



ESPAI DONES I IGUALTAT VALÈNCIA

PROGRAMA D'ACTIVITATS

1º SEMESTRE 2021



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**

Programa d'Activitats gratuïtes

**Espai Dons i *Igualtat,
València
C/ Governador Vell,
14-16 baix.
46003 València.
Tel.: 962087475**

**Pots sol·licitar els tallers
(màx. 3), per 3 procediments:
(cada Taller, una instància):**

-
- DE MANERA PRESENCIAL:
 - a Directament en el *Espai Dons. de 9'00 a 14,00h
 - b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia: http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accesible.nsf/vDocumentosWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&lang=1
 - DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>
-

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
1º CUATRIMESTRE 2021

BENVINGUDES A L'ESPAI DONES I IGUALTAT

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.

Aquest any degut a la situació del COVID-19 hem hagut de reduir les places dels tallers per a poder guardar la distància de seguretat. Serà necessari l'ús de màscara per a poder assistir al taller. El taller de Mindfulness es realitzarà per videoconferència.

Si vius a València, no t'ho pots perdre! Apunta't!

**** Pots descarregar la instància en la Seu Electrònica de la web municipal**
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Servici d'interpretació en llengua de signes: Prèvia inscripció i sol·licitud.

TALLER D'AUTOESTIMA, SORORITAT APODERAMENT(COD. EDI 1)

ESPAI DONES I
IGUALTAT
PROGRAMA
D'ACTIVITATS
1º SEMESTRE 2021



Dilluns matins, de 10 a 12 h.

Dies: 11-18-25 gener 1-8-15-22 febrer 1-8-15 març

10 sessions. 9 places.

INICIE dilluns 11 gener.

LLOC: ESPAI DONS I IGUALTAT. C/ GOVERNADOR VELL, 14-16 BAIX
València

IMPARTEIX: Rocío Navarro Ibáñez. Llicenciada en Psicologia.

DIRIGIT A: Dones de 18 a 65 anys, de la ciutat de València.

Tindre una autoestima adequada i un concepte positiu d'una mateixa augmenta el nivell de seguretat personal, potència les nostres habilitats i ens ajuda a mantindre bones relacions tant amb una mateixa com amb les persones que ens envolten, augmentant així el nostre benestar personal.

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 fortaleces.

Prendrem la decisió de cuidar-nos, estimar-nos i respectar-nos de forma individual, i també en un context de sororitat i suport mutu.

Pots sol·licitar el taller, per 3 procediments:

-DE MANERA PRESENCIAL:

a) Directament en el **Espai Dones i Igualtat**, c/ Governador Vell, 14-16 baix de 9'00 a 14,00h

b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia: http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accesible.nsf/vDocumentosWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&I

**havent descarregat la instància en la Seu Electrònica <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

A més de les teues **dades personals** (nom i cognoms, domicili, telèfon i/o correu electrònic de contacte), hauràs de posar el **nom del taller** i el seu **codi**



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER DE SEXUALITAT I CREIXIMENT ERÒTIC (COD. EDI 2)

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA
D'ACTIVITATS
1º SEMESTRE 2021



DIMECRES de MATÍ: de 10 a 12 h.

13-20-27 gener, 3-10-17-24 febrer i 3-10-24 març

10 sessions. 9 places. INICIE Dimecres 13 gener.

LLOC: *ESPAI DONES I *IGUALTAT. C/ GOVERNADOR VELL, 14-16 BAIX València.

IMPARTEIX: Alicia Casado *Mansilla, llicenciada en Psicologia.

DIRIGIT A: Dones de 18 a 65 anys, de la ciutat de València.

La sexualitat és una vivència personal i intransferible, que transcendeix de la mera *genitalidad, 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.

Pots sol·licitar el taller, per 3 procediments:

-DE MANERA PRESENCIAL:

a) Directament en el **Espai Dones i Igualtat**, c/ Governador Vell, 14-16 baix de 9'00 a 14,00h

b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia:

http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accessible.nsf/vDocumentsWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&lang=1

**havent descarregat la instància en la Seu Electrònica <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

A més de les teues **dades personals** (nom i cognoms, domicili, telèfon i/o correu electrònic de contacte), hauràs de posar el **nom del taller** i el seu **codi**



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER D'APODERAMENT A TRAVÉS DE LA DANSA FLAMENCA (COD.EDI 3)

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA
D'ACTIVITATS
1º SEMESTRE 2021



Lunes tardes de 17'00 a 19'00

Días: 18,25 Enero, 1,8,15 Febrero

5 sesiones. 9 plazas. INICIO lunes 18 enero

LUGAR: ESPAI DONES I IGUALTAT. C/ GOBERNADOR VIEJO, 14-16 BAJO. València.

IMPARTE: Noemí Herraiz Dominguez, Diplomada en Educación Social.

Promotora de Igualdad. Formación en Danza Flamenca y musicoterapia

DIRIGIDO A: Mujeres de 18 a 65 años, de la ciudad de València.

La dansa és de les més belles i poderoses eines expressives de retrobament amb el propi cos i amb les altres persones, fins a de retrobament amb la vida mateixa.
L'art flamenc conté moltíssimes virtuts que fomenten l'apoderament.
És per això que en aquest taller emprem el flamenc com a vehicle transmissor d'emocions ja que posseeix una riquíssima i àmplia gamma d'emocions en cada estil. I sobretot, perquè aquesta dansa té un poder peculiar que resideix en l'exquisida combinació de la seua força i sensibilitat, d'ací la seua màgia.

Pots sol·licitar el taller, per 3 procediments:

-DE MANERA PRESENCIAL:

a) Directament en el **Espai Dones i Igualtat**, c/ Governador Vell, 14-16 baix de 9'00 a 14,00h

b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia:

http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accesible.nsf/vDocumentosWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&lang=1

**havent descarregat la instància en la Seu Electrònica <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

A més de les teues **dades personals** (nom i cognoms, domicili, telèfon i/o correu electrònic de contacte), hauràs de posar el **nom del taller** i el seu **codi**



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER D'APODERAMENT A TRAVÉS DE LA RISOTERAPIA Y EL CLOWN (COD. EDI 4)

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA
D'ACTIVITATS
1º SEMESTRE 2021



DIJOURS de VESPRADA: de 17 a 19 h.

Dies: 28 de gener 4, 11-18, 25- FEBRER

5 sessions. 9 places. INICIE Dijous 28 gener

LLOC: *ESPAI DONES I *IGUALTAT. C/ GOVERNADOR VELL, 14-16 BAIX. València.

IMPARTEIX: Amaia Prieto. Psicòloga, educadora social, formadora y payasa

DIRIGIT A: Dones de 18 a 65 anys, de la ciutat de València.

Aquest és un curs de clown, on el joc, la innocència, la sorpresa, la bogeria, la vivència present, el riure, la tendresa, la vulnerabilitat, la dualitat, les emocions, la llibertat... seran les nostres aliades. Un espai que sorgeix de l'interés que ens reconeguem i enaltim com a dones que habitem aquest món i que som capaços de crear, riure, gaudir, créixer, sentir, expressar... juntes.

Pots sol·licitar el taller, per 3 procediments:

-DE MANERA PRESENCIAL:

a) Directament en el **Espai Dones i Igualtat**, c/ Governador Vell, 14-16 baix de 9'00 a 14,00h

b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia:

http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accessible.nsf/vDocumentosWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&lang=1

**havent descarregat la instància en la Seu Electrònica <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

A més de les teues **dades personals** (nom i cognoms, domicili, telèfon i/o correu electrònic de contacte), hauràs de posar el **nom del taller** i el seu **codi**

TALLER D'AUTOESTIMA PER A DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE (COD.EDI 5)

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA
D'ACTIVITATS
1º SEMESTRE 2021



DILLUNS de VESPRADA DE 17,00 A 19,00 H

4,11,,25 març, 15,22,29 abril i 6,13,20,27 maig

10 sessions. 9 places. INICIE dilluns 4 MARÇ

LLOC: *ESPAI DONS I *IGUALTAT. C/ GOVERNADOR VELL, 14-16 BAIX València

IMPARTEIX: Alicia Casado *Mansilla, llicenciada en Psicologia.

DIRIGIT A: Dones *VVG majors de 18 anys, de la ciutat de València.

“Els processos de reconstrucció subjectiva que emprenen les dones que desitgen deixar arriere la violència de gènere han de ser experiències d'apoderament que els permeten restituir-se l'autoritat sobre els seus cossos, els seus desitjos, les seues vides”.

Aquest taller té com a finalitat generar agents actives en el seu procés de recuperació, accions que suposen el seu apoderament, encaminades a decidir per elles mateixes, a augmentar la seua autoestima i benestar psicològic, a *autoafirmarse, a recompondre les seues xarxes socials, a cuidar-se i tornar a voler-se.

Pots sol·licitar el taller, per 3 procediments:

-DE MANERA PRESENCIAL:

a) Directament en el **Espai Dones i Igualtat**, c/ Governador Vell, 14-16 baix de 9'00 a 14,00h

b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia:

http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accesible.nsf/vDocumentosWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&lang=1

**havent descarregat la instància en la Seu Electrònica <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

A més de les teues **dades personals** (nom i cognoms, domicili, telèfon i/o correu electrònic de contacte), hauràs de posar el **nom del taller** i el seu **codi**



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER DE MINDFULNESS (COD. EDI 6)

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA
D'ACTIVITATS
1º SEMESTRE 2021



Dimecres tardes, de 17 a 19 hores

Dies: 10-24-31 MARÇ, 14-21-28 ABRIL I 5-12-19-26 MAIG

10 sessions. 15 places. INICIE dimecres 10 de MARÇ

LLOC: VÍDEO CONFERÈNCIA

IMPARTEIX: Silvia Elizabeth *Albuja Hernández, Formación en técnicas de meditación y respiración hinduista y budista. Coaching, empoderamiento femenino y género.

DIRIGIT A: Dones de 18 a 65 anys, de la ciutat de València.

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 antídoto 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.

Pots sol·licitar el taller, per 3 procediments:

-DE MANERA PRESENCIAL:

a) Directament en el **Espai Dones i Igualtat**, c/ Governador Vell, 14-16 baix de 9'00 a 14,00h.

b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia: http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accesible.nsf/vDocumentosWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&lang=

**havent descarregat la instància en la Seu Electrònica <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

A més de les teues **dades personals** (nom i cognoms, domicili, telèfon i/o correu electrònic de contacte), hauràs de posar el **nom del taller** i el seu **codi**

TALLER D'AUTOESTIMA, SORORITAT APODERAMENT (COD. EDI 7)

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA
D'ACTIVITATS
1^{er} SEMESTRE 2021



Dijous matins, de 10 a 12 h.

Dies: 15-22-29 abril 6-13-20-27 maig 3-10-17 juny

10 sessions. 9 places.

INICIE dijous 15 d'abril.

LLOC: *ESPAI DONES I *IGUALTAT. C/ GOVERNADOR VELL, 14-16 BAIX València.

IMPARTEIX: Marta Calçada Peris. Llicenciada en Psicologia.

DIRIGIT A: Dones de 18 a 65 anys, de la ciutat de València.

Tindre una autoestima adequada i un concepte positiu d'una mateixa augmenta el nivell de seguretat personal, potència les nostres habilitats i ens ajuda a mantindre bones relacions tant amb una mateixa com amb les persones que ens envolten augmentant així el nostre benestar personal.

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.

Prendrem la decisió de cuidar-nos, estimar-nos i respectar-nos de manera individual, i també en un context de sororitat i suport mutu.

Pots sol·licitar el taller, per 3 procediments:

-DE MANERA PRESENCIAL:

a) Directament en el **Espai Dones i Igualtat**, c/ Governador Vell, 14-16 baix de 9'00 a 14,00h

b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia: http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accesible.nsf/vDocumentosWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&I

**havent descarregat la instància en la Seu Electrònica <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

A més de les teues **dades personals** (nom i cognoms, domicili, telèfon i/o correu electrònic de contacte), hauràs de posar el **nom del taller** i el seu **codi**

TALLER D'APODERAMENT A TRAVÉS DE LA DANSA FLAMENCA (COD. EDI 8)

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA
D'ACTIVITATS
1º SEMESTRE 2021



LUNES TARDE: de 17,30 a 19,30 h.

Días: 26 abril y 3, 10, 17, 24 mayo

5 sesiones. 9 plazas. INICIO LUNES 26 ABRIL

LUGAR: UNITAT DE IGUALTAT DEL MARITIM. C/ Reina, 85 bajo. València

IMPARTE: Noemí Herraiz Dominguez, Diplomada en Educación Social.

Promotora de Igualdad. Formación en Danza Flamenca y musicoterapia

DIRIGIDO A: Mujeres de 18 a 65 años, de la ciudad de València.

La danza es de las más bellas y poderosas herramientas expresivas de reencuentro con el propio cuerpo y con las demás personas, hasta de reencuentro con la vida misma.

El arte flamenco contiene muchísimas virtudes que fomentan el empoderamiento.

Es por ello que en este taller empleamos el flamenco como vehículo transmisor de emociones ya que posee una riquísima y amplia gama de emociones en cada estilo. Y sobre todo, porque esta danza tiene un poderío peculiar que reside en la exquisita combinación de su fuerza y sensibilidad, de ahí su magia.

Pots sol·licitar el taller, per 3 procediments:

-DE MANERA PRESENCIAL:

a) Directament en el **Espai Dones i Igualtat**, c/ Governador Vell, 14-16 baix de 9'00 a 14,00h

b) Per Registre Municipal, amb cita prèvia:

http://www.valencia.es/ayuntamiento/infocidad_accesible.nsf/vDocumentosWebListado/490749D99173471CC12572C200242DD2?OpenDocument&lang=1

**havent descarregat la instància en la Seu Electrònica <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-DE MANERA TELEMÀTICA: Si disposes de certificat digital, per la Seu Electrònica, en la web municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

A més de les teues **dades personals** (nom i cognoms, domicili, telèfon i/o correu electrònic de contacte), hauràs de posar el **nom del taller** i el seu **codi**



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**





**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat**
València