



PROGRAMA D'ACTIVITATS D'IGUALTAT

ANY 2023 • GENER A MARÇ



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**



**Unitat
d'Igualtat
Marítim**



**Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols**



**Si vius
a
València,
no t'ho
pots
perdre...**

APUNTAT!

PARTICIPA!

GAUDEIX!

¡Benvingudes a l'Espai Dones i Igualtat, a la Unitat d'Igualtat del Marítim i a la acabada d'inaugurar Unitat d'Igualtat de Torrefiel-Orriols !!

•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.

•Els grups de suport mutu funcionen sempre i tenen màgia, perquè generen complicitats: les dones juntes som capaces de superar i reparar aspectes personals i vivencials que tenim danyats, perquè tenen un efecte positiu i esperançador. Els grups que es creen fan nàixer la força i el poder transformador per a ser propietàries de la nostra vida !!!

**PROGRAMACIÓ
ACTIVITATS
GENER, FEBRER
I MARÇ 2023**

Servei d'interpretació en
llengua de signes prèvia
inscripció i sol·licitud



**TERMINI DE
SOL·LICITUD:**

**DEL 12
AL 23 DE
DESEMBRE
DE 2022**

**(tot dos
inclusivament).**

PROCEDIMENT DE SOL·LICITUD

-Per a sol·licitar els tallers, presenta la INSTÀNCIA DE SOL·LICITUD amb un màxim de 3 tallers, amb l'ordre de prioritats desitjats, però només es podrà obtenir plaça en un màxim de 2 en aquesta convocatòria.

REQUISITS: Residir a la ciutat de València / Majors de 18 anys / Els específics de cada activitat.

-No es podrà repetir un taller realitzat en anteriors convocatòries.

-Pots descarregar la INSTÀNCIA en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

-Pots sol·licitar els tallers per diferents procediments:

A) En el Espai Dones i Igualtat (E.D.I.), c/Governador Vell, 14 baix (presencial de 9 a 14 h.)
(també per al taller de l'Unitat d'Igualtat de Torreblanca-Orriols (U.I.T.O.)

B) En la Unitat d'Igualtat del Marítim (U.I.M.), c/ de la Reina, 85 baix. (presencial de 9 a 14 h.)

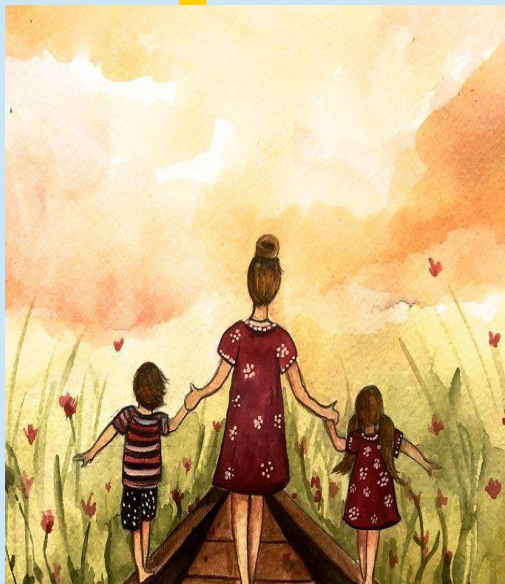
C) En els diferents Registres Municipals, amb cita prèvia, presencial. [Registres Municipals](#)

D) Per Seu Electrònica de la web municipal, si disposes de certificat digital.
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Programa
d'activitats
gratuïtes.

**GENER,
FEBRER I
MARÇ 2023**

Taller de suport en les relacions amb filles i fills menors



Cód. EDI- 29 (20 hores)
DILLUNS I DIMECRES matins de 10 a 12h.
9,11,16,18,23,25,30-GENER, 1,6,8- FEBRER

La criança de les nostres filles i fills no és una cosa senzilla, no existeix un manual màgic ni una recepta única. En aquest 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, ja bé siguen xiquetes/us o adolescents. El nostre entrenament al llarg d'aquest 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 meues filles i fills.

FORMADORA:

M^aTeresa Miralles Díaz

Psicòloga, sexòloga, i psicoteràpia de parella.
Especialista en psicologia clínica

Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

**Per a dones
a partir de
18 anys,
amb filles-fills
menors**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
- C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller d'autoestima i apoderament per a promoure relacions de parella igualitàries

Cód. EDI- 30 (20 hores)
DILLUNS I DIMECRES matins de 10 a 12h.
13,15,20,22,27- FEBRER, 1,6,8,13,15-MARÇ

Les relacions de parella poden ser una de les experiències més boniques, o una de les experiències més doloroses. Per què trobem tant de sofriment en l'amor? per què tenim la sensació d'entropessar una vegada i una altra sobre la mateixa pedra?

Gran part de les respostes a aquestes preguntes podem trobar-les en la construcció relacional de l'amor romàntic, que és el model que homes i dones, independentment de la nostra orientació sexual, tenim com a referent, però també en els nostres propis estils d'inclinació.

Per a entrar en parella en les millors condicions és fonamental haver-nos identificat, gestionat i elaborat la nostra pròpia història personal. Per això, des d'aquest taller potenciarem l'amor a nosaltres mateixes per a des d'ací relacionar-nos en parella en les millors condicions possibles, desenvolupant les habilitats necessàries per a detectar de manera primerenca les característiques d'una relació afí a mi, a les meues necessitats i a la meua jo més profund.

FORMADORA:

M^a Teresa Miralles Díaz

Psicòloga, sexòloga, i psicoteràpia de parella.
Especialista en psicologia clínica



Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

Per a dones a partir de 18 anys que han viscut situacions de violència en la parella

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig_pa.10

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller d'autoestima i apoderament per a promoure relacions de parella igualitàries

Cód. UIM-20 (20 hores)
DIMARTS I DIJOUS, matins, de 10 a 12 h.
10,12,17,19,24,26,31- GENER, 2,7,9- FEBRER

Les relacions de parella poden ser una de les experiències més boniques, o una de les experiències més doloroses. Per què trobem tant de sofriment en l'amor? per què tenim la sensació d'entropessar una vegada i una altra sobre la mateixa pedra?

Gran part de les respostes a aquestes preguntes podem trobar-les en la construcció relacional de l'amor romàntic, que és el model que homes i dones, independentment de la nostra orientació sexual, tenim com a referent, però també en els nostres propis estils d'inclinació.

Per a entrar en parella en les millors condicions és fonamental haver-nos identificat, gestionat i elaborat la nostra pròpia història personal. Per això, des d'aquest taller potenciarem l'amor a nosaltres mateixes per a des d'ací relacionar-nos en parella en les millors condicions possibles, desenvolupant les habilitats necessàries per a detectar de manera primerenca les característiques d'una relació afí a mi, a les meues necessitats i a la meua jo més profund.

FORMADORA:

M^aTeresa Miralles Díaz

Psicòloga, sexòloga, i psicoteràpia de parella.
Especialista en psicologia clínica



Lloc:
UNITAT IGUALTAT MARÍTIM
c/ Reina, 85 baix
46011-València

Per a dones a partir de 18 anys que han viscut situacions de violència en la parella

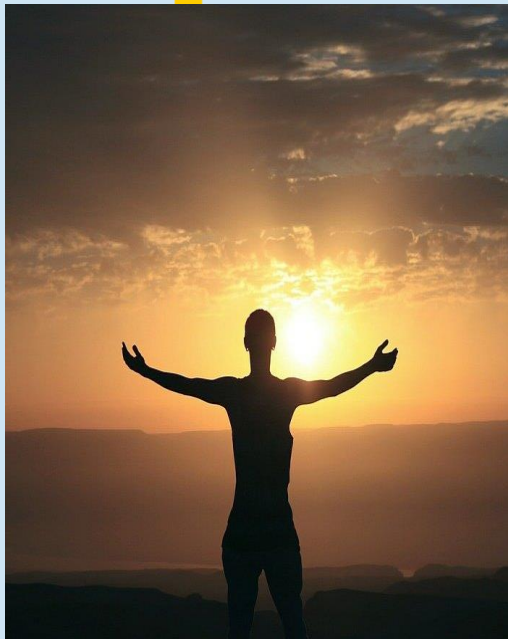
Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller de salut i autocura

SEXUALITAT I CREIXIMENT ERÒTIC



Cód. EDI- 31 (20 hores)
DILLUNS I DIMECRES vesprades de 17 a 19 h.
9,11,16,18,23,25,30-GENER, 1,6,8- FEBRER

La sexualitat és una vivència personal i intransferible, que transcendeix la mera genitalitat. Existeixen tantes sexualitats com persones som en el món.

En aquest 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 refereix.

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:

M^aTeresa Miralles Díaz

Psicòloga, sexòloga, i psicoteràpia de parella.
Especialista en psicologia clínica



Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

**Per a
dones a
partir de 18
anys**

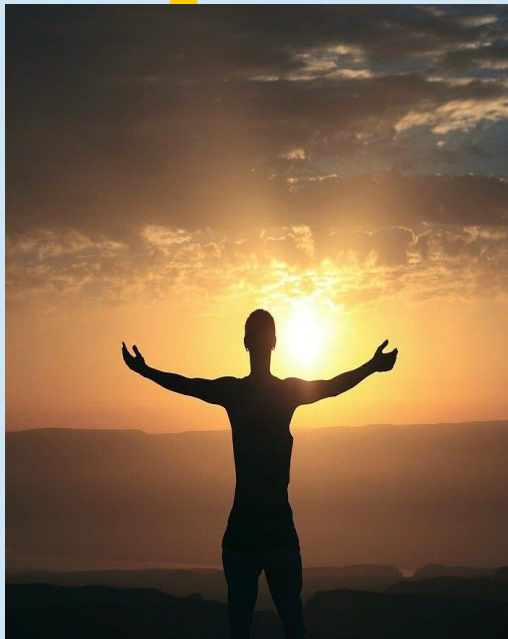
Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller de salut i autocura

SEXUALITAT I CREIXIMENT ERÒTIC



Cód. UITO- 1 (20 hores)
DIMARTS I DIJOUS, matins, de 10 a 12h.
31- GENER,
2,7,9,14,16,21,23,28- FEBRER, 2- MARÇ

La sexualitat és una vivència personal i intransferible, que transcendeix la mera genitalitat. Existeixen tantes sexualitats com persones som en el món.

En aquest 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 refereix.

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:

Psicòloga especialista.



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

Espai Dones
Igualtat
València

Unitat
d'Igualtat
Marítim

Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols

Lloc:

UNITAT IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS

**Plaça Salvador Allende,5, baix
46019-València**

**Per a
dones a
partir de 18
anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

-Espai Dones i Igualtat

C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)

-Unitat d'Igualtat Marítim,

C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)

-Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia

-Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller d'apoderament a través de la DANSA

EXPRESSA'T EN MOVIMENT

Cód. EDI- 32 (20 hores)
DIVENDRES, matins, de 10 a 12,10 h.
13,20,27- GÈNER
3,10,17,24- FEBRER
3,10- MARÇ

T'agrada la música, jugar, gaudir i desinhibir-te?
Estàs de sort, en aquests tallers abordarem el plaer de moure'ns, rebuscarem els recursos expressius propis del cos i connectar la nostra expressió corporal a través de la música.

FORMADORA:

Naiara Gimeno González

Psicòloga, formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals

Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

**Per a
dones a
partir de 18
anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la
instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/g.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

TALLER DE MINDFULNESS

Cód. EDI-33 (20 hores)
DIMARTS I DIJOUS, vesprades, de 17 a 19 h.
31- GENER,
2,7,9,14,16,21,23,28- FEBRER, 2- MARÇ

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.

FORMADORA:
Silvia Albuja
Formació en Mindfulness



Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

**Per a
dones a
partir de 18
anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell, 14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller d'apoderament a través del MICRO-TEATRE

LA VIDA FETA TEATRE

Cód. EDI- 34 (20 hores)
DILLUNS I DIMECRES, vesprades, de 17 a 19 h.
13,15,20,22,27- FEBRER
1,6,8,20,22- MARÇ

L'actriu és una creadora que s'utilitza a si mateixa integrant tots els seus recursos personals, expressius i cognitius, i consegüentment, ha de conèixer-se, cuidar-se i entrenar-se.

En aquest taller traurem les actrius que portem dins per a enllaçar la vida quotidiana amb les tècniques de teatre.

FORMADORA:

Lucía Caplliure Salvador

Educadora social ,
especialitzada en Tècniques Artístiques



Lloc:
ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Governador Vell, 14 baix
46003-València

**Per a
dones
a partir
de 18
anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
- C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

Taller d'apoderament a través del MICRO-TEATRE

LA VIDA FETA TEATRE

Cód. UIM-21 (20 hores)
DIMECRES, matins, de 10 a 12 h.
11,18,25- GENER, 1,8,15,22- FEBRER,
1,8,22- MARÇ

L'actriu és una creadora que s'utilitza a si mateixa integrant tots els seus recursos personals, expressius i cognitius, i consegüentment, ha de conèixer-se, cuidar-se i entrenar-se.

En aquest taller traurem les actrius que portem dins per a enllaçar la vida quotidiana amb les tècniques de teatre.

FORMADORA:

Zahira Montalvo Herrero.

Llicenciada en Art dramàtic i Tècnica Superior en Animació Sociocultural



Lloc:
UNITAT IGUALTAT MARÍTIM
c/ Reina, 85 baix
46011-València

**Per a dones
a partir de 18
anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital

TALLER D'AUTOESTIMA, EMPODERAMENT I SORORITAT.



FORMADORA:

Psicòloga especialista

Cód. UIM- 22 (20 hores)
DILLUNS, vesprades, de 17 a 19 h.
9,16,23,30- GENER, 6,13,20,27- FEBRER
6,13- MARÇ

En aquest taller farem un viatge al descobriment de qui realment ja som, per a des d'ací aprendre a estimar-nos amb les nostres limitacions i les nostres forteses i a generar un espai entre totes de comprensió i impuls com a grup.

Identificarem les nostres llums i les nostres ombres, així com les nostres ferides, per a aprendre a sanar-les.

La socialització en la qual estem immerses ens potencia rols de sacrifici extrem que tenen un impacte directe en la nostra autoestima. Partint d'aquesta realitat, aquest taller pretén desenvolupar-se tenint com a eix l'autocura a tots els seus nivells, ens farem responsables de cuidar de nosaltres mateixes, des de la consciència corporal, des de la identificació del nostre diàleg intern, per a aprendre a manejar els pensaments que ens generen malestar i des de la identificació i gestió de les nostres emocions, i finalment des de la relació amb els altres defensant els nostres drets i millorant les nostres habilitats en la comunicació.

Lloc:

organitza UNITAT IGUALTAT MARÍTIM
s'impartirà al Centre Municipal de
Juventut de Natzaret, c/ Alta de la Mar,

**Per a dones
a partir de 18
anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimie>
[g.pa.10](#)

Pots presentar-la en:

-Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)

-Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)

-Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia

-Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digi

Taller d'apoderament a través de la risoterapia i el clown:

ENDOLÇA'T D'EMOCIONS



Cód. UIM- 23 (20 hores)

DILLUNS, matins, de 10 a 12 h.

**9,16,23,30- GENER, 6,13,20,27- FEBRER
6,13- MARÇ**

I què millor que les emocions per entendre el nostre entorn? Des de les risas contagioses fins la sorpresa, la tendresa,...ens apropiem a la ingenuïtat de cadascuna de nosaltres envoltades de la màgia de viure!!

Magnifica els sentits a través de la innocència del clown i les alegries de riure en grup

FORMADORA:

Erea Cuesta Cremades

Educadora social,

Tècnica Superior Integració Social. Terapeuta creativa.

Lloc:

UNITAT IGUALTAT MARÍTIM

c/ Reina, 85 baix, 46011-València

**Per a
dones a
partir de
18 anys**

Per a sol·licitar els tallers pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

Pots presentar-la en:

- Espai Dones i Igualtat
C/ Governador Vell,14, baix (de 9 a 14 h.)
- Unitat d'Igualtat Marítim,
C/ Reina, 85 (de 9 a 14 h.)
- Registres d'Entrada Municipals, amb cita prèvia
- Per Seu Electrònica, si disposes de certificat digital



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat**
València



**Unitat
d'Igualtat**
Marítim



**Unitat
d'Igualtat**
Torrefiel-Orriols