00 h

Lloc: Casa de les Dones

Saps com de resistent és el teu cervell? T'agradaria aprendre a cuidar-lo i protegir-lo de les alteracions de l'ànim i del pas del temps? Totes aprenem des de menudes a rentar-nos les dents tres vegades al dia i, tanmateix, possiblement no sàpigues com tindre cura del teu òrgan més preat: el teu cervell.

Resulta paradoxal tenint en compte que hi resideix tot el potencial per a assolir les teues metes i ser feliç. En una societat que es mou a un ritme frenètic i en què l'esperança de vida augmenta vertiginosament, la millor pòlissa d'assegurances per a combatre l'estrés, l'ansietat i les malalties com l'Alzheimer és tindre una bona salut cerebral.

Abordarem, amb un enfocament proper i ple de recomanacions pràctiques, les sis àrees clau perquè tingues cura del teu cervell.

#### GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

#### MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 9 DE GENER

## ESPAT CREIXEMENT PERSONAL

### SUPERAR LES ADVERSITATS – EL PODER DE LA RESILIÈNCIA

Duració: 90 min/sessió

Modalitat: matí

Dates: del 15 d'abril al 17 de juny

Horari: matí d'11.30 a 13.00 h

Lloc: Casa de les Dones

Davant les adversitats de la vida, que posen a prova el nostre equilibri físic i emocional, que ens amenacen el sentit de futur, necessitem mecanismes per a resistir. Totes les persones contem amb uns recursos naturals o forces personals que activen la nostra voluntat, no sols a lluitar per a sobreviure a perills, sinó a adaptar-nos a les pressions més intenses sense claudicar i vèncer les desgràcies de tot tipus que inevitablement ens depara la vida.

Eixa poderosa capacitat humana d'encaixar, resistir i superar l'adversitat és la resiliència humana, un terme que resumeix, en una sola paraula, la simbiosi natural i única de flexibilitat, resistència, adaptació i recuperació.

Aprofundir en les qualitats positives naturals de les persones per a vèncer i fins i tot traure alguna cosa positiva a l'adversitat és reconèixer el fet que per a viure una vida saludable i completa no n'hi ha prou amb curar els mals que ens afecten, sinó que és igualment important conèixer i enfortir els aspectes favorables de la nostra naturalesa que ens ajuden a protegir-nos i a superar els durs cops que ens pega la vida.

#### ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

#### MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

#### JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 8 D'ABRIL

## ESPAI CREIXEMENT PERSONAL

### RESTAURAR-NOS – UN CAMÍ DE TORNADA A TU

Duració: 90 min/sessió

Modalitat: vesprada

Dates: 15, 22 i 29 d'octubre i 5 de novembre

Horari: de 17.00 a 18.30 h

Lloc: Casa de les Dones

“Restaurar-nos” és una proposta creativa i transformadora dirigida a dones que han passat experiències de dolor, pèrdua o fragmentació personal. No es tracta només d'acompanyar, sinó d'oferir un espai real de reparació i restauració integral.

El valor diferencial del projecte resideix en el seu enfocament basat en principis de l'acompanyament filosòfic, la psicologia somàtica, l'atenció plena (*mindfulness*) i la neuroestètica, que no sols afavoreixen l'expressió emocional, sinó que activen processos de reorganització interna, memòria corporal i reconfiguració identitària.

A través de tècniques accessibles com el *collage*, l'ús d'objectes, el treball amb la imatge i el gest manual, s'obri un recorregut de quatre sessions que permet reconstruir la pròpia història amb dignitat i generar noves formes de presència i pertinença.

Encara que l'impacte col·lectiu i comunitari és important, l'eix transformador del projecte és la restauració de la persona en el seu conjunt: emocional, sensorial i vital. Dones restaurades es converteixen en agents actives de transformació social.

#### OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 10 D'OCTUBRE

## ESPai CREIXEMENT PERSONAL

### MATERNARME: APRENDRE A CUIDAR-ME COM MEREIXC

Duració: 90 min/sessió

Modalitat: vesprada

Dates: del 4 al 25 de febrer

Horari: de 17.00 a 18.30 h

Lloc: Casa de les Dones

#### FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Aquest recorregut creatiu i sensorial ofereix eines accessibles per a explorar com ens parlem, com ens protegim, quines hem heretat i què necessitem transformar per a viure amb major coherència i tendresa.

A través de l'art, el cos, la imatge i la memòria afectiva, cada dona podrà construir una forma més conscient i saludable d'estar amb si mateixa.

“Maternarme” s'estructura en quatre tallers vivencials, on les participants podran:

- Identificar el seu diàleg interior i començar a fer-ho més compassiu.
- Reconèixer les seves emocions i mirar-les amb respecte.
- Honrar la seva història familiar i sembrar noves formes de cura.
- Posar ordre en el seu món emocional i enfortir els seus límits sans.

Aquest projecte respon a una necessitat profunda: habilitar espais segurs i significatius on les dones puguin descobrir que cuidar-se també és una manera d'empoderar-se. Integra la psicologia creativa aplicada, el mindfulness, l'educació neuroemocional, la psicologia somàtica, els processos creatius d'autoconeixement, els fonaments d'artteràpia, la neuroestètica i l'acompanyament sistèmic per a activar processos de transformació real, des del quotidià i l'essencial.

**PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 30 DE GENER**

# ESPai CREIXEMENT PERSONAL

## REGULANT-NOS. RECUPERA LA CALMA DES DE DINS

Duració: 90 min/sessió

Modalitat: vesprada

Dates: del 22 d'abril al 13 de maig

Horari: de 17.00 a 18.30 h

Lloc: Casa de les Dones

“Regulant-nos” és un programa dissenyat per a dones que desitgen aprendre a gestionar l'estrès i millorar el seu benestar emocional de manera pràctica i senzilla. A través d'un recorregut de quatre sessions, les participants descobriran recursos corporals i emocionals per a sentir-se més segures, tranquil·les i fortes en el seu dia a dia.

Aquest taller combina pràctiques corporals suaus amb exercicis d'autoconeixement i reflexió emocional, per a ajudar a comprendre millor les emocions, calmar la ment i enfortir l'autoestima.

Les sessions aborden des de la consciència corporal i la respiració conscient, fins al moviment com a manera d'alliberar tensions, treballant també l'autoexigència i els patrons que dificulten l'autocura.

“Regulant-nos” no requereix materials ni experiència prèvia, i està pensat per a ser accessible a dones de qualsevol edat i procedència. El seu objectiu és que cada participant pugui emportar-se eines fàcils d'aplicar en la seva vida quotidiana, millorant la seva capacitat per a regular emocions difícils i construir una relació més compassiva amb si mateixa. Aquest taller és una oportunitat per a aprendre a escoltar-se, cuidar-se i recuperar la calma des de dins, en un espai segur, respectuós i compartit amb altres dones.

### ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 15 D'ABRIL

# ESPAI DONA I SALUT

Un espai dedicat a promoure la salut integral de les dones, per a promoció de la igualtat de gènere en l'àmbit de la salut. Les relacions i el suport social són aspectes crucials per a la salut mental i emocional, per això es fomenta un entorn lliure d'estereotips, estigmes i tabús, on cada dona pugui sentir-se escoltada i acompanyada.

A més, es posa el focus en les necessitats i desafiaments específics de la salut de les dones, i es contribueix a promoure la igualtat de gènere en l'accés a l'atenció mèdica i en la presa de decisions relacionades amb la seua pròpia salut.

L'objectiu principal és millorar la qualitat de vida de les dones fomentant hàbits de vida saludables i oferint coneixements i eines perquè puguin cuidar-se, prendre millors decisions i exercir un major control sobre el propi benestar. El maig de 2025 es van celebrar les primeres Jornades de Dona i Salut, van suposar l'inici d'un espai dedicat a la difusió i informació de malalties que pateixen més sovint les dones.



# XARRADES

ESPAI DONA I SALUT

## PLANIFICACIÓ ANTICIPADA DE L'ATENCIÓ. QUI DECIDIRÀ PER MI?

Duració: 90 min/sessió  
Modalitat: vesprada  
Dates: 18 setembre  
Horari: 19.00 h  
Lloc: Casa de les Dones

La planificació anticipada de les decisions és la pedra angular del respecte a l'autonomia de les persones en l'assistència sanitària, en el transcurs de qualsevol malaltia i també en el final de la vida. Entendre les diferents opcions de tractament i congregar-les amb el propi món de valors és una necessitat per a la ciutadania.

### SETEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## CÀNCER DE MAMA. DETECCIÓ, PREVENCIÓ I ATENCIÓ

Duració: 90 min/sessió  
Modalitat: vesprada  
Dates: 16 d'octubre  
Horari: 19.00 h  
Lloc: Casa de les Dones

Durant la sessió s'abordaran temes com:

- ✓ Què és el càncer de mama i quins són els seus factors de risc
- ✓ La importància del cribratge i les revisions periòdiques
- ✓ Senyals d'alerta i detecció precoç
- ✓ Suport emocional i recursos disponibles
- ✓ Espai de preguntes i debat amb professionals



### OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 20 D'OCTUBRE

## CONEIX, ACTIVA I CUIDA EL TEU SÒL PELVIÀ

Duració: 90 min

Dates: 15, 22 i 29 de gener

Horari: de 17.00 a 18.30 hores

Lloc: Casa de les Dones

Aquest taller està dissenyat per a oferir coneixements bàsics i eines pràctiques per a enfortir i cuidar el sòl pelvià, una part fonamental del nostre cos sovint oblidada, però clau per al benestar i la qualitat de vida de les dones.

**PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 9 DE GENER**

## DONA I MENOPAUSA

Duració: 120 min la sessió

Dates: 26 de maig

Horari: 19.00 hores

Lloc: Casa de les Dones

La menopausa és una etapa natural en la vida de les dones, però sovint arriba acompanyada de dubtes, canvis físics i emocionals, i una manca d'informació. Aquesta xarrada vol ser un espai on poder parlar-ne amb normalitat, claredat i confiança, i on poder oferir informació útil i recursos pràctics per a viure aquesta etapa de manera saludable.

## MAIG

DI	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 22 DE MAIG**

## TALLER

### GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## XERRADA



# ESPAI EMPODERAMENT PER A L'OCUPACIÓ

## ITINERARI INTEGRAT D'INSERCIÓ SOCIOLABORAL PER A DONES

L'objectiu d'aquest espai és millorar l'ocupabilitat de les dones en situació o risc d'exclusió social moderada que afavorisca el procés d'inserció laboral actiu a través d'un itinerari base i de mòduls de reforçament mitjançant la combinació d'activitats grupals i individuals.

Són sessions formatives amb temàtiques específiques, es tracta d'assolir les eines necessàries per a una inserció en el mercat laboral.



# TALLERS: INSERCIÓ LABORAL

Duració: 60-120 min/sessió

Dates: 1 EDICIÓ: 16, 23, 30 d'octubre

2 EDICIÓ: 5,12,19 de febrer

3 EDICIÓ: 3, 10, 17 de juny

Horaris: dijous a les 11.30 h

Lloc: Casa de les Dones

Aquests tallers tenen l'objectiu de proporcionar eines a dones que es troben en cerca activa d'ocupació, per a adquirir competències i coneixements actualitzats que milloren la seua ocupabilitat.

El taller s'estructurarà en diferents sessions i abordarà des de com redactar i dissenyar el currículum, passant per les claus per a utilitzar de manera eficient les principals plataformes web de cerca d'ocupació i el funcionament d'agències de col·locació, fins al moment de l'entrevista personalitzada.

Aquestes sessions contindran tot el contingut i informació necessaris per a passar tots els passos per a obtenir un treball amb èxit.

El taller s'iniciarà una vegada completat el mínim de persones i estarà disponible durant tot l'any.

**SESSIÓ 01.**  
**EL MEU CURRÍCULUM**

**SESSIÓ 02.**  
**RECERCA D'OCUPACIÓ EN LÍNIA**

**SESSIÓ 03.**  
**ENTREVISTA DE TREBALL**

**SESSIÓ 04.**  
**SUPORT PERSONALITZAT**

## OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PREINSCRIPCIÓ: EDICIÓ 1: FINS AL 3 D'OCTUBRE  
EDICIÓ 2: FINS AL 28 DE GENER  
EDICIÓ 3: FINS AL 29 DE MAIG

# ESPAI ARTÍSTIC I CREATIU

Un espai on aprendre a través de l'art a gestionar, millorar i tractar aspectes com l'autoestima, l'assertivitat, les relacions, les emocions, etc. Es tracta d'un viatge intern per a donar pas al creixement personal d'una mateixa.

S'hi potencia la capacitat per a desenvolupar habilitats creatives i el nivell de seguretat personal.



## ESPai ARTÍSTIC I CREATIU

### LA VEU D'ARGILA

Duració: 120 min/sessió  
Dates: 6, 13 i 20 d'octubre  
Horaris: dilluns de 17.30 a 19.30 h  
Lloc: Casa de les Dones

### OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Aquest taller és una invitació a tancar els ulls i obrir els sentits. A través del modelatge amb els ulls embenats, et connectaràs amb el teu cos i la teua intuïció, i això permetrà que les formes sorgisquen sense judici ni expectatives. L'argila es converteix en un canal d'emocions, memòries i desitjos profunds. Tres sessions per a modelar l'invisible i reconèixer la teua veu més autèntica.

#### Objectius del taller:

- Afavorir la connexió amb el cos des de l'escolta sensorial i intuïtiva.
- Expressar emocions que no passen pel filtre mental, i així donar espai al que no es pot dir amb paraules.
- Desenvolupar la confiança en l'espontaneïtat i la pròpia manera de crear.
- Sentir l'argila com a mitjà terapèutic per a plasmar el que habita en el profund.



**PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 2 D'OCTUBRE**

## ESPAI ARTÍSTIC I CREATIU

### RETRATS DE L'INSTANT

Duració: 120 min/sessió  
Dates: 12, 19 i 26 de gener  
Horaris: dilluns de 17.30 a 19.30 h  
Lloc: Casa de les Dones

#### GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Pintura gestual amb música.

Aquest taller és una invitació a expressar el que sents, sense paraules ni formes definides. A través de la pintura gestual i el moviment, deixaràs que siga el teu cos el que pinte, guiat pel ritme de diferents músiques. Una experiència per a connectar amb el present, deixar anar el control i plasmar les emocions en color.

### IL·LUSTRACIÓ EXPERIMENTAL: DONES EN LA LITERATURA

Duració: 120 min/sessió  
Dates: 4 i 11 de març  
Horaris: dimecres de 17.00 a 19.00 h  
Lloc: Casa de les Dones

#### MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Introducció a la il·lustració experimental: Breu presentació de referents i enfocaments creatius.

Aquest curs ofereix una oportunitat única per a combinar il·lustració i literatura amb una mirada de gènere, explorant noves formes d'expressió i experimentació gràfica en un entorn dinàmic i enriquidor.

**PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 7 DE GENER  
FINS AL 25 DE FEBRER**

## ESPai ARTÍSTIC I CREATIU

### EL JARDÍ QUE SOC

Duració: 120 min/sessió

Dates: 1, 8 i 15 de juny

Horaris: dilluns de 17.30 a 19.30 h

Lloc: Casa de les Dones

---

Aquest taller et convida a cultivar la connexió amb la teua natura interna utilitzant materials vegetals, pintures i elements simbòlics. Com un jardí, tu també tens arrels, brots, floracions i fulles que cauen. A través de processos artístics, exploraràs els teus cicles personals i donaràs forma al teu propi jardí simbòlic.

#### Objectius del taller:

- Connectar amb la natura com a reflex del nostre món intern.
- Reconèixer els propis processos de canvi, creixement i transformació.
- Expressar-se de manera sensorial i poètica mitjançant materials naturals.
- Crear una obra col·lectiva o individual que simbolitze el jardí intern.

### JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 26 DE MAIG**

# PROJECTE: TEIXINT XARXES

Duració: 120 min/sessió

Dates: del 23 de setembre al 9 de juny

Horaris: dilluns de 17.00 a 19.00 h

Lloc: Casa de les Dones

Hi ha fils que uneixen més enllà de la tela. Amb cada punt, cada nuc i cada repunt, les dones que participen en Teixint Xarxes no sols creen peces amb les mans, sinó que també trenem converses, vincles i complicitats.

Teixir esdevé ací una metàfora viva de la connexió entre dones, de l'intercanvi de sabers, de la construcció lenta i pacient d'una xarxa que ens sosté i ens fa més fortes.

Aquest projecte naix amb una mirada feminista i comunitària, on dones de diferents edats i camins vitals es troben per a compartir coneixements artesanals — costura, ganxet, frivolidat, calça i molt més— però també per a teixir relats, confidències, cures i complicitats.

- Crear un **espai viu i intergeneracional** on les dones es troben i es reconeixen.
- **Fomentar la transmissió de sabers** manuals tradicionals, sovint menystinguts però plens de valor cultural i emocional.
- **Teixir xarxes reals de suport i acompanyament**, en un entorn segur i lliure de judicis.
- **Donar veu i visibilitat** a les experiències femenines a través del diàleg i la creativitat.

## SETEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## DESEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## MARC

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PREINSCRIPCIÓ: OBERTA TOT L'ANY

# BATUCADA: EN CLAU DE DO

Duració: 60 min/sessió

Dates: del 15 d'octubre al 10 de juny

Horari: dimecres vesprada

Lloc: Música Vella

Batucada per a dones, es tracta de classes organitzades des de la Música Vella.

La batucada com a eina d'empoderament, amb exercicis de coordinació i l'aprenentatge de la percussió, cooperació de grup i demostració pública en actes concrets de caràcter lúdic i festiu.

Descobreix el teu nou talent!

## SETEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## DESEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## MARC

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## MAIG

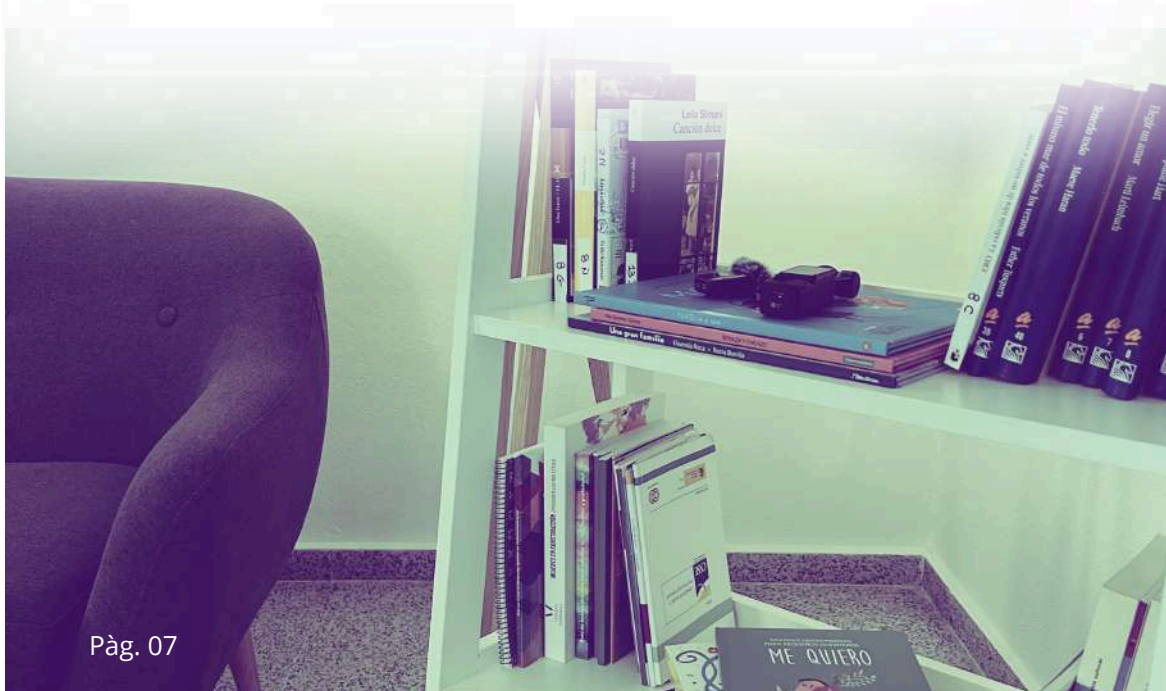
DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PREINSCRIPCIÓ: OBERTA TOT EL CURS A LA CASA DE LES DONES

# ESPAI DE LLETRES

Un espai d'empoderament col·lectiu a través de paraula escrita, per a llegir a dones, per a estudiar el feminisme, per a escriure poesia, per a recitar-la i escoltar-nos entre dones.

Aquest espai et convida a la inspiració i a alliberar la teua imaginació, a desbloquejar-te emocionalment, a expressar i compartir les teues vivències i a explorar la teua habilitat amb la paraula escrita alhora que teixim xarxes entre dones.



## SERVEI DE PRÉSTEC DE LA CASA DE LES DONES

ES TRACTA D'UN SERVEI DE PRÉSTEC GRATUÏT QUE L'ESCOLA D'EMPODERAMENT DE LA CASA DE LES DONES DE XÀTIVA POSA A L'ABAST DE TOTES LES PERSONES.

EL SERVEI DE PRÉSTEC ÉS PERSONAL I INTRANSFERIBLE I PERMET A QUALSEVOL PERSONA USUÀRIA DE L'ESCOLA D'EMPODERAMENT MANLLEVAR MATERIAL BIBLIOGRÀFIC, DOCUMENTAL I AUDIOVISUAL DE LA CASA DE LES DONES PER A CONSULTAR-LO FORA DE LES INSTAL·LACIONS, PER UN TEMPS DETERMINAT, AMB EL COMPROMÍS DE DEVOLUCIÓ EN PERFECTE ESTAT, DINS DEL TERMINI ESTABLIT DE 30 DIES.

PER A PODER FER ÚS D'AQUEST SERVEI RESULTA NECESSARI PROPORCIONAR LES DADES PERSONALS PER A GARANTIR UN BON FUNCIONAMENT; A MÉS, EL SERVEI ES PODRÀ PRORROGAR 30 DIES ADDICIONALS.



SERVEI DE PRÉSTEC A LA CASA DE LES DONES

# CLUB FEMINISTA

Duració: 120 min/sessió

Dates: 1 sessió al mes

Horari: 18.00 h

Lloc: Casa De Les Dones

“El problema del feminisme és la ignorància”. Per a eliminar el desconeixement i la ignorància del feminisme posa en marxa un espai de lectura debat conjuntament amb la Biblioteca Municipal.

Aquest club de lectura feminista tracta de portar el feminisme a persones lectores per tal de descobrir, reflexionar i debatre.

Es tracta d'aprendre amb la lectura personal i íntima d'aquests textos, però també que la impressió inicial de la persona lectora siga complementada amb les aportacions de les altres. En definitiva, crear un espai compartit on el feminisme pugui enriquir les nostres vides.

## SETEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## DESEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PREINSCRIPCIÓ: OBERTA

## CLUB DE LECTURA: LLEGINT ESCRITORES

Duració: 120 min/sessió

Dates: del 6 d'octubre a l'1 de juny

Horaris: un dilluns al mes a les 18.00 h

Lloc: Casa de les Dones

Llegint Escriptores és un espai mensual a la Casa de les Dones dedicat a descobrir, llegir i conversar sobre la literatura escrita per dones de totes les èpoques i latituds. Un club de lectura que posa el focus en les veus femenines, sovint silenciades o relegades, i que ens convida a llegir des d'una mirada feminista, crítica i compartida.

Cada sessió és una oportunitat per a reconnectar amb la lectura com a experiència col·lectiva, per a obrir debats, compartir reflexions i establir ponts entre la ficció i la vida quotidiana. Llegim autores conegudes i també veus emergents, escrits íntims i universals, que parlen de nosaltres i del món que habitem.

### OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### DESEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### MARC

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

PREINSCRIPCIÓ: OBERTA TOT EL CURS

# POESIA XATEBA

Duració: 120 min/sessió

Dates: del 13 d'octubre al 8 de juny

Horaris: dilluns alterns a les 19.00 h

Lloc: Casa de les Dones

Aquest taller portat a terme per l'associació feminista Xateba és un punt de trobada obert a dones inquietes, creatives, de tot tipus i edat, a les quals els agrada escriure i/o vulguen aprendre a llegir poesia en veu alta.

Un lloc on compartir experiència, debatre... passar-ho molt bé en un ambient distès, agradable i sòric.

## OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## DESEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
					3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

PREINSCRIPCIÓ: [TALLERLITERARIFEMINISTAXATEBA@GMAIL.COM](mailto:TALLERLITERARIFEMINISTAXATEBA@GMAIL.COM)

## EL PODER TERAPÈUTIC DE L'ESCRITURA

Duració: 120 min/sessió  
Dates: 3, 10, 17 i 24 de novembre  
Horaris: dilluns a les 17.00 hores  
Lloc: Casa de les Dones

---

### NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Escriure posseeix una capacitat terapèutica i per a la salut emocional. Pel fet que l'escriptura es vincula al llenguatge i al pensament, però també pel seu caràcter artístic, creatiu i emocional, l'escriptura és sens dubte un mitjà eficaç per a expressar idees, però també emocions.

El procés mitjançant el qual les idees i sentiments passen per la nostra raó, ens dona l'oportunitat d'ordenar-los i expressar-los de manera clara i amb major precisió. Aquesta possibilitat de canalitzar les nostres emocions en qualsevol moment és el primer pas d'un procés d'autoconeixement i d'empoderament col·lectiu.

Aquest taller està dirigit a dones, per tant, abordarem temes que ens interessin i inquieten a nosaltres, a través de diverses dinàmiques d'escriptura creativa, que ens faciliten idees per a gestionar millor les nostres emocions, d'una banda, però també per a millorar el nostre autoconeixement, a través d'una eina bàsica com ho és l'escriptura.

**PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 29 D'OCTUBRE**

## D'ESCRITURA CREATIVA I FEMINISTA

Duració: 120 min/sessió

Dates: 16 i 23 de febrer, i 2 i 9 de març

Horaris: dijous de 17.00 a 19.00 hores

Lloc: Casa de les Dones

Aquest taller és un espai per a tu, per a parar, escoltar-te i escriure. Un lloc tranquil i de confiança on compartirem vivències, emocions i records a través de l'escriptura. No cal saber escriure "bé", només tindre ganes d'explorar la teua veu i el que portes dins.

Treballarem des d'una mirada feminista, és a dir, posant en valor tot allò que les dones vivim, sentim i pensem, donant espai a les nostres històries i maneres de veure el món.

Pararem atenció al cos, a la memòria i a les emocions, en un ambient de respecte, cura i força compartida entre dones.

### FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

### MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 12 DE FEBRER

CASADESDONES@XATIVA.ES

## DONA'T VEU

A Casa de les Dones estrenem un nou espai de comunicació i expressió.

Un escenari obert a la presentació de llibres, projectes, exposicions i iniciatives amb mirada feminista.

Aquest espai està pensat perquè dones, col·lectius o persones compromeses amb la igualtat puguem mostrar i compartir el que fan: des de llibres escrits o il·lustrats fins a propostes educatives, culturals, artístiques o dones emprenedores amb projectes nous.

L'objectiu és donar visibilitat i veu a aquelles idees que impulsen el pensament crític, la cultura transformadora i la participació activa. Posem a l'abast la Casa de les Dones perquè siga un lloc on es posen en comú experiències i sabers, i on les veus que sovint no troben espais, en troben un amb nosaltres.

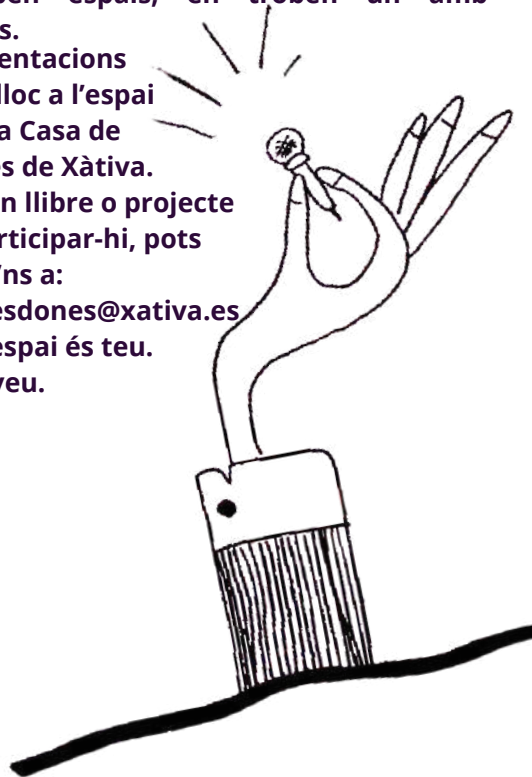
Les presentacions tindran lloc a l'espai físic de la Casa de les Dones de Xàtiva.

Si tens un llibre o projecte i vols participar-hi, pots escriure'ns a:

[casadelesdones@xativa.es](mailto:casadelesdones@xativa.es)

Aquest espai és teu.

Dona-li veu.



# PÒDCAST: XÀTIVA DONA VEU

Xàtiva Dona Veu és el nou pòdcast impulsat per la Regidoria de Dona i Igualtat de l'Ajuntament de Xàtiva, un espai on les dones prenen la paraula per a compartir les seues experiències, lluites, idees i somnis.

Cada episodi dona veu a dones del nostre territori que, des de diferents àmbits —educació, esports, cultura, salut, activisme, empenedoria, joventut etc.— contribueixen a una societat més igualitària, justa i feminista.

Aquest projecte naix per a visibilitzar, escoltar i valorar el paper de les dones en la vida quotidiana de Xàtiva, i per a crear un canal de reflexió, empoderament i transformació social.

T'agradaria compartir la teua experiència, la teua veu o la teua història?

Pots escriure'ns a: [casadelesdones@xativa.es](mailto:casadelesdones@xativa.es)

Aquest espai és teu.

Dona-li veu.



# ACTIVITATS OBERTES A TOTA LA CIUTADANIA

## EXPOSICIONS

DEL 18 DE NOVEMBRE AL 9 DE GENER  
CONCURS DE CARTELLS 25N

Exposició de les obres de l'alumnat d'ESO i Batxillerat que ha participat en el XVIII Concurs de Cartells del 25 de novembre, Dia Internacional contra la Violència de Gènere. Organitzat per la Regidoria Dona i Igualtat, per la Regidoria d'Educació i pel Consell Municipal de les Dones per la Igualtat.

DE L'1 MARÇ AL 30 D'ABRIL  
CASA NOSTRA, CASA VOSTRA

Exposició de fotografies de dones que han passat per la Casa de les Dones. Aquesta exposició és un recull fotogràfic a càrrec del Departament de Dona i Igualtat, aquesta exposició vol homenatjar totes les dones que han contribuït a formar part de la primera Escola d'Empoderament de Xàtiva.

DEL 4 DE MAIG AL 30 DE JUNY  
EXPOSICIÓ DONES DE XÀTIVA AL LLARG DE LA HISTÒRIA

## PRESENTACIONS DE LLIBRES

MARÍA PÉREZ  
PERALES



### OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ALEXIA M. ÚBEDA  
MARTÍNEZ



### MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# ESPAI D'AUTOGESTIÓ CONSCIENT

Un espai per a viure el present amb consciència i autonomia.

Aquest espai naix amb la voluntat de recuperar allò essencial: el temps per a una mateixa, la capacitat d'autogestió i la força de construir col·lectivament.

És un lloc pensat perquè les persones —especialment les dones— puguin trobar-se, escoltar-se i organitzar-se des del respecte, la llibertat i la consciència del moment present. Lluny de pressions externes o estructures jeràrquiques, aquest espai s'alça com una proposta viva, oberta i en constant evolució.

Perquè l'empoderament també és això: recuperar el temps propi, posar en valor el que som i construir formes de viure més lliures i més nostres.



## TALLER: SEMBRANT SABERS

Duració: 120 min/sessió

Dates: 1a edició: 23 i 30 d'octubre, i 6 de novembre

2a edició: 26 de febrer i 5 i 12 de març

Horaris: de 17.00 a 19.00 hores

Lloc: Casa de les Dones

Posem les mans a la terra per a reconnectar amb el cicle de la vida, la cura del medi ambient i la necessitat de recuperar l'autosuficiència. Aquest taller d'hort urbà ofereix una introducció pràctica a l'horticultura ecològica, pensada per a persones que volen cultivar els seus propis aliments encara que visquen en entorns urbans. Aprendre conjuntament com iniciar un hort a casa, al balcó o en espais comunitaris, utilitzant tècniques senzilles, accessibles i respectuoses amb el medi.

Durant el taller abordarem conceptes bàsics sobre el funcionament d'un hort ecològic, la preparació i cura del sòl fèrtil, els calendaris de sembra, trasplantament i recol·lecció, així com la distribució adequada de les plantes. També aprendrem com plantar en testos, jardineres i taules de cultiu adaptant-nos a l'espai disponible i a les condicions particulars de cada llar.

És una invitació a reconnectar amb la terra des del present, des de l'acció i des del desig de construir una vida més conscient i sostenible.

### OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

### MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

PREINSCRIPCIÓ: PRIMERA EDICIÓ FINS AL 8 D'OCTUBRE  
SEGONA EDICIÓ FINS AL 20 DE FEBRER

## TALLER: REPARE

Duració: 120 min/sessió

Dates: 1a edició, 16 d'abril

2a edició, 7 de maig

3a edició, 4 de juny

Horaris: de 18.00 a 20.00 hores

Lloc: Casa de les Dones

Sovint, davant problemes quotidians com penjar un quadre, arreglar una aixeta que degota o substituir un endoll, ens sentim dependents de terceres persones o serveis externs.

Aquest taller formatiu ofereix els coneixements bàsics i les habilitats pràctiques per a resoldre de manera segura i senzilla diverses tasques domèstiques.

El taller inclou una introducció a l'ús correcte i segur de les eines més habituals, així com tècniques per a realitzar reparacions simples en l'àmbit de la fusteria, la fontaneria o l'electricitat bàsica.

### ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6 7
		9	10	11	12	13 14
	15	16	17	18	19	20 21
		23	24	25	26	27 28
	29	30				

PREINSCRIPCIÓ: FINS AL 17 D'ABRIL



# CASA DE LES DONES

📍 Plaça de l'Espanyolet, 15

☎ 96 228 98 52

📞 678 869 129

✉ casadelesdones@xativa.es

🌐 escolaempoderament.xativa.es

