

ESCUELA DE

EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

GETXO
CURSO 2017-2018



Getxo
bizi ezazu

La Escuela de Empoderamiento para Mujeres de Getxo es un proyecto en red con el que queremos contribuir al empoderamiento de las mujeres e impulsar su participación política y social. Desde su comienzo en 2004 son ya más de 1.500 mujeres las que han participado en la escuela.

Además de ser un espacio de encuentro de las mujeres para reflexionar, debatir y aprender, la escuela es un lugar en el que compartir con mujeres de todas las edades y procedencias y en el que se ofrece la posibilidad de participar y organizarse en colectivos y redes.

¡Te esperamos!



Atenta a estas fechas

Preinscripciones: 15 al 21 de septiembre

Publicación lista de admitidas: 27 de septiembre

Matrícula: 28 de septiembre al 5 de octubre

Preinscripción

Para realizar la preinscripción será necesario rellenar un formulario en el **Servicio de Igualdad** o en la **OAC**, de la calle Torrene o a través de la Web municipal:
<http://www.getxo.eus>

Cada participante podrá inscribirse en un máximo de 3 cursos

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

Listados de admitidas

Los listados de admitidas se harán públicos en el Aula de Cultura de Villamonte, Oficinas de Atención Ciudadana y en la Web municipal. No se informará por teléfono.

Matrícula

Para obtener una plaza es imprescindible pagar la matrícula, si no se abona dentro del plazo, se llamará a las alumnas en lista de espera hasta completar el grupo.

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 cada curso.

Lugar de preinscripción y matrícula

Servicio de Igualdad, c/ Urgull s/n, de lunes a viernes, de 8:00 a 13:00 horas.

OAC, c/ Torrene (Algorta), 20 de septiembre, miércoles, de 16:30 a 19:00 horas.

? Dónde se realizarán los cursos?

Salvo que se indique lo contrario, todos los cursos se impartirán en el local de la Escuela.

Recordaros que la Escuela solo está abierta en los horarios de clase o matriculación.

Habrà servicio de guarderìa para las que así lo soliciten

Para más información:

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

Contacto:

 94 466 01 36 berdintasuna@getxo.eus

Hablar en público

Durante el curso veremos en qué consiste el proceso de comunicación, identificaremos 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 nuestros gestos y el lenguaje paralingüístico que normalmente utilizamos, ambos importantes para dar coherencia a nuestro discurso, trabajando que éste tenga cuerpo estructurado y claro.

Asimismo, reflexionaremos sobre cómo influye el género a la hora de hablar en público y en general al comunicarnos.

Este curso pretende entrenar las competencias necesarias para afrontar con éxito los discursos y presentaciones como herramienta fundamental para el trabajo, la participación social y para las relaciones. La metodología del curso es totalmente práctica.

Formadora:
MIRIAM OCIO SAENZ DE BURUAGA.

Psicóloga y especialista
en comunicación y género.

20 horas Precio: 5 €

19 de octubre
al 21 de diciembre

Jueves, 18:00 a 20:30

Activa tu voz

En este taller práctico queremos empezar a conocer nuestro propio cuerpo como instrumento sonoro y experimentar en grupo el empoderamiento de nuestras voces. Se trata de un sendero donde los prejuicios, juicios y el *yo no puedo* son barreras a derribar para realmente disfrutar de este viaje.

Trabajaremos la postura corporal, técnicas de respiración, fonación y resonadores, vocalización y dicción; todo ello para aprender a hacer un buen uso de la voz y poder proyectarla de una manera sana.

Si tienes ganas de investigar, jugar, modular, comunicar, utilizas tu voz como herramienta de trabajo o participas en colectivos donde necesitas hablar en público, te esperamos.

Formadora:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO.

Experta en arte dramático, animadora sociocultural y educadora social.

10 horas Precio: 5 €

15 y 16 de diciembre

Viernes, de 16:00 a 20:00
Sábado, de 10:00 a 13:00
y 16:00 a 19:00

Viaje sonoro

En este taller, que nace para dar continuidad al taller de “activa tu voz”, se trabajará la expresión de una forma colectiva y con un mismo objetivo. Crear un viaje sonoro entre todas. Un taller práctico donde a través de dinámicas y juegos nos sumergimos en la dramaturgia colectiva. La voz, el espacio, los objetos de uso cotidiano y el cuerpo son nuestras aliadas para adentrarnos en este viaje. Se trata de un taller participativo donde todas y cada una de las personas que formamos parte de él, somos pieza clave para la creación de la pieza. Este taller es un espacio de creatividad, entrega y confianza al trabajo entre todas. Gran parte de las dinámicas se desarrollarán en grupos de trabajo para llegar a la creación de una manera efectiva en un periodo corto de tiempo.

6

Formadora:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO.

Experta en arte dramático,
animadora sociocultural
y educadora social.

13 horas Precio: 5 €

2, 3 y 4 de marzo

Viernes, de 15:00 a 20:00. Sábado,
de 10:00 a 13:00 y 16:00 a 19:00
Domingo, de 10:00 a 14:00



Línea de identidad y subjetividad femenina

Liderazgo, género e inteligencia emocional

En este taller queremos profundizar, desde la inteligencia emocional, en el conocimiento y gestión de nuestras emociones como motores para el liderazgo, un liderazgo que aúne nuestros deseos y objetivos, nuestros sueños, lo que en términos empresariales llamamos la visión, con un mayor autoconocimiento y búsqueda de nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles. Quien lidera es una persona que habrá que manejar una serie de habilidades técnicas (delegar, trabajo en equipo, resolución de conflictos, motivación...) pero el elemento más importante del ejercicio del liderazgo son las habilidades y capacidades emocionales y este será el grueso del trabajo en curso.

Trabajaremos las dimensiones del empoderamiento desde la práctica. Se trabajará con actividades reflexivas grupales, pero también con técnicas de visualización, introyección y planificación individuales. Utilizando el principio del coaching como herramienta en el aprendizaje.

7

Formadora:

MIRIAM OCIO SAENZ DE BURUAGA.

Psicóloga y especialista en comunicación y género.

15 horas Precio: 5 €

11 de enero a 15 de febrero

Jueves, de 18:00 a 20:30

Aprendiendo a querernos

Aprendiendo a querernos es un espacio para mujeres que quieran apostar por hacer los cambios que sean necesarios para darle más calidad a su vida. En grupo aprenderemos herramientas que nos permitan dejar atrás aquello que nos daña y construir nuevas formas de relacionarnos desde el buen trato... empezando por nosotras mismas. Construiremos un lugar de autocuidado, autoconocimiento y crecimiento.

Formadora:

INMA MERINO DE CASTRO.

Terapeuta y educadora sexual y de la salud por Terapia de Reencuentro y Experta en violencia contra las mujeres.

54 horas Precio: 20 €

18 octubre a 30 de mayo

Miércoles, de 18:30 a 20:30

Humor, género y emociones

Un espacio y un tiempo para nosotras mismas. Para escucharnos y desactivar las mentiras culturales que nos dicen permanentemente que lo que sentimos no es lo adecuado. Este taller pretende animar a reflexionar sobre las emociones biológicas y las emociones culturales, invitando a desahogarnos mediante ejercicios de expresión y de comunicación para que la alegría y la risa puedan fluir naturalmente.

¿De qué nos reímos? ¿Nos reímos todas las personas de lo mismo? ¿Cómo es esto de reír con todo el cuerpo? En esta sesión introductoria a un taller de reeducación emocional vamos a intentar responder (nos) a alguna de estas preguntas aprendiendo especialmente la incidencia del humor en nuestra salud y en la gestión de nuestras relaciones.

9

Formadora:

VIRGINIA IMAZ QUIJERA.

Fundadora del Grupo de teatro Oihulari Klown.

30 horas Precio: 10 €

Enero, 24 y 31 Febrero, 7, 14, 21 y 28

Marzo, 14 y 21 Abril, 11 y 18

Miércoles, 18:30 a 21:30 horas

Café para madres

En este taller vamos a hablar de maternidades desde nuestra experiencia individual (como madres, hijas o abuelas) pero también como cuestión ideológica, cultural y política. Hablaremos de madres, desde dentro y desde afuera. De las mujeres que lo son y de las que no lo son. De las maternidades que aprendimos a través de los mitos que nos construyeron. De los lugares comunes. De abrirlos y desmontarlos. De construir nuevos relatos que nos representen.

10

A lo largo de las ocho sesiones que durará el taller vamos a visibilizar el lado oscuro de “La Maternidad” y comprobaremos que no estamos solas. Cuestionaremos el discurso hegemónico revalorizando la energía materna, compartiendo estrategias para disfrutar más. Trataremos de proponer modelos más justos que saquen los cuidados y la crianza de “La maternidad”, por defecto y en definitiva juntas intentaremos sobrevivir, en un sistema centrado en la familia y orientado hacia el consumo.

Trabajaremos escuchándonos, parándonos, dejando tiempo y espacio a nuestro cuerpo y a nuestros deseos, a nuestros errores, a nuestra curiosidad. Vamos a imaginar maternidades más llevaderas, realistas y críticas. Vamos a intentar que cada una sea la madre (la no madre, la hija o la abuela) que le de la gana de ser.

Formadora:

SILVIA ALLENDE ESLAVA.

Psicóloga y especialista en comunicación Miembro de Mujeres Imperfectas y de La Quinta Ola.

20 horas Precio: 5 €

**20 octubre, 17 noviembre,
15 diciembre, 19 enero, 16 febrero,
16 marzo, 13 abril, 11 mayo**

Viernes, de 17:00 a 19:30



Línea de solidaridad e intercambio con mujeres del mundo

Diálogos interculturales entre mujeres

Diálogos 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.

11

Formadora:

CONY CARRANZA CASTRO.

Socióloga, experta en género y educación popular.

15 horas Precio: 5 €

20 de enero, 24 de febrero, 24 de marzo, 21 de abril y 26 de mayo

Sábados, de 17:00 a 20:00

Refugiadas: la trata con fines de explotación sexual en el contexto de militarización y cierre de fronteras

12

El continuo y creciente endurecimiento de las leyes y políticas europeas de migración y asilo juega un papel fundamental en la consolidación de las redes de trata de personas. En estos contextos de militarización, el sistema de dominación patriarcal se refuerza, haciendo más profundas las desigualdades de género. En este taller abordaremos la trata con fines de explotación sexual como una persecución por motivos de género, analizando el impacto que tienen las fronteras en los cuerpos de las mujeres. Además a través de narrativas realizadas con mujeres supervivientes conoceremos las resistencias que han desarrollado en origen, durante el tránsito y una vez llegan y viven en Europa para “estar vivas.

Facilitadora:

ITZIAR GANDARIAS QUINTANILLA.

Psicóloga y terapeuta, experta en violencia machista. Y CEAR EUSKADI.

8 horas Precio: 5 €

Febrero

Viernes tarde (4 horas)

Sábado mañana (4 horas)

Autodefensa feminista

En este taller se combinan la teoría y la práctica, 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.

13

Formadora:

MAITENA MONROY ROMERO.

Fisioterapeuta, activista feminista y experta en violencia sexista y autodefensa feminista.

12 horas Precio: 5 €

10 y 11 de noviembre

Viernes, 16:30 a 20:30 Sábado, 10:00 a 14:00 y 15:30 a 19:30

Violencia simbólica: ¿por qué seguimos tolerando la desigualdad de las mujeres?

14

Las mujeres somos la mitad de la población, y cobramos menos por el mismo trabajo, trabajamos gratis en casa y en el cuidado, y somos asesinadas, violadas y agredidas ante la indiferencia general. ¿Cómo es posible que toleremos -y hasta perpetuemos- esto? Porque hay un sistema cultural, político, legal y social que genera y reproduce un discurso que nos hace creer a las mujeres que estamos en el lugar “que nos corresponde”.

Si no fuera por la violencia simbólica, que nos convence de que la desigualdad es el estado natural de las cosas, nos despertaríamos, nos rebelaríamos y seríamos libres. ¿Empezamos?

Formadoras:

IRANTZU VARELA.

Periodista, activista feminista, creadora de Faktoria Lila y el programa “El tornillo”.

AITZIBER AGINAGALDE BILBAO.

Técnica de Igualdad, licenciada en Historia y Atropología.

16 horas Precio: 5 €

**10 de octubre
al 28 de noviembre**

Martes, de 19:00 a 21:00

Cuidar cuidándonos

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, del pensamiento positivo y la atención plena para potenciar el bienestar y reducir el sufrimiento emocional.

Formadora:

KONTXI LÓPEZ SORIA.

Trabajadora Social, Sexóloga.
 Profesional formada en Terapia de Reencuentro.

16 horas Precio: 5 €

10 de enero al 28 de febrero

Miércoles, de 10:00 a 12:00

Pelvic Floor Fest (en euskera)

Las mujeres que se acerquen a este taller podrán:

- Conocerse, saber que les sucede y porque, que pueden hacer en sus propias casas, cada una a su ritmo.
- Dedicarse una mañana a ellas solas, fijándose cada una en sus características, en sus dudas, en su autocuidado: dando importancia y priorizando sus necesidades, a través del autoconocimiento.
- Compartir experiencias con otras mujeres: menstruación, menopausia, incontinencias, sexualidad...

Formadora:

JUNCAL ALZUGARAI.

Fisioterapeuta y osteópata.

Experta en salud de las mujeres.

3 horas Precio: 5 €

18 de noviembre

Sábado, de 11:00 a 14:00

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

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.

Formadora:

PATRICIA VERDÉS.

Psicóloga y terapeuta.
Especializada en salud de las mujeres.

24 horas Precio: 10 €

**27 octubre, 10 noviembre, 15 diciembre,
26 enero, 9 febrero, 23 marzo, 13 abril,
4 mayo**

Viernes, de 17:00 a 20:00

Reforzar el suelo pélvico

El trabajo de reeducación y fortalecimiento del suelo pélvico se abordará desde diversas perspectivas. Queremos avanzar en el conocimiento y conciencia corporal a través del movimiento, la experimentación y el trabajo energético en el abdomen bajo. Se trata de una actividad preventiva y de toma de conciencia.

Importante: no es una actividad terapéutica o para el tratamiento de lesiones.

Formadoras:

VANESA POLO SABORIDO.

Fisioterapeuta, acupuntora, formadora de Feldenkrais, profesora de la UPV.

ISABEL RELANCIO LAISECA.

Fisioterapeuta, acupuntora especializada en suelo pélvico y maternidad.

SAIOA HERNÁNDEZ CASTRO.

Psicóloga, sexóloga, master en igualdad de mujeres y hombres.

AIDA GARCÍA FERNÁNDEZ

Musicoterapeuta fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.

20 horas Precio: 5 €

15 de enero al 19 de marzo

Lunes, de 18:00 a 20:00

Literatura para la igualdad. Crear y recrear el empoderamiento

Este taller pretende empoderar a través de las letras, a través de nuestra pequeña “habitación propia”, como diría Virginia Wolf. Leeremos en común algunos textos desde la perspectiva de género y extraeremos elementos para el empoderamiento a través del debate, de la escritura y de distintas dinámicas de grupo. Cada obra y cada autora nos llevarán a descubrir espacios de libertad y también ámbitos de reivindicación. En un contexto social en el que las mujeres reciben constantes mensajes sobre lo que deben ser, bien sea a través de la publicidad, el cine, la televisión y la sociedad en general, la literatura que presentamos en este taller trata de impulsar el “poder” de ser una misma lejos de estereotipos, cánones y expectativas sociales contruidos desde parámetros machistas y patriarcales. Descubrir la libertad y la fuerza desde libros en los que las protagonistas muestran caminos distintos es una manera de crecer y sabernos poderosas.

Formadora:
EMILIA ARIAS DOMÍNGUEZ.
Periodista, Máster en Igualdad.

8 horas Precio: 5 €

Lugar: Martikoena

Enero 2018

Martes, de 18:00 a 20:00

Dibujando el feminismo: taller de ilustración

(en euskera)

20

Reflexionaremos sobre la situación de las mujeres en esta sociedad mediante herramientas plásticas (collage, temperas, texturas). Como fuente de inspiración, además de nuestras propias experiencias, observaremos los trabajos de algunas artistas feministas. Y de paso, intentaremos soltar algunos nudos que tenemos con respecto a nuestra creatividad, más allá de que dibujemos “mejor” o “peor”, sintiendo que todas somos creadoras y disfrutando el proceso.

Formadora:

NAGORE TXINTXURRETA ISASI.

Ilustradora y diseñadora gráfica.

8 horas Precio: 5 €

14 y 15 de Abril

De 10:00 a 14:00

Taller de mecánica de coches

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.

21

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

Formadora:

SILVIA MACHO.

Técnica superior en automoción,
conductora profesional.

7 horas Precio: 5 €

18 y 19 de mayo

Viernes de 17:00 a 20:00.

Sábado de 10:00 a 14:00

Bricolaje empoderante

El objetivo del taller es aprender hacer bricolaje casero. Adquirir conocimientos de manejo de herramientas como taladro o polímetro.

La propuesta principal es realizar una estantería, se seleccionara tabla se cortara con serrucho, se lijara y barnizara a mano y después se pasara a colgarla.

También se aprenderá a mirar si a un enchufe le llega luz y cambiar si fuera necesario, lo mismo para los interruptores.

El curso se realizara en ocho horas y esta abierto a propuestas que hagan las asistentes.

Formadora:

SILVIA MACHO.

Técnica superior en automoción,
conductora profesional.

8 horas Precio: 5 €

28 y 29 de octubre

Viernes de 16:00 a 20:00.

Sábado de 10:00 a 14:00

Taller de bici

¿Alguna vez has querido arreglar tu bicicleta pero te han quitado la iniciativa de hacerlo?, ¿o te han quitado directamente las herramientas de las manos?, ¿te has sentido insegura con tus frenos o tus cambios y no sabes cómo funcionan?, ¿Has tenido la curiosidad pero no te has atrevido? ¿Te has sentido dependiente por no saber reparar una avería? ¿Te gustaría mejorar tus conocimientos de mecánica? Si la respuesta es SI, este curso te va a interesar.

La bicicleta es una tecnología emancipadora muy potente. Las mujeres, desde las sufragistas y las damas de la Inglaterra victoriana hasta hoy, lo han ido experimentando. La mecánica, territorio tradicionalmente masculinizado, también es una manera de adquirir capacidades que dan autonomía a las personas.

En el curso trabajaremos mecánica básica orientada a entender el funcionamiento de las principales partes de bicicleta: frenos, cambios, transmisión (cadena), ruedas y dirección. Aprenderemos a montar y desmontar frenos (cables y zapatas, pero NO aceite de frenos hidráulicos), a ajustar cambios, a ajustar la cadena y reparar una rotura, y a ajustar los cierres de las ruedas. También trataremos unas nociones básicas de ergonomía en la bicicleta (ajustar la altura de manillar y sillín y el retraso e inclinación del sillín). Trataremos de adquirir algo de soltura para atrevernos a enredar por nuestra cuenta y seguir aprendiendo.

Formadora:

ANA FERNÁNDEZ CUBERO.

Ciclista urbana y cicloturista,
arquitecta y Master en Estudios
Feministas y de Género.

8 horas Precio: 5 €

16,17 y 18 de marzo

Viernes 16:00 a 20:00.

Sábado y domingo 10:00 12:00



2017

iraila

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

urria

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

azaroa

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

abendua

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2018

urtarrila

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

otsaila

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

martxoa

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

apirila

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

maiatza

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ekaina

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Komunikazioa ildoa

Jende aurrean hitz egin Urriaren 19tik abenduaren 21era **Aktibatu zure ahotsa** Abenduaren 15a eta 16a **Soinu Bidaia** Martxoaren 2a, 3a eta 4a

Emakumeen nortasuna eta subjektibotasuna ildoa

Lidergoa, generoa eta adimen emozionala Urtarrilaren 11tik otsailaren 15era **Maitatzen ikasten** Azaroaren 18tik maiatzaren 30era **Umorea, generoa eta emozioak** urtarrilaren 24a eta 3, otsailaren 7a, 14a, 21a eta 28a, martxoaren 14a eta 21a, apirilaren 11 eta 18a **Amentzako kafea** urriaren 20an, azaroaren 17an, abenduaren 15ean, urtarrilaren 19an, otsailaren 16an, martxoaren 16an, apirilaren 13an, maiatzaren 11n

Elkartasuna eta elkartrukea munduko emakumeekin ildoa

Jabekuntzarako kultura arteko gunea urtarrilaren 20an, otsailaren 24an, martxoaren 24an, apirilaren 21ean, maiatzaren 26an **Emakume errefuxiatuak: sexu-esplotaziorako salerosketa militarizazioaren eta mugen itxieraren testuinguruan** otsaila

Feminismo ildoa

Autodefentsa feminista azaroaren 10ean eta 11n **Inderkaria sinbolikoa: zergatik jarraitzen dugu emakumeon espreskotasuna onartzen** urriaren 10etik azaroaren 28ra

Osasuna ildoa

Zaindu geure burua zainduz urtarrilaren 10etik otsailaren 28ra **Pelvic Floor Fest** azaroaren 18a **Zuk (oraindik) ez dakizun zer daki zure gorputzak?** urriaren 27an, azaroaren 10ean, abenduaren 15ean, urtarrilaren 26an, otsailaren 9an, martxoaren 23an, apirilaren 14an eta maiatzaren 4an **Zoru pelbikoa indartzea** urtarrilaren 15etik martxoaren 19ra

Kultura birdefinitzen ildoa

Berdintasunerako literatura. Ahalduntzea sortzea eta birsortzea 2018ko urtarrila **Feminismoa margotzen: ilustrazio ikastaroa** apirilaren 14an eta 15ean

Autonomia suspertuz ildoa

Autoen mekanikari buruzko ikastaroa Maiatzaren 18an eta 19an **Brikolaje ahalduntzailea** urriaren 28a eta 29a **Bizikleta tailerra** martxoaren 16a, 17a eta 18a

Línea de comunicación

Hablar en público 19 de octubre al 21 de diciembre **Activa tu voz** 15 y 16 de diciembre **Viaje sonoro** 2, 3 y 4 de marzo

Línea de identidad y subjetividad femenina

Liderazgo, género e inteligencia emocional 11 enero a 15 de febrero **Aprendiendo a querernos** 18 octubre a 30 de mayo **Humor, género y emociones** 24 y 31 enero, 7, 14, 21 y 28 febrero, 14 y 21 marzo, 11 y 18 abril **Café para madres** 20 octubre, 17 noviembre, 15 diciembre, 19 enero, 16 febrero, 16 marzo, 13 abril, 11 mayo

Línea de solidaridad e intercambio con mujeres del mundo

Diálogos interculturales entre mujeres 20 enero, 24 febrero, 24 marzo, 21 abril, 26 mayo **Refugiadas: la trata con fines de explotación sexual en el contexto de militarización y cierre de fronteras** febrero

Línea feminismo

Autodefensa feminista 10 y 11 de noviembre **Violencia simbólica: ¿por qué seguimos tolerando la desigualdad de las mujeres?** 10 de octubre al 28 de noviembre

Línea salud

Cuidar cuidándonos 10 de enero al 28 de febrero **Pelvic Floor Fest** 18 de noviembre **¿Qué sabe tu cuerpo que tu no sabes (aún)?** 27 octubre, 10 noviembre, 15 diciembre, 26 enero, 9 febrero, 23 marzo, 13 abril, 4 mayo **Reforzar el suelo pélvico** 15 de enero al 19 de marzo

Línea redefinición de la cultura

Literatura para la igualdad. Crear y recrear el empoderamiento enero 2018 **Dibujando el feminismo: taller de ilustración** 14 y 15 de abril

Línea reforzando la autonomía

Taller de mecánica de coches 18 y 19 de mayo **Bricolaje empoderante** 28 y 29 de octubre **Taller de bici** 16, 17 y 18 de marzo