

Getxo
2012-2013 Ikasturtea



Emakumeentzako Jabeakuntza Eskola



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ERMUA
ERMUA HIRIO UDALKA



Getxo
bizi ezazu



ENTENDIMIENTO URMUA
ERMUA

komunikazio

Komunikazio lerroa

Jende aurrean hitz egiteko teknikak

Iraupena	22 ordu
Data	Urriaren 17tik abenduaren 19ra
Ordutegia	Asteazkena, 18,00etatik 20,15etara
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Miriam Ocio
Prezioa	10 €

Ikastaroan zehar gure beldurrak eta komunikazioan esku hartzen duten elementuak zein diren identifikatu behar dugu, horrela, bere ezagutza eta entrenamendutik teknikak eskura ditzagun eta jendaurrean hitz egiteko zailtasunak gainditzeko edozein esparrutan.

Halaber, hizkuntzak errealitateaz dugun ikuspegian nola eragiten duen ere aztertuko dugu, eta hizkuntza eta komunikazioaren erabilera ez sexista egiteko proposatzen diren alternatibak ikusiko ditugu.

Emakumeentzako Jabekuntza Eskolaren bederatzigarren edizioa aurkeztera gatozkizue.

Ikastaro gehienak Eskolaren lokalean eskainiko dira aurten, Martikoena kaleko 16. zenbakiko lehenengo solairuan (Alangoko anbulatorioaren ondoan).

Gogorarazi nahi dizuegu eskola orduetan bakarrik egoten dela zabalik eta Berdintasun Zerbitzuak Foruen kaleko 8. zenbakian daukala bulegoa.

Informazioa:

telefonoa 94 466 01 36

berdintasuna@getxo.net

emakumeen nortasuna eta subjektibotasuna

Emakumeen Nortasuna eta subjektibotasuna lerroa

Indarkeria ate azpitik sartzen uzten al dugu?

Iraupena	20 ordu
Data	Urtarrilaren 7tik martxoaren 11ra
Ordutegia	Astelehenetan, 18,00etatik 20,00etara
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Inma Merino
Prezioa	5 €

Gorputz-hizkuntzaren bidez geure buruekin eta geure bikoteekin erlazionatzeko modua aztertuko dugu. Ni pertsonala, harremanaren barruan horri eusteko eta elikatzeak duen garrantzia eta ez galtzeko zer muga jartzen ditugun landuko ditugu.

Amodiozko loturak eta bikoteen arteko harremanak ere aztertuko ditugu. Gure bikote motari buruzko gogoeta egingo dugu, eta boterea edota tratu txarrak dauden ikusiko dugu. Botere eta berdintasunezko harremanei buruzko hausnarketa egingo dugu. Horretarako, mehatxatu eta Jabekuntza prozesu pertsonalean eta kolektiboan mugatzen gaituzten arriskuak aztertuko ditugu.

Emakumearen lidergoa eta coachinga

Iraupena	8 ordu
Data	Azaroak 9 eta 10
Ordutegia	Ostiralean, 16,00etatik 20,00etara Larunbatean, 10,00etatik 14,00etara
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Itziar Oyarzabal
Prezioa	5 €

Emakumezkoen lidergoa paradigma pertsonalaren eta sozialaren aldaketa da. Estereotipoetik dugun mendekotasun eredu mentalaz ohartzearekin hasten da prozesua eta boteretsuak "izateko" emakumeek euren buruei ematen dien baimenarekin jarraitzen du. Coaching ontologikoaren bitartez, autoezagutza aberastea, barneko jokabide-ereduak identifikatzea, aldaketa mesedetzeko gaitasunak garatzea eta autorrealizazioa eta jabekuntza mesedetzeko ekintzak erraztea bilatzen du ikastaroak; jabekuntza, espektatiba kolektibo, sozial edo kulturelek predeterminatuta ez egotea ahalbideratuko dieten kontzientzia eta gaitasunen egoera bezala ulertuta.

Elkartasuna eta trukea munduko

Elkartasuna eta trukea munduko emakumeekin lerroa

Munduko emakumeen literatura

Iraupena	60 ordu
Data	Urriaren 17tik maiatzaren 29ra
Ordutegia	Asteazkena, 19,00etatik 21,00etara
Lekua	Villamonteko Kultur Etxea
Irakaslea	Josune Muñoz
Prezioa	20 €

Ekialde Erdiko, Asiako eta Afrikako egungo literatura ezagutu, irakurri eta aztertu behar dugu. Dote, sexu esplotazioa, fundamentalismoak, ablazioa, oinak bendatzea, erbestea edo immigrazioa bezalako gaien aurrean sentitzen edo pentsatzen dutena zuzenean entzungo dugu. Elkartasun eta biziraupenerako bere estrategiak ezagutuko ditugu. Bere abestiak entzungo ditugu, bere dantza eta erritoak ikusiko ditugu eta munduko hainbat lekutako emakumeak gonbidatuko ditugu bere esperientziak eta jakituria gurekin partekatzeko.

Emakumeak kulturarteko elkarriketan

Iraupena	16 ordu
Data	Urriak 30, azaroak 29, abenduak 20, urtarrilak 31, otsailak 28, martxoak 21, apirilak 25, maiatzak 30
Ordutegia	19,00etatik 21,00etara
Lekua	Villamonteko Kultur Etxea
Irakaslea	Cony Carranza
Prezioa	Ekitaldi irekia emakumeontzat, izen-ematea ez da beharrezkoa. Edozein saiotan parte har daiteke. Immigrazio Zerbitzuarekin elkarlanean.

Bertoko emakumeen eta emakume etorkinen arteko topaketa ahalbideratuko duen espazioa da, migrazioaren prozesua gertutik ezagutu ahal izateko, protagonisten ahotan.

Amatasun transnazionala, emakume migrazioak, indarkeri matxista, etxeko lana, edo emakume etorkinen elkartearen proposamenak ezagutzea izan dira aurreko urteetan landu ditugun gaietako batzuk.

Interesatuta bazaude, lehenengo topaketan parte hartzera animatzen zaitugu (urriaren 30ean), egun horretan, guztion artean adostuko baititugu hurrengo saioetan landuko ditugun gaiak.

feminismoa

Feminismoa lerroa

Autodefentsa feminista

Iraupena	12 ordu
Data	Azaroaren 30 eta abenduaren 1ean
Ordutegia	Ostirala, 16,00etatik 20,00etara Larunbata, 10,00etatik 14,00etara; eta 15,30etatik 19,30etara
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Maitena Monroy
Prezioa	5 € (Jantzi erosoak eraman)

Erasoak identifikatzen, eta indarkeriak -bere alderdi guztietan- dituen jatorria eta eraikuntza, eta norbanakoan eta taldean dituen ondorioak aztertzen ikasiko dugu. Eguneroko bizitzan gertatzen diren eraso egoerak konpontzeko eta erantzuteko mekanismoak ikasiko ditugu.

Espazio bat sortu gura dugu, geure eskubide eta gaitasunetaz jabetzeko, konfiantza eta segurtasuna sustatzeko, indarkeriaren inguruko mitoak hautsiz eta emakumezkoen ahuldade fisikoari buruzko estereotipo zaharrak desmitifikatuz.

Zer berri dago feminismo berrietan? Kontzeptuak, eztabaidak eta erkidea sortzea

Iraupena	6 ordu
Data	Apirilak 26 eta 27
Ordutegia	Ostiralean, 16,30etik 19,30era Larunbatean, 16,30etik 19,30era
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Silvia Gil
Prezioa	5 €

90eko hamarkadan, aldaketa sozioekonomikoak gertatzen ari ziren testuinguru batean, mugimendu feministaren kategoria klasikoak ezbaian jartzen dituzten praktika feministak azaldu ziren. Horri deitzen zaio feminismo berria. Baina, zer dira feminismo berriak? Ikastaro honetan feminismo horiek dakartzaten berrikuntzak aztertuko ditugu, zer den ezbaian jartzen dutena, zer arazori egin behar dieten aurre eta zelan planteatu daitekeen lan feminista komunitik edo erkidetik. Helburua da oinarritzko ideien mapa lantzea, nortasunaren eta erkidearen politikaren arteko ezberdintasunak lantzea eta galderak eta balizko erantzunak botatzen lagun diezagukeen hausnarketa kolektiborako espazioa sortzea.

Krisialdi ekonomikorako alternatiba feministak: ekofeminismoaren ikuspegia

Iraupena	8 ordu
Data	Martxoaren 22 eta 23an
Ordutegia	Ostiralean, 16,00etatik 20,00etara Larunbatean, 10,00etatik 14,00etara
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Yayo Herrero
Prezioa	5 €

Krisialdi multidimentsional honi modu justuago, orekatuago eta jasangarriago batean aurre egiteko proposamenak landuko ditugu, teoria eta praktika feministaren ikuspegitik. Krisialdiaren arrazoi eta ondorioen analisi feminista ezagutuko dugu, baita krisiaren ondorioak arintzeko ezarri diren edo oraindik esperimendatzeko dauden neurriak ere.

Osasuna lerroa

Ni zaindu, zu zaindu: amona zaintzaileentzako tailerra

Iraupena	16 ordu
Data	Urtarrilaren 9tik otsailaren 27ra
Ordutegia	Asteazkenetan, 10,00etatik 12,00etara
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Kontxi López
Prezioa	5 €

Tailer honen helburua da amona zaintzaileen rolari, norberak denbora izateko eskubideari edo berdintasunean eta errespetuan oinarrituz familia-harremanen negoziazioari buruzko gogoeta sustatzea.

Halaber, tresnak eskaintzen ditu nor bere burua zaintzeko, gorputzaren, emozioen eta norberaren nahien kontzientziatik abiatuz. Zaintzea ez da beharra; negoziatu beharreko aukera da, norberaren beharra alde batera utzi gabe.

Hartu atsedenaldia eta parte hartu.

Emakumeen sexualitateak

Iraupena	12 ordu
Data	Otsailak 22 eta 23
Ordutegia	Ostiralean, 16,00etatik 20,00etara Larunbatean, 10,00etatik 14,00etara eta 15,30etik 19,30era
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakasleak	Saioa Hernández eta Haizea Fisioterapia
Prezioa	5 €

Emakumearen sexualitatearen eraikitze pertsonalari eta sozialari buruz hausnartzera eta jolastera bideratuta dago ikastaroa.

Emakume bezala (nahi dugun emakume bezala) geure burua eraikitzen ari garen testuinguruari buruz kontzientzia handiagoa hartzeko helburuarekin, hainbat emakume belaunaldiren sexu adierazpenen kontrola aztertuko dugu, honako hiru galderei dagokienez: emakumeek zer nahi duten, zorientasun erlazionala zelari eraikitzen duten eta zelari indartzen duten euren gogobetetasun erotikoa.

Adierazpide erotikoa berdintasuna eta emakumeen jabekuntza indartzeko beste modu bat da. Hori ulertzeko, emakumeetan gozamenaren anatomiari buruzko informazioa eskainiko zaie eta gorputzaren sentazioak zaintzeko eta autokontzientzia handiagoa edukitzeko, nork bere burua ezagutzeko teknikak, Kegelen ariketak, masaje psikosentsorialak eta sabel gimnasia hipopresibo ariketak erakutsiko zaizkie.



Zuk (oraindik) ez dakizun zer daki zure gorputzak?

Iraupena	24 ordu
Data	Urriak 19, azaroak 16, abenduak 14, urtarrilak 18, otsailak 15, martxoak 15, apirilak 19, maiatzak 17
Ordutegia	Ostiraletan, hilabetean behin, 17,30etik 20,30era
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Patricia Verdés
Prezioa	10 €

Badakigu 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 osunarentzat kaltegarriak diren mezuak jaurtitzen dituela... Baina, ba al dakizu mezuok bereizten eta sinesgarritasuna kentzen?

Hausnarketarako eta praktikorako 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.



kultura berdefinitzen

Kultura berdefinitzen lerroa

Literatura larrutuz

Iraupena	12 ordu (euskeraz)
Data	Otsailaren 7tik martxoaren 14ra
Ordutegia	Osteguna, 19,00etatik 21,00etara
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Iratxe Retolaza
Prezioa	5 €

Literaturara hurbiltzeko bi begirada gurutzatuko ditugu irakurketa-saio hauetan: batetik, gorputzaren eraikuntzaren eta errepresentazioaren inguruko hausnarrera bilduko den begirada; eta bestetik, begirada feminista. Bidegurutze horretan, literatura eta gorputzaren arteko harremanaz gogoetabideak zabaltzea izango da helburu nagusia, betiere ikuspegi feminista abiapuntutzat hartuz. Galdera hauetariko zenbait erantzuten ahaleginduko gara irakurketa-talde honetan. Besteak beste, honako galdera hauei: gorputzaren errepresentazio-bide anitz al dira euskal literaturan? Gorputzaren errepresentazio horiek zein genero ikuspegi zabaltzen dituzte? Nola garatzen du ni literarioak bere gorputzaren errepresentazioa? Nola garatzen du ni literarioak "beste"-aren gorputzaren errepresentazioa? Irakurleok nola eraikitzen dugu geure gorputzaren eta gorputz literarioen arteko harremana?

Horretarako, ikastaroaren metodologia praktikoa eta parte-hartzailea izango da. Literatura testuen irakurketa eginez, parte-hartzea eta eztabaida bultzatuko dira.

kultura berdefinitzen

Guk kontaktzen dugu

Iraupena	8 ordu
Data	Urtarrilak 11 eta 12
Ordutegia	Ostirala, 16,00etatik 20,00etara Larunbata, 10,00etatik 14,00etara
Lekua	Jabekuntza Eskola
Irakaslea	Rakel Imaz
Prezioa	5 €

Ikastaro praktiko bezala planteatuta dago; zuzenean edo zeharka mugatu, sailkatu eta iraindu egiten gaituzten ipuinak partekatu, haiei buruz hausnartu eta ipuinok berridatzi egingo ditugu.

Ipuinek ez dute formatu itxirik, historian zehar aldatuz joan dira, momentu bakoitzean buruan sartu nahi zizkiguten baloreen arabera.

Ipuin horiek aldatzea, berregitea, kopiatzea eta itsastea, protagonista ezberdinen ahotik kontatzea, ahotsik izan ez zuenari ahotsa ematea proposatzen dizuegu, ipuinok garai ezberdinak bizi izan dituztelako eta hau ez delako kasualitatea.



autonomia suspertzen

Autonomia suspertzen lerroa

Bizikleta mekanika tailerra

Iraupena	4 ordu. Tailerra euskeraz eta gaztelaniaz egingo da, ikasleak bi taldetan banatuz. Izen-ematea bera da.
Data	Apirilaren 20an
Ordutegia	Larunbata, 10,00etatik 14,00etara
Lekua	Erromoko Eskola
Irakasleak	Ana Zuazagoitia eta Ainara Artetxe (Katalinak kolektiboa)
Prezioa	5 €

Tailer honetan bizikletaren oinarriko arazoei irtenbidea emateko ezagutzak eskuratuko ditugu: pintxazoak, balaztak, katea, etab.

Horrez gain, bizikletan eroso eta segurtasunez ibiltzeko ezagutzak ikusiko ditugu.

Ekarri zure bizikleta eta konpontzeko dituzun tresnak, ikastaro praktikoa izango baita (bizikleta edo tresnarik ekarri ezin baduzu ere parte hartu dezakezu).

Kotxe mekanika tailerra

Iraupena	4 ordu
Data	Urriaren 20an
Ordutegia	Larunbata, 10,00etatik 14,00etara
Lekua	Jabekuntza Eskola (gela eta parking)
Irakaslea	Silvia Macho
Prezioa	5 €

Hauek dira, besteak beste, ikastaroaren helburuak: errekuntzako motorra nola dabilen ikastea, dieselaren eta gasolinaren arteko desberdintasunak jakitea, eta autoaren osagaiak non dauden ikastea, esaterako, alternadorea, abio-motorra eta bateria.

Horrez gain, autoaren oinarriko mantentze-lana egiten ikasiko dugu (iragazkiak, olioak eta balaztak aldatzen, baita gurpilak aldatzen ere zultzen direnean).

A di data hauei

Aurretik izena emateko epea: **irailaren 19tik 25ra**

Onartutakoen zerrenda argitalpena: **urriaren 2an**

Matrikula: **urriaren 3tik 9ra**

Aurretiko izen ematea

Aurretik izena emateko, inprimaki bat bete beharko da Herritarren Arretarako Bulegoetan, edo www.getxo.net web orrialdearen bidez.

Plazak mugatuak dira, eta aurretik izena emandako emakumeen artean zozketatuko dira. **Getxon erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.**

Onartutakoen zerrendak urriaren 2an argitaratuko dira Villamonteko Kultur Etxean, Herritarren Arretarako Bulegoetan eta <http://www.getxo.net/eu/igualdad> web orrian.

Matrikula

Behin betiko matrikula Herritarren Arretarako Bulegoan egingo da (bertan ordainketa egiteko erreziboa emango dizute banku edo ordainketa elektronikoaren bidez ordaindu ahal izateko). Behin ordaindu ta gero, bajaran ematekotan ez da dirurik itzuliko.

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

Aurretik izena emateko eta matrikula egiteko tokia

Herritarren Arretarako Bulegoak:

Ordutegia: 8:00etatik 14:00etara

Algorta: Fueros, 1

Andra Mari: Benturillena, 17

Ordutegia: 8:00etatik 14:00etara eta 16:30etik 19:00etara (ostiral goizetan bakarrik)

Algorta: Juan Bautista Zabala, 6

Romo: Caja de Ahorros, 22

Hautzaindegi zerbitzua egongo da eskaera egiten dutenentzat.

EHUK aukera libreko kredituak emango dizkiete ikastaroetan parte hartzen duten unibertsitate ikasleei (antzinako planekoentzat soilik).