

PROGRAMA D'ACTIVITATS D'IGUALTAT

ANY 2023 • OCTUBRE A DESEMBRE



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**



**Unitat
d'Igualtat
Marítim**



**Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols**

Procediment de sol·licitud

Termini de sol·licitud de l'11 al 22 de Setembre

Pots sol·licitar un màxim de 3 tallers, amb l'ordre de prioritat desitjat, però només es podrà obtindre plaça en un màxim de 2 en aquesta convocatòria.

FORMES PER A SOL·LICITAR ELS TALLERS:

1. Pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10> i presentar-la en qualsevol d'aquests llocs de dilluns a divendres de 8,30 a 14h. Disposem també d'instàncies:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia.

2. Per Seu Electrònica de la web municipal, si disposes de certificat digital.

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>



Taller d'apoderament a través del micro-teatre:

La vida feta teatre - UIM 28

LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARI:

Dimarts i Dijous de 10.00 a 12.00 h

DATES:

Octubre: 3,5,10,17,19,24,26,31

Novembre: 2,7

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La vida és pur teatre? T'agradaria endinsar-te en les possibilitats de ser una altra? Coneix-te millor a tu mateixa, expressa't i millora les teues habilitats comunicatives, enforteix la teua autoestima i explora la teua creativitat al costat d'altres dones a través del micro-teatre.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicòloga, formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals



Taller d'autoestima i apoderament per a promoure:

Relacions de parelles igualitàries - UIM 29

LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARI:

Dilluns i dimecres de 10.00 a 12.00 h

DATES:

Novembre: 6,8,13,15,20,22,27,29

Desembre: 4,11

Per què algunes vegades trobem tant de sofriment en l'amor? En bona part es deu a la construcció sociocultural de l'amor romàntic: el model en el qual dones i homes, independentment de la nostra orientació sexual, basem la nostra manera de relacionar-nos i estil d'aferrament. Revisarem aquest model i enfortirem la nostra autoestima per a relacionar-nos en parella de manera sana, desenvolupant les habilitats necessàries per a detectar de manera primerenca quines relacions són igualitàries, responen a les nostres necessitats i ens fan sentir bé, i quines no.

FORMADORA:

M^a TERESA MIRALLES DÍAZ

Psicòloga i sexòloga. Psicoterapeuta de parella.

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat C/ Governador Vell,14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).



Taller d'autoestima i apoderament per a promoure: **Apoderament a través de la dansa - EDI 38**

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/Governador Vell, 14 baix. Tel 962087475

HORARI:

Dimarts de 10.00 a 12.00 h

DATES:

Octubre: 10,17,24,31

Novembre: 7,14,21,28

Desembre: 5,12

Quina informació ens dona el cos en moviment? De què ens parla i com podem escoltar-ho? Gaudeix d'un temps per a tu, la teua expressivitat, el coneixement del teu cos i el seu acompanyament a través del moviment.

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell,14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

FORMADORA:

EREA CUESTA CREMADES

Educadora social, Tècnica Superior Integració Social. Terapeuta creativa.



Taller de salut i autocura

Sexualitat i Creixement Eròtic - EDI 39

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/Governador Vell, 14 baix. Tel 962087475

HORARI:

Dilluns de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Octubre: 16,23,30

Novembre: 6,13,20,27

Desembre: 4,11,18

La sexualitat és una vivència personal i intransferible, que transcendeix la mera genitalitat. Existeixen tantes sexualitats com persones som en el món. En aquest taller trencarem amb el tabú de la sexualitat, especialment per a nosaltres, que hem patit una gran castració en el que a educació sexual es refereix.

Desenvoluparem una consciència crítica cap als models sexuals en els quals vam ser educades, i des d'ací potenciarem la nostra consciència corporal, el nostre erotisme i desig, despertant així a la dona amant que som i recuperant el poder en relació a la nostra sexualitat

FORMADORA:

ALICIA CASADO MANSILLA

Grau en Psicologia. Especialista en sexualitat. Formació en Igualtat d'Oportunitats.

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaça Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).



Taller d'Autocura

Mindfulness - EDI 40

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

HORARI:

Dilluns i Dimecres de 17,00 a 19,00 h.

DATES:

Octubre: 30

Novembre: 6,8,13,15,20,22,27,29

Desembre: 4

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot i atenent infinites exigències. Aquesta pressió socava aquelles coses essencials que totes anhelem: ser feliços, relacionar-nos, sentir-nos vitals, estimades o embolicades per una sensació de pau. No és d'estranyar que tantes de nosaltres ens sentim exhaustes, estressades o desbordades. El **mindfulness** és una eina al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídot contra l'ansietat, l'estrès, l'esgotament i la depressió. Integrarem diferents ensenyaments, coneixements i tècniques per a afavorir l'apoderament femení i enfortir la calma i la pau interior.

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ

Especialista en Mindfulness, psicologia transpersonal i tècniques d'atenció plena i autoconeixement



Suport en les relacions amb filles i fills - UITO 4

LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaça Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARI:

Dimarts i Dijous de 10.00 a 12.00 h.

DATES:

Octubre: 3,5,10,17,19,24,26,31

Novembre: 2,7

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La criança de les nostres filles i fills no és una cosa senzilla, no existeix un manual màgic ni una recepta única. En aquest taller generarem un espai per a empoderar, enfortir i acompanyar a les dones en el seu propi procés de maternitat i criança.

Aprendrem a autoregular el nostre propi món intern per a així poder acompanyar a les nostres filles i fills en la seua pròpia autoregulació.

El nostre entrenament al llarg d'aquest taller estarà dotat de la necessària perspectiva de gènere que ens possibilitarà qüestionar aquells mandats que operen en nosaltres des del moment en què ens convertim en mares, per a així desenvolupar una criança afí als qui nosaltres som i a les necessitats reals de les nostres filles i fills.

FORMADORA:

M^a TERESA MIRALLES DÍAZ

Psicòloga i sexòloga. Psicoterapeuta de parella i família



Apoderament a través de la Risoterapia - UITO 5

LLOC:

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols
Plaça Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARI:

Dilluns i dimecres de 10.30 a 12.30 h.

DATES:

Novembre: 8,13,15,20,22,27,29

Desembre: 4,11,13

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

Has pensat alguna vegada quant de “pallassa” tens dins de tu? Com explorar-te des de l'alegria de riure, plorar, botar..., sense prejudicis i amb total seguretat? Vine a descobrir l'extraordinària aventura d'habitar en tu.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Llicenciada en art dramàtic i tècnica superior en animació sociocultural



Taller

Parlar en públic - EDI 41

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/Governador Vell, 14 baix. Tel 962087475

HORARI:

Divendres de 10.00 a 12.00 h

DATES:

Octubre: 20 i 27

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La veu és una eina molt important per a les dones. Amb ella ens fem visibles i conèixer-la i controlar-la ens ajuda a eixir del silenci al qual sempre i en tots els llocs del planeta hem estat relegades. Per això, educar en habilitats bàsiques per a enfrontar-nos a la important tasca de parlar en l'espai públic no sols augmentarà les nostres competències personals i professionals de comunicació sinó les destreses i capacitats de tots els àmbits de la nostra vida, augmentant el nostre autoconcepte i la nostra autoestima, donant-nos per a posicionar-nos de manera activa i assertiva en el nostre dia a dia.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Tècnica d'Igualtat, Màster en Comunicació i Periodisme.



Taller

Parlar en públic - EDI 42

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix. Tel 962087475

HORARI:

Divendres de 10.00 a 12.00 h

DATES:

Novembre: 17 i 24

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La veu és una eina molt important per a les dones. Amb ella ens fem visibles i conèixer-la i controlar-la ens ajuda a eixir del silenci al qual sempre i en tots els llocs del planeta hem estat relegades. Per això, educar en habilitats bàsiques per a enfrontar-nos a la important tasca de parlar en l'espai públic no sols augmentarà les nostres competències personals i professionals de comunicació sinó les destreses i capacitats de tots els àmbits de la nostra vida, augmentant el nostre autoconcepte i la nostra autoestima, donant-nos per a posicionar-nos de manera activa i assertiva en el nostre dia a dia.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Tècnica d'Igualtat, Màster en Comunicació i Periodisme.



Taller

Parlar en públic - UIM 30

LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARI: Divendres 11 a 13,00

DATES:

Novembre: 3 i 10

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La veu és una eina molt important per a les dones. Amb ella ens fem visibles i conèixer-la i controlar-la ens ajuda a eixir del silenci al qual sempre i en tots els llocs del planeta hem estat relegades. Per això, educar en habilitats bàsiques per a enfrontar-nos a la important tasca de parlar en l'espai públic no sols augmentarà les nostres competències personals i professionals de comunicació sinó les destreses i capacitats de tots els àmbits de la nostra vida, augmentant el nostre autoconcepte i la nostra autoestima, donant-nos per a posicionar-nos de manera activa i assertiva en el nostre dia a dia.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Tècnica d'Igualtat, Màster en Comunicació i Periodisme.



Taller

Parlar en públic - UITO 6

LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaça Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARI: Dimecres i divendres de 10 a 12,00

DATES:

Setembre: 27 i 29

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones I Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La veu és una eina molt important per a les dones. Amb ella ens fem visibles i conèixer-la i controlar-la ens ajuda a eixir del silenci al qual sempre i en tots els llocs del planeta hem estat relegades. Per això, educar en habilitats bàsiques per a enfrontar-nos a la important tasca de parlar en l'espai públic no sols augmentarà les nostres competències personals i professionals de comunicació sinó les destreses i capacitats de tots els àmbits de la nostra vida, augmentant el nostre autoconcepte i la nostra autoestima, donant-nos per a posicionar-nos de manera activa i assertiva en el nostre dia a dia.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Tècnica d'Igualtat, Màster en Comunicació i Periodisme.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA