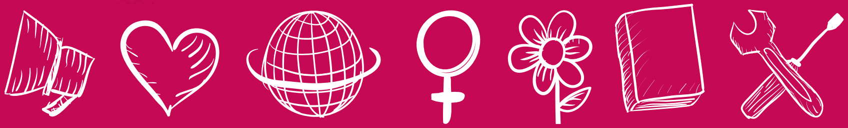
Emakumeen jabekuntza eskola Getxo



2018-2019 Ikasturtea

Getxoko emakumeentzako jabekuntza eskola sareko proiektua da eta, horren bidez, emakumeen ahalduntzea bultzatu eta beraien parte-hartzea sustatu nahi dugu politikan eta gizartean.

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

Aurten eskolaren 15. urteurrena ospatuko dugu, eta urte hauetan guztietan zehar 1.600 emakumek parte hartu dute eskolan, eta etorkizunean gehiago izatea nahi dugu.

Ongi etorri Getxoko Emakumeen Jabekuntza Eskolara!
Aurrera, zuen zain gaude!

Gogoratu data hauek:

Behin-behineko izen-ematea: irailaren 13tik 21era.
Onartuen zerrenda: irailak 27.
Matrikula: irailaren 28tik urriaren 5era.

BEHIN-BEHINEKO IZEN-EMATEA, IRAILAREN 13TIK 21ERA

Behin-behineko izen-emateak egiteko inprimaki bat bete beharko da leku hauetan:

- **Berdintasun Zerbitzuan** (Urgull kalea z/g, 2. solairua. Algorta)
  08:00etatik 14:00etara
- **Getxoko Herritarren Arretarako Bulegoetan** 08:00etatik 14:00etara

OHARRA! Izen-emateko arratsalde bakarra: asteazkena, hilak 19, Torreneko Herritarren Arretarako Bulegoan, 16:30etik 19:00etara

- **Udalaren web gunean:** http://www.getxo.eus

Parte-hartzaile bakoitzak gehienez ere 3 ikastarotan izena eman ahal izango du.

Plazak mugatuak izango dira, eta behin-behineko izen-ematea egin duten emakumeen artean zozketatuko dira. Getxon erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

ONARTUTAKOEN ZERRENDA, IRAILAREN 27AN

Onartutakoen zerrendak Villamonteko Kultur Etxean, RKEn, Herritarren Arretarako Bulegoetan eta udalaren web gunean argitaratuko dira.

OHARRA! Ez da telefono bidezko jakinarazpenik egingo.

MATRIKULA, IRAILAREN 28TIK URRIAREN 5ERA

Plaza lortzeko **ezinbestekoa izango da matrikula ordaintzea,** eta epearen barne ordaintzen ez baldin bada itxaron zerrendan dauden ikasleei deituko zaie taldea osatu arte.

Dirua ordaindutakoan, baxarik izanez gero, ez da dirua itzuliko.

Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta jasotzen duten ikasleek, gazte txartela dutenek, 18 eta 24 urte arteko ikasleek edo langabezia txartela dutenek 5 euro ordainduko dituzte ikastaro bakoitzeko.

OHARRA! Matrikula bakarrik Berdintasun Zerbitzuan formalizatu ahal izango da (Urgull kalea z/g, 2. solairua. Algorta) honako ordutegietan:

Astelehenetik ostiralera, 08:00etatik 14:00etara.

Astearteetan eta ostegunetan 16:00etatik 20:00etara.

NON IZANGO DIRA IKASTAROAK?

Kontrakorik adierazi ezean ikastaro guztiak eskolan egingo dira, Martikoena kaleko 16. zenbakian (Alangoko anbulatorio ondoan).

Haurtzaindegi zerbitzua behar izanez gero edo ikastaroa egiteko nolabaiteko egokitzapenak behar izanez gero, izen-emateko egunaren aurretik harremanetan jarri 944 660 136 telefono zenbakira deituz edo mezu bat bidaliz honako helbide elektronikora: berdintasuna@getxo.eus.

- **Informazio gehiago hemen:** http://www.getxo.eus/eu/igualdad
-
- 944 660 136
- berdintasuna@getxo.eus

DATA GARRANTZITSUAK

Otsailak 6
Mutilazio Genital Femeninoaren aurkako Nazioarteko Eguna.

Martxoak 8
Emakumeen Nazioarteko Eguna.

Martxoak 21
Arraza Diskriminazioa Deuseztatzeko Nazioarteko Eguna.

Maiatzak 17
LGTBI fobiaren aurkako Nazioarteko Eguna.

Maiatzak 21
Kultura Aniztasunaren Nazioarteko Eguna.

Ekainak 20
Errefuxiatuen Nazioarteko Eguna.

Ekainak 28
LGTBI Kolektiboaren Eskubideen aldeko Nazioarteko Eguna.

Irailak 28
Abortua Despenalizatzearen aldeko Nazioarteko Eguna.

Azaroak 25
Emakumeen aurkako Indarkeriaren kontrako Nazioarteko Eguna.

Abenduak 10
Giza Eskubideen aldeko Nazioarteko Eguna.

Abenduak 18
Migratzaileen Nazioarteko Eguna.

BESTELAKO JARDUERA INTERESGARRIAK

Urriak 10
Jabekuntza Eskolaren hasiera eguna.

Azaroa
Indarkeria jasaten duten edo jasan duten emakumeei omenaldia. Kaltearen konpontze eskubidea.

Urriaren 15etik azaroaren 10era
Katia Henríquezen erakusketa "Caminos de migraciones y cuidados". Algortako Azoka.

Abenduak 19
Emakume afrikar migratzaileak bidegurutzean. Jeanne Rolande-ren doktoretza tesiaren aurkezpena.

Ekaineko lehenengo hamabostaldian
Ahalduntze Eskolaren itxiera eguna.

Kultura arteko esperientziak
(datak zehazteke daude)

Maskulinitateei buruzko tailerra
(datak zehazteke daude)

KOMUNIKAZIO LERROA

Jendaurrean hitz egitea

(20 ordu) Prezioa: 5 €

Otsailaren 21etik apirilaren 11ra

osteguna, 18:00etatik 20:30era

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: **Miriam Ocio Saenz de Buruaga.**
Psikologoa eta komunikazioko eta generoko espezialista.

Ikastaroan ikusiko dugu zertan datzan komunikazio-prozesuak, 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 oinarri hartuz. 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 oinarrizko tresna gisa arrakastaz egiteko beharrezkoak diren gaitasunak trebatu nahi dira. Ikastaroaren metodologia erabat praktikoa da.

otsaila						
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

martxoa						
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

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	30	1	2	3	4	5

Komunikazio afektiboa, komunikazio eraginkorra

(21 ordu) Prezioa: 10 €

Urriak 16, 23 eta 30

Azaroak 6 eta 20

Abenduak 4 eta 11

asteartea, 18:30etik 21:30era.

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: **Virginia Imaz Quijera.**
Oihulari Klown antzerki-taldearen sortzailea.

Tailer dinamiko eta parte-hartzaile honetan komunikazioari eta bere zailtasunei buruz hausnartuko dugu genero ikuspegi batetik. Entzute aktibo ona egiten ikasiko dugu. Entzuteko modu ezberdinak esperimentatuko ditugu: oztopoak jartzen dituztenak eta onurak ekartzen dituztenak. Virginia Imazen eskutik hitzezkoa ez den komunikazioa esploratu eta esperimentatuko dugu.

Tailerraren helburu nagusia ondo pasatzea da.

uria						
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

azaroa						
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

abendua						
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
24/31	25	26	27	28	29	30

NORTASUN ETA SUBJEKTIBOTASUN FEMENINOAREN LERROA

Begiak irekita maitatzeko artea

(16 ordu) Prezioa: 5 €

Urtarrilak 19 eta 26

10:30etik 14:30era eta 15:30etik 19:30era

Lekua: zehaztu beharra dago

Prestatzailea: **Miriam Herbon Ordoñez.**
Soziologoa eta ahalduntze prozesuetan eta emakumeen aurkako indarkerian aditua.

Emakumeak gizartean maitasunerako konfiguratuak izan gara, maitasuna gure identitatearen erdi-erdian jartzen duen kultura batean hazi gara, eta horren isla da maitasuna agindu edo zeregin bezala bizi dugula. Tailer parte-hartzaile honetan ZEREGINEZKO MAITASUNA jorratuko dugu, bakoitzak zer bizi dugun ikasiz, maitasun mota hori identifikatuko dugu ondoren, eta min ematen baldin badigu, desegin egingo dugu, eta askatasunean eta begiak irekita disfrutatuz maitatzeko giltzarriak sortuko ditugu.

Genero ikuspegia oinarri hartuz maitasunaren esanahia aztertuko dugu, eta maitasunak guztia ezin eutsi duenaren mezua hedatzen saiatuko gara, askotan, maitasun mendekotasunak zuzenean egiten baikaitu emakumeak indarkeriako biktima posibleak.

urtarrila						
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

NORTASUN ETA SUBJEKTIBOTASUN FEMENINOAREN LERROA

NEURE BURUA IKUSI eta sentitzen dut, desirak nire gorputza zeharkatzen du, BERAZ EXISTITU EGITEN NAIZ

(16 ordu) Prezioa: 5 €

Urriak 19 eta 26 — 17:30etik 20:00etara
Azaroak 9 eta 16 — 17:30etik 20:00etara
Azaroak 23 eta 30 — 17:30etik 20:00etara

Lekua: Martikoena

Prestatzaileak: **Saioa Hernández Castro.** Psikologoa eta sexologo feminista.
Katia Enríquez Domínguez. Ekonomista eta argazkilari feminista.

Tailer esperimental eta parte-hartzaile honetan gure gorputzetan, gure azalean eta gure desiretan arreta jartzen dugunean gertatzen zaigunari buruz hausnartuko dugu, esperimentatu egingo dugu eta sortu egingo dugu.

Gaur egun emakumeen gorputzak bestea asebetetzeko erakargarri sexuala izatera murriztuta daude, kanpoko begiradak asebetetzeko, eta ondorioz, gelditzeko beharra dugu, konektatu egin behar gara eta artea oinarri hartuz hausnartu behar dugu (argazkigintza, arte plastikoak, literatura eta musika erabiliko ditugu) gure baitan hausnartzeko, gure desiretan, gure gustuetan, plazerretan eta sentimendu intimoetan.

Tailerra hausnarketarako eta sortzeko izango da, eta oinarria hausnarketa eta analisi feministak izango dira, maila pertsonalean eta maila sozialean aldaketak sortzeko emakumeen ahalduntzetik abiatuz. Proposamenak, dinamikak eta jarduerak ohiko oztopoak, lotsa, legitimitate falta, desbalorizazioa, autoexigentzia eta abar gainditzeko izango dira. Norbere burua zaintzeko eta zaintza partekatua gauzatzeko kontzientzia erabiltzea sustatuko dugu, espazio publikoan ikusten garen eta erakusteko dugun modu bezala.

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	30	31	1	2	3	4

azaroa

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

ERROAK ETA FRUITUAK.
Genealogia femeninoari buruzko tailerra

(16 ordu) Prezioa: 5 €

Apirilaren 1etik maiatzaren 27ra

asteleheneten, 18:00etatik 20:00etara

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: **Patricia Verdés.**
Psikologoa eta terapeuta. Emakumeen osasunean aditua.

Denon jatorria beste emakume bat da. Emakume guztiok ez gara (eta ez dugu nahi izan) norbaiten ama, baina denok gara norbaiten alabak. Harreman horrek aldeko eta kontrako alderdiak ditu, eta gure bizi esperientzia oinarritzen du, eta gainera, gure subjektibitate femeninoa eta bizitzan ditugun harremanak eraikitzen dituen egitura ezartzen du. Modu sinbolikoan beste emakume batzuen alaba bezala ere ikusi gaitezke, eta horrek eratzen du gure genealogia femeninoa. Antzinako emakumeak, lagunak, sortzaileak, egileak, emakume taldeak, eta abar, zeintzuen bitartez ikasi dugun, eutsi egin gaituzte, erakutsi egin digute, opariak egin dizkigute...

Tailer honetan amarekin dugun harremana esploratuko dugu bizi esperientziatik abiatuz, eta ondoren emakumeen gainerako erreferenteak ere esploratuko ditugu, emakumea izatearen esperientziari eta emakumeen arteko harremanei esanahi berri eta positiboa emateko.

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	30	1	2	3	4	5

maiatza						
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

NORTASUN ETA SUBJEKTIBOTASUN FEMENINOAREN LERROA

Norbere burua maitatzen ikastea

(46 ordu) Prezioa: 20 €

Urriaren 17tik abenduaren 19ra (10 saio)

Otsailaren 20tik maiatzaren 29ra (13 saio)

Asteazkenetan, 18:30etik 21:30era

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: Inma Merino De Castro.
Terapeuta eta hezitzaile sexuala eta osasunekoa Berrelkarketa Terapiaren bitartez, eta emakumeen aurkako indarkerian aditua.

Maitatzen ikastea emakumeentzako gunea da, bizi-kalitatea hobetzeko bere bizitzan beharrezkoak diren aldaketak egitearen alde egiten dutenentzat, hain zuzen ere. Taldean ikasiko dugu min ematen digun hori atzean uzten eta tratu onean oinarrituz harremanak izateko beste formak eraikitzen ere ikasiko dugu, guregandik hasiz. Norbere burua zaintzeko, ezagutzeko eta hazteko lekua eraikiko dugu.

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	30	31	1	2	3	4

azaroa						
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

abendua						
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
24/31	25	26	27	28	29	30

otsaila						
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

martxoa						
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

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	30	1	2	3	4	5

maiatza						
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

MUNDUKO EMAKUMEEN ELKARTASUN ETA TRUKATZE LERROA

Kultura arteko esperientziak
(3 saio urtean)

Lekua: zehaztu beharra dago

Kultura arteko esperientziak kultura arteko elkarrizketen esperientziatik sortutako espazio batean. Helburua tokiko emakumeak eta atzerriko jatorria dutenak erakartzea eta horien parte hartzea sustatzea da, beste espazio eta formatu batzuen bitartez, sortzaileagoak direnak, besteak beste antzerkia, dantza, musika, etab.

Esperientziak trukatu nahi dira eta baterako hausnarketa bat egin nahi da, gure identitateak, zapalkuntzak, menpekotasunak eta botere eta etsaitasun harremanak nola sortzen ditugunari buruzkoa hain zuzen ere. Horretarako gure ahotsak, gure gorputzak eta gure mugimenduak erabiliko ditugu, adierazteko eta ahalduntzeko tresnak direlako.

Saio posibleak (datak zehazteke daude, emango da horri buruzko informazioa.)

Antzerki saioa, gorputz adierazpenekoa eta ahots teknikakoa, **Argenis Mesa Ruiz**.

RFeminismoak rapeatuz kulturartekotasunetik, **LA FURIA** taldearekin.

WIKI emakumeen topaketa.

Kultura arteko esperientziak

HIZKETALDIA:
Genero arrazoiak direla eta jarraituak izan diren Saharaz hegoaldeko emakumeak.

(2 ordu) Prezioa: doakoa

Azaroak 27

18:30etik 20:30era

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: **Ane Garay.**
Zientzia politikoetan lizentziatua, lankidetzan aditua eta berdintasunean masterra duena. CEAReko teknikaria.

Saharar hegoaldeko emakume errefuxiatu asko iritsi dira gure auzo eta herrietara indarkeria matxistatik ihes: mutilazio genital femeninoa, norbere nahiaren aurkako ezkontzak, indarkeria lesbofoboa, eraso fisiko eta sexualak, salerosketa trafikoa... Biziraun dutenei entzunez zergatik ihes egin duten ulertuko dugu, zein ondorio dituen mugetako politikak beraien bizitzetan, eta indarkeria sufritu arren bizitza nola eraikitzen duten jakingo dugu.

Giro informalean eztabaidatuko dugu eta ideiak trukatuko ditugu jarraipen mota horren inguruan, emakumeen oinarrizko eskubideen urratzea dena.

azaroa

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

FEMINISMOAREN LERROA

Autodefentsa feminista, sakontze ikastaroa

Adi!:
Bakarrik Maitena Monroyrekin autodefentsa feministako ikastaroa egin dutenentzat.

(8 ordu) Prezioa: 5 €

Otsailak 16

10:00etatik 14:00etara eta 15:30etik 19:30era

Lekua: Fadurako Txikigunean

Prestatzailea: **Maitena Monroy Romero.**
Fisioterapeuta, aktibista feminista, indarkeria sexistan eta autodefentsa feministan aditua.

Ikastaroaren helburuak:

- Emakumeen aurkako indarkeriaren jatorriari eta iraunarazteari buruzko oinarrizko ezagutzak gogoratzea.
- Banakako zein taldeko ahalduntzea sustatzeko tresnak garatzea.
- Indarkeria egoera espezifikoak eta konponketa.
- Lan proposamen kolektiboei buruzko hausnarketa egitea indarkeriarik gabeko bizitza librea lortzeko. 2 lan arlo garatuko dira, bata fisikoa eta bestea kognitibo-emozionala, gure bizitzei aurre egitea ahalduntze feministako ikuspegitik jorratzeko.

otsaila

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

Autodefentsa feminista kaleko jazarpenaren aurrean

(15 ordu) Prezioa: 5 €

Martxoak 16, 23 eta 30
Apirilak 6 eta 13

larunbatetan, 11:00etatik 14:00etara

ADI!
EUSKARAZ
14tik 28 urtera arte

Lekua: Fadurako Txikigunean

Prestatzailea: Ainoa Al Rifaie.
Berdintasun teknikaria eta genero indarkeria prebenitzeko eta aniztasun sexuala lortzeko prestatzailea.

Zer egin dezakegu eraso bat sufritu dugunean edo erasoa sufritu aurretik? Nola prebenitu erasoak? Zer egin dezakegu udalerri mailan erasoen aurrean? Galdera horiek guztiak erantzuten saiatuko gara.

Tailer hau udalerriko neska gazteei zuzenduta dago, eta bertan autodefentsa psikologiko eta fisikoko teknikak ikasiko ditugu, kaleko erasoei aurre egiteko. Horrez gain, udalerriaren kolektibitatea ere sustatuko da gaueko kaleko erasoei aurre egiteko.

martxoa

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

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	30	1	2	3	4	5

Ez gara zoroak ezta mendekoak, feministak gara

(12 ordu) Prezioa: 5 €

Urtarrilaren 16tik otsailaren 13ra

asteazkenetan, 18:00etatik 20:30era.

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: Aitziber Aginagalde Bilbao.
Berdintasun teknikaria, Historia eta Antropologian lizentziatua.

Marcela Lagardek dioen bezala, mundu androzentrikoan eta patriarkalean bizitzeak emakumeen autoestimua kaltetzen du, eta identitate esperientzia sakona sortzen du baldintza horiekin ados ez dauden emakume askoren baitan. Hala, estralurtarrak sentitzen gara. Baina "arraroak" izateko sentimendu horrek indarra ematen digu, eta identitate zentzua indartzen du, oker ez gauden ideiarekin lotzen gaituelarik, ez gara esaten duten moduko histerikoak, ez gaude bakarrik, eta batuta askoz ere indartsuagoak izan gaitezkeela sinesten dugu.

Tailer honetan feminismoa eta feminismoak emakumeen autoestimuarekin eta ahalduntzeekin duen lotura aztertuko ditugu. Gainera, feminismoa mugimendu politikoa, filosofikoa eta ideologikoa denaren inguruan hausnartuko dugu, eta bizitza ulertzeko eta bizitzeko modua erakusten digula ikasiko dugu.

urtarrila

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

otsaila

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

OSASUNAREN LERROA

Zaintzeko eredu berriak sortzen

(16 ordu) Prezioa: 5 €

Urtarrilaren 9tik otsailaren 27ra

asteazkenetan, 10:00etatik 12:00etara.

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: **Kontxi López Soria.**
Gizarte langilea, sexologoa. Berrelkarketa Terapian prestakuntza jasotako profesionala.

Tailer hau menpekotasuna duten pertsonak zaintzen dituzten emakumeei eta zaintzen arloan interesa duten eta zaintzaileak ez diren emakumeei zuzenduta dago. Erabakitzeko eskubidetik abiatuko gara, baita zaintza bakarrik emakumeen betebeharra ez denaren premisatik ere.

Zaintzen antolaketa sozialean esku hartzen duten faktoreei buruz hausnartuko dugu, emakume zaintzailearen rolari buruz, familia erruduntasun sentimenduari buruz, eta norbere denbora izateko eskubideari buruz.

Menpekotasuna dutenak modu osasuntsuan zaintzeko estiloak ikasiko ditugu, familiako eskakizunei modu asertiboan erantzuteko tresnak eskainiz.

urtarrila

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

otsaila

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

Inteligentzia emozionala osasuna sustatzeko

(16 ordu) Prezioa: 5 €

Otsailak 1,2, 8 eta 9

Ostiraletan, 16:00etatik 20:00ak arte
Larunbatetan, 10:00etatik 14:00ak arte

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: **Oihana Rementeria.**
Psikologoa eta NBErako aholkularia, gaitasun psikosozialen bitartez osasuna sustatzearen alorrean.

Selene Pacheco.
Psikologoa, masterra du ikasketa feminista eta generokoetan. Indarkeriaren prebentzioan eta gaitasun psikosozialetan aditua.

Osasuna eta emakumeen ahalduntzea sustatzeko tailerra, inteligentzia emozionala indartzearen bitartez. Inteligentzia emozionalean puntuazio altua lortzeak lotura du ekimen negatiboen aurrean hobeto berreskuratzearekin, estres maila baxuagoak izatearekin, bizitza asetasun gehiago izatearekin, alexitimia gutxiago izatearekin antsietate eta depresio gutxiago izatearekin, eta gainera, pertsonen arteko harremanetan baikortasun eta kalitate gehiago izaten da.

Tailerrean metodologia mistoa erabiliko da, eta saio presentzialak eta saio artean egin beharreko lanak uztartuko dira, pedagogia gainditRuz, parte-hartzaileak ikaskuntzaren eragile aktiboak bihurtuz eta hezkuntza bizitzako alderdi guztietara eramanez. Baina helburua ez da bakarrik ikaskuntza indibiduala eta pertsonala izango, baita emakumeen arteko laguntza ere, hala, sororitasuna sustatuz.

otsaila

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

Zoru pelbikoa indartzea

(20 ordu) Prezioa: 5 €

Martxoak 6,11, 13,18, 20, 25 eta 27

Apirilak 1, 3, 8

astelehen eta asteazkenetan, 18:00etatik 20:00etara

Lekua: zehaztu beharra dago

Prestatzaileak: **Isabel Relancio Laiseca.**
Fisioterapeuta, pelbis-zoruan eta amatasunean espezializatutako akupuntorea.

Saioa Hernández Castro.
Psikologoa, sexologoa, emakumeen eta gizonen berdintasunerako masterra duena.

Aida García Fernández.
Musikoterapeuta eta zoru pelbikoan espezializatutako fisioterapeuta.

Pelbis-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 terapeutiko bat edo lesioak tratatzeko jarduera bat.

martxoa						
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

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	30	1	2	3	4	5

KULTURA BIRDEFINITZEKO LERROA

Euskal literatura feminista

(20 ordu) Prezioa: 5 € Euskaraz!

Urtarrilak 15, 22 eta 29
Otsailak 5,19 eta 26
Martxoak 5 eta 26
Apirilak 2 eta 16

asteartseetan, 18:00etatik 20:00etara

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: **Ainhoa Aldazabal.**
Euskal filologoa eta baterako hezkuntzan diplomatua Urtxintxa Eskolan.

Ikastaro honekin euskal emakumeen literatura feminista irakurtzeko ohitura sortu edo gehitu nahi dugu. Horretarako, euskal emakumeek objektu literarioak izatetik subjektu literarioak izatera pasatzeko egindako bidea ikertu eta aztertuko dugu. Feminismoa oinarri hartuz kulturaren eta emakumeen literaturaren inguruan ezagutzak jasoko ditugu, irakurri egingo dugu eta hausnartu egingo dugu.

urtarrila

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

otsaila

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

martxoa

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**

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	30	1	2	3	4	5

KULTURA BIRDEFINITZEKO LERROA

Nire edertasuna margotu

(8 ordu) Prezioa: 5 €

Urriak 20

10:00etatik 14:00etara

16:00etatik 20:00etara

Lekua: Martikoena

Prestatzaileak: **Susana Carramiñana.**
Soziologian lizentziatua, marrazkilaria eta berdintasun teknikaria.

Bea Aparicio.
Arte Ederretan lizentziatua, ilustratzailea eta marrazkilaria.

Ezagutzatik eta teoria feministatik abiatuz, tailer honetan generoak emakumearen ikuspegian eta gorputzean duen eragina landuko dugu. Marrazketaren bitartez gure buruari, gure gorputzei eta gure edertasunari buruzko ikuspuntu propioa eraikitzen lan egingo dugu. Gure "ikusteko moduak" aztertuko ditugu, eta nola horiek eremu kulturala zeharkatzen duen ikuspegi patriarkalaren menpe dauden, baita artearen eta edertasunaren ikuskeraren menpe ere.

Marrazketa onarpen ikuspegi baterantz aurrera egiteko tresna bezala erabiliko dugu, librea, zintzoa, adeitsua, positiboa, atsegina, gure gorputzekiko erakargarria. Ez da beharrezkoa marrazten jakitea.

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	30	31	1	2	3	4

AUTONOMIA SENDOTZEKO LERROA

Eskuak argira, elektrizitate tailerra autonahikotasunerako

(24 ordu) Prezioa: 10 €

Urtarrilaren 14tik martxoaren 4ra

astelehenetan, 17:30etik 20:30era

Lekua: Martikoena

Prestatzailea: **Paz Carbajosa Dalmau.**
Soinu eta argiztapen teknikaria, ibilgailuen elektromekanikako teknikaria eta aktibista feminista.

Autonahikotasunerako elektrizitate tailer honetan bukatu egingo dugu emakumeak tresnak manipulatzeko baldarrak edo ezgaiak direla adierazten duen mitoarekin, eta hala, tresnak erabiltzen ikasiko dugu, horiei beldurra galtzen eta tresnak erabiltzeaz disfrutatzen. Tresnak erabiltzean autonomia gehitzen dela ikasiko dugu, baita gogobetetasuna eta autoestimua ere, emakumeok egiten ditugun gauzek balio berezia hartzen dutelako.

Ezagutza praktikarekin jasotzen dela kontuan hartuz eta babesak eta laguntzak gure trebetasunak sustatzen dituztela oinarri bezala hartuz, tailerra oso praktikoa izango da, parte-hartzailea eta sortzailea, eta "elkarren ondoan" lan egitea sustatuko da.

urtarrila

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

otsaila

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

martxoa

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

Kotxeen mekanika tailerra

(7 ordu) Prezioa: 5 €

Maiatzaren 11n eta 12an.

ostiraletan, 17:00etatik 20:00etara

Larunbatetan, 10:00etatik 14:00etara

Lekua: Suhiltzaileak

Prestatzailea: **Silvia Macho.**
Automobilgintzako goi-teknikaria, gidari profesionala.

Ikastaro honen helburua errekuntza motorren oinarrizko funtzionamendua ezagutzea da, dieselaren eta gasolinaren arteko desberdintasunak ezagutzea, kotxeetan oinarrizko osagaiak kokatzea, besteak beste alternadorea, martxan jartzeko motorra, bateria, etab.

Horrez gain, kotxeen oinarrizko mantentzea egiten ere ikasiko dugu (filtroak aldatzea, olioa, balaztak eta gurpilak aldatzea horiek zulatuz gero).

maiatza

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