



AYUNTAMIENTO
DE **CATRAL**

Concejalía de
Igualdad



Centro Asesor
de la **MUJER**
Excmo. Ayto. de Catral

www.irony.es



COLABORAN:



Programación
Catral marzo y abril de 2010



III Jornadas del Día Internacional de la Mujer



Con motivo del día de la mujer, la Concejalía de Igualdad ha organizado un amplio programa de actividades en torno a la celebración de este día, que se desarrollará, en su mayoría, en la casa de cultura y que cuenta con la participación activa de las diferentes asociaciones locales. Dicho programa no se ciñe al 8 de marzo, sino que se extiende a lo largo de los meses de marzo y abril.

El programa de actividades que os presentamos a continuación responde a los objetivos del **I Plan de Igualdad** galardonado en los Premios de la Generalitat 2009.

Os ofrecemos un amplio abanico de temáticas y espacios que van desde los conocimientos técnicos, a la salud, a la formación y sobre todo el conocimiento de nuestro bienestar.

Os animo a seguir participando como lo habéis hecho siempre, con el entusiasmo y la ilusión que requiere la ardua tarea de construir un pueblo más igualitario.

María Manuela Sánchez Leal
Concejal Delegada de Igualdad



ocioycultura

VIERNES 5 DE MARZO

EN EL SALÓN JT
A LAS 21:30h

La velada será amenizada
con disco móvil y grandes
sorpresas.

INSCRIPCIONES EN CATRAL
JOVEN.



"CENA HOMENAJE A LAS MUJERES"

SÁBADO 6 DE MARZO

EN LA CASA DE CULTURA
A LAS 20:00 h.

DOBLE K TEATRO REPRESENTA

"EDUCANDO A RITA"

La compañía teatral "Doble K Teatro" pone en escena esta obra de Willy Russell de la mano del director Alfredo Zamora. "Educando a Rita" es una comedia romántica, que entre risas y lágrimas, divertirá y emocionará a todos los asistentes con sus dos personajes protagonistas, Rita y Frank.

Rita es una joven peluquera que desea mejorar su nivel cultural y su educación y decide preparar su entrada en la Universidad. Entonces conocerá a Frank, un profesor caído y un poeta frustrado, un ser que cree que ya no puede aprender nada nuevo. Entre alumna y profesor surgirá una relación especial que cambiará la existencia de ambos.

ocioycultura



DOBLE K TEATRO

EN LA CASA DE CULTURA
A LAS 18:00h

Entrada 2 euros
Cine a beneficio de la asociación del CÁNCER de Catral

DOMINGO 7 DE MARZO

"AMELIA"

Visionaria. Apasionada. Soñadora. Luchadora. Leyenda. Icono. Amelia. Una extraordinaria vida repleta de aventura, fama y misterio permanente emerge en Amelia, un emocionante y grandioso relato sobre la legendaria pionera de la aviación Amelia Earhart (Hilary Swank).

Tras ser la primera mujer que cruzó el Atlántico, Amelia, de repente, se convirtió en la novia de América, la legendaria "diosa de la luz", famosa por su audaz y excepcional carisma. Sin embargo, a pesar de su fama, consolidada mundialmente, su predilección por el riesgo y por ser ella misma, una mujer independiente y directa, no se aplacó nunca. Fue fuente de inspiración para muchos, desde la Primera Dama Eleanor Roosevelt (Cherry Jones) hasta los hombres más próximos a su corazón: su esposo y agente, el magnate del mundo editorial George P. Putnam (Richard Gere, ganador del Globo de Oro), y su amigo durante mucho tiempo y después amante, el piloto Gene Vidal (Ewan McGregor). En el verano de 1937, Amelia decidió acometer su misión más arriesgada hasta ese momento: volar en solitario alrededor del mundo, un viaje al que tanto George como ella creían estar destinados inexorablemente, cualquiera que fuera el resultado, que se convertiría en uno de los viajes más famosos de la historia.



ocioycultura

I CONCURSO FOTOGRÁFICO "LAS TAREAS... MEJOR COMPARTIDAS"

La Concejalía de Igualdad organiza la I Edición del Concurso de fotografía con el lema "**Las tareas...mejor compartidas**".

Las fotografías se presentarán en la Concejalía de Igualdad en formato digital del 8 de marzo al 1 de abril.

Las fotos se expondrán en la Casa de Cultura el 23 de abril hasta el 30 de mayo.

Se dará nombre del ganador en la fiesta joven del 1 de mayo.

ocioycultura



24 Y 25 DE ABRIL

VIAJE CULTURAL A MADRID Y AL MUSICAL DE LOS 40 PRINCIPALES

INSCRIPCIONES EN CATRAL JOVEN.

Joaquín y sus colegas rondan los veintitantos. Algunos acaban de terminar la carrera o están en ello. Otros no saben como llenar sus días con sentido. Para todos ha llegado el momento de enfrentarse a la vida y encarar sus proyectos profesionales, pero sobre todo los personales. Joaquín ha estudiado periodismo, pero se busca la vida como puede. Para alimentar sus sueños, su ego y sus complejos, cada noche emite un programa desde su casa a través de internet. El contenido parece sencillo; se dedica a hablar de sus colegas, desvela todas las historias que les rodean, airea los trapos sucios de sus relaciones, sus líos, sus problemas, sus proyectos, sus miedos. Lo hace sin pudor. Como si no le escuchara nadie...

EL MUSICAL

40 PRINCIPALES

ocio y cultura

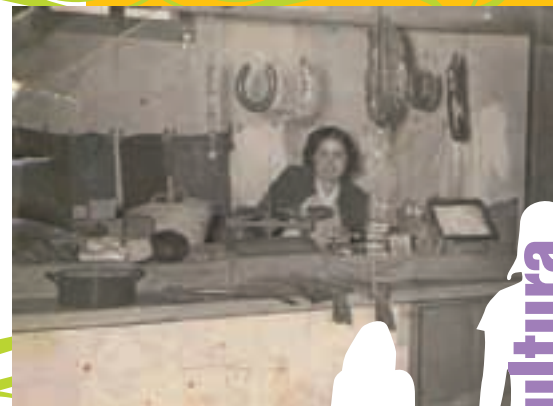
FOTOS PARA HOMENAJEAR A LAS MUJERES CATRALENSES

La Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Catral quiere rendir homenaje a las mujeres del municipio a través de una exposición de fotografías antiguas que recoja el espíritu y el trabajo desarrollado por la mujer Catralense en **tiempos pasados**.

Por este motivo, desde el área de Igualdad del Ayuntamiento solicita la colaboración de los vecinos y vecinas del municipio, que puedan aportar imágenes en las que se refleje cualquier situación concerniente a la vida de la mujer en épocas pasadas a fin de conseguir una recopilación fotográfica lo más completa posible. Se trata de una iniciativa entrañable, ya que la exposición hará revivir momentos muy emotivos para los vecinos y vecinas del municipio, y además servirá de instrumento para ampliar nuestro archivo histórico municipal.

Esta exposición, con la que se pretende rendir tributo a la figura femenina, coincidirá con la celebración de las "IV Jornadas de la Mujer 2011", con motivo de la celebración del Día de la Mujer Trabajadora. Las personas que deseen colaborar mediante la aportación de material gráfico podrán hacerlo a través de correo electrónico, enviando las imágenes a la siguiente dirección o bien haciéndolas llegar a la Concejalía de Educación e Igualdad del Ayuntamiento de Catral donde las imágenes serán escaneadas y devueltas en el momento. Es necesario saber más o menos el año y la/as personas que aparecen en la foto.

Agradeciendo de antemano su colaboración, reciban un cordial saludo.



ocio y cultura

SALIDA DESDE EL PARQUE DE LA PALMERA • A LAS 11:00h

DOMINGO 7 DE MARZO

I MARCHA DE GRUPOS DE AMIGAS

Se realizará un recorrido por Catral que se puede ver en el plano adjunto, los grupos de amigas estarán compuestos por un mínimo de 2 y un máximo de 6 participantes cada grupo.

La marcha tiene como objetivo rendir un homenaje a las mujeres y reconocer sus derechos, y entendemos que la reivindicación debe hacerse desde un prisma divertido, invitamos a todas las participantes que a que vengan disfrazadas, o con alguna consigna graciosa.

Es imprescindible para ganar que todas las integrantes del grupo lleguen a meta juntas.

Al finalizar la marcha podremos disfrutar de un rico almuerzo.

1º PREMIO: Una sesión de SPA con masaje en el HOTEL VILLA DE CATRAL.

2º PREMIO: Una sesión de belleza en el salón "QUIÉRETE"

3º PREMIO: Una sesión en la peluquería "BELÉN ROS"

INSCRIPCIONES EN CATRAL JOVEN.



5 9 8 7
Ponte guapa para salir...
¡¡¡pitando!!!

7 marzo de 2010 a las 11:00h - Parque de la Palmera
1ª Marcha por equipo de amigas
Con motivo del Día de la Mujer Trabajadora
¡ANÍMATE, PONTE GUAPA Y PARTICIPA!
Tendremos grandes premios, música y almuerzo para las participantes.

Apuntate en Catral Joven

LUNES 8 AL 31 DE MARZO

"TALLER DE INFORMÁTICA"

EN CATRAL JOVEN
DE 10 A 11:30 h.
LUNES Y MIÉRCOLES

En estos talleres de informática las mujeres adquirirán conocimientos del sistema operativo Windows XP (descripción de la pantalla, como crear ficheros, menú de inicio, etc.), así como la herramienta de tratamiento de textos WORD 2003. Se profundizará en el manejo del entorno del sistema operativo Windows XP, el procesador de textos WORD, la hoja de cálculo y el correo electrónico.



“ESCUELA DE PADRES”

¿Qué y para qué?

¿Qué es una escuela de padres y madres?

Es un lugar de encuentro donde mediante el diálogo y el análisis intentamos poner en común diferentes puntos de vista sobre temas de interés educativo. Temas que se hablan poco en la calle o no es habitual que profundicemos en ellos.

¿Para qué sirve?

Escuchándonos aprendemos que nuestras inquietudes y preocupaciones son oídas y compartidas por los demás.

La experiencia compartida como padres y madres de niñ@s de diferentes edades nos ayuda a afrontar dudas e indecisiones.

Como estamos convencidos de que no existen soluciones mágicas intentamos adaptarnos a la diversidad aceptando que ni adultos ni niños somos perfectos.

TODOS LOS MARTES
EN LA CASA DE CULTURA
A LAS 18:30H.

IMPARTIDO POR CRISTINA FERNÁNDEZ, PSICÓLOGA DEL CENTRO
ASESOR DE LA MUJER DE CATRAL.

Inscripciones en la primera planta del Ayuntamiento o en el Centro Asesor de la Mujer.



MARTES 16 DE MARZO

TALLER: “ EDUCANDO EN VALORES, LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS”

EN LA CASA DE CULTURA
A LAS 20:30

IMPARTIDO POR CRISTINA FERNÁNDEZ PSICÓLOGA DEL CENTRO ASESOR DE LA MUJER.

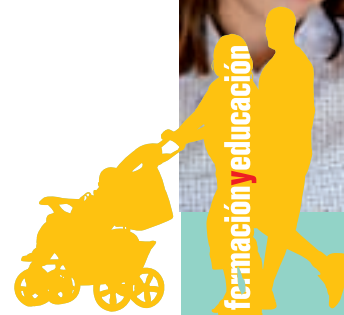
La mayoría de los padres no quiere que sus hijos pasen por las experiencias adversas que a ellos les tocaron vivir. Algunos de ellos, hacen todo lo posible porque los pequeños no se frustren, e intentan allanarles las dificultades.

Esto es una manera errónea de sobreprotegerles. Porque los niños se enfrentarán tarde o temprano a experiencias frustrantes y tal vez entonces su experiencia sea más dolorosa, en parte por no estar preparados para afrontar la adversidad y para aguantar.

Desarrollar la capacidad de afrontamiento y la fortaleza es también una tarea importante de la educación emocional.

En el trato diario con los niños se pueden encontrar muchas oportunidades para que el niño experimente un cierto grado de frustración que hará que aumente su fortaleza y disminuya su impulsividad.

Para llevar a cabo este tipo de educación, es primordial saber comunicarse con los hijos, y éstos con los padres. La comunicación es el primer paso para erradicar muchos de los problemas que se suceden en casa.



"CAMPAÑA DE VACUNACIÓN DEL PAPILOMA" DEL 8 DE FEBRERO AL 12 DE FEBRERO

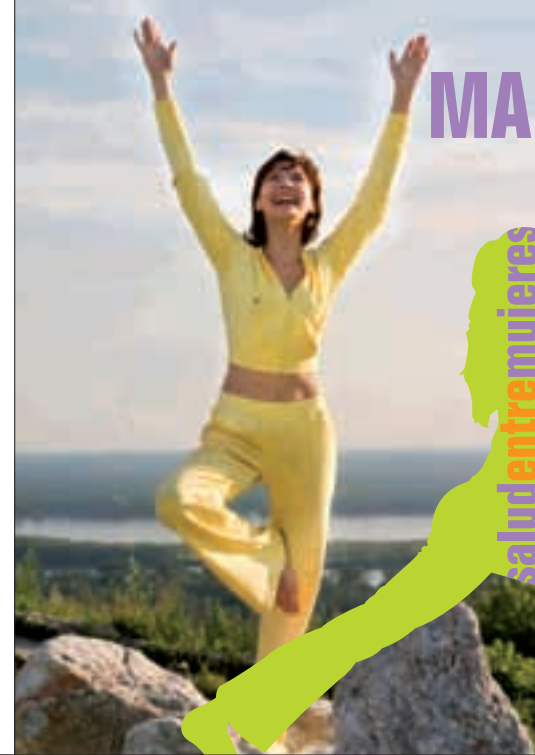
PARA ADOLESCENTES NACIDAS EN EL AÑO 1995
EN EL CONSULTORIO MÉDICO DE CATRAL



Todas las mujeres deben realizarse un papanicolaou regularmente. Este examen busca detectar cambios celulares en la mucosa del cuello uterino causados por el VPH. El papanicolaou detecta temprano los cambios en las células, de esta manera el cuello uterino se puede tratar antes de que las células se conviertan en cáncer. Este examen también puede encontrar cáncer en etapas tempranas, esto permite que se puede tratar antes de que se vuelva algo más serio. Es raro que una paciente muera de cáncer de cérvix si la enfermedad fue tratada con anticipación.

Las niñas nacidas en 1995 tienen a su disposición la vacuna contra el papiloma del 8 al 12 de febrero en el consultorio médico de Cortal en horario de 10:00 a 14:00h.

saludentremujeres



MARTES Y JUEVES DEL MES DE MARZO

"CHI KUNG"

¿En qué nos puede ayudar el Chi kung?



Las aplicaciones del Chi kung son básicamente de carácter preventivo. El Chi kung puede influir en muchos aspectos sobre el cuerpo humano, por ejemplo: eliminando perturbaciones emocionales, mejorando el estado fisiológico y bioquímico del cuerpo. El relajamiento, la quietud y la respiración durante el ejercicio, contribuye al descanso, recuperación y regulación del organismo, también disminuye el consumo de energía y fortalece la resistencia. El Chi kung regula el sistema nervioso central y el resto de los sistemas orgánicos, facilita un funcionamiento armonioso de los órganos y nos ayuda a desarrollar una fuerza interior que nos capacita para crear resistencia contra las infecciones y las enfermedades en general

MES DE MARZO GRATUITO

saludentremujeres



A LAS 9:30 DE LA MAÑANA
EN LA CASA DE CULTURA
IMPARTIDO POR ANA M^a

Estrés y ansiedad son términos muy generalizados que agrupan una amplia gama de síntomas diferentes en la persona. Son condiciones que se pueden experimentar en cualquier situación o lugar, son causa de muchas enfermedades, problemas sociales y las llamadas "Vidas Tristes".

MIÉRCOLES 3, 10, 17 Y 24

TALLER: "AFRONTAR Y GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD. LA ALEGRÍA COMO FACTOR TERAPÉUTICO"

CHARLA COLOQUIO: "COMO PREVENIR Y
DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA"

MARTES 23 DE MARZO

EN LA CASA DE CULTURA
A LAS 20:30h
IMPARTIDO POR LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER.
CON LA COLABORACIÓN DE LA ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER
DE CATRAL.

Como no se conocen las causas que producen la enfermedad, no es posible por el momento llevar a cabo una prevención de la misma (**prevención primaria**); sin embargo, sí estamos preparados para, si se presenta, detectarla a tiempo de poder ser curada (**prevención secundaria**). Existe una serie de aspectos, en este sentido, que es conveniente tener presente.



saludentremujeres

saludentremujeres

EN CENTRO DE AMAS DE CASA DE CATRAL
(Arriba de correos)
ORGANIZA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA DE CATRAL
COLABORA AYUNTAMIENTO DE CATRAL

CHARLA / COLOQUIO: "EL CUIDADO DE LA FAMILIA, ¿UNA CUESTIÓN DE MUJERES?"

MIÉRCOLES 10 DE MARZO

En un grupo familiar existen roles y el cumplimiento de cada rol implica un conjunto de derechos, responsabilidades y obligaciones.

Todo rol en una sociedad es un papel que hay que saber interpretar. Cuanto más fielmente se cumplan las expectativas de rol, mayor serán los beneficios.

El ejercicio de un rol familiar no implica niveles o jerarquías, sino funciones.

Cuando un miembro del grupo familiar no cumple su rol o se ausenta, otro miembro del mismo grupo tiende a ejercerlo. Nunca ese rol puede llegar a ser reemplazado, sólo se puede crear el nuevo rol de suplente.

Los roles familiares son irremplazables y en ausencia del titular sólo se pueden desempeñar otras personas como suplentes, sin pretender ocupar el lugar del ausente.

El no cumplimiento de los roles producen en los niños problemas de conducta, inestabilidad, inseguridad y hasta dificultades de aprendizaje.

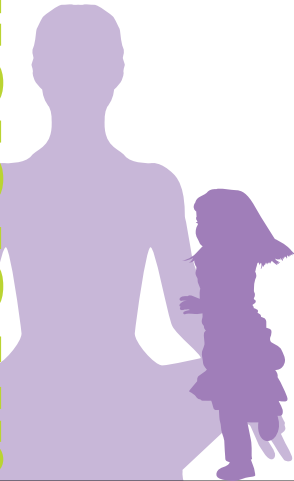
Los padres no pueden ser compinches de su hijo, sino sólo padres que cumplen sus funciones y establecen los límites.



familia



diversión



prevención



educar en valores

