

# PROGRAMA D'ACTIVITATS D'IGUALTAT

ANY 2024 • 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 2 al 13 de setembre 2024

Pots sol·licitar un màxim de 3 tallers, amb l'orde de prioritats desitjades, però només es podrà obtenir plaça en un màxim de 2 en esta convocatòria.

## 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.

Disposen també d'instàncies en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 baix
- 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 59

## LLOC:

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

## HORARI: matins

Dimarts de 10,00 a 12,00 h.

## DATES:

**Octubre:** 1, 8, 15, 22, 29

**Novembre:** 5, 12, 19, 26

**Desembre:** 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:

SUSANA PUERTO BARBER

Llicenciada en Psicologia.

Màster en igualtat de gènere.

Màster en intervenció social i comunitària.



# Apoderament a través de la Risoteràpia – EDI 60

## LLOC:

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

## HORARI: vesprades

Dilluns de 17,00 a 19,00 h.

## DATES:

**Octubre:** 7, 14, 21, 28

**Novembre:** 4, 11, 18, 25

**Desembre:** 2, 9

## 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:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicòloga,

Formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals



# Mindfulness - EDI 61

## LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

## HORARI: vesprades

Dimecres de 17,00 a 19,00 h.

## DATES:

**Octubre:** 16, 23, 30

**Novembre:** 6, 13, 20, 27

**Desembre:** 4, 11, 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
- 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 antídote 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



# Taller Parlar en públic – EDI 62

## LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT  
c/Governador Vell, 14 baix. Tel 962087475

## HORARI: matins

de 10.00 a 12.00 h

## DATES:

**Desembre: dilluns 2 i dimecres 4.**

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

## 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:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ  
Tècnica d'Igualtat,  
Màster en Comunicació i Periodisme.

# CIUTADANIA DIGITAL.

## Ús responsable i segur de la xarxa.

### -EDI 63

#### LLOC:

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

**DURACIÓ:** 6 hores.

**HORARI:** matins de **9,30 a 12,30 h**

**DATES:** dimarts 10 i dijous 12 desembre 2024

Les nostres dos vides: la física i la virtual, caminen de la mà encara que NO quant a protecció es referix. La nostra ànima en forma d'aparell tecnològic, ens fa vulnerables davant la desinformació, incomunicació, pèrdua d'intimitat i valors en els quals hem sigut educades/us. L'atenció absoluta i permanent que exigixen i requereixen les plataformes virtuals, ens porten a patir patologies tant físiques com psicològiques. Un mòbil en mans d'una persona menor o adulta, és un comandament a distància amb el qual els altres fan zàping amb la nostra vida, ens comparem, ens dispersem, accelerem el pensament i la dependència, pagant un excessiu preu per utilitzar-lo. Els algorismes ens introdueixen en el món dels likes, filtres, satisfacció instantània i soledat no desitjada.

Existixen noves tendències ideològiques que ens poden anar ajudant per a recuperar la nostra vida.

#### **FORMADOR / DOCENT :** VICENTE GARCIA PLATES

Oficial Policia Local de València.

Professor del Màster de FORMACIÓ PERMANENT DE CONVIVÈNCIA I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES ESCOLARS, en qualitat d'especialista en mediació de conflictes per la xarxa. Facultat de CCSS de l'O.V.

Diploma en relacions humanes, educació i administració familiar.

Facultat de Psicologia de l'O.V. Agent TUTOR i mediador policial.

Persona i pare.

## 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 feta teatre – UIM 42

## LLOC:

L'Escorxador  
C/ Sant Pere, 37

## HORARI: vesprades

Dimarts de 17,00 a 19,00 h.

## DATES:

**Octubre:** 1, 8,15, 22, 29

**Novembre:** 5,12,19, 26

**Desembre:** 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 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 Tècnica Superior en animació sociocultural





# Suport en les relacions amb filles i fills menors–UIM 43

## LLOC:

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

## HORARI: matins

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

## DATES:

**Octubre:** 2, 7, 14, 16, 21, 23, 28, 30

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

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 als qui nosaltres som i a les necessitats reals de les nostres filles i fills.

## FORMADORA:

M<sup>a</sup> PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicòloga

Màster en violència de gènere i Igualtat



# Taller Parlar en públic – UIM 45

## LLOC:

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

## HORARI: matins

Dimarts i dijous, de 11,30 a 13,30 h.

## DATES:

**Novembre: : dimarts 26 i dijous 28.**

## 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 Dons 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.

# Apoderament a través de la dansa – UITO 14

## LLOC:

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

## HORARI: vesprades

Dimarts i Dijous, de 17.00 h a 19.00 h

## DATES:

**Octubre:** 1 al 31

## 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.

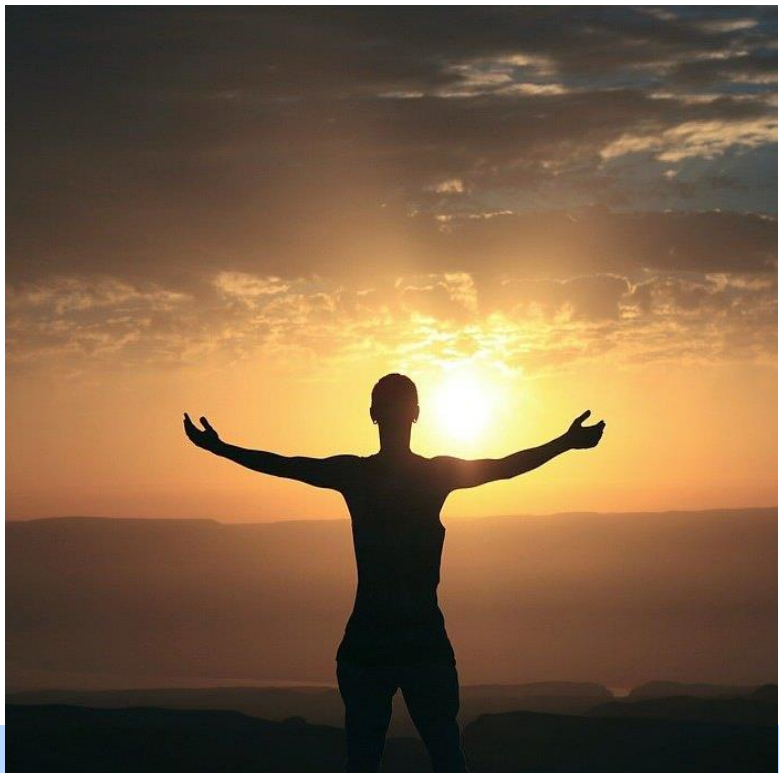
Quina informació ens dona el cos en moviment? De què ens parla i com podem escoltar-ho? Gaudix d'un temps per a tu, la teua expressivitat, el coneixement del teu cos i el seu acompanyament a través del moviment.

## FORMADORA:

**NAIARA GIMENO GONZÁLEZ**

Psicòloga

Formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals



# Sexualitat i Creixement Eròtic – UITO 15

## LLOC:

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

## HORARI: matins

Dilluns i dimecres, de 10.00 h a 12.00 h

## DATES:

**Novembre:** 18, 20, 25, 27,

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

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:

CELIA DE JORGE REDONDO

Llicenciada en Psicologia.

Màster en Psicologia General sanitària.



# Taller Parlar en públic – UITO 16

## LLOC:

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

**HORARI:** matins, de 10 a 12 h.

## DATES:

**Novembre:** dimarts 19 i dijous 21

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

## 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:

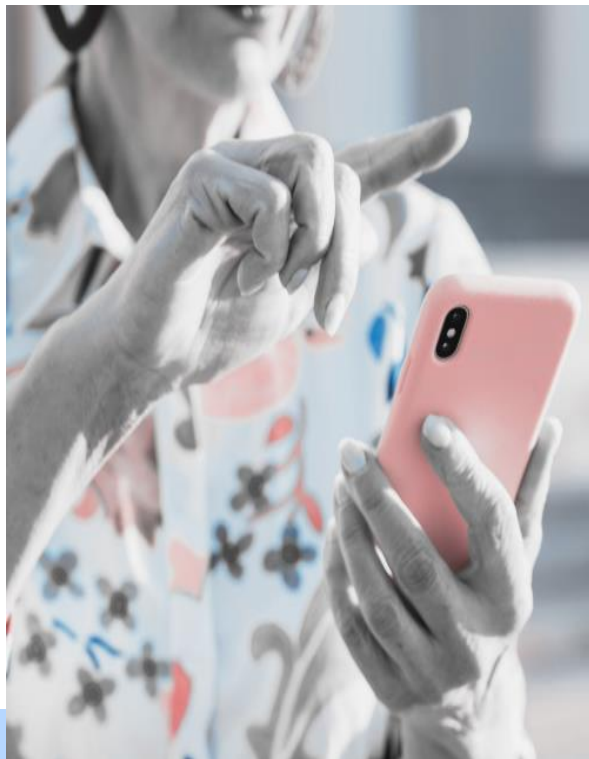
- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaça de Salvador Allende, 5 baix
- Registres d'Entrada Municipals.

## FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Tècnica d'Igualtat,

Màster en Comunicació i Periodisme.



# Taller APRÉN A MANEJAR EL TEU MÒBIL

**LLOC:** ESPAI DONES I IGUALTAT, C/ Governador Vell, 14 baix. 962087475  
**Dates i horari:** dimarts 24 a divendres 27 set., de 10 a 11,30 h.

**LLOC:** UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM, C/ Reina, 85. 962 065 205  
**Dates i horari:** Per determinar

**LLOC:** UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS, Pl. de Salvador Allende, 5.  
963 211 654  
**Dates i horari:** Per determinar

## INSCRIPCIONS

Dones  
a partir  
de

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

En la nostra era digital, el mòbil, ben entès i utilitzat, ens ofereix molts avantatges per a realitzar gestions diverses i comunicacions socials. Sense moure'ns d'on estiguem, podem demanar cita en el nostre ambulatori, consultar l'última analítica o el nostre historial mèdic, reservar i pagar bitllets de tren, teatre, encarregar la compra en el supermercat, consultar informació variada, veure pel·lícules, escoltar música. També xerrar i debatre, a través de xarxes socials, telegram, whatsapp. O estar en contacte amb la nostra família, amigats i persones importants de les nostres vides. Infinites possibilitats d'un artefacte amb el qual, coneixent-lo, guanyarem temps, estarem informades i serem autònomes en la gestió de les nostres agendes diàries.

## FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Tècnica d'Igualtat, Màster en Comunicació i Periodisme



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**