



ESPAI DONES I IGUALTAT VALENCIA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

FEBRERO – JUNIO 2018



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



Espai Dones
i Igualtat
València

Espai Dones i Igualtat Valencia

Programa de actividades

INSCRIPCIONES

Envíanos el nombre del curso, tu nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:

formaciocmio@valencia.es

Máximo dos cursos o talleres por persona

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO – JUNIO 2018

BIENVENIDAS AL ESPAI DONES I IGUALTAT

Estamos ilusionadas por presentaros el programa de actividades que hemos preparado para los próximos meses, será una oportunidad para conocernos mejor a nosotras mismas, danzar y expresarnos, reírnos y crecer, conocer nuestra voz, nuestro cuerpo y aprender a querernos, sobre todo podremos unirnos con otras mujeres y experimentar la fuerza de la unión.

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

Si vives en Valencia, no te lo puedes perder. ¡Ven a participar en esta aventura!

Servicio de interpretación en lengua de signos: Previa inscripción y solicitud.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER DISEÑA TU PLAN DE VIDA Y PONTE EN MARCHA



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018

Fechas: 21 y 28 de febrero y, 7 y 14 de marzo. Miércoles
De: 17:00 a 19:00 h.
4 sesiones. 20 plazas.

El Taller pretende favorecer la reflexión y análisis objetivo por parte de las mujeres participantes respecto su vida, detectando aquello que no les gusta y definiendo y concretando los aspectos a mejorar. De manera realista y positiva se trata de que cada una de ellas defina sus metas vitales a largo plazo con sus correspondientes objetivos a corto y medio plazo, logrando así diseñar un Plan de Vida Individualizado y ponerlo en marcha haciendo uso de las herramientas que se enseñarán en el Taller.

IMPARTE:
Beatriz Moreno Calle
Psicóloga. Máster en Género y Políticas de Igualdad y Psicología Clínica

DIRIGIDO A:
Mujeres de la ciudad de València.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER DE DANZATERAPIA



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO – JUNIO 2018

Inicio: 20 de febrero. Martes
De 16.30 a 18.30h.
10 sesiones. 20 plazas.

La aplicación de la danza que se propone en el presente documento es la noción de danzaterapia “la utilización planificada de cualquier aspecto de la danza con el propósito de ayudar a la integración física y psíquica” (ADTA, 1966). Se introducirá a las mujeres en la danza enfatizado el movimiento coreográfico guiado y la improvisación, y desarrollando aspectos vinculados a la misma; con la intención de trabajar a través del cuerpo y el movimiento, la reconexión con ellas mismas y ampliar la capacidad de relación con otras personas.

IMPARTE:
Lujan López Pérez
Psicoterapeuta y bailarina

DIRIGIDO A:
Mujeres supervivientes de la violencia de género de la ciudad de València.

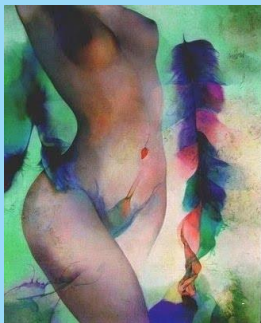


**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER DE ESCUÇA CORPORAL Y CRECIMIENTO ERÓTICO: DESPERTANDO, HABITANDO MI CUERPO

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

Inicio: 22 de febrero. Martes y jueves
De 10.00 a 12.00 horas
10 sesiones. 20 plazas.

El Cuerpo de las mujeres en las sociedades patriarcales ha sido y es objeto de innumerables mandatos y prohibiciones. Con frecuencia nos relacionamos con nuestro propio cuerpo de un modo mecánico, no le prestamos atención ... Olvidamos que tenemos un cuerpo para sentir, para vivir, para amar. El taller es una invitación a recuperar el placer de habitar el propio cuerpo, despertando tus sentidos, comunicándote, reconociéndote y reapropiándote de él. Un encuentro para reconectarte con el deseo y con la vida.

IMPARTE:
Violeta Rosa Bañuls Gómez
Licenciada en Psicología.
Psicoterapeuta y experta en
crecimiento personal.

DIRIGIDO A:
Mujeres de la ciudad de València.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER DE BIORISA



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018

Fechas: 19 y 26 de febrero y, 5, 12 y 26 de marzo. Lunes
De 10.00 a 12.00 h.
5 sesiones. 20 plazas.

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico, mental y emocional.

Este taller nos va a permitir reencontrarnos con nuestra niña interior, dándonos espacio para jugar, para expresar desde el corazón, para disfrutar, crear y ser espontáneas sin preocuparnos por la vergüenza.

IMPORTE:
Elba Ruiz Morales
Psicoterapeuta y bailarina

DIRIGIDO A:
Mujeres de la ciudad de Valencia.



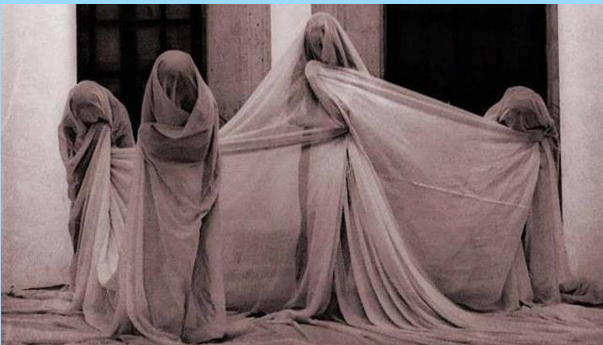
**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

TALLER DE PERCEPCIÓN CORPORAL Y CREATIVIDAD: GENERANDO AUTOESTIMA MEDIANTE EL ARTE Y EL FEMINISMO

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

Inicio: 21 de febrero. Miércoles
De: 10.00 a 12:00 h.
10 sesiones. 20 plazas.

El cuerpo no es simplemente un ente biológico. Mediante la performance se pretende que cada una conecte con su cuerpo como lienzo de expresión, a partir del cual denunciar los arrastres patriarcales de los cuales somos víctimas. Partiendo de nuestra percepción corporal, del reconocimiento de nuestro cuerpo y de su visualización, nos redescubriremos, nos empoderaremos y trabajaremos nuestra autoestima con el fin de sanarnos.

IMPORTE:
Irene Ballester Buigues
Doctora en Historia del arte

Montserrat Hormigos
Vaquero
Doctora en teoría del discurso y
Comunicación Audiovisual

DIRIGIDO A:
Mujeres de la ciudad de Valencia.



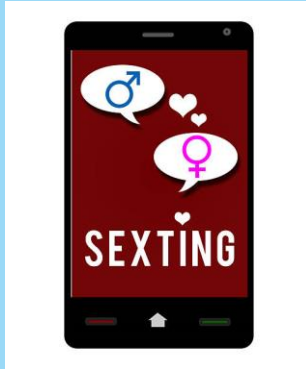
**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

JORNADA SOBRE EL USO RESPONSABLE DE INTERNET Y VIOLENCIA DE GÉNERO

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

20 de febrero. Martes
De 09:30 a 13:00 H
20 plazas.

Choque generacional – Brecha digital. Riesgos: Uso abusivo y adicción. Nomofobia. Acceso a contenidos inapropiados. Interacción y acecho por otras personas. Cyberbullyng. Grooming. Pedofilia. Pederastia. Sexting. Amenazas a la privacidad. Derecho a la intimidad. Usurpación de identidad. Violencia de Género. Riesgo económico y/o fraudes. Riesgos técnicos y/o malware. Pautas consensuadas de uso y utilización del ordenador, móvil, tableta, videoconsola, etc. Intercambio de archivos; fotografías, videos y música. Propiedad intelectual. Introducción a Correo electrónico, Blogs, Messenger y Redes Sociales. Control parental. Actualización legislativa – penal. Protección y denuncia.

IMPARTE:
Vicente García Platas
Oficial Coordinador de Barrios de la 2ª Unidad de la Policía Local de Valencia. Programa formativo “Ciudadanía Digital”.

DIRIGIDO A:
Profesionales y Mujeres de la ciudad de Valencia.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



CURSO DE MINDFULNESS Y EMOCIONES

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

Inicio: 22 de febrero. Jueves.
De 17.00 a 19.30 h
10 sesiones. 20 plazas.

Mindfulness es un método de entrenamiento mental que, a través del trabajo con los contenidos mentales (sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos y recuerdos) ha demostrado ser una herramienta efectiva para abordar y regular diferentes estados emocionales. Tiene el objetivo general de “calmar la mente para poder ver con mayor claridad”, lo que repercute en mayor bienestar físico y emocional; mejora las relaciones personales y la toma de decisiones más adecuadas.

IMPORTE:

Constanza Calatayud
Psicóloga y profesora de la
Universidad de Valencia.

DIRIGIDO A:

Mujeres de la ciudad de Valencia.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



Espai Dones
i Igualtat
València

PRÁCTICAS DE MINDFULNESS Y EMOCIONES

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Inicio: martes 27 de febrero
De 18 a 19h
10 sesiones. 20 plazas.

Entrenamiento basado en prácticas meditativas, para aprender a practicar mindfulness e integrar la atención plena en su vida cotidiana. EL grupo ofrece un espacio para compartir experiencias de las participantes tutorizadas ante las posibles dificultades y dudas que surgen en las distintas etapas de la práctica.

Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

IMPARTE:
Constanza Calatayud
Psicóloga y profesora de la
Universidad de Valencia.

DIRIGIDO A:
Mujeres de la ciudad de Valencia que previamente hayan realizado el taller teórico de Mindfulness y emociones.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**

TALLER QUIERE (TE) SIN MIEDO



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018

Inicio: 22 de febrero. Jueves
De 18.00 a 20.00 h.
10 sesiones. 14 plazas.

Cada vez con más frecuencia se cuenta con chicas muy jóvenes entre las víctimas de violencia de género. El desconocimiento, la falta de modelos a seguir, la analfabetización emocional que impera en la sociedad actual son factores que posiblemente incidan en la difusión de este tipo de situaciones. Es importante ofrecer unos espacios de crecimiento personal y sentimental, en los que se revisen qué aspectos de una relación de pareja sería oportuno eliminar, cuáles integrar y cuáles necesitan un ajuste.

IMPARTE:

Sara Mior

Trabajadora social, especialista en terapia gestalt y graduada en humanidades.

DIRIGIDO A:

Mujeres jóvenes de València, entre 18 y 25 años (menores con autorización) que hayan sufrido violencia de género



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER TRABAJO CON LAS EMOCIONES QUE SURGEN DE LAS RELACIONES CON HIJAS E HIJOS

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

Inicio: 19 Febrero. Lunes.
De 17:00 a 19:30h
10 sesiones. 20 plazas.

Trabajaremos, por medio de ejercicios vivenciales, las emociones que las propias participantes cuentan que surgen en sus interacciones cotidianas con sus hijas e hijos: enojo, tristeza, alegría, miedo, amor, etc. Integrar, no rechazar ni menospreciar esa parte tan denostada, con la que se identifica especialmente a las mujeres, como son las emociones. Practicar la comunicación empática mediante el reconocimiento de la comunicación no verbal, o la escucha de las sensaciones corporales. Conocer más acerca de la psicología infantil.

IMPARTE:

Carmen Mateu Marqués.
Doctora en Psicología y
Ciencias de la Educación.

DIRIGIDO A:

Mujeres de la ciudad de Valencia que sean madres de menores de edad.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



JORNADA POR LA VISIBILIDAD DE MUJERES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



1 de marzo. Jueves
De 10:00 a 12:00 H
20 plazas.

La jornada consiste en la proyección de dos cortos y el sucesivo debate participativo de los mismos. Los cortos proyectados serán:

- ❖ "También somos mujeres" elaborado por Plena inclusión Madrid
- ❖ "Protagonistas" elaborado por Plena inclusión Canarias

Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

IMPORTE:

Noemí Soriano García
Técnica del Área de Mujeres y por la Igualdad de Género de Plena inclusión PV.

DIRIGIDO A:

Profesionales y público en general

TALLER DE AUTOPROTECCIÓN Y DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Fecha: 16 a 20 abril
De 09:30 a 13:30 h
16 plazas.

El taller consiste en clases magistrales de defensa personal en las cuales las alumnas aprenden a afrontar situaciones de riesgo. Los ejercicios que se realizan simulan situaciones de riesgo que una vez entrenadas y dominadas pueden servir para evitar ser víctimas de cualquier tipo de delito pero en especial los delitos de violencia de género.

Actividad gratuita.

Polideportivo de Benimaclet

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

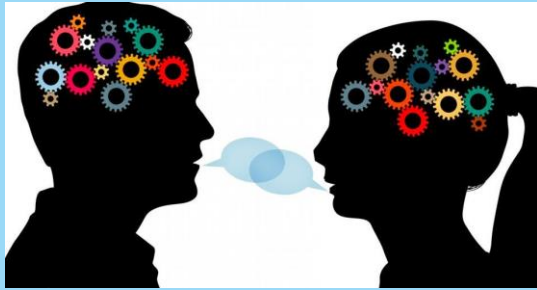
Se valoraran las solicitudes

IMPARTE:
César Rodríguez Carrillo.
Experto en Técnicas de defensa personal y Policía Local del Ayuntamiento de Valencia.

DIRIGIDO A:
Mujeres de Valencia víctimas de Violencia de Género

CHARLAS-COLOQUIO SOBRE LENGUAJE NO SEXISTA “PORQUE LAS PALABRAS NO SE LAS LLEVA EL VIENTO”

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Inicio: 18 de abril
De 17:00 a 19:00 H
20 plazas.

Informar para la detección de los usos sexistas y androcéntricos del lenguaje y sustituir por formas no discriminatorias, para conseguir que el lenguaje refleje de modo igualitario la presencia de mujeres y hombres.
La lengua: reflejo, medio, producto social, vía de transmisión de una cultura y de socialización. Definición de sexismo y androcentrismo. Principales manifestaciones de la invisibilidad de las mujeres en el lenguaje administrativo. Las mujeres como ciudadanas en el lenguaje. Estrategias y práctica para corregir el lenguaje no sexista.

IMPARTE:

Teresa Meana.

Licenciada en Filología
Románica y Profesora de
Lengua y Literatura Castellana.

DIRIGIDO A:

Todos los públicos

Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER LABORATORIO DE AUTODEFENSA FEMINISTA



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat Valencia
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO – JUNIO 2018

Fechas: 23, 28 y 30 de mayo y, 4 y 6 de junio. Lunes y Miércoles
De 17:00 a 19:00h.
5 sesiones. 20 plazas.

En este taller se va a trabajar el empoderamiento y la seguridad en una misma a través de dos temas que están íntimamente relacionados: la autoestima y la autodefensa, puesto que, aunque sepamos muchas técnicas de autodefensa de nada nos sirven si no nos creemos capaces de ponerlas en práctica. Se trabajará la autoestima como punto estratégico de la autodefensa y se aprenderán diferentes técnicas para saber defendernos ante posibles agresiones.

IMPARTE:

Ana Cameros
Educatora Social y Promotora del taller “Formigues Liles Formació”

DIRIGIDO A:

Mujeres de la ciudad de Valencia.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



TALLER APRENDE A MONTAR EN BICI



Actividad gratuita.

El presente taller se imparte en la explanada del río Turia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018

**Fecha: Del 22 al 26 de mayo.
De 16:00 a 18:00 H
5 sesiones. 16 plazas.**

En este básico pero importante curso, se trabajan dos aspectos a la hora de adquirir confianza en la bicicleta: el equilibrio y la capacidad personal de superación. A través de una técnica fácil y segura, las mujeres que por diferentes razones no han conseguido ir en bici, superan su miedo y se reafirman en su capacidad de aprendizaje.

IMPARTE:
**Belen Calahorro Lizondo y
Ana Isabel Viejobueno
Velasco.**
Asociación Aula de la Bici.

DIRIGIDO A:
Mujeres de la ciudad de Valencia



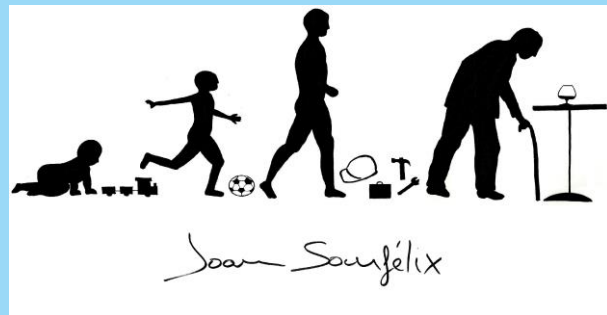
**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**

TALLER LA MASCULINIDAD VIVIDA

ESPAI DONES I IGUALTAT
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO - JUNIO 2018



Actividad gratuita.

Espai Dones i Igualtat València
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo.
46003 Valencia.

Para inscribirte envíanos el nombre del taller, tus datos personales: nombre y apellidos, domicilio y teléfono de contacto a:
formaciocmio@valencia.es

Se valoraran las solicitudes

Inicio: 15 de mayo. Martes y jueves
De 17:00 a 19:00 H
10 sesiones. 20 plazas.

Se abordaran los relatos de vida de hombres profesionales, reflexionando colectivamente sobre la forma en que se han construido como seres sexuados y con género a lo largo de sus vidas y con la perspectiva que les da su edad y trayectoria. La idea es hablar de recuerdos de infancia, adolescencia, historias de la “mili”, deportes, trabajo, parejas, amor, sexualidad, etc., analizando y tratando de revisar críticamente qué cosas han sido positivas y qué otras han sido negativas como consecuencia de los “dictados del género” y de aquella imposición social que empieza cuando por primera vez nos dicen que “los hombres no lloran”.

IMPARTE:

Joan Sanfèlix.

Licenciado en Sociología.
Máster en Género y Políticas de Igualdad

DIRIGIDO A:

Hombres profesionales de servicios sociales, educación, ONGs, asociaciones, etc.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA





**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat**
València