AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
ÀREA DE PARTICIPACIÓ, DRETS I INNOVACIÓ DEMOCRÀTICA
REGIDORIA D'IGUALTAT I POLÍTIQUES INCLUSIVES

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

INF DONA

GENERALITAT VALENCIANA
Y CIUDADANÍA Y CONSELLERIA
DE IGUALDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS

PROGRAMA ACTIVIDADES

Centro Municipal de la Mujer - CMIO

ENE – FEB – MAR 2016

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio
C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FORMATIVAS

PRESENTACIÓN:

El Centro Municipal de la Mujer–CMIO cuenta en sus instalaciones con dos aulas-salas de formación (Sala Formación y Sala Multiusos) que son utilizadas para realizar distintas actividades formativas y de apoyo a las mujeres de la ciudad, durante todo el año y principalmente en el curso escolar.

Los ejes sobre los que se programa estas actividades son dos: **Empoderamiento** de las mujeres y su **Empleabilidad**.

Esta programación aglutina las **actividades planificadas** en los dos espacios descritos e informa de los contenidos de cada actividad, días y horas que se realizan, si se hacen concretamente en este espacio o en otros distintos y de la asociación, organización o entidad que las realiza, así como la forma de inscripción para participar.

OBJETIVOS:

Informar a las mujeres y a la población en general de las actividades que se realizan en el centro, en sus espacios o en otros espacios públicos, para el apoyo en la atención de las mujeres.

Informar a las mujeres, asociaciones y entidades de los espacios de formación disponibles en el centro, para realizar actividades relacionadas con los principios de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, promoción de los derechos de las mujeres y prevención de la violencia de género.

DIRIGIDO A:

Mujeres con necesidades de apoyo emocional, psicológico, social, jurídico y cultural.

Componentes de **asociaciones** de mujeres o asociaciones de otro tipo, que trabajen los principios de igualdad entre mujeres y hombres o especialmente con mujeres.

INSCRIPCIONES:

Las inscripciones son **gratuitas** y tendrás que enviarnos tus datos personales y de localización al email cmio@valencia.es o por vía telefónica al 96 208 74 75**.** Se valorarán las solicitudes.

TALLERES DE BUSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO (BAE)

DESCRIPCIÓN TALLER:

Se trata de conocer en la actualidad, el mercado laboral, sus demandas, tendencias actuales y alternativas de empleo para diseñar un plan personalizado de búsqueda de empleo y conocer las herramientas e itinerarios de búsqueda por Internet.

OBJETIVOS:

- Conocer el mercado laboral.
- Disponer de herramientas para la búsqueda de empleo.
- Adaptar el curriculum y mejorarlo.
- Adecuación formativa a las aspiraciones laborales.
- Mejorar actitudes y aptitudes para el empleo.
- Ampliar las posibilidades de éxito.

DIRIGIDO A: Mujeres desempleadas. 15 plazas. Previa valoración de la solicitud.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer–CMIO.
  C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIO: 9 y 10 de febrero de 10 a 13:30h.

DOCENTE: CARMEN JUAN – Agente de Igualdad Servicio Infodona..

ACTO CON SERVICIO DE INTERPRETACIÓN EN LENGUA DE SIGNOS:
Previa inscripción y solicitud en este centro.

INSCRIPCIONES: Para inscribirte envíanos tus datos personales, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, domicilio y teléfono de contacto a: cmio@valencia.es. Se valorarán las solicitudes.

TALLER HABILIDADES SOCIALES, AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y CONTROL EMOCIONAL

DESCRIPCIÓN TALLER:

Al hablar de habilidades sociales (HHSS), nos referimos a comportamientos necesarios para establecer relaciones interpersonales satisfactorias.

Favorecer el desarrollo de HHSS, es trascendente, para alcanzar satisfacción en la vida y éxito social.

OBJETIVO:

Entrenamiento y aprendizaje, desde una perspectiva práctica, de aquellos comportamientos que nos van a permitir relacionarnos de forma satisfactoria, favoreciendo tanto el respeto a otras personas, como a nosotras mismas.

DIRIGIDO A:

Mujeres interesadas en conocer aquellos aspectos de las HHSS que puedan mejorar para alcanzar un mayor bienestar personal y social. Previa valoración de la solicitud. 15 mujeres.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
  C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIO: 15, 16, 17 de febrero de 9 a 11:30h

DOCENTE: YOLANDA GÓMEZ – Agente de Igualdad Infodona.

ACTO CON SERVICIO DE INTERPRETACIÓN EN LENGUA DE SIGNOS:
Previa inscripción y solicitud en este centro.

INSCRIPCIONES: Para inscribirte envíanos tus datos personales, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, domicilio y teléfono de contacto a: cmio@valencia.es. Se valorarán las solicitudes.

TALLER AMAR EN LIBERTAD

DESCRIPCIÓN TALLER:

Haremos ejercicios de reflexión, trabajo con la imaginación a través de las visualizaciones, de expresión plástica y corporal, juegos dramáticos, junto a relajaciones y verbalización de lo vivido, practicando la escucha activa por parejas y grupal. Todo ello para unir y hacer una síntesis de los aspectos corporales, emocionales y mentales del ser humano, creando así nuestra propia vida e historias, atreviéndonos a decidir por nosotras mismas y colocándonos como sujeto en primera persona.

OBJETIVO:

Hacer visibles las estructuras de dominio-sumisión inscritas en los cuerpos, en la conformación de las emociones y del lenguaje, que ocasionan malestares en todas las personas, si bien a distinto nivel en mujeres y hombres. Deshacer la violencia y construir otro tipo de relaciones de manera personal, grupal y comunitaria.

DIRIGIDO A:

Mujeres de 18 a 30 años de la ciudad de Valencia o derivadas del Servicio Infodona.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer–CMIO.
  C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIO: 13, 20 y 27 de enero; 3, 10, 17, 24 de febrero y 2 de marzo de 18 a 19:30 h.

DOCENTE: **Charo Altable Vicario:** Profesora. Experta en Coeducación emocional y sexual. Terapeuta en Psicosíntesis.

INSCRIPCIONES: Para inscribirte envíanos tus datos personales, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, domicilio y teléfono de contacto a: cmio@valencia.es. Se valorarán las solicitudes.

TALLER RUTA DE EMPODERAMIENTO

DESCRIPCIÓN DEL TALLER:

A través de un recorrido personal se pretende fomentar la toma de consciencia de las participantes en su momento presente, facilitando un "chequeo" de lo que ha sido su recorrido vital hasta ahora, para poder proyectar verdaderos cambios personales que repercutan positivamente en varios ámbitos de sus vidas (pareja, familia, relaciones interpersonales, trabajo...). La ruta sigue una metodología vivencial, es decir, primero se transita la experiencia, luego se rescata la vivencia y, finalmente, se conceptualiza.

OBJETIVO:

El objetivo de este curso es facilitar a las participantes las herramientas para profundizar en su autoconocimiento, considerado el punto fundamental desde donde proyectar un cambio consciente y responsable.

DIRIGIDO A:

Mujeres de la ciudad de Valencia y derivadas Servicio Infodona. 20 plazas. Previa valoración de la solicitud.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
  C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIOS: Todos los jueves de 18 a 19:30h[1].Hasta el 28 de enero.

DOCENTE: SARA MIOR. Trabajadora social, especialista en terapia Gestalt y Graduada en Humanidades.

INSCRIPCIONES: Para inscribirte envíanos tus datos personales, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, domicilio y teléfono de contacto a: cmio@valencia.es.

[1] **Grupo completo. Hay lista de espera para próximas ediciones.**

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio
C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

CURSO DE MINDFULNESS Y EMOCIONES

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

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.

OBJETIVO:

Mindfulness tiene el objetivo general de *"calmar la mente para poder ver con mayor claridad"*, lo que repercute en mayor bienestar físico y emocional; mejora de las relaciones personales y toma de decisiones más adecuadas.

DIRIGIDO A:

Mujeres de la ciudad de Valencia y derivadas Servicio Infodona. Entre 18 y 65 años. 20 plazas. Previa valoración de la solicitud.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
  C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIOS: Todos los lunes de 18 a 20h

DOCENTE: CONSTANZA CALATAYUD, psicóloga y profesora titular de la Universidad de Valencia y **VICTORIA SANCHIS**, psicóloga clínica.

INSCRIPCIONES: Para inscribirte envíanos tus datos personales, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, domicilio y teléfono de contacto a: cmio@valencia.es.

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio
C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
ÀREA DE PARTICIPACIÓ, DRETS I INNOVACIÓ DEMOCRÀTICA
REGIDORIA D'IGUALTAT I POLÍTIQUES INCLUSIVES

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

INF DONA

GENERALITAT VALENCIANA
Y CIUDADANÍA Y CONSELLERIA
DE IGUALDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS

CURSOS DE REDES SOCIALES EN INTERNET

DESCRIPCIÓN:

Crear y gestionar redes sociales en Internet tales como, Facebook, MySpace, Tuenti, Fickr, Twitter... donde los usuarios pueden interaccionar con otras personas además de chatear, jugar en línea, participar en foros, haciendo un buen uso de esas redes para poder actuar frente a los posibles problemas que puedan conllevar.

OBJETIVO:

Facilitar a las mujeres el aprendizaje en la utilización de las nuevas formas de comunicación y relaciones sociales.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Biblioteca Municipal Azorín
  C/ Azagador de las Monjas, s/n
  Teléfono: 96.357.76.94

DIRIGIDO A: mujeres y asociaciones de mujeres.

FECHAS Y HORARIOS: Del 29 febrero al 4 de marzo. Mañanas de 10 a11h.

DOCENTES: Programa Valencia.Ya de la Concejalía de Innovación.

INSCRIPCIONES: Para inscribirte envíanos tus datos personales, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, domicilio y teléfono de contacto a: cmio@valencia.es.

Valencia Ya

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio
C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

TALLER “LAS MUJERES Y LOS ÁRBOLES”

DESCRIPCIÓN:

Breve charla e itinerario por los Jardines del Real (Viveros) para conocer la importancia de la mujer en la relación con los árboles y la ecología.

En la charla hablaremos sobre las experiencias de plantaciones masivas de árboles hechas por mujeres en poblaciones indígenas y campesinas, y del surgimiento de formas de vida relacionadas con el medio ambiente.

En el itinerario por la parte más antigua de los Jardines, descubriremos y comentaremos las características más destacables de algunos de sus secretos arbóreos: la higuera australiana, las palmeras datileras, los pinos canarios, los almeces, los laureles, entre otros árboles monumentales y singulares de gran valor patrimonial de las valencianas y valencianos.

Para acabar visitaremos la Sala de exposiciones donde observaremos el proceso de recuperación de abejas a la ciudad de Valencia y se dará una muestra de miel producida por estas abejas.

OBJETIVOS:

Visualizar y reconocer la aportación fundamental de las mujeres al mantenimiento y desarrollo de prácticas sostenibles y respetuosas con la madre Tierra.

Concienciarnos del papel tan importante que tienen las mujeres en el futuro de la humanidad y el planeta.

LUGAR DE REALITZACIÓN:

- Observatorio Municipal del Árbol - Jardines del Real, Viveros.

DIRIGIDO A: Mujeres de la ciudad de Valencia y derivadas Servicio INFODONA.

FECHAS Y HORARIOS: 9 de Marzo de 9 a 13h.

DOCENTES: Técnicas del Servicio de Jardinería y Técnica del Centro Municipal de la Mujer – CMIO

INSCRIPCIONES: Para inscribirte envíanos tus datos personales, nombre y apellido y teléfono de contacto a cmio@valencia.es o llama por teléfono al 96 208 74 75 / 96 208 74 76. Se valorarán las solicitudes.

OBSERVATORI MUNICIPAL DE L'ARBRE | VALÈNCIA

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

PROGRAMA DE ATENCIÓN ESPECÍFICA A MUJERES VVG. GRUPOS DE APOYO

DESCRIPCIÓN:

Atención terapéutica integral de mujeres VVG., para potenciar su recuperación y rehabilitación ante la violencia de género sufrida.

OBJETIVO:

Atender psicológicamente a las mujeres, para conseguir su recuperación mediante el apoyo del grupo, como espacio de comunicación y encuentro.

DIRIGIDO A: Mujeres víctimas de violencia de género, con o sin denuncia de la ciudad de Valencia. Previa valoración de la solicitud.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Centro Municipal de la Mujer – CMIO.
  C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 46003 Valencia.

FECHAS Y HORARIOS:

Grupo 1 - mañanas lunes de 10 a 12 h.

Grupo 2 - tardes lunes de 18 a 20 h.

PSICÓLOGA: COTO TALENS – psicóloga especialista en violencia de género.

INSCRIPCIONES: Vía email: cmio@valencia.es o vía telefónica: 962087475**.** Se valorarán las solicitudes.

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio
C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

ENERO:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4 Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20h)	5	6	7 Ruta Empoderamiento (18 - 19:30h)	8	9	10
11 Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20h)	12	13 Amar en libertad (18 - 19:30h)	14 Ruta Empoderamiento (18 - 19:30h)	15	16	17
18 Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20h)	19	20 Amar en libertad (18 - 19:30h)	21 Ruta Empoderamiento (18 - 19:30h)	22	23	24
25 Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20)	26	27 Amar en libertad (18 - 19:30h)	28 Ruta Empoderamiento (18 - 19:30h)	29	30	31

FEBRERO:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20h	2	3 Amar en libertad (18 -19:30h)	4	5	6	7
8 Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20h Mindfulness (18 - 20h)	9 Búsqueda Activa Empleo (10h - 13:30h)	10 Búsqueda Activa Empleo (10h - 13:30h) Amar en libertad (18 -19:30h)	11	12	13	14
15 Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20h Habilidades sociales (09:30h - 11:30h) Mindfulness (18 - 20h)	16 Habilidades sociales (09:30h - 11:30h)	17 Habilidades sociales (09:30h - 11:30h) Amar en libertad (18 -19:30h)	18	19	20	21
22 Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20h Mindfulness (18 - 20h)	23	24 Amar en libertad (18 -19:30h)	25	26	27	28
29 Curso Redes Sociales (10 – 11h) Grupos apoyo VVG (10 – 12h y 18 – 20h						

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio
C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475

Mindfulness (18 - 20h)						

MARZO:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2 Estimar en llibertat (18 -19:30h)	3	4 Curso Redes Sociales (10 – 11h)	5	6
7 Grups suport VVG (10 – 12h y 18 – 20h) Mindfulness (18 - 20h)	8	9 Taller divulgativo "Las mujeres y los árboles" (9 - 13h)	10	11	12	13
14 Grups suport VVG (10 – 12h y 18 – 20h) Mindfulness (18 - 20h)	15	16	17	18	19	20
21 Grups suport VVG (10 – 12h y 18 – 20h) Mindfulness (18 - 20h)	22	23	24	25	26	27
28 Grups suport VVG (10 – 12h y 18 – 20h) Mindfulness (18 - 20h)	29	30	31			

CENTRE MUNICIPAL DE LA DONA
cmio

C/ Gobernador Viejo, 14 - Valencia
T: 962 087 475