



PROGRAMA D'ACTIVITATS D'IGUALTAT

ANY 2026 • GENER-MARÇ



**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 del 1 al 12 de desembre 2025

Requisits: Dones majors de 18 anys, residents a la ciutat València. Els específics de cada activitat. Només es poden sol·licitar un màxim de 3 tallers, amb l'ordre de prioritats desitjats, però només es podrà obtenir plaça en un màxim de 2 tallers en aquesta convocatòria. No es pot repetir el mateix taller realitzat en edicions anteriors.

****Criteris d'admissió:** per al bon funcionament dels tallers, s'establirà el criteri professional en la selecció final de les candidates, en el qual es valoraran el seu perfil, necessitats, característiques, motivació i compromís.

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'estos llocs de dilluns a divendres de 8,30 a 14h.

Disposem també d'instàncies en:

- **Espai Dones i Igualtat**, C/ Governador Vell, 14 baix.
- **Unitat d'Igualtat Marítim**, C/ de la Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- **Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols**, Pl. Salvador Allende, 5 baix.
- **Registres d'Entrada Municipals**.

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

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



Suport en les relacions amb filles i fills menors – EDI 78

LLOC:

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

HORARI: matins

Dilluns i dimecres de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Gener: 12,14,19,21,26,28

Febrer: 2,4,9,11

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 (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de 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 existix un manual màgic ni una recepta única. En este 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'este 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 a qui nosaltres som i a les necessitats reals de les nostres filles i fills.

FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO

Llicenciada en Psicologia.

Màster en Psicologia General sanitària.



Mindfulness – EDI 79

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

HORARI: vesprades

Dimarts i dijous de 17,00 a 19,00 h.

DATES:

Gener: 27,29

Febrer: 3,5,10,12,17,19,24,26

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 de Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals.

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot i atenent infinites exigències. Esta pressió soscava 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 ferramenta al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídot contra l'ansietat, l'estrés, 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.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

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



Apoderament a través de la Risoteràpia – EDI 80

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

HORARI: matins

Divendres de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Gener: 9,16,23,30

Febrer: 6,13,20,27

Març: 6,13

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, Plaça de Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals.

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

FORMADORA:

ELBA RUIZ

Tècnica en integració social i especialista en risoteràpia



La vida feta teatre – EDI 81

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

HORARI: matins

Dilluns i dimecres de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Gener: 12,14,19,21,26,28

Febrer: 2,4,9,11

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, enfortix la teua autoestima i explora la teua creativitat al costat d'altres dones a través del micro-teatre.

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 de Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático,
y Técnica Superior en animación sociocultural



Apoderament a través de la dansa – EDI 82

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell,14 baix. 962 087 475

HORARI: vesprades

Dimarts i dijous de 17,00 a 19,00 h.

DATES:

Gener: 27,29

Febrer: 3,5,10,12,17,19,24,26

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 (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

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

FORMADORA:

MARIA FELICI CHINESTA

Tècnica Auxiliar d'Infermeria: formació sanitària i artística amb experiència en tallers amb grups de dones en diferents disciplines.



Autoestima, apoderament i sororitat – UIM 59

LLOC:

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

HORARI: vesprades

Dimarts i dijous de 17,00 a 19,00 h.

DATES:

Gener: 13,15,20,27,29

Febrer: 3,5,10,12,17

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 de Salvador Allende, 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals.

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima, des de la sororitat, generem un espai de compressió i impuls com a grup.

A través de la consciència corporal, la identificació del diàleg intern, l'aprenentatge de la gestió d'emocions i el desenvolupament d'habilitats comunicatives, millorem la nostra autocura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones

FORMADORA:

M^a PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Llicenciada en Psicologia.

Màster en violència de gènere i igualtat.



Mindfulness – UIM 60

LLOC:

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

HORARI: matins

Dilluns i dimecres de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Gener: 12,14,19,21,26,28

Febrer: 2,4,9,11

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:

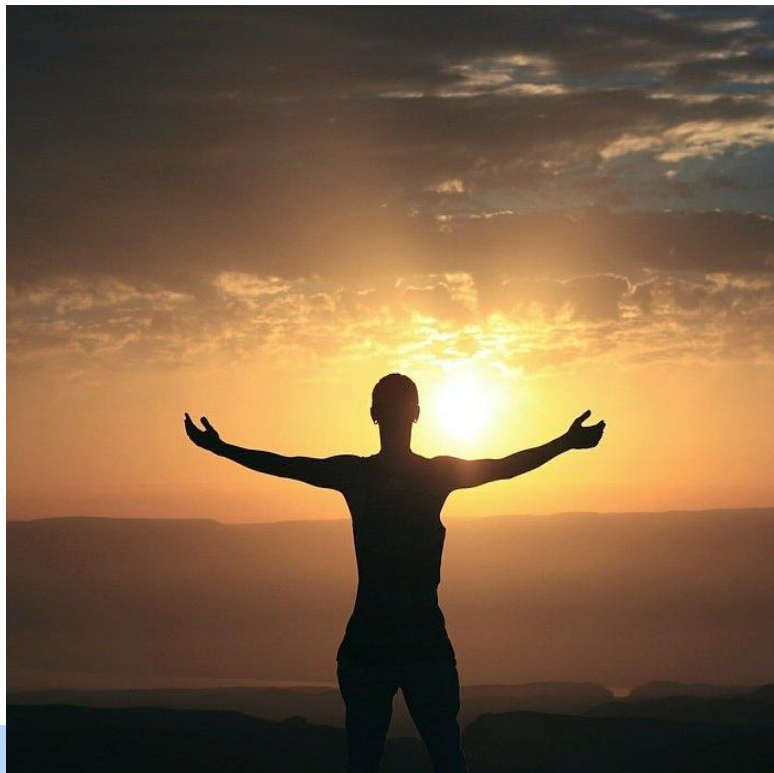
- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaça de Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals.

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot i atenent infinites exigències. Esta pressió soscava 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 ferramenta al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídot contra l'ansietat, l'estrés, 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.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

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



Sexualitat i Creixement Eròtic – UIM 61

LLOC:

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

HORARI: matins

Dimarts i dijous de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Gener: 13,15,20,27,29

Febrer: 3,5,10,12,17

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 (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La sexualitat és una vivència personal i intransferible, que transcendeix la mera genitalitat. Existixen tantes sexualitats com persones som en el món. En este 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 referix.

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:

LAURA MONDÉJAR GILABERT

Psicòloga, Educadora con formación en Sexualidad



Taller

Parlar en públic – UIM 62

LLOC:

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

HORARI: matins

de 10.00 a 12.00 h

DATES:

Marzo: 23, 24, 25

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 de Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals.

La veu és una ferramenta 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.



Autoestima, apoderament i sororitat – UITO 26

LLOC:

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

HORARI: matins

Dilluns i dimecres de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Febrer: 23,25

Març: 2,4,9,11,16,23,25,30

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 de Salvador Allende, 5, baix
- Registres d'Entrada Municipals.

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima, des de la sororitat, generem un espai de compressió i impuls com a grup.

A través de la consciència corporal, la identificació del diàleg intern, l'aprenentatge de la gestió d'emocions i el desenvolupament d'habilitats comunicatives, millorem la nostra autocura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones

FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO

Llicenciada en Psicologia.

Màster en Psicologia General sanitària.



Apoderament per a promoure relacions de parella igualitàries – UITO 27

LLOC:

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

HORARI: matins

Dilluns i dimecres de 10.00h a 12.00 h.

DATES:

Gener: 19,21,26,28

Febrer: 2,4,9,11,16,18

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. (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

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'inclinació. Revisarem este 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:

LAURA MONDÉJAR GILABERT

Psicòloga, Educadora con formación en Sexualidad



Mindfulness – UITO 28

LLOC:

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

HORARI: matins

Dilluns i divendres de 10.00h a 12.00 h.

DATES:

Febrer: 4,6,11,13,18,20,25,27

Març: 4,6

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 (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot i atenent infinites exigències. Esta pressió soscava 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 ferramenta al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídoto contra l'ansietat, l'estrés, 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.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

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



Apoderament a través de la dansa – UITO 29

LLOC:

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

HORARI: matins

Dimarts i dijous de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Gener: 8,13,15,20,27,29

Febrer: 3,5,10,12

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 (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

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

FORMADORA:

MARIA FELICI CHINESTA

Tècnica Auxiliar d'Infermeria: formació sanitària i artística amb experiència en tallers amb grups de dones en diferents disciplines.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA