



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE IGUALDAD

AÑO 2023 • MARZO A JUNIO



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**



**Unitat
d'Igualtat
Maritim**



**Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orrisols**



Programa de
actividades
gratuitas en marzo,
abril, mayo y junio
de 2023

¡Bienvenidas al Espai Dones i Igualtat y a las Unitats d'Igualtat!

Te presentamos el programa de talleres que vamos a realizar en los próximos meses. Con esta oferta nos gustaría que encontraras el espacio donde poder crecer, conocer, querer, meditar, trabajar las emociones, danzar...

Somos conscientes de las desigualdades estructurales y de las discriminaciones que sufrimos como mujeres, y con estas actividades queremos desarrollar una mayor confianza en nuestras capacidades y talentos para contribuir a una sociedad más justa y equilibrada.

Los grupos de apoyo mutuo funcionan siempre y tienen magia, porque generan complicidades: las mujeres juntas somos capaces de superar y reparar aspectos personales y vivenciales que tenemos dañados, porque tienen un efecto positivo y esperanzador. ¡Los grupos que se crean hacen brotar la fuerza y el poder transformador para ser dueñas de nuestra vida!

* Servicio de interpretación en lengua de signos previa inscripción y solicitud.

Si vives en
València no te
lo puedes
perder...

Plazo de solicitud
del 20 Febrero
al 3 Marzo



Procedimiento de solicitud

Puedes solicitar un máximo de 3 talleres, con el orden de prioridad deseado, pero solo se podrá obtener plaza en un máximo de 2 en esta convocatoria.

Formas para solicitar los talleres:

1. Puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica municipal:
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10> y presentarla en cualquiera de estos lugares de lunes a viernes de 9 a 14h. Disponemos también de instancias:

- Espai Dones i Igualtat (C/ Gobernador Viejo, 14 bajo).
- Unitat d'Igualtat de Torreiel-Orriols (Pza. Salvador Allende, 5 bajo).
- Unitat d'Igualtat Marítim (C/ de la Reina, 85 bajo).
- Registros de entrada Municipales, con cita previa.

2. Por Sede Electrónica de la web municipal, si dispones de certificado digital.
<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Requisitos: Ser mujer mayor de edad y residir en la ciudad de València. No se podrá repetir un taller realizado en anteriores convocatorias

Taller de autoestima y empoderamiento para promover:

RELACIONES DE PAREJA IGUALITARIAS EDI-35

20,22,27,29 **Marzo**

3,5,19,26 **Abril**

3,8, **Mayo**

¿Por qué algunas veces encontramos tanto sufrimiento en el amor? En buena medida se debe a la construcción sociocultural del amor romántico: el modelo en el que mujeres y hombres, independientemente de nuestra orientación sexual, basamos nuestra forma de relacionarnos y estilo de apego. Revisaremos este modelo y fortaleceremos nuestra autoestima para relacionarnos en pareja de manera sana, desarrollando las habilidades necesarias para detectar de forma temprana qué relaciones son igualitarias, responden a nuestras necesidades y nos hacen sentir bien, y cuáles no.

LUGAR:

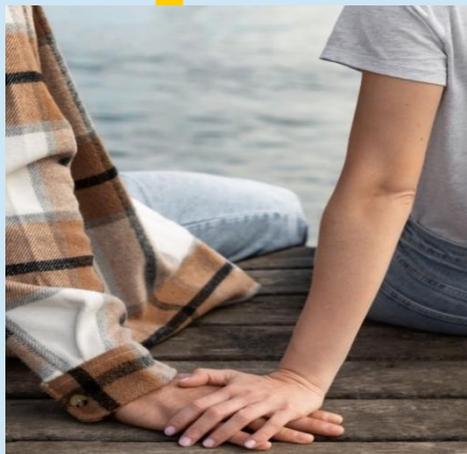
Espai Dones i Igualtat. C/ Gobernador Viejo, 14. 962 087 475

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:

M^a Teresa Miralles Díaz
Psicóloga y sexóloga. Psicoterapeuta de pareja.



Mujeres
a partir de
18 años*

* Mujeres que han vivido situaciones de violencia en la pareja.

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat C/ Gobernador Viejo, 14
- Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Taller de autocuidado:

MINDFULNESS EDI-36

21,23,28,30 **Marzo**

18,20,25,27 **Abril**

2,4 **Mayo**

Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo y atendiendo infinitas exigencias. Esta presión socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de 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 contra la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión. Integraremos distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

LUGAR:

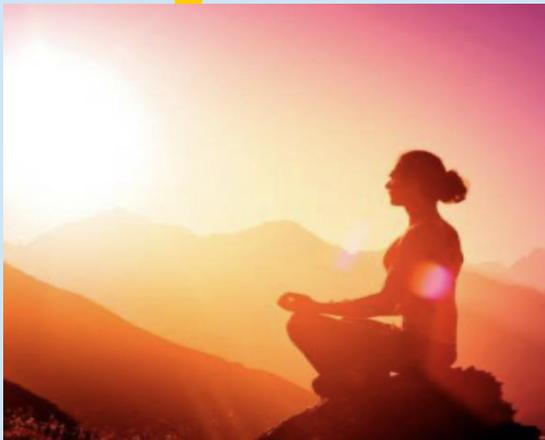
Espai Dones i Igualtat C/ Gobernador Viejo, 14. 962 087 475

HORARIO:

Martes y jueves de 17.00 a 19.00 h

FORMADORA:

Silvia Abuja
Formación en Mindfulness.



Mujeres
a partir de
18 años

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

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

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:

-Espai Dones Igualtat (C/ Gobernador Viejo, 14, bajo).

-Unitat d'Igualtat Marítim (C/ Reina, 85)

-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orrriols (Plaza de Salvador Allende, 5, bajo derecha).

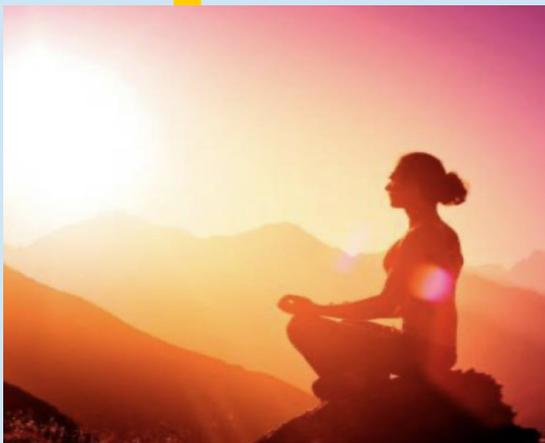
-Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Taller de autocuidado:

MINDFULNESS UIM-24

26, Abril

3,8,10,15,17,22,24,29,31 Mayo



Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo y atendiendo infinitas exigencias. Esta presión socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de 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 antidoto contra la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión. Integraremos distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

LUGAR:

Unitat d'Igualtat Marítim. C/ Reina, 85. 962 065 251

HORARIO:

Lunes y miércoles de 17.00 a 19.00 h

FORMADORA:

Bárbara Sofía
Formación en Mindfulness.

Mujeres
a partir de
18 años

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10> También puedes presentarla de 9 a 14 h en:

-Espai Dones Igualtat (C/ Gobernador Viejo, 14, bajo).

-Unitat d'Igualtat Marítim (C/ Reina, 85)

-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orrriols (Plaza de Salvador Allende, 5, bajo derecha).

-Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Taller de empoderamiento a través del micro-teatro:

LA VIDA HECHA TEATRO

UITO-2

18,20,25,27 **ABRIL**
2,4,9,11,16,18 **MAYO**

¿La vida es puro teatro? ¿Te gustaría adentrarte en las posibilidades de ser otra? Conócete mejor a ti misma, exprésate y mejora tus habilidades comunicativas, fortalece tu autoestima y explora tu creatividad junto a otras mujeres a través del micro-teatro.

LUGAR:

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols
Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO:

Martes y jueves de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:

Zahira Montalvo
Experta en arte dramático, animadora sociocultural, educadora social y terapeuta experta en violencia machista.



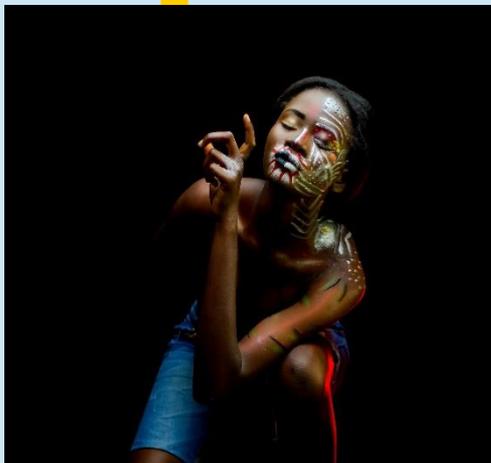
**Mujeres
a partir de
18 años**

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:
-Espai Dones i Igualtat C/ Governador Viejo,14
-Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols Plaza Salvador Allende, 5 bajo
-Registros de Entrada Municipales, con cita previa.

Taller de empoderamiento a través de la danza:



EXPRÉSATE EN MOVIMIENTO UIM-25

26 ABRIL
3,8,10,15,17,22,24,29,31 MAYO

¿Qué información nos da el cuerpo en movimiento? ¿De qué nos habla y cómo podemos escucharlo? Disfruta de un tiempo para ti, tu expresividad, el conocimiento de tu cuerpo y su acompañamiento a través del movimiento.

LUGAR:

Unitat d'Igualtat Marítim
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:

Naiara Gimeno González
Psicóloga, formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales

Mujeres
a partir de
18 años

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal: <https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:
-Espai Dones i Igualtat C/ Gobernador Viejo,14
-Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols Plaza Salvador Allende, 5 bajo
-Registros de Entrada Municipales, con cita previa.

Taller de empoderamiento a través de la risoterapia y el clown:

ENDÚLZATE DE EMOCIONES UIM-27

**2,4,9,11,16,18,23,25,30 MAYO
1 JUNIO**

¿Has pensado alguna vez cuánto de “payasa” tienes dentro de ti? ¿Cómo explorarte desde la alegría de reír, llorar, saltar..., sin prejuicios y con total seguridad? Ven a descubrir la extraordinaria aventura de habitar en ti.

LUGAR:

Unitat d'Igualtat Marítim
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO:

Martes y jueves de 17 a 19 h

FORMADORA:

Erea Cuesta Cremades
Educativa social, técnica superior Integración Social. Terapeuta creativa.



Mujeres a partir de 18 años

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

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

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:

-Espai Dones i Igualtat C/ Gobernador Viejo,14

-Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85

-Unitat d'Igualtat Torreiel-Orriols Plaza Salvador Allende, 5 bajo

-Registros de Entrada Municipales, con cita previa.

Taller de empoderamiento a través de la risoterapia y el clown:

ENDÚLZATE DE EMOCIONES EDI-37

**8,10,15,17,22,24,29,31 MAYO
5,7 JUNIO**

¿Has pensado alguna vez cuánto de “payasa” tienes dentro de ti? ¿Cómo explorarte desde la alegría de reír, llorar, saltar..., sin prejuicios y con total seguridad? Ven a descubrir la extraordinaria aventura de habitar en ti.

LUGAR:

Espai Dones i Igualtat
C/Gobernador Viejo, 14. 962 087 475

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10 a 12 h

FORMADORA:

Zahira Montalvo
Licenciada en arte dramático y técnica superior en animación sociocultural.



Mujeres a partir de 18 años

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

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

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat C/ Gobernador Viejo,14
- Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols Plaza Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales, con cita previa.

Taller de autoestima, empoderamiento y sororidad:

CAMINANDO JUNTAS

UITO-3

29,31 MAYO

5,7,12,14,19,21,26,28 JUNIO

Nos conocemos mejor a nosotras mismas, mejoramos nuestro autoestima y, desde la sororidad, generamos un espacio de comprensión e impulso como grupo. A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro auto cuidado, la relación con nosotras mismas y con otras mujeres.

LUGAR:

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Oriols

Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:

M^a Teresa Miralles Díaz

Psicóloga y sexóloga. Psicoterapeuta de pareja



Mujeres
a partir de
18 años

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

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

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:

-Espai Dones i Igualtat C/ Gobernador Viejo,14

-Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85

-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Oriols Plaza Salvador Allende, 5 bajo

-Registros de Entrada Municipales, con cita previa.

Taller de autoestima, empoderamiento y sororidad:

CAMINANDO JUNTAS

UIM-26

2,4,9,11,16,18,23,25,30 **MAYO**
1 JUNIO

Nos conocemos mejor a nosotras mismas, mejoramos nuestro autoestima y, desde la sororidad, generamos un espacio de comprensión e impulso como grupo. A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro auto cuidado, la relación con nosotras mismas y con otras mujeres.

LUGAR:

Unitat d'Igualtat Marítim
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO:

Martes y jueves de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:

M^a Teresa Miralles Díaz
Psicóloga y sexóloga. Psicoterapeuta de pareja



Mujeres
a partir de
18 años

INSCRIPCIONES:

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

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

También puedes presentarla de 9 a 14 h en:

-Espai Dones i Igualtat C/ Gobernador Viejo,14

-Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85

-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols Plaza Salvador Allende, 5 bajo

-Registros de Entrada Municipales, con cita previa.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat**
València



**Unitat
d'Igualtat**
Marítim



**Unitat
d'Igualtat**
Torrefiel-Orriols