PROGRAMA D'ACTIVITATS D'IGUALTAT

ANY 2023 • MARÇ A JUNY

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Regidoria d’Igualtat, Polítiques de Gènere i LGTBI

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

Unitat d’Igualtat Marítim

Unitat d’Igualtat Torrefiel-Orriols

Programa d’activitats gratuïtes a març, abril, maig i juny de 2023

Benvingudes a l’Espai Dones i Igualtat i les Unitats d’Igualtat!

Et presentem el programa de tallers que realitzarem en els pròxims mesos. Amb esta oferta ens agradaria que trobares l'espai on poder créixer, conèixer, voler, meditar, treballar les emocions, dansar…

Som conscients de les desigualtats estructurals i de les discriminacions que patim com a dones, i amb estes activitats volem desenvolupar una major confiança en les nostres capacitats i talents 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 brollar la força i el poder transformador per a ser propietàries de la nostra vida!

* Servici d’interpretació en llengua de signes previa inscripció i sol·licitud.

Si vius a València no t’ho pots perdre…

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Termini de sol·licitud del 20 febrer al 3 març

Procediment de sol·licitud

Pots sol·licitar un màxim de 3 tallers, amb l'ordre de prioritat desitjat, però només es podrà obtenir plaça en un màxim de 2 en esta convocatòria.

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 9 a 14h. Disposem també d'instàncies:

•Espai Dones i Igualtat. C/ Governador Vell, 14 baix.
•Unitat d´Igualtat de Torrefiel-Orriols. Pl. Salvador Allende, 5 baix.
•Unitat d´Igualtat Marítim. C/ de la Reina, 85 baix.
•Registres d'entrada Municipals, amb cita prèvia.

2. Per Seu Electrònica del web municipal, si disposes de certificat digital. https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10

Requisits: ser dona major d’edat i residir a la ciutat de València. No podrá repetir-se un taller realitzat en convocatòries anteriors.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

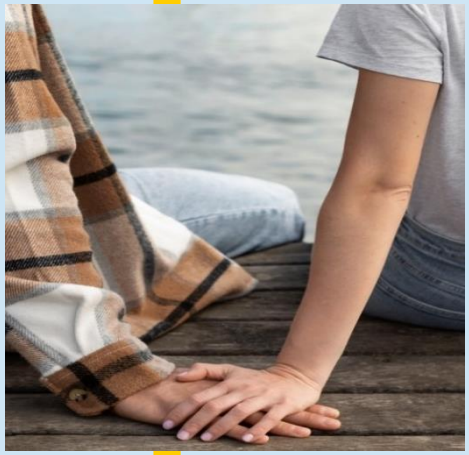
Espai Dones i Igualtat València

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Taller d'autoestima i apoderament per a promoure:

RELACIONS DE PARELLA IGUALITÀRIES EDI-35



20,22,27,29 **Març**
3,5,19,26 **Abril**
3,8, **Maig**

Per què algunes vegades trobem tant de patiment en l'amor? En bona mesura 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 de vincular-nos. 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.

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

HORARI:
Dilluns i dimecres de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:
Mª Teresa Miralles Díaz
Psicòloga i sexòloga. Psicoterapeuta de parella.

Dones a partir de 18 anys *

* Dones que han viscut situacions de violència en la parella.

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat. C/ Governador Vell,14
-Unitat d'Igualtat Marítim. C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols. Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

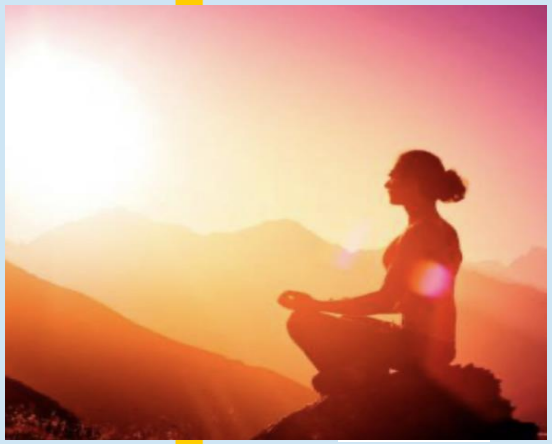
Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Taller d'autocura:

MINDFULNESS EDI-36

21,23,28,30 **Març**
18,20,25,27 **Abril**
2,4 **Maig**



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 felices, relacionar-nos, sentir-nos vitals, estimades o envoltades per una sensació de 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 antídot contra l'ansietat, l'estrès, 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.

LLOC:
Espai Dones i Igualtat C/ Governador Vell, 14. 962 087 475

HORARI:
Dimarts i dijous de 17.00 a 19.00 h

FORMADORA:
Silvia Abuja
Formació en Mindfulness.

Dones a partir de 18 anys

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat. C/ Governador Vell,14
-Unitat d'Igualtat Marítim. C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols. Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

Taller d'autocura:

MINDFULNESS UIM-24

26, **Abril**
3,8,10,15,17,22,24,29,31 **Maig**

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 felices, relacionar-nos, sentir-nos vitals, estimades o envoltades per una sensació de 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 antídot contra l'ansietat, l'estrès, 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.

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

HORARI:
Dilluns i dimecres de 17.00 a 19.00 h

FORMADORA:
Bárbara Sofía
Formació en Mindfulness.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València
Unitat d'Igualtat Marítim
Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Dones a partir de 18 anys

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat C/ Governador Vell, 14
-Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Taller d'apoderament a través del micro-teatre:

LA VIDA FETA TEATRE

UITO-2

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

La vida és tot 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, enforteix la teua autoestima i explora la teua creativitat al costat d'altres dones a través del micro-teatre.

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

HORARI:
Dimarts i dijous de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:
Zahira Montalvo
Experta en art dramàtic, animadora sociocultural, educadora social i terapeuta experta en violència masclista.

Dones a partir de 18 anys

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat C/ Governador Vell,14
-Unitat d'Igualtat Marítim C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

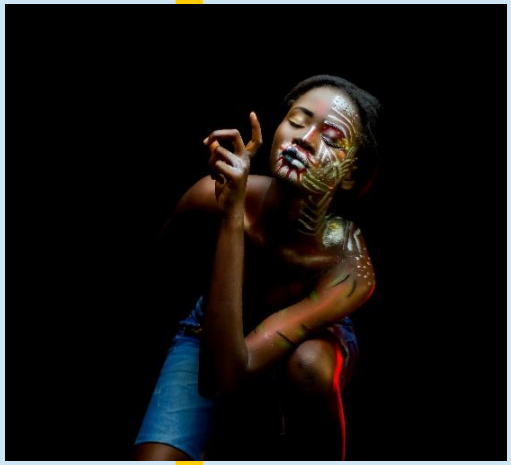
AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Taller d'apoderament a través de la dansa:



EXPRESA'T EN MOVIMENT UIM-25

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

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

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

HORARI:
Dilluns i dimecres de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:
Naiara Gimeno González
Psicòloga, formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals

Dones a partir de 18 anys

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat. C/ Governador Vell,14
-Unitat d'Igualtat Marítim. C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols. Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

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

ENDOLCIX-TE D'EMOCIONS UIM-27

2,4,9,11,16,18,23,25,30 **MAIG**
1 **JUNY**

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

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

HORARI:
Dimarts i dijous de 17 a 19 h

FORMADORA:
Erea Cuesta Cremades
Educadora social, tècnica superior d'Integració Social.
Terapeuta creativa.

Dones a partir de 18 anys

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat C/ Governador Vell,14
-Unitat d'Igualtat Marítim. C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols. Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

Espai Dones i Igualtat València

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

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

ENDOLCIX-TE D'EMOCIONS EDI-37

8,10,15,17,22,24,29,31 **MAIG**
5,7 **JUNY**

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

LLOC:
Espai Dones i Igualtat
C/Governador Vell, 14. 962 087 475

HORARI:
Dilluns i dimecres de 10 a 12 h

FORMADORA:
Zahira Montalvo
Licenciada en art dramàtic i técnica superior en Animació Sociocultural.

Dones a partir de 18 anys

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat. C/ Governador Vell,14
-Unitat d'Igualtat Marítim. C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols. Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Taller d'autoestima, apoderament i sororitat:

CAMINANT JUNTES UITO-3

29,31 **MAIG**
5,7,12,14,19,21,26,28 **JUNY**

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima i, des de la sororitat, generem un espai de comprensió 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 auto-cura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones.

FORMADORA:
Mª Teresa Miralles Díaz
Psicòloga i sexòloga. Psicoterapeuta de parella

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

HORARI:
Dilluns i dimecres de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:
Mª Teresa Miralles Díaz
Psicòloga i sexòloga. Psicoterapeuta de parella

Dones a partir de 18 anys

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat .C/ Governador Vell,14
-Unitat d'Igualtat Marítim. C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols. Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Espai Dones i Igualtat València

Unitat d'Igualtat Marítim

Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols

Taller d'autoestima, apoderament i sororitat:

CAMINANT JUNTES UIM-26

2,4,9,11,16,18,23,25,30 **MAIG**
1 **JUNY**

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima i, des de la sororitat, generem un espai de comprensió 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 auto-cura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones.

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

HORARI:
Dimarts i dijous de 10.00 a 12.00 h

FORMADORA:
Mª Teresa Miralles Díaz
Psicòloga i sexòloga. Psicoterapeuta de parella

Dones a partir de 18 anys

INSCRIPCIONS:

Pots descarregar i presentar la instancia a través de la Seu Electrònica Municipal: https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10
També pots presentar-la de 9 a 14 h a:
-Espai Dones Igualtat. C/ Governador Vell,14
-Unitat d'Igualtat Marítim. C/ Reina, 85
-Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols. Plaça de Salvador Allende, 5
-Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia)

AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

Espai Dones
i Igualtat
València

Unitat
d'Igualtat
Marítim

Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orriols