

EMAKUMEENTZAKO



GETXO  
2017-2018 IKASTURTEA



**Getxo**  
*bizi ezazu*

**Getxoko Emakumeentzako Jabekuntza Eskola** sareko proiektua da eta, horren bidez, emakumeen ahalduntzea bultzatu eta beraien parte-hartzea sustatu nahi dugu politikan eta gizartean. 2004an hasi zenetik, 1.500 emakumek baino gehiagok parte hartu dute Eskolan.

Emakumeek hausnartzeko, eztabaidatzeko eta ikasteko topaleku izateaz gainera, eskola adin eta jatorri guztietako emakumeekin partekatze tokia ere bada eta, bertan, kolektiboetan eta sareetan parte hartzeko eta antolatze aukera eskaintzen da.

**Zain gaituzu!**



### **Adi honako data hauei**

**Aurretiko izen-ematea:** irailaren 15etik 21era bitartean egingo da.

**Onartutakoen zerrendaren argitalpena:** irailaren 27an.

**Matrikula:** irailaren 28tik urriaren 5era.

## **A**urretiko izen-ematea

Aurretik izena emateko, inprimaki bat bete beharko da **Berdintasuneko Zerbitzuan** edo **HABean**, Algortako Torrene kalean edo <http://www.getxo.eus> web gunearen bitartez.

## **P**arte-hartzaile bakoitzak, gehienez, 3 ikastarotan izena eman dezake

Plazak mugatuak dira, eta aurretik izena emandako emakumeen artean zozkatuko dira. Getxon erroldatutako

emakumeek lehentasuna izango dute.

## **O**nartutako en zerrendak

Onartutako en zerrendak Villamonteko Kultur Etxean, Herritarren Arretarako Bulegoetan eta udaleko web gunean argitaratuko dira. Telefonoz ez da honen inguruko informaziorik emango.

## **M**atrikula

Plaza bat eskuratzeko ezinbestekoa da matrikula epearen barruan ordaintzea. Hori egin ezean, itxaron zerrendako ikasleak deituko ditugu taldea osatu arte.

Behin zenbatekoa ordainduta, baja emanaz gero, ez da dirurik itzuliko.

Diru-sarren Berme-Errenta jasotzen duten ikasleek, Gazte Txartela dutenek edo langabeziaren txartela dutenek, 5 € ordainduko dituzte ikastaroko.

## **A**urretik izena emateko eta matrikula egiteko tokia

**Berdintasuneko Zerbitzua**, Urgull kaleko z/g-koan.  
Astelehenetik ostiralera, 8:00etatik 13:00etara.

**HAB**, Algortako Torrene kalean, Irailaren 20an,  
asteazkenean, 16:30etik 19:00etara.

## **N**on izango dira ikastaroak?

Besterik aipatu ezean, ikastaroak Eskolako lokalean eskainiko dira, Martikoena kalea 16, 1. solairuan.

Gogorazi Eskola, matrikulazio epean izan ezik, eskola-ordutegian soilik egongo dela irekita.

**Hautzaindegi zerbitzua egongo da eskaera egiten dutenentza**

**Informazio gehiago:**

<http://www.getxo.eus/es/igualdad>

**Harremanetarako:**

 94 466 01 36 [berdintasuna@getxo.eus](mailto:berdintasuna@getxo.eus)

## Jende aurrean hitz egin

Ikastaroan ikusiko dugu zertan datzan komunikazio-prozesua, komunikaziorako ditugun beldurrak eta esku hartzen duten elementuak zein diren identifikatuko ditugu, horiek ezagututa eta horietan trebatuta, jendaurrean hitz egiteko zailtasunak gainditzeko teknikak eskuratzeko, entzuleak eta egoera kontuan hartuta. Normalean izaten ditugun keinuak eta hizkuntza paralinguistikoa aztertuko ditugu; bi horiek garrantzitsuak dira gure diskurtsoari koherentzia emateko, gorputz egituratua eta argia izateko.

Era berean, generoak jendaurrean hitz egiteko eta, oro har, komunikatzeko nolako eragina duen hausnartuko dugu.

Ikastaro honen bidez, diskurtsoak eta aurkezpenak lanerako, partaidetza sozialerako eta harremanetarako oinarritzko tresna gisa arrakastaz egiteko beharrezkoak diren gaitasunak trebatu nahi dira. Ikastaroaren metodologia erabat praktikoa da. *etodología del curso es totalmente práctica.*

**Irakaslea****MIRIAM OCIO SAENZ DE BURUAGA.**

Psikologoa eta komunikazio eta generoan aditua.

20 ordu Prezioa: 5 €

**Urriaren 19tik abenduaren 21era**

Ostegunetan, 18:00etatik  
20:30era

## Aktibatu zure ahotsa

---

**T**ailer praktiko honetan, geure gorputza soinu-tresna gisa ezagutzen hasi nahi dugu, eta taldean esperimentatu gure ahotsen ahalduntzea. Ibilbide horretan, aurreiritziak, epaiak eta nik ezin dut usteak suntsitu beharreko oztopoak dira, benetan bidaiaz gozatzeko.

Gorputzaren jarrera, arnasketa-teknikak, fonazioa eta erresonadoreak, bokalizazioa eta ebakera landuko ditugu. Hori guztia, ahotsa egoki erabiltzen ikasteko eta modu osasungarrian proiektatu ahal izateko.

Ikertzeko, modulatzeko, komunikatzeko gogoia baduzu, zure ahotsa lan-tresna baduzu edo jendaurrean hitz egiteko beharra duten kolektiboetan parte hartzen baduzu, zure zain izango gaituzu.

### Irakaslea

#### **ZAHIRA MONTALVO HERRERO.**

Arte dramatikoko aditua,  
animatzaile soziokulturala eta  
gizarte-hezitzailea.

10 ordu Prezioa: 5 €

#### **Abenduaren 15ean eta 16an**

Ostiralean, 16:00etatik 20:00etara

Larunbatean, 10:00etatik 13:00etara  
eta 16:00etatik 19:00etara

## Soinu Bidaia

---

**T**ailer honen bidez, “aktibatu zure ahotsa” tailerrari jarraipena ematen zaio; bertan, adierazpena kolektiboan eta helburu bakarrarekin landuko da. Guztion artean soinu-bidaia bat sortzea. Tailer praktikoa honetan, dinamika eta jolasen bidez, dramaturgia kolektiboan murgilduko gara. Ahotsa, espazioa, egunerokotasunerako objektuak eta gorputza dira gure aliatuak, bidaia honetan murgiltzeko. Tailer parte-hartzailea da; bertan, guztiok gara funtsezkoak pieza osatzeko. Tailer hau sormena, entrega eta guztion arteko lanerako konfiantza oinarri dituen espazioa da. Dinamika asko lan-taldeetan garatuko dira, sormenera eraginkortasunez heltzeko, denbora laburrean.

### Irakaslea

#### **ZAHIRA MONTALVO HERRERO.**

Arte dramatikoa aditua, animatzaile soziokulturala eta gizarte-hezitzailea.

13 ordu Prezioa: 5 €

#### **Martxoaren 2an, 3an eta 4an**

Ostiralean, 15:00etatik 20:00etara  
Larunbatean, 10:00etatik 13:00etara  
eta 16:00etatik 19:00etara  
Ilgandean, 10:00etatik 14:00etara

## Lidergoa, generoa eta adimen emozionala

**T**ailer honetan, gure emozioen ezagutzan eta kudeaketan sakondu nahi dugu, adimen emozionalean oinarrituta, emozioak lidergorako eragile baitira; lidergo horrek gure nahiak eta helburuak, gure ametsak, enpresa-munduan ikuspegia dena autoezagutza gehiagorekin eta gure indargune eta ahuluneen bilaketarekin bateratu behar ditu. Liderrak trebetasun tekniko batzuk maneiatu beharko ditu (eskuordetzea, lan-taldea, gatazken ebazpena, motibazioa...), baina lidergoan elementu garrantzitsuenak trebetasun eta gaitasun emozionalak dira, eta horiek izango dira ikastaro honen helburu.

Ahalduntzearen dimentsioak landuko ditugu, praktikatik abiatuta. Taldeko hausnarketa-arietak egingo dira, baina, halaber, banakako irudikatze, introiekzio eta plangintzako teknikak ere baliatuko dira. Coachingaren printzipioa baliatuko da ikasteko tresna gisa.

**Irakaslea**

**MIRIAM OCIO SAENZ DE BURUAGA.**

Psikologoa eta komunikazioko eta generoko espezialista.

**15 ordu** Prezioa: 5 €

**Urtarrilaren 11tik otsailaren 15era**

Ostegunetan, 18:00etatik 20:30era

## Maitatzen ikasten

---

**M**aitatzen ikasten beren bizimoduari kalitate handiagoa emateko beharrezko aldaketak egiteko prest dauden emakumeentzako lekua da. Taldean, kalte egiten diguna atzean uztea eta tratu egokiaren eta abarren bitartez erlazionatzeko modu berriak eraikitzea ahalbidetuko diguten tresnak ikasiko ditugu, geure buruetatik hasiz. Geure buruak zaintzeko, ezagutzeko eta hazteko leku bat eraikiko dugu

**Irakaslea:**

**INMA MERINO DE CASTRO.**

Emakumeen aurkako indarkerian esku-hartzeko masterra, emakumezkoen jabetze prozesuak laguntzen eskarmentuduna.

54 ordu Prezioa: 20 €

**Azaroaren 18tik maiatzaren 30era**

Asteazkenetan, 18:30etik  
20:30era



## Umorea, generoa eta emozioak

---

**E**makumeontzako espazioa eta denbora. Geure burua entzuteko eta sentitzen duguna egokia ez dela etengabe esaten diguten gezur kulturalak desaktibatzeke. Tailer honen helburua da emozio biologikoen eta emozio kulturalen gainean hausnartzera animatzea eta, horretarako, adierazpeneko eta komunikazioko ariketen bidez barrena husteru gonbidatzea, poztasuna eta irribarrea natural ateratzeko.

Zeri egiten diogu barre? Guztiok egiten al dugu barre gauza beraren gainean? Zer da gorputz osoarekin barre egitea? Berreziketa emozionaleko hastapeneko saio honetan galdera horietakoren bati erantzuten saiatuko gara, eta, bereziki, umoreak gure osasunean eta gure harremanen kudeaketan nolako eragina duen ikasiko dugu.

**Irakaslea:**

**VIRGINIA IMAZ QUIJERA.**

Oihulari Klown  
antzerki-taldearen  
sortzailea.

**30 ordu** Prezioa: 10 €

**Urtarrilaren 24an eta 31n, Otsailaren 7an,  
14an, 21ean eta 28an, Martxoaren 14an  
eta 21ean, Apirilaren 11n eta 18an**

Asteazkenetan, 18:30etik 21:30era

## Amentzako kafea

---

Ikastaro honetan amatasunei buruz hitz egingo dugu gure banakako esperientziatik abiatuta (ama, alaba edo amama gisa), baina, era berean, gai ideologiko, kultural eta politikoa den aldetik. Amai buruz arituko gara, barrutik eta kanpotik. Ama diren eta ez diren emakumeei buruz. Eraiki zizkiguten mitoen bitartez ikasi genituen amatasunei buruz. Ohiko lekuei buruz. Horiek ireki eta desmuntatzeari buruz. Irudikatzen gaituzten kontakizun berriak sortzeari buruz.

Ikastaroan zehar, "Amatasun"aren alde iluna ikusaraziko dugu, eta bakarrik ez gaudela egiaztatuko dugu. Diskurtso hegemonikoa zalantzan jarriko dugu, amaren energiari berriro ere balioa emanez, eta gehiago gozatzeko estrategiak partekatuz. Zaintza eta hazkuntza "amatasun"etik aterako dituzten eredu bidezkoagoak proposatzen saiatuko gara. Ondorioz eta azken finean, elkarrekin bizirauten ahaleginduko gara familian ardaztutako eta kontsumituzera bideratutako sistema honetan.

Elkarri entzuten, gelditzen, gure gorputz eta nahiei, bai eta gure akatsei eta gure jakin-minari ere, denbora eta espazioa uzten lan egingo dugu. Eramangarriagoak, errealistagoak eta kritikoagoak diren amatasunak imajinatuko ditugu. Bakoitza gogoak ematen dion ama (alaba, amama edo ez ama) izan dadin saiatuko gara.

10

**Irakaslea:**

**SILVIA ALLENDE ESLAVA.**

Psikologoa eta komunikazioan aditua. Mujeres Imperfectas eta La Quinta Ola-ko kidea.

**20 ordu** Prezioa: 5 €

**Urriaren 20an, azaroaren 17an, abenduaren 15ean, urtarrilaren 19an, otsailaren 16an, martxoaren 16an, apirilaren 13an , maiatzaren 11n**

Ostiraletan, 17:00etatik 19:30era

## Jabekuntzarako kultura arteko gunea

---

**D**ialogos interculturales es un espacio de encuentro, conocimiento mutuo y aprendizaje colectivo entre mujeres diversas. En base a nuestros diferentes orígenes y trayectorias de vida reflexionaremos sobre temas comunes que nos unen como mujeres, teniendo también en cuenta las diferencias socio-culturales. A su vez, es un espacio para la construcción de solidaridad y redes entre mujeres desde el cual tejer complicidades para enfrentar juntas los múltiples sistemas que nos oprimen.

**Dinamizatzailea:****CONY CARRANZA CASTRO.**

Soziologoa, generoan eta heziketa herrikoian aditua.

15 ordu Prezioa: 5 €

**Urtarrilaren 20an, otsailaren 24an,  
martxoaren 24an, apirilaren 21ean  
eta maiatzaren 26an**

Larunbatetan, 17:00etatik 20:00etara

# Emakume errefuxiatuak: sexu-esplotaziorako salerosketa militarizazioaren eta mugen itxieraren testuinguruan

---

**E**uropako migrazioari eta asiloari buruzko lege eta politikak etengabe ari dira gero eta gogorrago ezartzen, eta horrek funtsezko garrantzia du pertsonen salerosketa-sareen finkapenean. Militarizazio-testuinguru horietan, nagusitasun patriarkalaren sistema indartu egiten da eta, horrela, sakonago bilakatzen dira genero-desberdintasunak. Tailer honetan, sexu-esplotaziorako salerosketa generoagatiko jazarpen gisa aztertuko dugu, eta, horretarako, mugek emakumeen gorputzetan duten eragina aztertuko dugu. Gainera, bizirik irten diren emakumeen kontakizunen bidez, jaioterrian, abiagunetik jomugara arteko bidean eta Europara heldu eta bertan bizitzean bizirik egoteko bizi izan dituzten erresistentziak ezagutuko ditugu.

12

**Trebatzailea:**

**ITZIAR GANDARIAS QUINTANILLA.**

Psikologoa eta terapeuta,  
indarkeria matxistan aditua.  
Eta CEAR EUSKADI.

8 ordu Prezioa: 5 €

**Otsaila**

Ostiral arratsalde batean  
(erabaki gabe) (4 ordu)  
Larunbat goiz batean (erabaki gabe)  
(4 ordu)

## Autodefentsa feminista

**E**rasoak identifikatzen, eta indarkeriak -bere alderdi guztietan- dituen iturburua eta eraikuntza, eta norbanakoarengan eta taldearengan dituen ondorioak aztertzen ikasiko dugu. Eguneroko bizitzan gertatzen diren eraso-egoerak konpontzeko eta haiei erantzuteko mekanismoak ikasiko ditugu.

Espazio bat sortu nahi dugu, geure eskubide eta gaitasunez jabetzea, konfiantza eta segurtasuna sustatzea ahalbidetuko duena, indarkeriaren inguruko mitoak hautsiz eta emakumezkoen ahaldade fisikoari buruzko estereotipo zaharrak desmitifikatuz.

**Irakaslea:**

**MAITENA MONROY ROMERO.**

Fisioterapeuta, ekintzaile feminista, indarkeria sexistan eta autodefentsan aditua.

12 ordu Prezioa: 5 €

**Azaroaren 10ean eta 11n**

Ostiralean, 16:30etik 20:30era; eta larunbatean, 10:00etatik 14:00etara eta 15:30etik 19:30era

## Indarkeria simbolikoa: zergatik jarraitzen dugu emakumeon desparekotasuna onartzen?

14

**E**makumeok populazioaren erdia gara, eta lan berdinatik gutxiago kobratzen dugu, etxean eta zaintzan dohainik egiten dugu lan; eraso, erahil eta bortxatu egiten gaituzte, gainontzekoek beste aldera begiratzen duten bitartean. Nola liteke hau onartzea eta iraunarazten laguntzea? Bada, dugun sistema kultural, politiko, legal eta sozialak sortzen eta berresten duen diskurtsoak sinestarazten digulako emakumeok “dagokigun” lekuan gaudela.

Ez balitz desparekotasuna egoera naturala dela sinestarazten digun indarkeria simbolikoagatik, esnatu, errebelatu eta libre izango ginateke. Hasiko gara?

**Irakasleak:**

**IRANTZU VARELA.**

Kazetaria, ekintzaile feminista, Faktoria Lila eta “El tornillo” saioko sortzailea.

**AITZIBER AGINAGALDE BILBAO.**

Berdintasunerako teknikaria, Historia eta Atropologian lizentziatua.

16 ordu Prezioa: 5 €

**Urriaren 10etik  
azaroaren 28ra**

Astearteetan,  
19:00etatik 21:00era

## Zaindu geure burua zainduz

---

**E**lkastaroaren xedea zaintzaileen rolari, norberarentzako denbora izateko eskubideari edo berdintasunean eta errespetuan oinarrituz familia-harremanen negoziazioari buruzko gogoeta sustatzea da.

Halaber, tresnak eskaintzen ditu nork bere burua zaintzeko, gorputzaren, emozioen eta norberaren nahien kontzientziatik abiatuz. Era berean, pentsamendu positibo eta erabateko arreta landuko dira ongizatea sustatzeko eta sufrimendu emozionala gutxitzeko.

**Irakaslea:**

**KONTXI LÓPEZ SORIA.**

Gizarte-laguntzailea, sexologoa.  
Berrelkarketa-terapian prestatutako profesionala.

16 ordu Prezioa: 5 €

**Urtarrilaren 10etik otsailaren 28ra**

Asteazkenetan, 10:00etatik  
12:00etara

## Pelvic Floor Fest (euskaraz)

---

**T**ailler honetara datozen emakumeek honako aukera hauek izango dituzte:

- Beren burua ezagutzeko, zer eta zergatik gertatzen zaien jakiteko, beren etxeetan zer egin dezaketen jakiteko; bakoitza, bere erritmora.
- Goiz bat beren buruari eskaintzeko. Horretarako, bakoitza beren ezaugarrietan, zalantzetan, autozaintzan oinarrituko da: garrantzia eta lehentasuna emango diete beren beharriezane, autoezagutzaren bidez.
- Beste emakume batzuekin esperientziak partekatzeko: hilekoa, menopausia, inkontinentziak, sexualitatea...

**Trebatzailea:**

**JUNCAL ALZUGARAI.**

Fisioterapeuta eta osteopata.

Emakumeen osasunean aditua.

3 ordu Prezioa: 5 €

**Azaroaren 18an**

11:00etatik 14:00etara



## Zuk (oraindik) ez dakizun zer daki zure gorputzak?

---

**B**adakigu gure gorputzak jakituria preziatua gordetzen duela, baina, badakizu entzuten?

Badakigu emakumeon gorputzetan hainbat prozesu bizi ditugula edo bizi ditzakegula, hala nola, hilekoa, menopausia, haurdunaldia, baina, ba al dakizu prozesu horiek ezagutzen eta zaintzen? Badakigu gorputz bakoitzaren formak bakarrak direla. Ba al dakizu zeureak estimatzen? Badakigu patriarkatuak gure gorputzarentzat eta osasunarentzat kaltegarriak diren mezuak jaurtitzen dituela. Baina, ba al dakizu mezuok bereizten eta sinesgarritasuna kentzen?

Hausnarketarako eta praktikarako espazio honetan, gure gorputzen neurrirako osasun praktikak sortzeko asmoarekin, ezbaian jarri, esperimentatu eta ikertu egingo dugu. Horretarako, emakumeen osasun mugimendutik sortutako eta gizonarengan zentratzen ez diren praktiken eta baliabideen laguntza izango dugu.

**Irakaslea:**

**PATRICIA VERDÉS.**

Psikologoa eta terapeuta, emakumeen osasunean espezializatua.

24 ordu Prezioa: 10 €

**Urriaren 27an, azaroaren 10ean, abenduaren 15ean, urtarrilaren 26an, otsailaren 9an, martxoaren 23an, apirilaren 14an eta maiatzaren 4an**

Ostiraletan, 17:00etatik 20:00etara

## Zoru pelbikoa indartzea

---

**P**elbis-zorua berrezteko eta indartzeko lana hainbat ikuspegitatik egingo da. Gorputzaren ezagutzan eta kontzientzian egin nahi dugu aurrera, mugimenduaren, esperimentazioaren eta beheko abdomeneko lan energetikoaren bidez. Prebentziorako eta kontzientzia hartzeko jarduera da.

**Garrantzitsua:** ez da jarduera terapeutikoa edo lesioak tratatzeko jarduera.

### **Irakasleak:**

#### **VANESA POLO SABORIDO.**

Fisioterapeuta, akupuntorea, Feldenkrais trebatzailea, EHUko irakaslea.

#### **ISABEL RELANCIO LAISECA.**

Fisioterapeuta, pelbis-zoruan eta amatasunean aditutako akupuntorea.

#### **SAIOA HERNÁNDEZ CASTRO.**

Psikologoa, sexologoa, emakumeen eta gizonen berdintasunerako masterra.

#### **AIDA GARCÍA FERNÁNDEZ**

Musicoterapeuta fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.

20 ordu Prezioa: 5 €

**Urtarrilaren 15etik martxoaren 19ra**

Astelehenetan, 18:30etik 20:30era

## Berdintasunerako literatura. Ahalduntzea sortzea eta birsortzea

**T**ailer honen bidez, letren bidez ahaldundu nahi da, “norberaren gelaren” bidez, Virginia Wolf-ek esango lukeen bezala. Elkarrekin irakurriko ditugu testu batzuk, genero-ikuspegian oinarrituta, eta zenbait elementu aterako ditugu, eztabaidaren, idazketaren eta taldeko dinamiken bidez ahalduntzeko. Obra eta egile bakoitzaren bitartez, askatasun-espazioak eta aldarrikapen-eremuak ezagutuko ditugu.

Gizarte-testuinguru honetan, emakumeak etengabe ari dira jasotzen izan behar dutenaren inguruko mezuak, publizitatearen, zinemaren, telebistaren eta gizartearen bidez, oro har. Hori dela eta, tailer honetan aurkezten dugun literaturak parametro matxista eta patriarkaletatik eraikitako estereotipo, kanon eta aukera horietatik urrun bakoitza den modukoa izateko “indarra” sustatu nahi du. Askatasuna eta indarra ezagutzea liburuetatik abiatuta; liburu horietan, protagonistek hainbat bide erakusten dituzte indartsu hazteko eta sentitzeko.

**Irakaslea:**

**EMILIA ARIAS DOMÍNGUEZ.**

Kazetaria, Berdintasuneko masterra.

**8 ordu** Prezioa: 5 €

**Tokia:** Martikoena

**2018ko urtarrila**

Astearteetan, 18:00etatik 20:00etara

# Feminismoa margotzen: ilustrazio ikastaroa

(euskaraz)

20

Jendartean emakumeok bizi dugun egoerari buruz gogoeta egingo dugu bitarteko plastikoak erabilia (collagea, tenpera, testurak). Gure bizipenez gain, zenbait emakume sortzaile feministen lanak izango ditugu inspirazio iturri.

Bide batez, sormenarekin lotuta ditugun korapiloak askatzen saiatuko gara. “Hobeto” edo “txarrago” marrazteaz haratago, denok garela sortzaile sentituz eta prozesuaz gozatuz!

**Irakaslea:**

**NAGORE TXINTXURRETA ISASI.**

Ilustratzailea eta diseinatzaile grafikoa.

8 ordu Prezioa: 5 €

**Apirilaren 14an eta 15ean**

10:00etatik 14:00etara

## Autoen mekanikari buruzko ikastaroa

---

Ikastaro honen xede nagusiak honako hauek dira: errekuntza-motorraren oinarrizko funtzionamenduaren berri izatea, dieselaren eta gasolinaren arteko desberdintasunak ezagutzea, eta autoaren oinarrizko osagaiak dagokien lekuan jartzea, besteak beste, alternadorea, abio-motorra eta bateria.

Horrez gain, autoaren oinarrizko mantentze-lana egiten ikasiko dugu (iragazkiak, olioia eta balaztak aldatzea, baita gurpilak aldatzen ere, haiek zulatzen direnean).

**Irakaslea:**

**SILVIA MACHO.**

Automozioan goi-mailako teknikaria; gidari profesionala.

**7 ordu** Prezioa: 5 €

**Maiatzaren 18an eta 19an**

17:00etatik 20:00etara, larunbatean,  
10:00etatik 14:00etara,

## Brikolaje ahalduntzailea

---

**T**ailerraren helburua da etxeko brikolajea egiten ikastea. Tresna batzuk, besteak beste, zultzeko makina edo polimetroa, erabiltzen ikastea.

Proposamen nagusia da apalategi bat egitea; ohola hautatu, zerroteaz moztu, lixatu eta eskuz bernizatuko dugu eta, gero, eseki.

Halaber, entxufe bati argia iristen zaion begiratzen eta, beharrezkoa izanez gero, aldatzen ikasiko dugu, eta gauza bera etengailuekin.

Ikastaroa zortzi ordukoa izango da; bertaratutakoek eginiko proposamenak onartuko dira.

**Irakaslea:**

**SILVIA MACHO.**

Automobilgintzako goi-teknikaria,  
gidari profesionala.

8 ordu Prezioa: 5 €

**Urriaren 28an eta 29an**

Ostiralean, 16:00etaik 20:00etara  
Larunbatean, 10:00etatik  
14:00etara

## Bizikleta tailerra

**N**ahi izan duzu inoiz zure bizikleta konpondu, baina horretarako ekimena kendu dizute? Edo kendu al dizkizute, inoiz, tresnak eskuetatik, zuzenean? Sentitu al duzu, inoiz, seguru ez zaudela frenoekin edo aldagailuekin, baina ez dakizu nola dabiltzan? Jakin-mina izan al duzu inoiz, baina ez zara ausartu? Autonomia ez zarela sentitu al duzu inoiz, matxurak konpontzen ez dakizulako? Nahiko zenituzke mekanikaren inguruko ezagutzak hobetu? Hala bada, ikastaro hau interesgarria irudituko zaizu.

Teknologia honek, bizikletak, askatasun handia ematen du. Emakumeek, Ingalaterra viktoriarretik gaur arteko damak izan zein sufragistak izan, ezagutu egin dute. Mekanika, tradizioan, gizonezkoen esku izan da, eta horrek ere autonomia eman diezaieke pertsonei.

23

Ikastaroan, oinarrizko mekanika ikasiko dugu, bizikletaren zati nagusien funtzionamendua ulertzeko: frenoak, aldagailuak, transmisioa (katea), gurpilak eta direkzioa. Frenoak muntatzen eta desmuntatzen ikasiko dugu (kableak eta zapatak, baina EZ freno hidraulikoen olioak), aldagailuak egokitzen, katea egokitzen eta matxura batzuk konpontzen eta gurpilen itxigailuak egokitzen. Bestalde, bizikletarako ergonomiako oinarrizko ezagutza batzuk ikusiko ditugu (eskulekuaren eta zelaren garaiera egokitzen eta zela atzera eramaten eta inklinatzen). Trebetasuna eskuratzen saiatuko gara, gure kontura begiratzen eta ikasten jarraitzen ausartzeko

**Irakaslea:**

**ANA FERNÁNDEZ CUBERO.**

Hiriko txirrindularia eta zikloturista, arkitektoa eta ikasketa feministen eta genero-ikasketen masterra.

**8 ordu** Prezioa: 5 €

**Martxoaren 16an, 17an eta 18an**

Ostiralean, 16:00etatik 20:00etara  
Larunbatean eta igandean,  
10:00etatik 12:00etara