

# Escuela de empoderamiento para mujeres



**Getxo**

CURSO 2013-2014



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ERMUJA  
ERMUJA HIRIKO LUDALA



**Getxo**  
*bizi ezazu*



UNIBERSITATIAKO ULISEA  
EREMUA

# Escuela de empoderamiento para mujeres

## GETXO

### CURSO 2013-2014

Presentamos la décima edición de la Escuela de Empoderamiento para mujeres.

Todos los cursos se impartirán en el local de la Escuela, en la calle Martikoena 16, 1er piso (junto al Ambulatorio de Alango).

Recordaros que la Escuela solo está abierta en los horarios de clase y que el Servicio de Igualdad se encuentra en la calle Fueros, nº 8.

**Nota:** Leer atentamente las fechas sobre inscripciones y matrículas, ya que este año habrá cambios importantes.

**Información:** ☎ 94 466 01 36  
berdintasuna@GETXO.NET



## Línea Comunicación

### Técnicas para hablar en público

(20 horas) en euskera



13 de marzo al 29 de mayo



Jueves de 19,00 a 21,00 horas

**Formadora:** Esti Redondo **Precio:** 5 €


Durante el curso vamos a identificar cuáles son nuestros miedos y los elementos que intervienen en la comunicación, para desde su conocimiento y entrenamiento adquirir técnicas para superar las dificultades para hablar en público, teniendo en cuenta el auditorio y la situación en la que nos encontremos. Analizaremos el lenguaje, los gestos y el lenguaje paralingüístico, todos ellos importantes para dar coherencia a nuestro discurso.


Analizaremos las propuestas existentes para un uso no sexista del lenguaje y la influencia del género en la comunicación.



## Línea Identidad y subjetividad femenina

### ¿Dejamos pasar la violencia por debajo de la puerta? (20 horas)

 14 de enero al 18 de marzo

 Martes de 18,00 a 20,00


**Formadora:** Inma Merino **Precio:** 5 €


Experimentaremos la manera de relacionarnos con nosotras mismas y con nuestras parejas. Visualizaremos y probaremos en qué posiciones nos colocamos en las relaciones afectivas duraderas.

Trabajaremos el yo personal, la importancia que tiene dentro de la relación el mantenerlo y alimentarlo y qué límites ponemos para no perderlo.

Reflexionaremos sobre las relaciones de poder y las de igualdad, tomando conciencia de los peligros que nos amenazan y nos limitan en el proceso de empoderamiento personal y colectivo.

### Taller de desprincesamiento (18 horas)

 23 de octubre al 18 de diciembre

 Miércoles de 18,30 a 20,30

**Formadora:** Irantzu Varela (Faktoria Lila) **Precio:** 5 €

En este taller trabajaremos cuatro bloques temáticos: El ideal de belleza imposible que se nos impone a las mujeres; la construcción sociocultural del amor romántico que nos hace desiguales y permite que nos veamos envueltas en relaciones que nos restan autonomía personal y libertad; la división sexista del trabajo y el empleo, que nos responsabiliza desde la culpa de las tareas de cuidados y nos posiciona en un papel secundario y precario en el mercado del empleo; nuestra relación con el deseo, y la dificultad para reconocer y satisfacer nuestros propios deseos, en contraposición con la tendencia a adelantarnos a la satisfacción de los deseos ajenos.


Son todas ellas cuestiones que nos perpetúan como sujetas pasivas y que continúan poniéndonos dificultades para decidir sobre la vida que queremos llevar. Analizaremos cómo afectan estas dinámicas a nuestra vivencia de lo que significa ser mujeres y plantearemos herramientas para que cada cual tenga la libertad de ser la mujer que quiera ser.



# Línea Solidaridad e intercambio con mujeres del mundo

## Espacio intercultural para el empoderamiento

 25 enero, 15 febrero, 15 marzo, 5 y 26 abril, 17 y 31 mayo


 Sábado de 17,00 a 20,00


**Formadoras:** Cony Carranza Castro, Itziar Gandarias, Saioa Hernández y Maya Amrane **Precio:** 5 €

Este espacio surge de dos necesidades, por un lado, la de mantener un espacio de encuentro de mujeres autóctonas e inmigrantes que nos facilite crear redes y romper prejuicios y estereotipos, y por otro, la de reflexionar sobre temas que son universales y atraviesan nuestra construcción como mujeres, aún cuando adopten algunas peculiaridades propias de cada cultura.

Así, analizaremos las tensiones que se producen en las relaciones entre mujeres, desde la competitividad y la enemistad, a la amistad y la sororidad; reflexionaremos sobre la construcción genérica de los cuerpos y la sexualidad; y abordaremos las religiones como factor que incide en los valores sociales y en la vida y posición de las mujeres, abordaje que nos llevará a conocer algunos movimientos de mujeres que, sin desvincularse de los referentes religiosos, luchan contra las desigualdades de mujeres y hombres.

## Nuevos desafíos para el feminismo: incorporar las voces de las mujeres migrantes (8 horas)

 21 y 22 de febrero

 Viernes de 16,30 a 20,30.  
Sábado de 10,00 a 14,00


**Formadora:** Itziar Gandarias **Precio:** 5 €


Las mujeres migrantes suelen ser representadas como un colectivo mudo, unitario y homogéneo y muy pocas veces como actoras sociales que negocian, redefinen, cuestionan y participan en la escena socio-política de los países de destino. Por un lado, analizaremos desde perspectivas teórico-prácticas que se alejan del enfoque victimista, las representaciones cotidianas de las mujeres migradas en el actual contexto de crisis sistémica. Por otro lado, abordaremos los debates sobre la crisis del sujeto político feminista analizando las posibilidades y dificultades actuales para ensanchar las paredes del feminismo hegemónico e incorporar y reconocer otras voces y otras prácticas feministas.



## Línea Feminismo

### Autodefensa feminista (12 horas)

 18 y 19 de octubre

 Viernes de 16,00 a 20,00. Sábado de 10,00 a 14,00; y de 15,30 a 19,30


**Formadora:** Maitena Monroy    **Precio:** 5 €


**Hay que llevar ropa cómoda**

Aprenderemos a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, así como sus consecuencias a nivel individual y colectivo. Buscaremos mecanismos para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

Queremos construir un espacio que posibilite el concienciarnos sobre nuestros derechos y nuestras capacidades, fomentar la confianza y seguridad, rompiendo mitos en torno a la violencia y desmitificando viejos estereotipos acerca de la debilidad física femenina.

### Análisis de la aplicación efectiva de la Ley integral contra la violencia de género desde el enfoque de derechos humanos (8 horas)

 17 y 18 de enero


 Viernes de 16,30 a 20,30. Sábado de 10,00 a 14,00

**Formadora:** María Naredo    **Precio:** 5 €

Tomando como base lo establecido en las normas internacionales de derechos humanos de las mujeres, vinculantes en el Estado español, se analizará la aplicación efectiva de la Ley integral contra la violencia de género, tras cerca de 9 años de vigencia. A través de la presentación de datos e información, se identificarán los avances y los principales obstáculos en la ejecución de la ley, en lo relativo a la detección en el ámbito sanitario, la atención integral a las víctimas, la protección, la obtención de justicia y el derecho a la reparación. Se hará especial mención al desarrollo del principio de no discriminación previsto en la ley y se analizará la evolución de las medidas de protección de los derechos humanos de las mujeres migrantes frente a la violencia de género. La sesión terminará con la presentación de recomendaciones sobre las que se invitará a reflexionar a las participantes.

## Línea Feminismo

### Jóvenes y violencia machista (20 horas)

 5 de marzo al 21 de mayo

 Miércoles de 18,00 a 20,00

**Formadora:** Mila Amurrio **Precio:** 5 €


El curso pretende facilitar la comprensión de cómo se producen y reproducen las desigualdades de género en las relaciones e interacciones afectivas y sexuales de nuestra juventud dando lugar a situaciones de riesgo y violencia psicológica, sexual e incluso física en ellas. Situaciones que ellas y ellos no son capaces de identificar, lo que les coloca en situaciones de desconocimiento ante los conflictos que se desarrollan en toda relación y por tanto, no saben cómo gestionar.


Las personas que participen del curso reflexionarán también, a partir de la comprensión previamente adquirida, sobre sus propias relaciones y las relaciones que observan entre las personas de su entorno más cercano, reflexión que les ayudará a identificar la reproducción de las desigualdades de género que se pudieran producir. Así, podrán pensar en la posibilidad de convertirse en agentes de cambio en su vida cotidiana sensibilizando e influyendo en ese, su entorno más cercano.



## Línea Salud

### Cuidar cuidándonos (16 horas)

 16 de octubre al 4 de diciembre

 Miércoles, de 10,00 a 12,00


**Formadora:** Kontxi López **Precio:** 5 €


El taller busca promover la reflexión sobre el rol de cuidadora, el derecho al tiempo propio, y la negociación de las relaciones familiares desde la igualdad y el respeto.

Asimismo, ofrece herramientas para el autocuidado partiendo de la conciencia del cuerpo, de las emociones y de los deseos de cada una. Cuidar no es una obligación, y en todo caso ha de ser una opción a negociar sin perder de vista las propias necesidades.

Date un respiro y participa.

## ¿Qué sabe tu cuerpo que tu no sabes (aún)? (27 horas)

 Viernes de 17,30 a 20,30 en las siguientes fechas:

 8 y 29 noviembre, 13 diciembre, 10 enero, 7 febrero, 7 marzo, 4 abril, 9 y 30 mayo


**Formadora:** Patricia Verdés **Precio:** 10 €


Sabemos que nuestro cuerpo guarda una sabiduría preciosa... ¿sabes escucharla?

Sabemos que en nuestros cuerpos femeninos vivimos o podemos vivir distintos procesos como el ciclo menstrual, la menopausia, el embarazo... ¿sabes reconocer y cuidar estos procesos? Sabemos que las formas de cada cuerpo son únicas... ¿sabes apreciar las tuyas? Sabemos que el patriarcado lanza mensajes dañinos para nuestro cuerpo y nuestra salud... ¿sabes discernirlos y quitarles crédito?

En este espacio de reflexión y práctica nos cuestionaremos, experimentaremos e investigaremos con la intención de generar prácticas de salud a la medida de nuestros cuerpos. Para ello nos apoyaremos en conocimientos, prácticas y recursos no androcéntricos gestados desde el movimiento de salud de las mujeres.

## Vivir nuestra menopausia de forma saludable (8 horas)

 23 de noviembre

 Sábado de 10,00 a 14,00 y de 15,30 a 19,30.

**Formadora:** Laura Juarros **Precio:** 5 €



A través del taller queremos cuestionar el sexismo, el edadismo y los estereotipos que rodean en nuestra cultura la menopausia de las mujeres; aportar claves para una mayor integración personal en esta fase de la vida; reflexionar conjuntamente sobre los cambios en que tienen lugar en este momento en la vida de las mujeres, aprendiendo a afrontarlos de forma más saludable y vital y reflexionando críticamente sobre los mandatos de género; y conocer los aportes de la aromaterapia y la terapia floral para mujeres y ejercicios energéticos específicos para la menopausia.

Este taller está concebido como una exploración junto a otras mujeres de nuevas posibilidades, situándonos como protagonistas de los cambios de nuestras vidas y no como víctimas de los mismos, y recogiendo los aportes que se han hecho desde la visión feminista de la salud, el protagonismo y el empoderamiento.



## Línea Redefinición de la cultura

### Mujeres artistas desde una perspectiva feminista (34 horas)

 24 de octubre al 27 de febrero  Jueves de 18,30 a 20,30 horas **Formadora:** Dora Salazar **Precio:** 10 €

El taller se plantea como un grupo de trabajo activo y participativo donde se analizarán las trayectorias de determinadas mujeres artistas no como individualidades sino como reflejo de las realidades sociales preexistentes. Partiremos de finales del siglo XIX o principios de los años 50 en función de los conocimientos del grupo. También se realizarán visitas a exposiciones, estudios de artistas, galerías de arte, centros culturales, museos, etc.

La función es hacer visible la labor de estas mujeres en la historia del arte y analizar la repercusión que han tenido en nuestra historia como mujeres.

A comienzos de 1970, los y las artistas, críticas e historiadoras feministas comenzaron a poner en entredicho los supuestos sobre los cuales se asienta la historia del arte: arte heroico producido por hombres del que han sido excluidas sistemáticamente las mujeres.

El feminismo en las artes brotó en los movimientos feministas contemporáneos ligados estrechamente a los análisis de una metodología sociológica y política para establecer una relación y recuperación histórica en la que sentirnos identificadas.



## Bertso-eskola feminista (16 horas) en euskera



 21 de marzo al 11 de abril  Viernes de 16,30 a 20,30 horas

**Formadoras:** Uxue Alberdi y Ainhoa Agirrezaldegi **Precio:** 5 €

El género afecta a todos nuestros actos. Aún más si aquello que realizamos, como el bertsolarismo, ha sido un ámbito tradicionalmente masculino. Actualmente hay mujeres bertsolaris, pero: ¿cuál es su realidad? ¿Se sienten cómodas en el modelo de bertsolarismo previamente estructurado? ¿Tienen posibilidad de desarrollar su propio modelo? ¿Cómo sería el bertsolarismo si lo hubieran desarrollado las mujeres? ¿Cuáles son los retos de las mujeres bertsolaris? ¿Qué tienen para ofrecer? ¿Por qué pueden luchar? ¿Qué cosas positivas puede aportar el discurso feminista al bertsolarismo? ¿Qué papel pueden jugar las y los oyentes, moderadores y organizadores en todo esto? ¿Cómo se rima en la melodía libre de la igualdad?

Tampoco en el bertsolarismo, los temas, las situaciones, los versos, los ojos y los oídos de quienes los escuchan... son neutros, nada lo es. Por ese motivo, en la escuela de berto feminista, en primer lugar, analizaremos el bertsolarismo actual con gafas moradas. Y después, trabajaremos el bertsolarismo que tiene como sujeto a las mujeres, haciendo lugar en el bertsolarismo a todas las formas posibles de ser mujer, proponiendo temas que nos son interesantes y sobre todo construyendo humor con temas que nos agitan por dentro.

## Taller de mecánica de coches (6 horas)

 25 de marzo, 1 y 8 de abril  
 Martes de 18,00 a 20,00 horas

**Formadora:** Silvia Macho **Precio:** 5 €

Este curso está orientado a conocer el funcionamiento básico del motor de combustión, conocer las diferencias entre diesel y gasolina, ubicar en el automóvil sus componentes básicos, tales como el alternador, el motor de arranque, la batería, etc.

También aprenderemos a realizar un mantenimiento básico del automóvil (cambio de filtros, aceite, frenos y cambio de ruedas en caso de pinchazo).



## Preinscripción

Para realizar la preinscripción será necesario rellenar un formulario en las Oficinas de Atención Ciudadana o a través de la web municipal <http://www.getxo.net>

Plazas limitadas que se sortearán entre todas las mujeres preinscritas. Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Getxo.

Los listados de admitidas se harán públicos en el Aula de Cultura de Villamonte, Oficinas de Atención Ciudadana y en la web municipal. <http://www.getxo.net/es/igualdad>



**Atenta a estas fechas Preinscripción para todos los cursos: 19 al 25 de septiembre**

**Cursos que comienzan entre octubre-diciembre**

**Publicación lista de admitidas: 3 de octubre**

**Matrícula: 7 al 11 de octubre**

**Cursos que comienzan entre enero-mayo**

**Publicación lista de admitidas: 10 de diciembre**

**Matrícula: 16 al 20 de diciembre**

## Matrícula



**La matrícula definitiva se realizará en las Oficinas de Atención Ciudadana** (donde facilitarán un recibo para pagar en el banco o de forma electrónica a través de "Mi pago").

Una vez abonado el importe, en caso de baja, no se hará devolución del mismo.

Las alumnas perceptoras de la Renta de Garantía de Ingresos, con gazte txartela o tarjeta del paro pagarán 5 € por curso.



## Lugar preinscripción y matrícula

**Oficinas de Atención Ciudadana**

**Horario de 8 a 14**

Algorta: C/ Fueros 1 Andra Mari: C/ Benturillena, 17

**Horario de 8 a 14**

**y de 16,30 a las 19 horas (viernes solo mañanas)**

**Algorta: C/ Juan Bautista Zabala, 6**

**Romo: C/ Las Mercedes, 13**

Habrá servicio de guardería para las que así lo soliciten

