



PROGRAMA D'ACTIVITATS D'IGUALTAT

ANY 2025 • OCTUBRE-DESEMBRE



**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 setembre 2025

Pots sol·licitar un màxim de 3 tallers, amb l'orde de prioritat desitjat, però només es podrà obtindre plaça en un màxim de 2 en esta convocatòria. No es pot repetir el mateix taller realitzat en anys 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>



Autoestima, apoderament i sororitat – EDI 75

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:

Octubre: 14,16,21,23,28,30

Novembre: 4,6,11,13

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.

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 – EDI 76

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:

Octubre: 20, 22, 27, 29

Novembre: 3, 5, 10, 12, 17, 19

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 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



La vida feta teatre – EDI 77

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

HORARI: matins

Divendres de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Octubre: 17, 24, 31

Novembre: 7, 14, 21, 28

Desembre: 5, 12, 19

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 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.

FORMADORA:

ELBA RUIZ

Técnica en Integració Social i especialista en risopeteràpia



Mindfulness – UIM 56

LLOC:

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

HORARI: matins

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

DATES:

Octubre: 14,16,21,23,28,30

Novembre: 4,6,11,13

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.

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



La vida feta teatre – UIM 57

LLOC:

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

HORARI: vesprades

Dilluns i dimecres, de 17,00 a 19,00 h.

DATES:

Octubre: 13,15,20,22,27,29

Novembre: 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
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaça de Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals.

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.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Llicenciada en art dramàtic,
i Técnica Superior en animació sociocultural



Taller

Parlar en públic – UIM 58

LLOC:

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

HORARI: matins

de 10.00 a 12.00 h

DATES:

Desembre 2025: dilluns 1, dimarts 2 i dimecres 3.

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 24

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:

Octubre: 1,6,8,13,15,20,22,27,29

Novembre: 3

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 a través de la Risoteràpia – UITO 25

LLOC:

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

HORARI: matins

Dimarts de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

FECHAS:

Octubre: 21,28

Novembre: 4,11,18,25,27

Desembre: 2,9,16

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.

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:

ELBA RUIZ

Tècnica en integració social i especialista en risoteràpia



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA