



ESPAI DONES I IGUALTAT VALENCIA

PROGRAMA D'ACTIVITATS

FEBRER – JUNY 2018



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



Espai Dones
i Igualtat
València

Espai Dones i Igualtat València

Programa d'activitats

INSCRIPCIONS

Envia'ns el nom del curs, el teu nom y cognoms, adreça i telèfon de contacte a: formaciocmio@valencia.es

Màxim dos cursos o tallers per persona

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER – JUNY 2018

BENVINGUDES A L'ESPAI DONES I IGUALTAT

Estem il·lusionades per presentar-vos el programa d'activitats que hem preparat per als pròxims mesos, serà una oportunitat per a conèixer-nos millor a nosaltres mateixes, dansar i expressar-nos, riure'ns i créixer, conèixer la nostra veu i aprendre a voler-nos, sobretot podrem unir-nos amb altres dones i experimentar la força de la unió.

Som conscients de les desigualtats estructurals entre dones i homes i de les discriminacions que patim com a dones, amb aquestes activitats volem desenvolupar una major confiança en les nostres capacitats i promoure la solidaritat entre nosaltres per a contribuir a una societat més justa i equilibrada.

Si vius a València, no t'ho pots perdre. Vine a participar en aquesta aventura!

Servici d'interpretació en llengua de signes: Previa inscripció i sol·licitut.



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER DISSENYA EL TEU PLA DE VIDA I POSA'T EN MARXA

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

Inici: 21 i 28 de febrer, i 7 i 14 de març. Dimecres
De: 17:00 a 19:00 h.
4 sessions. 20 places.

El Taller pretén afavorir la reflexió i l'anàlisi objectiu per part de les dones participants respecte a la seua vida, detectant allò que no els agrada i definint i concretant els aspectes a millorar. De manera realista i positiva és tracta que cada una d'elles definisca les seues metes vitals a llarg termini amb els seus corresponents objectius a curt i mitja termini, aconseguint així dissenyar un Pla de Vida Individualitzat i posar-ho en marxa fent us de les ferramentes que s'ensenyaran al Taller.

IMPARTIX:

Beatriz Moreno Calle
Psicòloga, Master en Gènere i
Polítiques d'Igualtat i Psicologia
Clínic

DIRIGIT A:

Dones de la ciutat de València.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER DE DANSATERÀPIA



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, és teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts.

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER – JUNY 2018

Inici: 20 de febrer. Dimarts
De 16.30 a 18.30h.
10 sessions. 20 places.

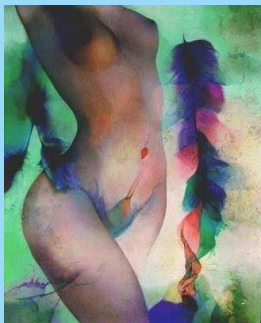
L'aplicació de la dansa que és proposa en el present document és la noció de dansateràpia: “la utilització planificada de qualsevol aspecte de la dansa amb el propòsit d'ajudar a la integració física i psíquica” (ADTA, 1966). S'introduirà a les dones en la dansa emfatitzant el moviment coreogràfic guiat i la improvisació, i desenvolupant aspectes vinculats a la mateixa; amb la intenció de treballar a través del cos i el moviment, la reconexió amb elles mateixes i ampliar la capacitat de relació amb altres persones.

IMPARTIX:
Lujan López Pérez
Psicoterapeuta y ballarina

DIRIGIT A:
Dones supervivents de la violència de gènere de la ciutat de València.

TALLER ESCOLTA CORPORAL I CREIXEMENT ERÒTIC: DESPERTANT, HABITANT EL MEU COS

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRERO- JUNY 2018



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom
del taller, les teues dades personals:
nom i cognoms, adreça y telèfon de
contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

Inici: 22 de febrer. Dimarts i dijous
De 10.00 a 12.00 hores
10 sessions. 20 places.

El cos de les dones en les societats patriarcals ha sigut i és objecte d'innombrables mandats i prohibicions. Amb freqüència ens relacionem amb el nostre propi cos d'una manera mecànica, no li parem esment... Oblidem que tenim un cos per a sentir, per a viure i per a estimar. El taller és una invitació a recuperar el plaer d'habitar el propi cos, despertant els teus sentits, comunicant-te, reconeixent-te i apropiant-te d'ell. Una trobada per a re connectar-te amb el desig i amb la vida.

IMPARTIX:
Violeta Rosa Bañuls Gómez
Psicòloga. Psicoterapeuta y
experta en creixement
personal.

DIRIGIT A:
Dones de la ciutat de València.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER DE BIORISA



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER – JUNY 2018

Inici: 19 i 26 de febrer i 5, 12 i 26 de març. Dilluns
De 10.00 a 12.00 h.
5 sessions. 20 places.

Riure és una funció biològica necessària per a mantindre el benestar físic, mental y emocional.

Aquest taller ens va a permetre retrobar-nos amb la nostra xiqueta interior, donant-nos espai per a jugar, per a expressar des del cor, per a gaudir, crear y ser espontànies sense preocupar-nos per la vergonya.

IMPARTIX:

Elba Ruiz Morales
Psicoterapeuta y ballarina

DIRIGIT A:

Dones de la ciutat de València.



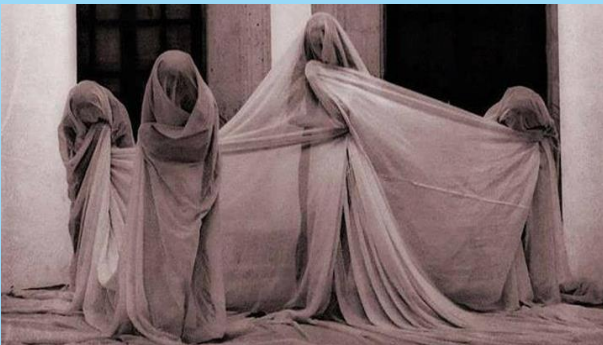
**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER DE PERCEPCIÓ CORPORAL I CREATIVITAT: GENERANT AUTOESTIMA PER MITJÀ DE L'ART I EL FEMINISME

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER – JUNY 2018



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

Inici: 21 de febrer. Dimecres
De: 10.00 a 12:00 h.
10 sessions. 20 places.

El cos no és simplement un ens biològic. Per mitjà de la performanç és preten que cada una connecte amb el seu cos com a llenç d'expressió, a partir del qual denunciar les arrossegaments patriarcals dels quals som víctimes. Partint de la nostra percepció corporal, del reconeixement del nostre cos i de la seua visualització, ens redescobrirem, ens empoderarem i treballarem la nostra autoestima amb la finalitat de curar-nos.

IMPARTIX:
Irene Ballester Buigues
Doctora en Història de l'art

Montserrat Hormigos
Vaquero
Doctora en teoria del discurs i
Comunicació Audiovisual

DIRIGIT A:
Dones de la ciutat de València.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

JORNADA SOBRE L'US RESPONSABLE D'INTERNET I VIOLÈNCIA DE GÈNERE

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

Data: 20 de febrer. Dimarts
De 09:30 a 13:00 H
20 places.

Xoc generacional – Bretxa digital. Riscos: Us abusiu i adicció. Nomofobia. Accés a continguts inapropiats. Interacció i assetjament per altres persones. Ciberbullyng. Grooming. Pedofilia. Pederastia. Sexting. Amenaces a la privacitat. Dret a l'intimitat. Usurpació d'identitat. Violència de Gènere. Risc econòmic i/o frauds. Riscos tècnics i/o malware. Pautes consensuades d'us i utilització de l'ordinador, mòbil, tableta, videoconsola, etc. Intercanvi d'arxius; fotografies, videos i música. Propietat intel·lectual. Introducció a Correu electrònic, Blogs, Messenger i xarxes Socials. Control parental. Actualització legislativa – penal. Protecció i denuncia.

IMPARTIX:

Vicente García Platas
Oficial Coordinador de Barris de la 2ª Unitat de la Policia Local de València. Programa formatiu "Ciutadania Digital".

DIRIGIT A:

Professionals i dones de la ciutat de València.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



CURS DE MINFULNESS I EMOCIONS

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER – JUNY 2018



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

Inici: 22 de febrer. Dijous.
De 17.00 a 19.30 h
10 sessions. 20 places.

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 eina efectiva per a abordar i regular diferents estats emocionals. Té l'objectiu general de "calmar la ment per a poder veure amb major claredat", la qual cosa repercuteix en major benestar físic i emocional; millora de les relacions personals i presa de decisions més adequades.

IMPARTIX:

Constanza Calatayud
Psicòloga i professora de la
Universitat de València.

DIRIGIT A:

Dones de la ciutat de València.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

PRÀCTIQUES DE MINDFULNESS I EMOCIONS

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018



Inici: 27 febrer, dimarts
De: 17:00 a 18:00h
10 sessions. 20 places.

Entrenament basat en pràctiques meditatives, per a aprendre a practicar mindfulness i integrar l'atenció plena en la seua vida quotidiana. El grup ofereix un espai per a compartir experiències de les participants tutoritzades davant les possibles dificultats i dubtes que sorgeixen en les diferents etapes de la pràctica.

Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sol·licituts

IMPARTIX:

Constanza Calatayud
Psicòloga i professora de la Universitat de València.

DIRIGIT A:

Dones de la ciutat de València que previament hagen realitzat el taller teòric de Mindfulness i emocions.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER ESTIMAR (TE) SENSE POR



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom
del taller, les teues dades personals:
Nom i cognoms, adreça i telèfon de
contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran las sollicituts

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018

Inici: 22 de febrer. Dijous
De 18.00 a 20.00 h.
10 sessions. 14 places.

Cada vegada amb més freqüència hi han xiques molt joves víctimes de violència de gènere. El desconeixement, la falta de models a seguir, la falta d'alfabetització emocional que impera en la societat actual són factors que possiblement incideixen en la difusió d'aquest tipus de situacions. És important oferir uns espais de creixement personal i sentimental, en els quals es revise què aspectes d'una relació de parella seria oportú eliminar, quins integrar i quins necessiten un ajust.

IMPARTIX:

Sara Mior

Treballadora social,
especialista en terapia gestalt y
graduada en humanitats.

DIRIGIT A:

Dones joves de València entre 18
y 25 anys (menors amb
autorització) que hagen patit
violència de gènere



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER TREBALL AMB LES EMOCIONS QUE SORGIXEN DE LES RELACIONS AMB FILLES I FILLS

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018



Inici: 19 febrer. Dilluns.
De 17:00 a 19:30 H
10 sessions. 20 places.

Treballarem, per mitjà d'exercicis vivencials, les emocions que les pròpies participants expliquen que sorgeixen en les seues interaccions quotidianes amb les seues filles i fills: enuig, tristesa, alegria, por, amor, etc. Integrar, no rebutjar ni menysprear aqueixa part tan injuriada, amb la qual s'identifica especialment a les dones, com són les emocions. Practicar la comunicació empàtica mitjançant el reconeixement de la comunicació no verbal, o l'escolta de les sensacions corporals. Conèixer més sobre la psicologia infantil.

Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

IMPARTIX:

Carmen Mateu Marqués.
Doctora en Psicologia i ciències de l'educació.

DIRIGIT A:

Dones de la ciutat de València que siguen mares de menors de edat.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**

JORNADA PER LA VISIBILITAT DE DONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018



Data: 1 de març. Dijous
De 10:00 a 12:00 H
20 places.

La jornada consisteix en la projecció de dos curts i el successiu debat participatiu dels mateixos. Els curts projectats seran:

- ❖ "També som dones" elaborat per Plena inclusió Madrid
- ❖ "Protagonistes" elaborat per Plena inclusió Canarias

Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: Nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

IMPARTIX:

Noemí Soriano García
Tècnica de l'Àrea de Dones i per l'Igualtat de Gènere de Plena inclusió PV.

DIRIGIT A:

Professionals i públics en general



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

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018



Activitat gratuïta.

Poliesportiu de Benimaclet

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sol·licituts

Data: 16 a 20 abril
De 9:30 a 10:30 h
16 places.

El taller consistix en classes magistrals de defensa personal a las quals les alumnes aprenen a enfrontar-se a situacions de risc. Els exercicis que és realitzen simulen situacions de risc que una vegada entrenades i dominades puguen servir per a evitar ser víctimes de qualsevol tipus de delictes però en especial els delictes de violència de gènere.

IMPARTIX:
César Rodríguez Carrillo.
Expert en Tècniques de defensa personal y Policía Local del Ajuntament de València.

DIRIGIT A:
Dones de València víctimes de Violència de Gènere



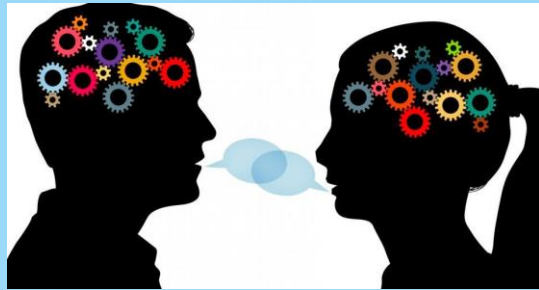
**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**

XARRADES-COLOQUI SOBRE LLENGUATJE NO SEXISTA “PERQUE LES PARAULES NO SE LES EMPORTA EL VENT”

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITAT
FEBRER - JUNY 2018



Data: 18 abril.
De 17:00 a 19:00 H
20 places.

Informar per a la detecció dels usos sexistes i androcèntrics del llenguatge i substituir-ho per formes no discriminatòries, per aconseguir que el llenguatge reflectisca de manera igualitària la presència de dones i homes.
La llengua: reflectisc, mig, producte social, via de transmissió d'una cultura i de socialització. Definició de sexisme i androcentrisme. Principals manifestacions de la invisibilitat de les dones en el llenguatge administratiu. Les dones com ciutadanes en el llenguatge. Estratègies i pràctica per a corregir el llenguatge no sexista.

Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

IMPARTIX:

Teresa Meana.
Llicenciada en Filologia
Romànica i Professora de
Llengua i Literatura castellana.

DIRIGIT A:

Tots els públics

TALLER LABORATORI D'AUTODEFENSA FEMINISTA



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom
del taller, les teues dades personals:
Nom i cognoms, adreça i telèfon de
contacte a:
formaciocmio@valencia.es

és valoraran les sol·licituts

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER – JUNY 2018

**Inici: 23, 28 i 30 de maig, i 4 i 6 de
juny. Dilluns i dimecres.
De: 17:00 a 19:00h
5 sessions. 20 places.**

En aquest taller és va a treballar l'empoderament i la seguretat en una mateixa a través de dos temes que están íntimament relacionats: l'autoestima i l'autodefensa, ja que, encara que sapiem moltes tècniques d'autodefensa de res ens servixen si no ens creiem capaços de posar-les en pràctica. Es treballarà l'autoestima com punt estratègic de l'autodefensa i s'aprendran diferents tècniques per a saber defensar-nos davant de possibles agressions.

IMPARTIX:

Ana Cameros
Educatora Social y Promotora
del taller "Formigues Liles
Formació"

DIRIGIT A:

Dones de la ciutat de València.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER APREN A MUNTAR AMB BICI



Activitat gratuïta.

El present taller es realitza a l' explanada del riu Túria.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sollicituts

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018

Data: 22 al 26 de maig.
De 16:00 a 18:00 H
5 sessions. 16 places.

En aquest bàsic però important curs, és treballen dos aspectes a l'hora d'adquirir confiança amb la bicicleta: l'equilibri i la capacitat personal de superació. A partir d'una tècnica fàcil i segura, les dones que per diferents raons no han aconseguit anar amb bici, superen la seua por i és reafirmen amb la seua capacitat d'aprenentatge.

IMPARTIX:

**Belen Calahorro Lizondo y
Ana Isabel Viejobueno
Velasco.**

Associació Aula de la Bici.

DIRIGIT A:

Dones de la ciutat de València



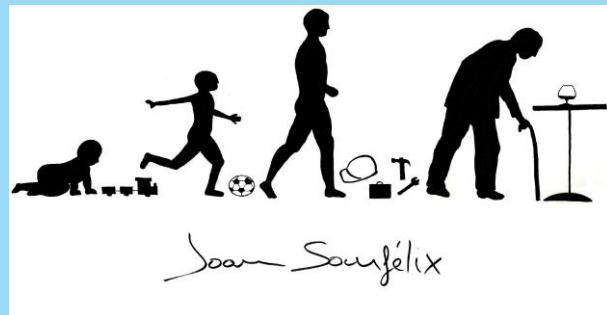
**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**

TALLER LA MASCULINITAT VISCUDA

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA D'ACTIVITATS
FEBRER - JUNY 2018



Activitat gratuïta.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Governador Vell, 14 baix.
46003 València.

Per a inscriure't envia'ns el nom del taller, les teues dades personals: nom i cognoms, adreça i telèfon de contacte a:
formaciocmio@valencia.es

És valoraran les sol·licituts

Inici: 15 de maig. Dimarts i dijous
De 17:00 a 19:00 H
10 sessions. 20 places.

S'abordaran els relats de vida de homes professionals, reflexionant col·lectivament sobre la forma en que s'han construït com essers sexuats i amb gènere al llarg de les seues vides i amb la perspectiva que els dóna la seua edat i trajectòria. La idea és parlar de records d'infància, adolescència, històries de la "mili", esports, treball, parelles, amor, sexualitat, etc., analitzant i tractant de revisar críticament què coses han sigut positives i què altres han sigut negatives com conseqüència dels "dictats del gènere" i d'aquella imposició social que comença quan per primera vegada ens dicen que "els homes no ploren".

IMPARTIX:

Joan Sanfèlix.

Llicenciat en Sociologia. Màster en Gènere i Polítiques d'Igualtat

DIRIGIT A:

Homes Professionals de serveis socials, educació, ONGs, associacions, etc.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**





**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat**
València