

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE IGUALDAD

AÑO 2024 • OCTUBRE-DICIEMBRE



**AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones  
i Igualtat  
València**



**Unitat  
d'Igualtat  
Marítim**



**Unitat  
d'Igualtat  
Torrefiel-Orriols**

# Procedimiento de solicitud

Plazo de solicitud del 2 al 13 de septiembre 2024

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 8,30 a 14h.

Disponemos también de instancias en:

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

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

# Autoestima, empoderamiento y sororidad – EDI 59

## LUGAR:

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

## HORARIO: mañanas

Martes de 10,00 a 12,00 h.

## FECHAS:

**Octubre:** 1, 8, 15, 22, 29

**Noviembre:** 5, 12, 19, 26

**Diciembre:** 3



## 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.

Nos conocemos mejor a nosotras mismas, mejoramos nuestra 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 nosotras mismas y con otras mujeres

## FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Licenciada en Psicología.

Máster en igualdad de género.

Máster en intervención social y comunitaria.



# Empoderamiento a través de la Risoterapia – EDI 60

## LUGAR:

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

## HORARIO: tardes

Lunes de 17,00 a 19,00 h.

## FECHAS:

**Octubre:** 7, 14, 21, 28

**Noviembre:** 4, 11, 18, 25

**Diciembre:** 2, 9

## 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.

¿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:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga,

Formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales



# Mindfulness - EDI 61

## LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

## HORARIO: tardes

Miércoles de 17,00 a 19,00 h.

## FECHAS:

**Octubre:** 16, 23, 30

**Noviembre:** 6, 13, 20, 27

**Diciembre:** 4, 11,18

## 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.

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



# Taller

## Hablar en público – EDI 62

### LUGAR:

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

### HORARIO: mañanas

de 10.00 a 12.00 h

### FECHAS:

Diciembre: lunes 2 y miércoles 4.

## 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.

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,  
Máster en Comunicación y Periodismo.

# CIUDADANÍA DIGITAL.

## Uso responsable y seguro de la red.

### -EDI 63

#### LUGAR:

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

**DURACIÓN:** 6 horas.

**HORARIO:** **mañanas** de **9,30 a 12,30 h**

**FECHAS:** martes 10 y jueves 12 diciembre 2024

Nuestras dos vidas: la física y la virtual, caminan de la mano aunque NO en cuanto a protección se refiere. Nuestra alma en forma de aparato tecnológico, nos hace vulnerables ante la desinformación, incomunicación, pérdida de intimidad y valores en los que hemos sido educadas/os. La atención absoluta y permanente que exigen y requieren las plataformas virtuales, nos llevan a padecer patologías tanto físicas como psicológicas. Un móvil en manos de una persona menor o adulta, es un mando a distancia con el que los demás hacen zapping con nuestra vida, nos comparamos, nos dispersamos, aceleramos el pensamiento y la dependencia, pagando un excesivo precio por utilizarlo. Los algoritmos nos introducen en el mundo de los likes, filtros, satisfacción instantánea y soledad no deseada.

Existen nuevas tendencias ideológicas que nos pueden ir ayudando para recuperar nuestra vida.

**FORMADOR / DOCENTE :** VICENTE GARCIA PLATAS

Oficial Policía Local de Valencia.

Profesor del Máster de FORMACIÓN PERMANENTE DE CONVIVENCIA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ESCOLARES, en calidad de especialista en mediación de conflictos por la red. Facultad de CCSS de la U.V.

Diploma en relaciones humanas, educación y administración familiar.

Facultad de Psicología de la U.V. Agente TUTOR y mediador policial.

Persona y padre.

## 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 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.

Mujeres  
a partir de  
18 años





# La vida hecha teatro – UIM 42

## LUGAR:

L'ESCORXADOR  
C/ San Pedro, 37.

## HORARIO: tardes

Martes de 17,00 a 19,00 h.

## FECHAS:

**Octubre:** 1, 8,15, 22, 29

**Noviembre:** 5,12,19, 26

**Diciembre:** 3

## 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.

¿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





# Apoyo en las relaciones con hijas e hijos menores–UIM 43

## LUGAR:

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

## HORARIO: mañanas

Lunes y miércoles de 10,00 a 12,00 h.

## FECHAS:

**Octubre:** 2, 7, 14, 16, 21, 23, 28, 30

**Noviembre:** 4, 6

## 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/ Governador 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.

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<sup>a</sup> PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicóloga

Máster en violencia de género e Igualdad

# Taller

## Hablar en público – UIM 45

### LUGAR:

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

### HORARIO: mañanas

Martes y jueves, de 11,30 a 13,30 h.

### FECHAS:

**Noviembre: : martes 26 y jueves 28.**

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,  
Máster en Comunicación y Periodismo.

## 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.

# Empoderamiento a través de la danza – UITO 14

## LUGAR:

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

## HORARIO: tardes

Martes y Jueves, de 17:00 h a 19:00 h

## FECHAS:

Octubre: 1 al 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 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.

Mujeres  
a partir de  
18 años\*

¿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



# Sexualidad y Crecimiento Erótico – UITO 15

## LUGAR:

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

## HORARIO: mañanas

Lunes y miércoles, de 10:00 h a 12:00 h

## FECHAS:

**Noviembre:** 18, 20, 25, 27,

**Diciembre:** 2, 4, 9, 11, 16, 18

## 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:

CELIA DE JORGE REDONDO

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología General sanitaria.



# Taller

## Hablar en público – UITO 16

### LUGAR:

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

**HORARIO:** mañanas, de 10 a 12 h.

### FECHAS:

**Noviembre:** martes 19 y jueves 21

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

## 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:

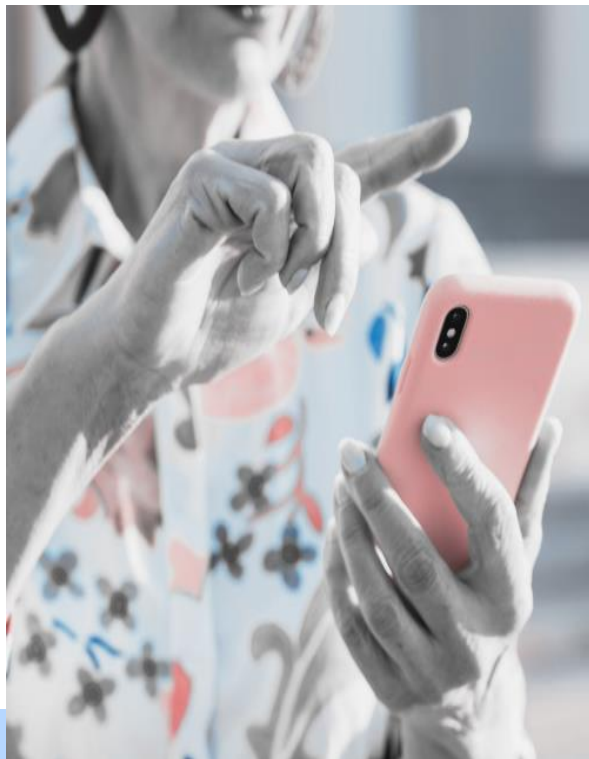
- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales.

### FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad,

Máster en Comunicación y Periodismo.



# Taller

## APRENDE A MANEJAR TU MÓVIL

**LUGAR:** ESPAI DONES I IGUALTAT, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962087475  
**Fechas y horario:** martes 24 a viernes 27 setbre., de 10 a 11,30 h.

**LUGAR:** UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM, C/ Reina, 85. 962 065 205  
**Fechas y horario:** Por determinar

**LUGAR:** UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS, Pz. de Salvador Allende, 5.  
963 211 654  
**Fechas y horario:** Por determinar

### INSCRIPCIONES

Mujeres  
a partir  
de

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).

En nuestra era digital, el móvil, bien entendido y utilizado, nos ofrece muchas ventajas para realizar gestiones varias y comunicaciones sociales. Sin movernos de donde estemos, podremos pedir cita en nuestro ambulatorio, consultar la última analítica o nuestro historial médico, reservar y pagar billetes de tren, teatro, encargar la compra en el supermercado, consultar información variada, ver películas, escuchar música. También charlar y debatir, a través de redes sociales, telegram, whatsapp. O estar en contacto con nuestra familia, amistades y personas importantes de nuestras vidas. Infinitas posibilidades de un artificio con el que, conociéndolo, ganaremos tiempo, estaremos informadas y seremos autónomas en la gestión de nuestras agendas diarias.

### FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ

Técnica de Igualdad, Master en Comunicación y Periodismo



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**