



PROGRAMA DE
ACTIVIDADES
DE IGUALDAD

AÑO 2024 • ENERO - MARZO



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



Espai Dones
i Igualtat
València



Unitat
d'Igualtat
Marítim



Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols

Procedimiento de solicitud

Plazo de solicitud del 1 al 15 de Diciembre 2023

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. No se podrá solicitar un taller ya realizado.

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 8,30 a 14h. Disponemos también de instancias:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Oriols, Pza. Salvador Allende, 5 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>



Apoyo en las relaciones con hijas e hijos menores– EDI 44

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO:

Lunes y Miércoles de 17,00 a 19,00 h.

FECHAS:

Enero: 8,10,15,17,24,29,31

Febrero: 5,7,12

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

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 8,30 a 14 h en:

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

La crianza de nuestras hijas e hijos no es algo sencillo, no existe un manual mágico ni una receta única. En este taller generaremos un espacio para empoderar, fortalecer y acompañar a las mujeres en su propio proceso de maternidad y crianza.

Aprenderemos a autorregular nuestro propio mundo interno para así poder acompañar a nuestras hijas e hijos en su propia autorregulación.

Nuestro entrenamiento a lo largo de este taller estará dotado de la necesaria perspectiva de género que nos posibilitará cuestionar aquellos mandatos que operan en nosotras desde el momento en que nos convertimos en madres, para así desarrollar una crianza afín a quienes nosotras somos y a las necesidades reales de nuestras hijas e hijos.

FORMADORA:

M^a PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicóloga

Master en violencia de género e Igualdad

Autoestima, empoderamiento y sororidad – EDI 45

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962 087 475

HORARIO:

Martes de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Enero: 9,16,23,30

Febrero: 6,13,20,27

Marzo: 5,12



INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

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 8,30 a 14 h en:

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

Nos conocemos mejor a nosotros mismas, mejoramos nuestro autoestima, 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 autocuidado, la relación con nosotros mismas y con otras mujeres

FORMADORA:

M^a PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicóloga

Master en violencia de género e Igualdad



Empoderamiento a través de la Risoterapia – EDI 46

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962 087 475

HORARIO:

Jueves de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Enero: 11,18,25

Febrero: 1,8,15,22,29

Marzo: 7,14

¿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.

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

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 8,30 a 14 h en:

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

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga, formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales



Mindfulness - EDI 47

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO:

Jueves de 17,00 a 19,30 h.

FECHAS:

Enero: 18,25

Febrero: 1,8,15,22,29

Marzo: 7

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

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 8,30 a 14 h en:

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

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.

FORMADORA:

SILVIA ELIZABETH ALBUJA HERNÁNDEZ

Especialista en Mindfulness



La vida hecha teatro – EDI 48

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO:

Lunes y Miércoles de 17,00 a 19,30 h.

FECHAS:

Febrero: 14,19,21, 26,28

Marzo: 4,6,11

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

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 8,30 a 14 h en:

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

¿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.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático y técnica superior en animación sociocultural



Taller

Hablar en público EDI 49

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

HORARIO:

Viernes de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Febrero: 12 y 16

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 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

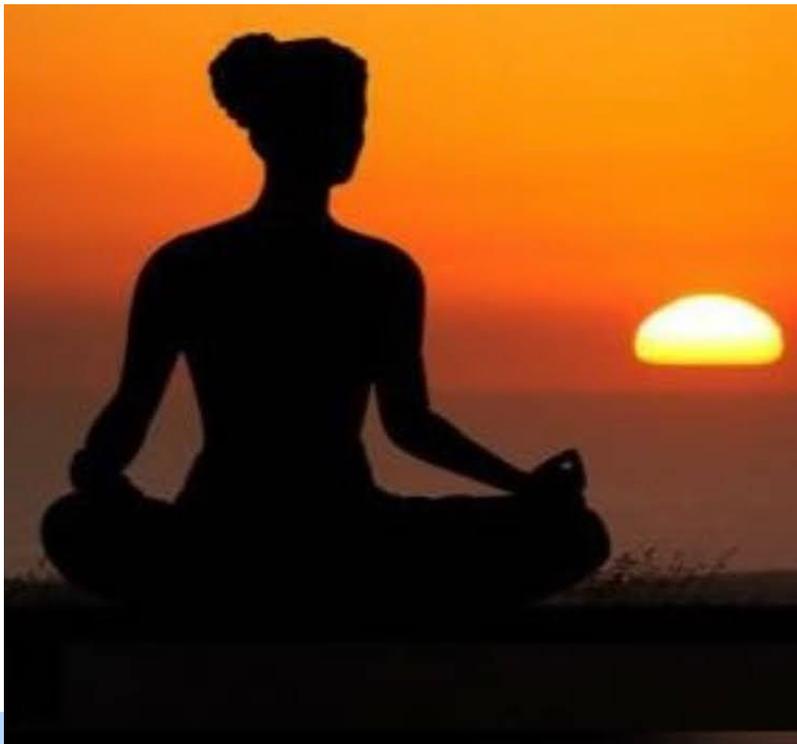
mujeres
a partir
de

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.



Mindfulness – UIM 32

LUGAR:

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

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Enero: 8,10,15,17,24,29,31

Febrero: 5,7,12

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.

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

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 8,30 a 14 h en:

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

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

Especialista en Mindfulness, psicología transpersonal
y técnicas de atención plena y autoconocimiento



Empoderamiento a través de la Risoterapia – UIM 33

LUGAR:

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

HORARIO:

Lunes y miércoles de 17.00 a 19.00 h

FECHAS:

Enero: 8,10,15,17,24,29,31

Febrero: 5,7,12

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

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 8,30 a 14 h en:

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

¿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.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático y técnica superior en animación sociocultural

Sexualidad y Crecimiento Erótico – UIM 34

LUGAR:

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

HORARIO:

Martes y jueves de 10.00 a 12.00 h

FECHAS:

Enero: 9,11,16,18,23,25,30

Febrero: 1,6,8

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

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 8,30 a 14 h en:

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

La sexualidad es una vivencia personal e intransferible, que trasciende la mera genitalidad. Existen tantas sexualidades como personas somos en el mundo. En este taller romperemos con el tabú de la sexualidad, especialmente para nosotras, que hemos sufrido una gran castración en lo que a educación sexual se refiere.

Desarrollaremos una conciencia crítica hacia los modelos sexuales en los que fuimos educadas, y desde ahí potenciaremos nuestra conciencia corporal, nuestro erotismo y deseo, despertando así a la mujer amante que somos y recuperando el poder en relación a nuestra sexualidad

FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Licenciada en Psicología. Máster en igualdad de género.

Máster en intervención social y comunitaria.





Empoderamiento a través de la danza – UIM 35

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

HORARIO:
Martes y jueves de 17.00 a 19.00 h

FECHAS:
Enero: 9,11,16,18,23,25,30
Febrero: 1,6,8

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

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 8,30 a 14 h en:

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

¿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.

FORMADORA:
NAIARA GIMENO GONZÁLEZ
Psicóloga, formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales



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 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

mujeres
a partir
de

Taller

Hablar en público UIM 36

LUGAR:

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

HORARIO: Viernes 11'30 a 13,30

FECHAS:

Marzo: 25 y 27

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.



Mindfulness – UITO 7

LUGAR:

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

HORARIO:

Martes y jueves de 10:30h a 12:30 h

FECHAS:

Enero: 9,11,16,18,23,25,30

Febrero: 1,6,8

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

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 8,30 a 14 h en:

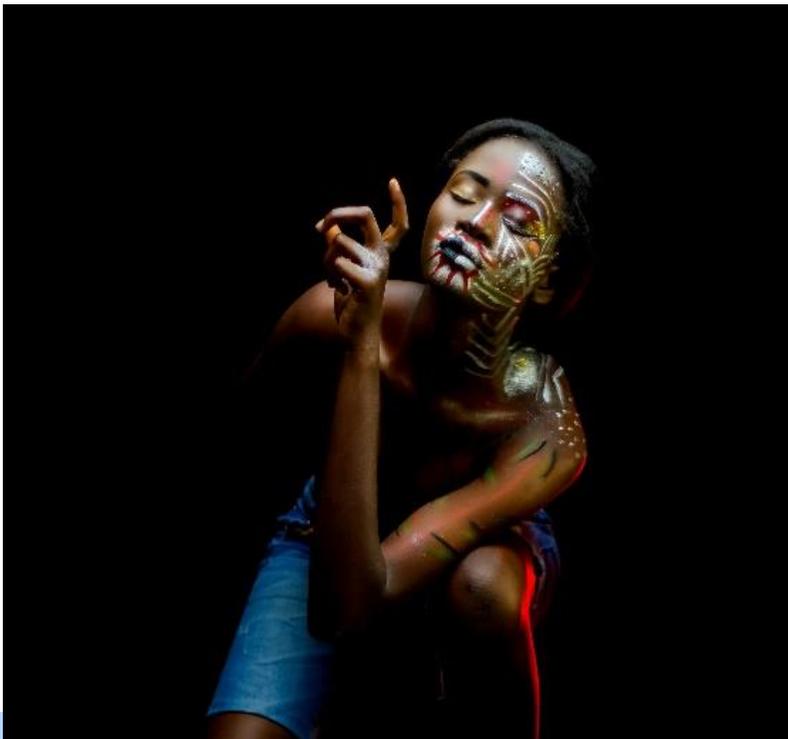
- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende,5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

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.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

Especialista en Mindfulness, psicología transpersonal y técnicas de atención plena y autoconocimiento



Empoderamiento a través de la danza – UTO 8

LUGAR:

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

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10:30h a 12.30 h

FECHAS:

Febrero: 7,12,14,19,21,26,28

Marzo: 4,6,11

INSCRIPCIONES

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

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

Mujeres
a partir de
18 años*

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

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

¿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.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático y técnica superior en animación sociocultural



Empoderamiento para promover relaciones de parejas igualitarias – UITO 9

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

FECHAS:

Febrero: 20,22,27,29

Marzo: 5.7.12.21,26,28

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

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 8,30 a 14 h en:

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

¿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.

FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Licenciada en Psicología. Máster en igualdad de género.

Máster en intervención social y comunitaria.



Taller

Hablar en público UTO 10

LUGAR:

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

HORARIO:

Lunes y miércoles de 10:00h a 12.00 h

FECHAS:

Enero 29 y 31

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 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

mujeres
a partir
de

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA