

PROGRAMA D'ACTIVITATS



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



Espai Dones
Igualtat



Unitat
d'Igualtat
Marítim

ANY 2021
OCTUBRE A DESEMBRE



Espai Dones
i Igualtat
València



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



Unitat
d'Igualtat
Marítim



Si vius
a
València,
no t'ho
pots
perdre...

APUNTAT!

PARTICIPA!

GAUDEIX!

¡Benvingudes a l'Espai Dones i Igualtat i la Unitat d'Igualtat del Marítim!

•Et presentem el programa de tallers que realitzarem en els pròxims mesos. Amb aquesta oferta ens agradaria que trobares l'espai on poder créixer, conèixer, voler, meditar, treballar les emocions, dansar,... i sobretot reflexionar sobre la realitat que vivim com a dones, ja que de la reflexió sorgeixen les propostes d'acció, de creixement i de canvi.

Som conscients de les desigualtats estructurals entre dones i homes i de les discriminacions que patim com a dones, i amb aquestes activitats volem desenvolupar una major confiança en les nostres capacitats i talents, i promoure la sororitat entre nosaltres per a contribuir a una societat més justa i equilibrada. Malgrat el COVID i de totes les dificultats que comporta, volem continuar programant activitats, respectant al màxim la seguretat i la normativa sanitària, per a generar un entorn segur.

PROGRAMACIÓ
ACTIVITATS
OCTUBRE,
NOVEMBRE I
DESEMBRE 2021

Servei d'interpretació en
llengua de signes prèvia
inscripció i sol·licitud



PROCEDIMENT DE SOL.LICITUD

**TERMINI DE
SOL.LICITUD:**

**DEL 13 AL 27
DE
SETEMBRE
DE 2021**

**(tot dos
inclusivament).**

-Per a sol·licitar els tallers, presenta la INSTÀNCIA DE SOL·LICITUD amb un màxim de 3 tallers, amb l'ordre de prioritats desitjats, però només es podrà obtenir plaça en un màxim de 2 en aquesta convocatòria.
-Cada taller només es podrà realitzar una vegada.

REQUISITS: Residir a la ciutat de València / Majors de 18 anys / Els específics de cada activitat.

-No es podrà repetir un taller realitzat en anteriors convocatòries.

-Pots descarregar la INSTÀNCIA en la Seu Electrònica municipal:

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

-Pots sol·licitar els tallers per diferents procediments:

A) En el Espai Dones i Igualtat (E.D.I.), c/Governador Vell, 14 baix (presencial de 9 a 14 h.)

B) En la Unitat d'Igualtat del Marítim (U.I.M.), c/ de la Reina, 85 baix. (presencial de 9 a 14 h.)

C) En els diferents Registres Municipals, amb cita prèvia, presencial. [Registros Municipales](#)

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

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

Programa
d'activitats
gratuïtes.
Servei
d'Igualtat i
Polítiques
Inclusives.

**Octubre,
Novembre i
Desembre
2021**

Taller de creixement personal

AUTOESTIMA, EMPODERAMENT I SORORITAT.

Cód. EDI- 1

Divendres matins, de 10 a 12 h.

1,8,15,22,29 -Octubre

5,12,19,26 –Novembre, y 3- Desembre

Aquest és un curs aprendrem eines pràctiques aplicables a la vida quotidiana que faran que prenguem consciència dels nostres propis drets. Prendrem la decisió de cuidar-nos, estimar-nos i respectar-nos de manera individual, i també en un context de sororitat i suport mutu.

A través d'aquest taller, les dones disposaran d'un espai per a conèixer-se i créixer, on treballarem la forma en què es veuen i se senten, aprendran a identificar i manejar pensaments que generen malestar i acceptar-se com un ésser únic, amb les seues limitacions i les seues forteses.

FORMADORA:

Psicòloga, especialista en igualtat i formadora.



Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

**Per a dones
a partir
de 18 anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller de creiximent personal

AUTOESTIMA, EMPODERAMENT I SORORITAT.

Cód. UIM- 1

Dimecres matins, de 10 a 12 h.

6,13,20,27 -Octubre

3,10,17,24 –Novembre, 1,15- Desembre

Aquest és un curs aprendrem eines pràctiques aplicables a la vida quotidiana que faran que prenguem consciència dels nostres propis drets. Prendrem la decisió de cuidar-nos, estimar-nos i respectar-nos de manera individual, i també en un context de sororitat i suport mutu.

A través d'aquest taller, les dones disposaran d'un espai per a conèixer-se i créixer, on treballarem la forma en què es veuen i se senten, aprendran a identificar i manejar pensaments que generen malestar i acceptar-se com un ésser únic, amb les seues limitacions i les seues fortaleses.

FORMADORA:

Psicòloga, especialista en igualtat i formadora



Lloc:
UNITAT IGUALTAT MARÍTIM
c/ De la Reina, 85 baix
46011-València

**Per a dones
a partir
de 18 anys**

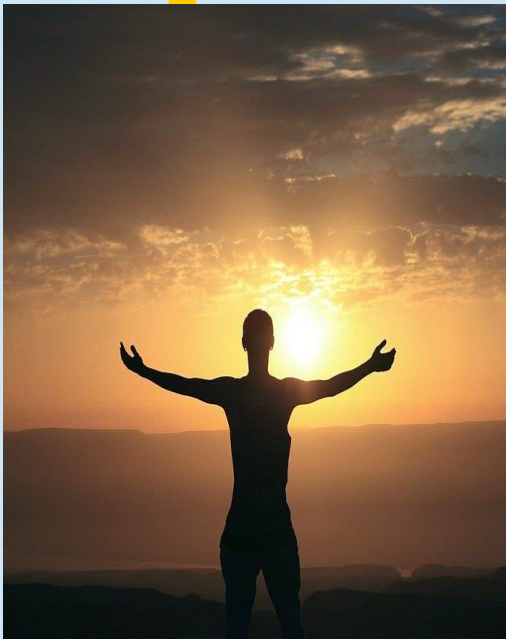
Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
- C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller de salut y autocura

SEXUALITAT I CREIXIMENT ERÒTIC



Cód. EDI- 2

Dijous matins, de 10 a 12 h.

7,14,28 -Octubre,

4,11,18,25-Novembre, 2,9,16-Desembre

La sexualitat és una vivència personal i intransferible, que transcendeix de la mera genitalitat, i que cada dona vivim de manera diferent, depenent dels models sexuals en els quals hem sigut educades, de la formació, de les pors i creences, i dependrà, i alhora influir, en altres aspectes de la nostra vida, per la qual cosa cada dona vivim la sexualitat amb una entitat biopsicosocial.

La sexualitat continua sent un tema del qual encara ens costa parlar amb naturalitat i obertura, però no per això deixa de ser important i fonamental en el desenvolupament de la nostra vida.

FORMADORA:

Professional, amb formació especialitzada en la matèria.

Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

Per a dones
a partir de
18 anys

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa:10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller de salut y de autocura

TALLER DE MINDFULNESS

Cód. UIM- 2

Dijous vesprades, de 17 a 19 h.

7,14,21,28-Octubre,

4,11,18,25-Novembre, 2,16-Desembre

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot, atenent infinites exigències...una pressió que soscava aquelles coses essencials que totes anhelem: ser feliços, relacionar-nos, sentir-nos vitals, estimades o embolicades per una sensació d'assossec i pau. No és d'estranyar que tantes de nosaltres ens sentim exhaustes, estressades o desbordades.

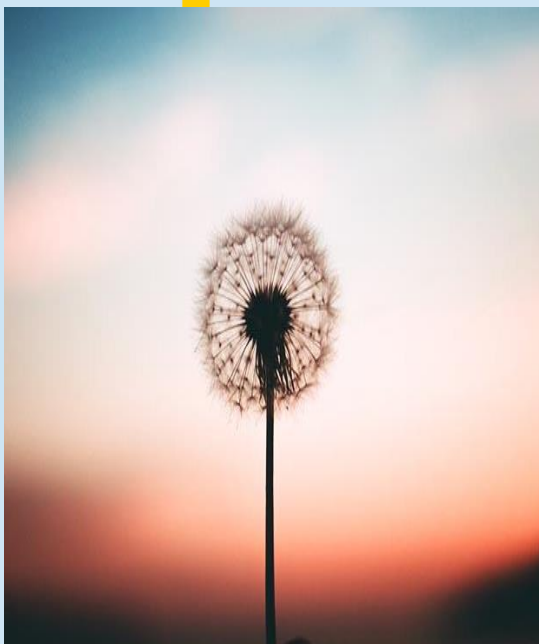
El mindfulness és una eina al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídote per a l'ansietat, l'estrés, l'esgotament i la depressió.

En aquest taller integrarem diferents ensenyaments, coneixements i tècniques per a afavorir l'apoderament femení i enfortir la calma i la pau interior.

FORMADORA:

Silvia Albuja

Formació en Mindfulness



Lloc:

UNITAT IGUALTAT MARÍTIM

c/ De la Reina, 85 baix

46011-València

**Per a dones
a partir
de 18 anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
- C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
- C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller d'expressió artística: DANSA

EXPRESSA'T EN MOVIMENT

Cód. EDI-3

Dimarts vesprades, de 17 a 19 h.

5,19,26-Octubre,

2,9,16,23,30-Noviembre, 14,21-Diciembre

T'agrada la música, jugar, gaudir i desinhibir-te? Estàs de sort, en aquests tallers abordarem el plaer de moure'ns, rebuscarem els recursos expressius propis del cos i connectar la nostra expressió corporal a través de la música.

FORMADORES:

Raquel Sanz Remacha

Educadora Social i llicenciada en Art Dramàtic.

Lucía Caplliure Salvador

Educadora Social, màster en teràpies expressives i arts.

Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

Per a dones
a partir
de 18 anys

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller d'expressió artística: DANSA

EXPRESSA'T EN MOVIMENT

Cód. UIM-3

Dilluns matins, de 10 a 12 h.

4,11,18,25-Octubre,

8,15,22,29-Novembre, 13,20-Desembre

T'agrada la música, jugar, gaudir i desinhibir-te?
Estàs de sort, en aquests tallers abordarem el plaer de moure'ns, rebuscarem els recursos expressius propis del cos i connectar la nostra expressió corporal a través de la música.

FORMADORES:

Raquel Sanz Remacha

Educadora Social i llicenciada en Art Dramàtic.

Lucía Caplliure Salvador

Educadora Social, máster en teràpies expressives y arts.

Lloc:
UNITAT IGUALTAT MARÍTIM
c/ De la Reina, 85 baix
46011-València

**Per a dones
a partir
de 18 anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller d'expressió artística: MICRO-TEATRE

LA VIDA FETA TEATRE

Cód. EDI-4

Dimarts vesprades, de 17 a 19 h.

5,19,26-Octubre,

2,9,16,23,30-Novembre, 14,21-Desembre

L'actriu és una creadora que s'utilitza a si mateixa integrant tots els seus recursos personals, expressius i cognitius, i consegüentment, ha de conèixer-se, cuidar-se i entrenar-se.

En aquest taller traurem les actrius que portem dins per a enllaçar la vida quotidiana amb les tècniques de teatre.

FORMADORA:

Raquel Sanz Remacha

Educadora Social i llicenciada en Art Dramàtic.



Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

**Per a dones
a partir
de 18 anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

TALLER D'HISTÒRIA, CULTURA I MOVIMENT FEMINISTA

Cód. EDI- 5 (8 hores)

Novembre

Dimecres 3 i dilluns 8 (de 10 a 13 h.)
i dimecres 10 (de 10 a 12 h.)

En aquest taller, ens iniciarem en la cultura feminista per a reflexionar sobre els drets i la igualtat al llarg de la història, així com conèixer dones que han contribuït a l'avanç d'aquests drets. A més, fomentarem la sororitat i les xarxes de suport amb altres dones.

FORMADORA:

María Ruiz

Psicòloga experta en Igualtat de Gènere.

**Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València**

**Per a dones
a partir
de 18 anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital



TALLER DE LLENGUATGE NO SEXISTA

Cód. EDI-6 (8 hores)

Novembre

Dimecres 17 i dilluns 22 (de 10 a 13 h.)
i dimecres 24 (de 10 a 12 h.)

En aquest taller, aprendrem la importància del llenguatge en el canvi de la cultura, identificant i eliminant del nostre dia a dia el llenguatge sexista i fomentant una escriptura i llenguatge igualitari. *“El llenguatge és el mapa d'una cultura. Et diu d'on ve la seua gent i a on es dirigeixen.”*

Rita Mae Brown.

FORMADORA:

María Ruiz

Psicòloga experta en Igualtat de Gènere.

**Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València**

**Per a dones
a partir
de 18 anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig_pa.10

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat**
València



**Unitat
d'Igualtat**
Marítim