



PROGRAMA D'ACTIVITATS D'IGUALTAT

ANY 2025 • MARÇ-JUNY



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat**
València



**Unitat
d'Igualtat**
Marítim



**Unitat
d'Igualtat**
Torrefiel-Orriols

Procediment de sol·licitud

Termini de sol·licitud del 3 al 14 de març 2024

Pots sol·licitar un màxim de 3 tallers, amb l'orde de prioritat desitjat, però només es podrà obtenir plaça en un màxim de 2 en esta convocatòria. No es pot repetir el mateix taller realitzat en anys anteriors.

****Criteris d'admissió:** per al bon funcionament dels tallers, s'establirà el criteri professional en la selecció final de les candidates, en el qual es valoraran el seu perfil, necessitats, característiques, motivació i compromís.

FORMES PER A SOL·LICITAR ELS TALLERS:

1. Pots descarregar la instància en la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>, i presentar-la en qualsevol d'estos llocs de dilluns a divendres de 8,30 a 14h.

Disposem també d'instàncies en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

2. Per Seu Electrònica de la web municipal, si disposes de certificat digital:

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



Autoestima, apoderament i sororitat – EDI 71

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

HORARI: Matins

Dimarts i dijous de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Maig: 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

Juny: 3, 5

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix. (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima, des de la sororitat, generem un espai de compressió i impuls com a grup.

A través de la consciència corporal, la identificació del diàleg intern, l'aprenentatge de la gestió d'emocions i el desenvolupament d'habilitats comunicatives, millorem la nostra autocura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones.

FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO

Llicenciada en Psicologia.

Màster en Psicologia General sanitària.



Apoderament per a promoure relacions de parella igualitàries – EDI 72

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Governador Vell,14 baix. 962 087 475

HORARI: Matins

Dilluns i dimecres de 10.00 a 12.00 h.

DATES:

Abril: 7, 9, 14, 16, 30

Maig: 5, 7, 12, 14, 19

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat | C/ Governador Vell,14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 baix. (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

Per què algunes vegades trobem tant de sofriment en l'amor? En bona part es deu a la construcció sociocultural de l'amor romàntic: el model en el qual dones i homes, independentment de la nostra orientació sexual, basem la nostra manera de relacionar-nos i estil d'inclinació. Revisarem este model i enfortirem la nostra autoestima per a relacionar-nos en parella de manera sana, desenvolupant les habilitats necessàries per a detectar de manera primerenca quines relacions són igualitàries, responen a les nostres necessitats i ens fan sentir bé, i quines no.

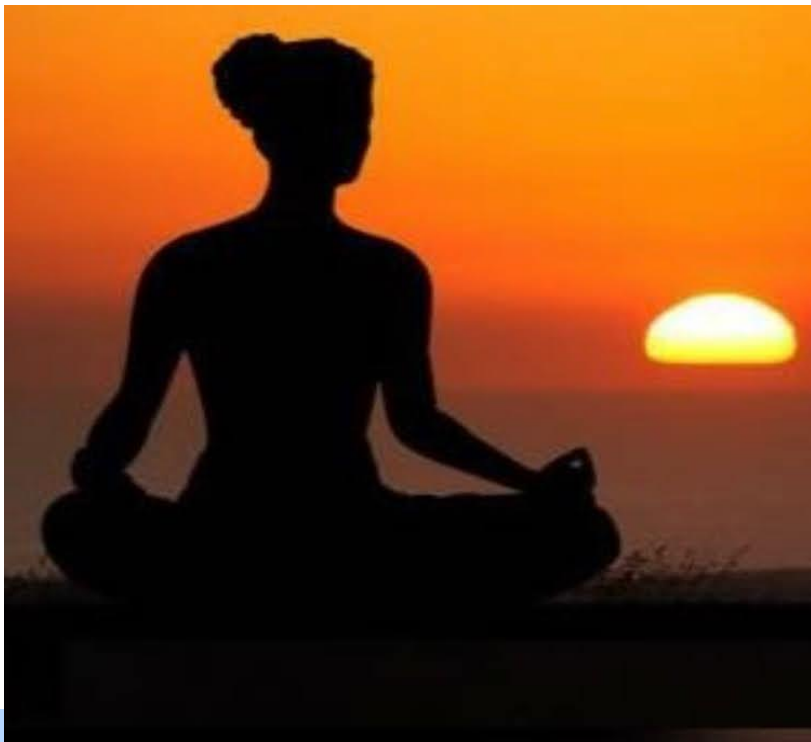
FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Llicenciada en Psicologia.

Màster en Igualtat de gènere.

Màster en Intervenció social i comunitària.



Mindfulness - EDI 73

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell,14 baix. 962 087 475

HORARI: Vesprades

Dimarts i dijous de 17,00 a 19,00 h.

DATES:

Abril: Abril 1, 3, 8, 10, 15, 29

Maig: 6, 8, 13, 15

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell,14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende,5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot i atenent infinites exigències. Esta pressió soscava aquelles coses essencials que totes anhelem: ser feliços, relacionar-nos, sentir-nos vitals, estimades o embolicades per una sensació de pau. No és d'estranyar que tantes de nosaltres ens sentim exhaustes, estressades o desbordades. El **mindfulness** és una ferramenta al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídoto contra l'ansietat, l'estrés, l'esgotament i la depressió. Integrarem diferents ensenyaments, coneixements i tècniques per a afavorir l'apoderament femení i enfortir la calma i la pau interior.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

Especialista en Mindfulness, psicologia transpersonal i tècniques d'atenció plena i autoconeixement.



Apoderament a través de la Risoteràpia – EDI 74

LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

HORARI: Matins

Divendres de 10,00 a 12,00 h.

DATES:

Marzo: 28

Abril: 4, 11, 25

Maig: 2, 9, 16, 23, 30

Juny: 6

Has pensat alguna vegada quant de “pallassa” tens dins de tu? Com explorar-te des de l'alegria de riure, plorar, saltar..., sense prejuís i amb total seguretat? Veuen a descobrir l'extraordinària aventura d'habitar en tu.

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

FORMADORA:

ELBA RUIZ

Tècnica en integració social i especialista en risoteràpia



Apoderament per a promoure relacions de parella igualitàries – UIM 51

LLOC:

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

HORARI: Matins

Dimarts i dijous de 10.00 a 12.00 h.

DATES:

Abril: 1, 3, 8, 10, 15, 17, 29

Maig: 6, 8, 13

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat | C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 baix. (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

Per què algunes vegades trobem tant de sofriment en l'amor? En bona part es deu a la construcció sociocultural de l'amor romàntic: el model en el qual dones i homes, independentment de la nostra orientació sexual, basem la nostra manera de relacionar-nos i estil d'inclinació. Revisarem este model i enfortirem la nostra autoestima per a relacionar-nos en parella de manera sana, desenvolupant les habilitats necessàries per a detectar de manera primerenca quines relacions són igualitàries, responen a les nostres necessitats i ens fan sentir bé, i quines no.

FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Llicenciada en Psicologia.

Màster en Igualtat de gènere.

Màster en Intervenció social i comunitària.



Apoderament a través de la Risoteràpia – UIM 52

LLOC:

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

HORARI: Vesprades

Dimarts y dijous de 17,00h a 19,00h

DATES:

Maig: 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

Juny: 3, 5

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

Has pensat alguna vegada quant de “pallassa” tens dins de tu? Com explorar-te des de l'alegria de riure, plorar, saltar..., sense prejuís i amb total seguretat? Veuen a descobrir l'extraordinària aventura d'habitar en tu.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicòloga.

Formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals.



La vida feta teatre – UIM 53

LLOC:

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

HORARI: Vesprades

Dilluns i dimecres de 17,00 a 19,00 h.

DATES:

Maig: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28

Juny: 2, 4

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat | C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

La vida és pur teatre? T'agradaria endinsar-te en les possibilitats de ser una altra? Coneix-te millor a tu mateixa, expressa't i millora les teues habilitats comunicatives, enfortix la teua autoestima i explora la teua creativitat al costat d'altres dones a través del micro-teatre.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Llicenciada en art dramàtic,
y Tècnica Superior en animació sociocultural.



Taller

Parlar en públic – UIM 54

LLOC:

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

HORARI: Matins

de 10.00 a 12,00 h.

DATES: Dimarts 29 y dimecres 30 d'abril.

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

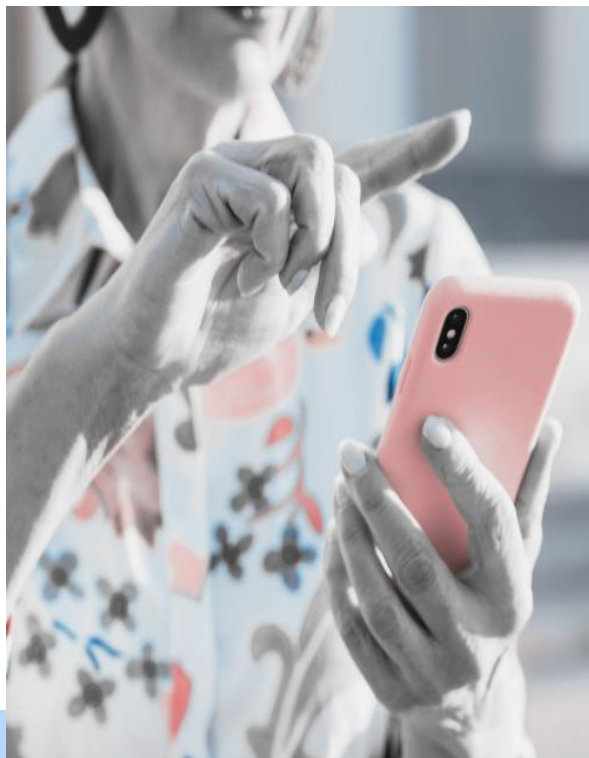
La veu és una ferramenta molt important per a les dones. Amb ella ens fem visibles i conèixer-la i controlar-la ens ajuda a eixir del silenci al qual sempre i en tots els llocs del planeta hem estat relegades. Per això, educar en habilitats bàsiques per a enfrontar-nos a la important tasca de parlar en l'espai públic no sols augmentarà les nostres competències personals i professionals de comunicació sinó les destreses i capacitats de tots els àmbits de la nostra vida, augmentant el nostre autoconcepte i la nostra autoestima, donant-nos per a posicionar-nos de manera activa i assertiva en el nostre dia a dia

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Tècnica d'Igualtat.

Màster en Comunicació i Periodisme.



Taller

APRÉN A MANEJAR EL TEU MÒBIL

– UIM 55

LLOC:

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

HORARI: Matins

de 10.00 a 11,00 h

DATES: Dilluns 7, dimarts 8, dimecres 9 i dijous 10 d'abril

En la nostra era digital, el mòbil, ben entès i utilitzat, ens ofereix molts avantatges per a realitzar gestions varies i comunicacions socials. Sense moure'ns d'on estiguem, podrem demanar cita en el nostre ambulatori, consultar l'última analítica o el nostre historial mèdic, reservar i pagar bitllets de tren, teatre, encarregar la compra en el supermercat, consultar informació variada, veure pel·lícules, escoltar música. També xerrar i debatre, a través de xarxes socials, telegram, whatsapp. O estar en contacte amb la nostra família, amistats i persones importants de les nostres vides. Infinites possibilitats d'un artefacte amb el qual, coneixent-lo, guanyarem temps, estarem informades i serem autònomes en la gestió de les nostres agendes diàries.

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Tècnica d'Igualtat, Màster en Comunicació i Periodisme.

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir
de**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 9 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).



Autoestima, apoderament i sororitat – UITO 20

LLOC:

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

HORARI: Matins

Dimarts i dijous de 10.00h a 12.00h.

DATES:

Abril: 1, 8, 10, 15, 17, 29

Maig: 6, 8, 13, 15

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix. (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima, des de la sororitat, generem un espai de compressió i impuls com a grup.

A través de la consciència corporal, la identificació del diàleg intern, l'aprenentatge de la gestió d'emocions i el desenvolupament d'habilitats comunicatives, millorem la nostra autocura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones.

FORMADORA:

M^a PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicòloga

Màster en violència de gènere i Igualtat



Mindfulness – UITO 21

LLOC:

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

HORARI: Matins

Dilluns i dimecres de 10.30h a 12.30 h.

DATES:

Abril: 7, 9, 14, 16, 23, 30

Maig: 5, 7, 12, 14

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot i atenent infinites exigències. Esta pressió soscava aquelles coses essencials que totes anhelem: ser feliços, relacionar-nos, sentir-nos vitals, estimades o embolicades per una sensació de pau. No és d'estranyar que tantes de nosaltres ens sentim exhaustes, estressades o desbordades. El **mindfulness** és una ferramenta al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídoto contra l'ansietat, l'estrés, l'esgotament i la depressió. Integrarem diferents ensenyaments, coneixements i tècniques per a afavorir l'apoderament femení i enfortir la calma i la pau interior.

FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO

Llicenciada en Psicologia.

Màster en Psicologia General sanitària.



Apoderament a través de la dansa – UITO 22

LLOC:

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

HORARI: Matins

Dimarts i dijous, de 10.30 h a 12.30 h.

DATES:

Maig: 15, 20, 22, 27, 29

Juny: 3, 5, 10, 12, 17

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

Quina informació ens dona el cos en moviment? De què ens parla i com podem escoltar-ho? Gaudix d'un temps per a tu, la teua expressivitat, el coneixement del teu cos i el seu acompanyament a través del moviment.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicòloga.

Formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals.



La vida feta teatre – UITO 23

LLOC:

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

HORARI: Matins

Dilluns i dimecres de 10:30 h a 12:30 h

DATES:

Maig: 26, 28

Juny: 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25

INSCRIPCIONS

**Dones
a partir de
18 anys***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

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

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat | C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix (8,45 a 14h).
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'Entrada Municipals.

La vida és pur teatre? T'agradaria endinsar-te en les possibilitats de ser una altra? Coneix-te millor a tu mateixa, expressa't i millora les teues habilitats comunicatives, enfortix la teua autoestima i explora la teua creativitat al costat d'altres dones a través del micro-teatre.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicòloga.

Formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA