



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE IGUALDAD

AÑO 2023 • OCTUBRE A DICIEMBRE



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**



**Unitat
d'Igualtat
Marítim**



**Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols**

Procedimiento de solicitud

Plazo de solicitud del 11 al 22 de Septiembre

Puedes solicitar un máximo de 3 talleres, con el orden de prioridad deseado, pero solo se podrá obtener plaza en un máximo de 2 en esta convocatoria.

FORMAS PARA SOLICITAR LOS TALLERES:

1. Puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10> y presentarla en cualquiera de estos lugares de lunes a viernes de 8,30 a 14h. Disponemos también de instancias:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pza. Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de entrada Municipales, con cita previa.

2. Por Sede Electrónica de la web municipal, si dispones de certificado digital.

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>



Taller de empoderamiento a través del micro-teatro:

La vida hecha teatro - UIM 28

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM

C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO:

Martes y Jueves de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

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

Noviembre: 2,7

INSCRIPCIONES

**Mujeres
a partir de
18 años***

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

¿La vida es puro teatro? ¿Te gustaría adentrarte en las posibilidades de ser otra? Conócete mejor a ti misma, exprésate y mejora tus habilidades comunicativas, fortalece tu autoestima y explora tu creatividad junto a otras mujeres a través del micro-teatro.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga, formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales



Taller de autoestima y empoderamiento para promover:

Relaciones de parejas igualitarias - UIM 29

LUGAR:

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

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

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

Diciembre: 4,11

¿Por qué algunas veces encontramos tanto sufrimiento en el amor? En buena medida se debe a la construcción sociocultural del amor romántico: el modelo en el que mujeres y hombres, independientemente de nuestra orientación sexual, basamos nuestra forma de relacionarnos y estilo de apego. Revisaremos este modelo y fortaleceremos nuestra autoestima para relacionarnos en pareja de manera sana, desarrollando las habilidades necesarias para detectar de forma temprana qué relaciones son igualitarias, responden a nuestras necesidades y nos hacen sentir bien, y cuáles no.

FORMADORA:

M^a TERESA MIRALLES DÍAZ

Psicóloga y sexóloga. Psicoterapeuta de pareja.

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

**Mujeres
a partir de
18 años***



Taller de autoestima y empoderamiento para promover:

Empoderamiento a través de la danza - EDI 38

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

HORARIO:

Martes de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Octubre: 10,17,24,31

Noviembre: 7,14,21,28

Diciembre: 5,12

¿Qué información nos da el cuerpo en movimiento? ¿De qué nos habla y cómo podemos escucharlo? Disfruta de un tiempo para ti, tu expresividad, el conocimiento de tu cuerpo y su acompañamiento a través del movimiento.

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim , C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

**Mujeres
a partir de
18 años***

FORMADORA:

EREA CUESTA CREMADES

Educadora social, Técnica Superior Integración Social. Terapeuta creativa.



Taller de salud y autocuidado

Sexualidad y Crecimiento Erótico - EDI 39

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

HORARIO:

Lunes de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Octubre: 16,23,30

Noviembre: 6,13,20,27

Diciembre: 4,11,18

INSCRIPCIONES

**Mujeres
a partir de
18 años***

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

La sexualidad es una vivencia personal e intransferible, que trasciende la mera genitalidad. Existen tantas sexualidades como personas somos en el mundo.

En este taller romperemos con el tabú de la sexualidad, especialmente para nosotras, que hemos sufrido una gran castración en lo que a educación sexual se refiere.

Desarrollaremos una conciencia crítica hacia los modelos sexuales en los que fuimos educadas, y desde ahí potenciaremos nuestra conciencia corporal, nuestro erotismo y deseo, despertando así a la mujer amante que somos y recuperando el poder en relación a nuestra sexualidad

FORMADORA:

ALICIA CASADO MANSILLA

Grado en Psicología. Especialista en sexualidad. Formación en Igualdad de Oportunidades.



Taller de Autocuidado

Mindfulness - EDI 40

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962 087 475

HORARIO:

Lunes y Miércoles de 17,00 a 19,00 h.

FECHAS:

Octubre: 30

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

Diciembre: 4

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Mujeres
a partir de
18 años*

Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo y atendiendo infinitas exigencias. Esta presión socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de paz. No es de extrañar que tantas de nosotras nos sintamos exhaustas, estresadas o desbordadas. El **mindfulness** es una herramienta a nuestro alcance para recuperar la calma y la felicidad, así como un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión. Integraremos distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ

Especialista en Mindfulness, psicología transpersonal y técnicas de atención plena y autoconocimiento



Apoyo en las relaciones con hijas e hijos - UITO 4

LUGAR:

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

HORARIO:

Martes y Jueves de 10:00 a 12:00 h.

FECHAS:

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

Noviembre: 2,7

INSCRIPCIONES

**Mujeres
a partir de
18 años**

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).

La crianza de nuestras hijas e hijos no es algo sencillo, no existe un manual mágico ni una receta única. En este taller generaremos un espacio para empoderar, fortalecer y acompañar a las mujeres en su propio proceso de maternidad y crianza.

Aprenderemos a autorregular nuestro propio mundo interno para así poder acompañar a nuestras hijas e hijos en su propia autorregulación.

Nuestro entrenamiento a lo largo de este taller estará dotado de la necesaria perspectiva de género que nos posibilitará cuestionar aquellos mandatos que operan en nosotras desde el momento en que nos convertimos en madres, para así desarrollar una crianza afín a quienes nosotras somos y a las necesidades reales de nuestras hijas e hijos.

FORMADORA:

M^a TERESA MIRALLES DÍAZ

Psicóloga y sexóloga. Psicoterapeuta de pareja y familia.



Empoderamiento a través de la Risoterapia - UTO 5

LUGAR:

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

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10:30 a 12:30 h.

FECHAS:

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

Diciembre: 4,11,13

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

**Mujeres
a partir de
18 años**

¿Has pensado alguna vez cuánto de “payasa” tienes dentro de ti? ¿Cómo explorarte desde la alegría de reír, llorar, saltar..., sin prejuicios y con total seguridad? Ven a descubrir la extraordinaria aventura de habitar en ti.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático y técnica superior en animación sociocultural



Taller

Hablar en público - EDI 41

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

HORARIO:

Viernes de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Octubre: 20 y 27

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

**Mujeres
a partir de
18 años***

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.



Taller

Hablar en público - EDI 42

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

HORARIO:

Viernes de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Noviembre: 17 y 24

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

**Mujeres
a partir de
18 años***

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.



Taller

Hablar en público - UIM 30

LUGAR:

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

HORARIO: Viernes 11 a 13,00

FECHAS:

Noviembre: 3 y 10

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

**Mujeres
a partir de
18 años***

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.



Taller

Hablar en público - UTO 6

LUGAR:

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

HORARIO: Miércoles y viernes de 10 a 12,00

FECHAS:

Septiembre: 27 y 29

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

**Mujeres
a partir de
18 años***

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA