

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

AÑO 2021

---

ENERO A MAYO



# Programa de actividades UI Marítim



## ¡Bienvenidas a la Unitat d'Igualtat Marítim!

En estos momentos más que nunca, necesitamos dedicarnos un tiempo para nosotras, para nuestro bienestar personal, para generar lazos de unión con otras mujeres, por eso os proponemos estos talleres.

A pesar del COVID y de todas las dificultades que conlleva, queremos seguir programando actividades, respetando al máximo la seguridad y la normativa sanitaria, para generar un entorno seguro.

Si vives en el Marítimo, no te lo pienses, ¡apúntate! ¡participa!

### \* SOLICITUDES

Para solicitar los talleres presenta una instancia por cada taller que desees (máximo 3). Puedes descargarla en la Sede Electrónica municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Puedes presentarla en:

- Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85
- Por Registro de Entrada en la Junta Municipal de Distrito, con cita previa
- Por Sede Electrónica, si dispones de certificado digital

Es incompatible solicitar los talleres de la U.I. Marítim y Espai Dones i Igualtat simultáneamente

Servicio de interpretación en lengua de signos previa inscripción y solicitud



## Taller de autoestima

# AUTOESTIMA, SORORIDAD Y EMPODERAMIENTO

**Cód. UIM-1**

**20, 27 Enero**

**3, 10, 17, 24 Febrero**

**3, 10, 24, 31 Marzo**

Tener una autoestima adecuada y un concepto positivo de una misma aumenta el nivel de seguridad personal, potencia nuestras habilidades y nos ayuda a mantener buenas relaciones tanto con una misma como con las personas que nos rodean aumentando así nuestro bienestar personal.

A través de este taller, las mujeres dispondrán de un espacio para conocerse y crecer, donde trabajaremos la forma en que se ven y se sienten, aprenderán a identificar y manejar pensamientos que generan malestar y aceptarse como un ser único, con sus limitaciones y sus fortalezas. Tomaremos la decisión de cuidarnos, estimarnos y respetarnos de forma individual, y también en un contexto de sororidad y apoyo mutuo.

### **FORMADORA:**

**Rocio Navarro Ibañez.** Psicóloga

Actividad gratuita  
De 10:00 a 12:00 h  
Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85 bajo. València

**Para mujeres  
a partir  
de 18 años**

Para solicitar los talleres puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:  
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Puedes presentarla en:

- Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85
- Por Registro de Entrada en la Junta Municipal de Distrito, con cita previa
- Por Sede Electrónica, si dispones de certificado digital

# TALLER DE AUTOESTIMA PARA MUJERES DE VIOLENCIA DE GÉNERO

## Cód. UIM - 2

12,19, 26 **Enero**  
2,9,16,23 **Febrero**  
2,9, 23 **Marzo**

*“Los procesos de reconstrucción subjetiva que emprenden las mujeres que desean dejar atrás la violencia de género han de ser experiencias de empoderamiento que les permitan restituirse la autoridad sobre sus cuerpos, sus deseos, sus vidas”*

Este taller tiene como finalidad generar agentes activas en su proceso de recuperación, acciones que supongan su empoderamiento, encaminadas a decidir por ellas mismas, a aumentar su autoestima y bienestar psicológico, a autoafirmarse, a recomponer sus redes sociales, a cuidarse y volver a quererse.

#### FORMADORA:

**Alicia Casado Mansilla**  
Psicóloga



Actividad gratuita  
De 10:00 a 12:00 h  
Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85 bajo. València

Para mujeres  
a partir de  
18 años

Para solicitar los talleres puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Puedes presentarla en:

- Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85
- Por Registro de Entrada en la Junta Municipal de Distrito, con cita previa
- Por Sede Electrónica, si dispones de certificado digital

# TALLER DE EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA DANZA FLAMENCA

## Cód. UIM - 3

14,21,28 **Enero**  
4,11,18,25 **Febrero**  
4,25 **Marzo**  
15 **Abril**

La danza es una de las más bellas y poderosas herramientas expresivas de reencuentro con el propio cuerpo y con las otras personas.

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.

### FORMADORA:

**Noemí Herraiz Domínguez**  
Educativa Social. Promotora de Igualdad.



**Actividad gratuita**

**Jueves**

**De 17:30 a 19:30 h**

**Unitat d'Igualtat Marítim**

**C/ Reina, 85 bajo. València.**

**Para mujeres de 18 a 65 años**

Para solicitar los talleres puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/p/rocedimiento/IG.PA.10>

Puedes presentarla en:

- Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85
- Por Registro de Entrada en la Junta Municipal de Distrito, con cita previa
- Por Sede Electrónica, si dispones de certificado digital



## Taller de relajación

# MINDFULNESS

**Cód. UIM-4**

**25 Enero**

**1,8,15 y 22 Febrero**

**1,8,15, 22 y 29 Marzo**

Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo, atendiendo infinitas exigencias...una presión que socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de sosiego y 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 para la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión.

En este taller vamos a integrar distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

### **FORMADORA:**

**Inma Rodriguez,**

Psicopedagoga y Orientadora familiar.  
Formación en Mindfulness

**Actividad gratuita**  
**De 10:00 a 12:00 h**  
**Unitat d'Igualtat Marítim**  
**C/ Reina, 85 bajo. València.**

**Para mujeres**  
**a partir de**  
**18 años**

Para solicitar los talleres puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:  
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Puedes presentarla en:

- Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85
- Por Registro de Entrada en la Junta Municipal de Distrito, con cita previa
- Por Sede Electrónica, si dispones de certificado digital

# TALLER DE SEXUALIDAD Y CRECIMIENTO ERÓTICO

**Cód. UIM- 5**

**16, 23 Febrero**

**2, 9, 23, 30 Marzo**

**13, 20, 27 Abril**

**4 Mayo**

La sexualidad es una vivencia personal e intransferible, que trasciende de la mera genitalidad, y que cada mujer vivimos de manera diferente, dependiendo de los modelos sexuales en los que hemos sido educadas, de la formación, de los miedos y creencias, y va a depender, y a la vez influir, en otros aspectos de nuestra vida, por lo que cada mujer vivimos la sexualidad con una entidad biopsicosocial.

La sexualidad sigue siendo un tema del que aún nos cuesta hablar con naturalidad y apertura, pero no por ello deja de ser importante y fundamental en el desarrollo de nuestra vida.

## **FORMADORA:**

**Alicia Casado Mansilla,**  
Psicóloga

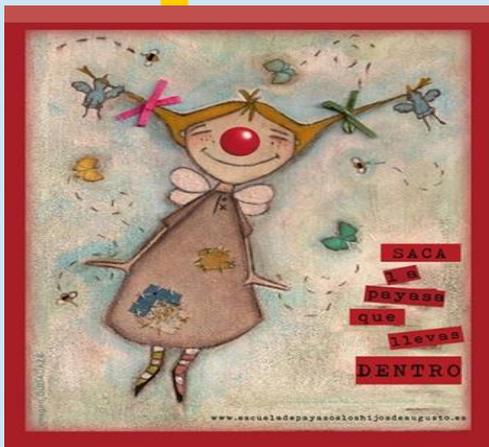
**Actividad gratuita**  
**De 17:30 a 19:30 h**  
**Unitat d'Igualtat Marítim**  
**C/ Reina, 85 bajo. València.**

**Para mujeres  
de  
18 a 65 años**

Para solicitar los talleres puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:  
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Puedes presentarla en:

- Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85
- Por Registro de Entrada en la Junta Municipal de Distrito, con cita previa
- Por Sede Electrónica, si dispones de certificado digital



Taller de expresión

# SACA LA PAYASA QUE LLEVAS DENTRO

Cód. UIM- 6

14,21,28 Abril

5,12 Mayo

Éste es un curso de clown, en donde el juego, la inocencia, la sorpresa, la locura, la vivencia presente, la risa, la ternura, la vulnerabilidad, la dualidad, las emociones, la libertad... serán nuestras aliadas. Un espacio que surge del interés de que nos reconozcamos y ensalcemos como mujeres que habitamos este mundo y que somos capaces de crear, reír, disfrutar, crecer, sentir, expresar... juntas.

**FORMADORA:**

**Amaia Prieto**

Psicóloga, educadora social, formadora y payasa

Actividad gratuita  
De 17:30 a 19:30 h  
Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85 bajo. València.

Para mujeres  
a partir  
de 18 años

Para solicitar los talleres puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:  
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Puedes presentarla en:

- Unitat d'Igualtat Marítim  
C/ Reina, 85
- Por Registro de Entrada en la Junta Municipal de Distrito, con cita previa
- Por Sede Electrónica, si dispones de certificado digital



**AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA**



**Unitat  
d'Igualtat**  
Marítim