PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE IGUALDAD

AÑO 2025 • OCTUBRE-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 1 al 12 de septiembre de 2025

Solo se pueden solicitar un máximo de 3 talleres, con el orden de prioridad deseado, pero solo se podrá obtener plaza en un máximo de 2 talleres en esta convocatoria. No se puede repetir el mismo taller realizado en años anteriores.

**Criterios de Admisión: Para el buen funcionamiento de los talleres, se establecerá el criterio profesional en la selección final de las candidatas, en el que se valorarán su perfil, necesidades, características, motivación y compromiso.

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 en:
•**Espai Dones i Igualtat**, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
•Unitat d´Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 bajo (8,45 a 14h)
•Unitat d´Igualtat Torrefiel-Orriols, Pza. Salvador Allende, 5 bajo
•Registros de Entrada Municipales.

2. Por Sede Electrónica de la web municipal, si dispones de certificado digital . https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València · Unitat d'Igualtat Marítim · Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Autoestima, empoderamiento y sororidad – EDI 75

LUGAR:
ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: tardes
Martes y jueves de 17,00 a 19,00 h.

FECHAS:
Octubre: 14,16,21,23,28,30
Noviembre: 4,6,11,13

Nos conocemos mejor a nosotros mismas, mejoramos nuestro autoestima, desde la sororidad, generamos un espacio de compresión e impulso como grupo.
A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro autocuidado, la relación con nosotros mismas y con otras mujeres

FORMADORA:
Mª PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ
Psicóloga
Master en violencia de género e Igualdad

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 (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València · Unitat d'Igualtat Marítim · Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Mindfulness - EDI 76

LUGAR:
ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: mañanas
Lunes y miércoles de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:
Octubre: 20,22,27,29
Noviembre: 3,5,10,12,17,19

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

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 (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende,5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València · Unitat d'Igualtat Marítim · Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

La vida hecha teatro – EDI 77

LUGAR:
ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: Mañanas
Viernes de 10,00 A 12,00

FECHAS:
Octubre: 17,24,31
Noviembre: 7,14,21,28
Diciembre : 5,12,19

¿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:
ELBA RUIZ
Técnica en integración social y especialista en risoterapia

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 (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València · Unitat d'Igualtat Marítim · Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Mindfulness – UIM 56

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

HORARIO: Mañanas
Martes y jueves de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:
Octubre: 14,16,21,23,28,30
Noviembre: 4,6,11,13

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

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 (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende,5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València · Unitat d'Igualtat Marítim · Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

La vida hecha teatro – UIM 57

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

HORARIO: Tardes
Lunes y Miércoles de 17,00 a 19,00 h

FECHAS:
Octubre: 13,15,20,22,27,29
Noviembre: 3,5,10,12

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 (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

¿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:
ZAHIRA MONTALVO HERRERO
Licenciada en arte dramático,
y Técnica Superior en animación sociocultural

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València · Unitat d'Igualtat Marítim · Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Taller

Hablar en público – UIM 58

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

HORARIO: Mañanas
de 10.00 h. a 12,00 h.

FECHAS:
Diciembre 2025: lunes 1, martes 2 y miércoles 3,

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,
Máster en Comunicación y Periodismo.

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 (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València · Unitat d'Igualtat Marítim · Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Autoestima, empoderamiento y sororidad – UITO 24

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

HORARIO: Mañanas
Lunes y miércoles de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:
Octubre : 1, 6,8,13,15,20.22,27,29
Noviembre: 3

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 (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

Nos conocemos mejor a nosotros mismas, mejoramos nuestro autoestima, desde la sororidad, generamos un espacio de compresión e impulso como grupo.
A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro autocuidado, la relación con nosotros mismas y con otras mujeres

FORMADORA:
CELIA DE JORGE REDONDO
Licenciada en Psicología.
Máster en Psicología General sanitaria

.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València · Unitat d'Igualtat Marítim · Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Empoderamiento a través de la Risoterapia – UITO 25

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

HORARIO:mañanas
Martes de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:
Octubre: 21,28
Noviembre: 4,11,18,25,27
Diciembre: 2,9,16

¿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:
ELBA RUIZ
Técnica en integración social y especialista en risoterapia

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 (8,45 a 14h)
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales.

Espai Dones
i Igualtat
València

Unitat
d'Igualtat
Marítim

Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA