

# Escuela de empoderamiento para mujeres Getxo



Curso 2018-2019



**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.

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.

Este año celebraremos el 15º aniversario de la escuela, en estos años ya han pasado por la escuela más de 1.600 mujeres y pretendemos que os unáis más.

¡¡Os damos la bienvenida a la **Escuela de Empoderamiento de las Mujeres de Getxo**!!

**¡¡Adelante!!**

**¡¡Te esperamos!!**

**Atenta a estas fechas:**

**Preinscripciones:** 13 al 21 de septiembre

**Publicación lista de admitidas:** 27 de septiembre

**Matrícula:** 28 de septiembre al 5 de octubre

## **PREINSCRIPCIÓN, DEL 13 AL 21 DE SEPTIEMBRE**

Para realizar la preinscripción será necesario rellenar un formulario en cualquiera de los siguientes sitios:

- ➔ En el **Servicio de Igualdad** (Calle Urgull s/n, 2º piso. Algorta)  
🕒 08:00 a 14:00
- ➔ En las **Oficina de Atención Ciudadana-OAC** 🕒 08:00 a 14:00

**¡ATENCIÓN!** Única tarde para realizar la inscripción:  
miércoles 19 en la OAC de Torrene 🕒 16:30 a 19:00

- ➔ 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.

## LISTADO DE ADMITIDAS 27 DE SEPTIEMBRE

Los listados de admitidas se harán públicos en el Aula de Cultura de Villamonte, en la RKE, Oficinas de Atención Ciudadana y en la Web municipal.

**¡ATENCIÓN!** No se informará por teléfono.

## MATRÍCULA, DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE

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, estudiantes entre 18 y 24 años o tarjeta del paro pagarán 5 € por cada curso.

**¡ATENCIÓN!** La matrícula solo se podrá formalizar en el Servicio de Igualdad (Calle Urgull s/n, 2º piso. Algorta) en los siguientes horarios:

De lunes a viernes 🕒 8:00 a 14:00 horas

Martes y jueves 🕒 16:00 a 20:00 horas.

## ¿DÓNDE SE REALIZARÁN LOS CURSOS?

Salvo que se indique lo contrario, todos los cursos se impartirán en el local de la Escuela, c/ Martikoena nº 16 (junto al ambulatorio de Alango).

En caso de necesitar servicio de guardería, o algún tipo de adaptación para seguir adecuadamente algún curso, contacta antes de la fecha de inscripción en ☎ 94 466 01 36 o a través del email [berdintasuna@getxo.eus](mailto:berdintasuna@getxo.eus).

➔ **Para más información:** <http://www.getxo.eus/es/igualdad>



➔ ☎ 944 660 136

➔ [berdintasuna@getxo.eus](mailto:berdintasuna@getxo.eus)

## FECHAS CLAVE

### **6 de Febrero**

Día Internacional contra la Mutilación Genital Femenina.

### **8 de Marzo**

Día Internacional de las Mujeres.

### **21 de Marzo**

Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial.

### **17 de Mayo**

Día Internacional contra la LGTBIfobia.

### **21 de Mayo**

Día Mundial de la Diversidad Cultural.

### **20 de Junio**

Día Mundial de las personas refugiadas.

### **28 de Junio**

Día Internacional por los derechos de personas LGTBI.

### **28 de Septiembre**

Día Internacional por la Despenalización del Aborto.

### **25 de Noviembre**

Día Internacional Contra la Violencia hacia las Mujeres.

### **10 de Diciembre**

Día Internacional por los Derechos Humanos.

### **18 de Diciembre**

Día Internacional de las personas migradas.

## OTRAS ACTIVIDADES DE INTERÉS

### **10 de octubre**

Jornada de inicio de la escuela de empoderamiento.

### **Noviembre**

Reconocimiento a las mujeres que sufren o han sufrido violencia. Derecho a la reparación.

### **15 octubre-10 noviembre**

Exposición de Katia Henríquez "Camino de migraciones y cuidados". Mercado de Algorta.

### **19 de Diciembre**

Mujeres migrantes africanas en la encrucijada. Presentación tesis doctoral Jeanne Rolande.

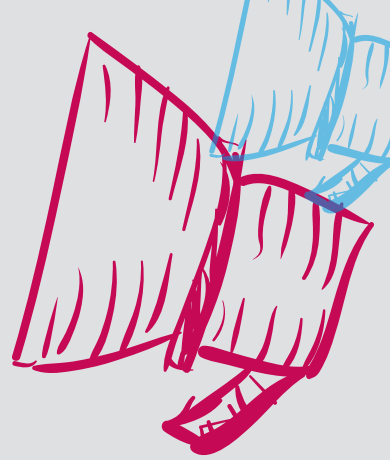
### **Primera quincena de junio**

Jornada de cierre de la escuela de empoderamiento.

### **Experiencias interculturales** (fechas por determinar)

### **Taller sobre masculinidades** (fechas por determinar)

# LÍNEA DE COMUNICACIÓN



## Hablar en público

(20 horas) Precio: 5 €

21 de febrero al 11 de abril

 jueves, de 18:00 a 20:30

**Lugar:** Martikoena

Formadora: **Miriam Ocio Saenz de Buruaga.**  
Psicóloga y especialista en comunicación y género.

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 este 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.

febrero						
28	29	30	31	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	1	2	3

marzo						
25	26	27	28	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

abril						
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	1	2	3	4	5

# LÍNEA DE COMUNICACIÓN

## Comunicación afectiva, comunicación efectiva

(21 horas) Precio: 10 €

16, 23 y 30 de octubre

6 y 20 de noviembre

4 y 11 de diciembre

 martes, de 18:30 a 21:30

**Lugar:** Martikoena

Formadora: **Virginia Imaz Quijera.**  
Fundadora del grupo de teatro Oihulari Klown.

En este taller dinámico y participativo reflexionaremos sobre la comunicación y sus dificultades, desde una perspectiva de género. Aprenderemos a hacer una buena escucha activa. Experimentaremos distintas formas de escuchar: unas que entorpecen y otras que nos favorecen. De la mano de Virginia Imaz exploraremos y experimentaremos en torno a la comunicación no verbal.

El objetivo de este taller es ante todo divertirse.

octubre						
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	1	2	3	4

noviembre						
29	30	31	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	1	2

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

# LÍNEA IDENTIDAD Y SUBJETIVIDAD FEMENINA

## El arte de amar con los ojos abiertos

(16 horas) Precio: 5 €

19 y 26 de enero

🕒 de 10:30 a 14:30 y de 15:30 a 19:30

**Lugar:** Por determinar

Formadora: **Miriam Herbon Ordoñez.**

**Socióloga y experta en procesos de empoderamiento y en violencia contra las mujeres.**

Las mujeres hemos sido configuradas socialmente para el amor, hemos sido construidas por una cultura que coloca el amor en el centro de nuestra identidad y esto se concreta en que vivimos el amor como mandato o deber. En este taller participativo vamos a enmascarar a este AMOR DEBER aprendiendo que vive en cada una de nosotras, lo identificaremos para poder deconstruirlo si nos hace daño y crear claves para amar desde la libertad y el disfrute desde los ojos abiertos.

Analizaremos el significado del amor desde la perspectiva de género e intentaremos difundir el mensaje de que no todo es soportable por amor, siendo en ocasiones la dependencia amorosa la causa directa que nos hace a las mujeres posibles víctimas de la violencia.

enero						
31	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	1	2	3

# LÍNEA DE IDENTIDAD Y SUBJETIVIDAD FEMENINA

## ME VEO, me siento, me recorro desde el deseo, LUEGO EXISTO

(16 horas) Precio: 5 €

19 y 26 de octubre 🕒 de 17:30 a 20:00

9 y 16 de noviembre 🕒 de 17:30 a 20:00

23 y 30 de noviembre 🕒 de 17:30 a 20:30

**Lugar:** Martikoena

**Formadoras:** **Saioa Hernández Castro.**  
Psicóloga y sexóloga feminista.

**Katia Enríquez Domínguez.**  
Economista y fotógrafa feminista.

Taller experimental y participativo para reflexionar, experimentar y crear sobre lo que nos sucede cuando ponemos el foco en nuestros cuerpos, en nuestra piel y en nuestros deseos.

En una época en la que los cuerpos de las mujeres se han reducido a meros objetos de reclamo sexuales dedicados a la complacencia del otro, de la mirada externa, vemos la necesidad de pararnos un poco, conectarnos y hacer reflexiones desde el arte (utilizaremos la fotografía, artes plásticas, literatura y música), para investigar en nosotras mismas, en nuestros deseos, en nuestros gustos, placeres y sentires íntimos.

El taller tiene un carácter reflexivo-creativo, partiendo de reflexiones y análisis feministas, orientados a generar cambios a nivel personal y social desde el empoderamiento de las mujeres. Las propuestas, dinámicas y actividades estarán diseñadas para superar los obstáculos más comunes, el pudor, la falta de legitimidad, la desvalorización, la autoexigencia. Potenciaremos el uso de la conciencia del autocuidado y el cuidado compartido como la manera en la que nos vemos y nos mostramos en el espacio público.

octubre						
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	1	2	3	4

noviembre						
29	30	31	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	1	2



# RAÍCES Y FRUTOS.

## Taller de genealogía femenina

(16 horas) Precio: 5 €

1 de abril a 27 de mayo

🕒 lunes, de 18:00 a 20:00

**Lugar:** Martikoena

Formadora: **Patricia Verdés.**

**Psicóloga y terapeuta. Especializada en salud de las mujeres.**

Todas tenemos nuestro origen en otra mujer. Si bien todas no somos (ni todas deseamos ser) madres de alguien, sí todas somos hijas de alguien. Esta relación, con luces y sombras, funda nuestra experiencia vital y pone el entramado sobre el que se construye nuestra subjetividad femenina y las relaciones que mantendremos a lo largo de la vida. También podemos reconocernos como hijas (simbólicamente) de otras, lo que configura nuestra genealogía femenina. Mujeres antepasadas, amigas, creadoras, autoras, grupos de mujeres... de las que hemos aprendido, que nos han sostenido, que nos han enseñado, nos han regalado.

En este taller exploraremos la relación con nuestra madre desde la experiencia vital y posteriormente exploraremos también otros referentes de mujeres, buscando así resignificar positivamente la experiencia de ser mujer y las relaciones entre nosotras.

abril						
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	1	2	3	4	5

mayo						
29	30	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	1	2

# LÍNEA DE IDENTIDAD Y SUBJETIVIDAD FEMENINA

## Aprendiendo a querernos

(46 horas) Precio: 20 €

Del 17 de octubre al 19 de diciembre (10 sesiones)

Del 20 de febrero al 29 de mayo (13 sesiones)

🕒 **miércoles, de 18:30 a 20:30**

**Lugar:** Martikoena

**Formadora:** Inma Merino De Castro.

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

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.

octubre						
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	1	2	3	4

noviembre						
29	30	31	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	1	2

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

febrero						
28	29	30	31	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	1	2	3

marzo						
25	26	27	28	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

abril						
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	1	2	3	4	5

mayo						
29	30	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	1	2

# LÍNEA DE SOLIDARIDAD E INTERCAMBIO CON MUJERES DEL MUNDO

## **Experiencias interculturales** (3 sesiones/año)

**Lugar:** Por determinar

Experiencias Interculturales es un espacio que surge de la experiencia de Diálogos Interculturales y tiene como objetivo motivar la asistencia y la participación de mujeres autóctonas y de origen extranjero desde otros espacios y formatos más creativos, tales como el teatro, la danza, la música...

Se pretende intercambiar experiencias y reflexionar conjuntamente sobre cómo construimos nuestras identidades, nuestras opresiones, nuestras subordinaciones y nuestras relaciones de poder y rivalidad utilizando nuestras voces, nuestros cuerpos y nuestros movimientos como herramientas de expresión y empoderamiento.

Posibles sesiones (Fechas sin determinar, se informará).

- # Sesión teatral, de expresión corporal y técnica vocal a cargo de **Argenis Mesa Ruiz**.
- # Rapeando los feminismos desde la interculturalidad con **LA FURIA**.
- # Encuentro de **WIKI mujeres**.



# LÍNEA DE SOLIDARIDAD E INTERCAMBIO CON MUJERES DEL MUNDO

## CONVERSATORIO: Mujeres subsaharianas perseguidas por motivos de género

(2 horas) Precio: gratuito

27 de noviembre

🕒 de 18:30 a 20:30

**Lugar:** Martikoena

Facilitadora: **Ane Garay.**  
Licenciada en Ciencias Políticas, experta en cooperación y máster en igualdad. Técnica de CEAR.

Muchas mujeres subsaharianas refugiadas han llegado a nuestros barrios y pueblos escapando de las violencias machistas: mutilación genital femenina, matrimonios forzados, violencia lesbófoba, agresiones físicas y sexuales, trata... Escuchar a las propias supervivientes nos permite entender por qué han huido, qué consecuencias tiene la política de fronteras en sus vidas y conocer cómo construyen vida a pesar de la violencia.

En un ambiente informal debatiremos e intercambiaremos ideas en torno a este tipo de persecución que supone una violación de los derechos fundamentales de las mujeres.

noviembre						
29	30	31	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	1	2

# LÍNEA FEMINISMO

## Autodefensa feminista, curso de profundización

(8 horas) Precio: 5 €

16 de febrero

🕒 de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30

**Lugar:** Txikigune de Fadura

Formadora: **Maitena Monroy Romero.**

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

### Objetivos del curso:

- Recordar contenidos básicos sobre origen y perpetuación de la violencia contra las mujeres.
- Desarrollar herramientas para el empoderamiento individual y colectivo.
- Situaciones específicas de violencia y resolución.
- Reflexionar sobre propuestas de trabajo colectivas para conseguir una vida libre de violencia se desarrollan 2 áreas de trabajo, una física y otra cognitivo-emocional para trabajar el afrontamiento de nuestras vidas desde una perspectiva de empoderamiento feminista.

**¡ATENCIÓN!**  
Solo para quienes  
hayan realizado  
el curso básico de ADF  
con Maitena Monroy.

28	29	30	31	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	1	2	3

## Autodefensa feminista frente al acoso callejero

(15 horas) Precio: 5 €

16, 23 y 30 de marzo

6 y 13 de abril

🕒 sábados, de 11:00 a 14:00

¡ATENCIÓN!  
euskaraz de 14 a 28 años

**Lugar:** Txikigune de Fadura

Formadora: **Ainoa Al Rifaie.**

**Técnica de Igualdad y formadora para la prevención de la violencia de género y por la diversidad sexual.**

¿Qué hacer si sufrimos una agresión, o antes de sufrirla? ¿Cómo prevenir las agresiones? ¿Qué podemos hacer a nivel de municipio de Getxo frente a las agresiones? Intentaremos dar respuesta a todas estas preguntas.

Taller enfocado a las chicas jóvenes del municipio donde aprenderemos técnicas de autodefensa psicológica y física para hacer frente al acoso callejero. También se fomentará la colectividad del municipio a la hora de hacer frente al acoso callejero nocturno.

marzo						
25	26	27	28	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

abril						
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	1	2	3	4	5

# Ni locas ni sumisas, somos feministas

(12 horas) Precio: 5 €

16 de enero al 13 de febrero

 miércoles, de 18:00 a 20:30

**Lugar:** Martikoena

Formadora: **Aitziber Aginagalde Bilbao.**

**Técnica de Igualdad, licenciada en Historia y Atropología.**

Como dice Marcela Lagarde, vivir en un mundo androcéntrico y patriarcal daña la autoestima de las mujeres y produce, en muchas mujeres que están en desacuerdo con esas condiciones, una profunda experiencia identitaria. Pasamos así a sentirnos marcianitas. Pero ese sentimiento de ser “raras” nos fortalece y acrecienta un sentido identitario que nos vincula a la idea de que no estamos equivocadas, que no somos las históricas que nos quieren hacer creer, que no estamos solas y que unidas somos mucho más fuertes.

En este taller haremos un recorrido sobre el feminismo y su vinculación con la autoestima y empoderamientos de las mujeres, y reflexionaremos sobre cómo el feminismo es un movimiento político, filosófico e ideológico que nos muestra una manera de entender la vida y de vivirla.

enero						
31	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	1	2	3

febrero						
28	29	30	31	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	1	2	3

# LÍNEA SALUD



## Construyendo nuevos modelos de cuidado

(16 horas) Precio: 5 €

9 de enero al 27 de febrero

 **miércoles, de 10:00 a 12:00**

**Lugar:** Martikoena

Formadora: **Kontxi López Soria.**  
Trabajadora Social, Sexóloga. Profesional formada en Terapia de Reencuentro.

Este taller está dirigido a mujeres cuidadoras de personas dependientes y mujeres no cuidadoras con interés en el tema de cuidados. Partiremos de la premisa del derecho a elegir, y de que cuidar no es una obligación exclusiva de las mujeres.

Reflexionaremos sobre los factores que intervienen en la organización social de los cuidados, sobre el rol de mujer cuidadora, el sentimiento de culpabilidad familiar y el derecho al tiempo propio.

Aprenderemos estilos de cuidado a la dependencia saludables, ofreciendo herramientas para responder de forma asertiva a las demandas familiares.

enero						
31	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	1	2	3

febrero						
28	29	30	31	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	1	2	3



# Inteligencia emocional para promover la salud

(16 horas) Precio: 5 €

1, 2, 8 y 9 de febrero

🕒 viernes, de 16:00 a 20:00 🕒 sábados, de 10:00 a 14:00

**Lugar:** Martikoena

**Formadoras:** Oihana Rementeria.

Psicóloga y consultora para la ONU en promoción de la salud a través de las competencias psicosociales.

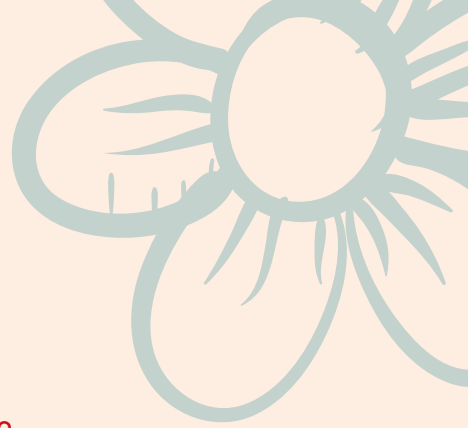
**Selene Pacheco.**

Psicóloga, máster en estudios feministas y de género. Experta en prevención de la violencia y competencias psicosociales.

Taller para promover la salud y el empoderamiento de las mujeres a través del fortalecimiento de la inteligencia emocional. Las puntuaciones altas en Inteligencia Emocional se han asociado con una mejor recuperación respecto a eventos negativos, menor nivel de estrés, mayor satisfacción vital, menor alexitimia, menos ansiedad y depresión además de presentar mayor optimismo y mejor calidad en las relaciones interpersonales.

El taller utilizará una metodología mixta que intercalará las sesiones presenciales con tareas a realizar en el tiempo entre sesiones, superando la barrera de lo pedagógico convirtiendo a las participantes en agentes activos de su aprendizaje y llevando la educación a todas las esferas de su vida. Pero no solo se buscará un aprendizaje individual y personal, sino la ayuda mutua entre las mujeres asistentes fomentando la sororidad.

febrero						
28	29	30	31	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	1	2	3



## Reforzar el suelo pélvico

(20 horas) Precio: 5 €

6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de marzo

1, 3 y 8 de abril

 lunes y miércoles, de 18:00 a 20:00

**Lugar:** Por determinar

**Formadoras:** **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.

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.

marzo						
25	26	27	28	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

abril						
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	1	2	3	4	5

# LÍNEA REDEFINICIÓN DE LA CULTURA

## Euskal literatura feminista

(20 horas) Precio: 5 €

15, 22 y 29 de enero

5, 19 y 26 de febrero

5 y 26 de marzo

2 y 16 de abril

🕒 martes, de 18:00 a 20:00



¡Euskera!

**Lugar:** Martikoena

Formadora: **Ainhoa Aldazabal.**

Filóloga Vasca y diplomada en Coeducación por Urtxintxa Eskola.

Con este curso pretendemos crear, o aumentar, el hábito de leer literatura feminista de mujeres vascas. Para ello investigaremos y analizaremos el camino recorrido por las mujeres vascas para pasar de ser objetos literarios a sujetos literarios. Conoceremos, leeremos y reflexionaremos desde el feminismo en torno a la cultura y la literatura de las mujeres.

enero						
31	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	1	2	3

febrero						
28	29	30	31	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	1	2	3

marzo						
25	26	27	28	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

abril						
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	1	2	3	4	5

# LÍNEA REDEFINICIÓN DE LA CULTURA

## Dibujo mi belleza

(8 horas) Precio: 5 €

20 octubre

🕒 de 10:00 a 14:00

🕒 de 16:00 a 20:00

**Lugar:** Martikoena

Formadoras: **Susana Carramiñana.**  
Licenciada en sociología, dibujanta y técnica de igualdad.

**Bea Aparicio.**  
Licenciada en Bellas Artes, ilustradora y dibujanta.

Partiendo del conocimiento y la teoría feminista en este taller trabajaremos sobre el papel que el género desempeña en la construcción de la mirada y el cuerpo de las mujeres. A través del dibujo trabajaremos en la construcción de una mirada propia sobre nosotras, nuestros cuerpos y nuestra belleza. Analizaremos nuestros "modos de ver", y como éstos están influenciados por la mirada patriarcal que atraviesa el ámbito cultural, el arte y la concepción de la belleza.

Utilizaremos el dibujo como herramienta para avanzar hacia una mirada de aceptación, libre, honesta, amable, positiva, placentera, deseante hacia nuestros cuerpos. No se requieren conocimientos de dibujo previos.

octubre						
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	1	2	3	4

# LÍNEA REFORZANDO LA AUTONOMÍA

## Manos a la luz, taller de electricidad para la autosuficiencia

(24 horas) Precio: 10 €

Del 14 de enero al 4 de marzo

🕒 lunes, de 17:30 a 20:30

**Lugar:** Martikoena

Formadora: **Paz Carbajosa Dalmau.**

**Técnica de sonido e iluminación, técnica en electromecánica de vehículos y activista feminista.**

En este taller de electricidad para la autosuficiencia desmontaremos el mito de la supuesta torpeza o incapacidad de las mujeres a la hora de manipular herramientas, aprendiendo a utilizarlas, a perder el miedo, a disfrutar haciéndolo. Tendremos la oportunidad de tomar conciencia de que su manejo nos da más autonomía, satisfacción y autoestima, ya que las cosas que hacemos nosotras mismas adquieren un valor diferente al resto.

Con la premisa de que el conocimiento se adquiere con la práctica y que el apoyo y la ayuda potencian nuestras cualidades, el taller será muy práctico, participativo y creativo, así como potenciador del “codo con codo”.

enero						
31	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	1	2	3

febrero						
28	29	30	31	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	1	2	3

marzo						
25	26	27	28	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



# LÍNEA REFORZANDO LA AUTONOMÍA



## Taller de mecánica de coches

(7 horas) Precio: 5 €

11 y 12 de mayo

🕒 viernes, de 17:00 a 20:00

🕒 sábado, de 10:00 a 14:00

**Lugar:** Bomberos

**Formadora:** **Silvia Macho.**  
Técnica superior en automoción, conductora profesional.

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).



mayo						
29	30	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	1	2