

# GETXO ESCUELA

## de Empoderamiento para mujeres

CURSO 2019-2020



**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.

En la escuela de empoderamiento utilizamos la metodología de producción colectiva y compartida de saberes desarrollada por el Movimiento Feminista.

Se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del mundo, y que, al mismo tiempo, nos dote de herramientas para cambiarlo.

### Atenta a estas fechas:

**Preinscripciones:** 11 al 20 de septiembre

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

**Matrícula:** 30 de septiembre al 8 de octubre

## Preinscripción del 11 al 20 de septiembre

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

# A través de la [Web municipal](https://getxo.eus/es/igualdad): <https://getxo.eus/es/igualdad>

# En el [Servicio de Igualdad](#) (Calle Urgull s/n, 2º piso. Algorta)

> Del 11 al 20 de septiembre: de 8:00 a 15:00.

> **Miércoles 18 de septiembre:** de 16:00 a 19:30.

**¡Atención!** Única tarde para realizar la inscripción.

# En las [Oficinas de Atención Ciudadana-OAC](#), de 08:00 a 14:00

### 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 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 30 de septiembre al 8 de octubre

### ¡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 de 8:00 a 15:00 horas.

# Martes y jueves de 16:00 a 19:30 horas.

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.

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!

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

## ¿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 el ☎ 944 660 136 o a través del email ✉ berdintasuna@getxo.eus.

**Para más información:** [www.getxo.eus/es/igualdad](http://www.getxo.eus/es/igualdad)  facebook

**Contacto:** ☎ 944 660 136 ✉ berdintasuna@getxo.eus

## Teléfonos y recursos de utilidad

### Servicios sociales

Algorta:  
944 660 101

Romo-Las Arenas:  
944 660 153

Andra Mari:  
944 660 130

### Policía Local de Getxo

944 660 202

### Urgencias de Osakidetza

944 100 000

### Servicio de atención telefónica 24 horas

900 840 111 • 900 840 016

### En caso de emergencia SOS-Deiak

112

## Información y asesoría sexológica

La Oficina de información y asesoría sexológica de Getxo atiende todo tipo de consultas de temática sexual.

Las dudas, los prejuicios o simplemente la falta de información producen dificultades en la construcción de la propia sexualidad (dudas sobre el cuerpo, la identidad, el deseo, la orientación sexual...) o en las relaciones interpersonales (insatisfacción, incompreensión, falta de placer, mala comunicación).

Esta oficina tiene la labor de ayudar a las personas de todas las edades a que puedan disfrutar más de la sexualidad colaborando con sus necesidades e intereses o superando dificultades sexuales.

Asimismo, se ofrecerá a quien lo demande información básica sobre anticoncepción. La oficina está abierta todos los martes de 17:00 a 20:00. Es necesario pedir cita previa.

Las consultas se realizarán por profesionales de la sexología y son confidenciales. Se pueden realizar por teléfono (944 660 137), por email ([sexuinfo@getxo.eus](mailto:sexuinfo@getxo.eus)) o con entrevistas personalizadas (individuales, en parejas o con amistades).

La duración de la asesoría dependerá de la problemática planteada.

La oficina se encuentra en **Martikoena, 16**  
(junto al ambulatorio de Alango).

Ante cualquier duda o interés llama al **944 660 137**

## 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 LGBTI**

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

---

Octubre. Jornada de inicio de la escuela de empoderamiento.

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

Mayo. Jornada de cierre de la escuela de empoderamiento.

Octubre y noviembre. Formación: Hombres de Getxo por la igualdad.

# Línea de comunicación

## Susurros, cuerpos y deseos

euskaraz

• 4 horas / Precio: 5 €

Fecha: 8 de noviembre / 18:00 a 20:00  
9 de noviembre / 11:00 a 13:00

Lugar: Martikoena

Formadora: **GARAZI BASTERRETXEA.**  
Fundadora de Kalabazan Kultur Ekimenak.

Espacio de encuentro entre la poesía y el cuerpo. Taller de "poesía y reflexión en torno al amor", donde abordaremos el concepto de "amor" a partir de lo que sabemos, sentimos, leemos sobre él y lo que la poesía dice de él, las canciones que escuchamos, las frases comunes, lo que culturalmente hemos aprendido. En qué lugar del cuerpo nos duele, nos gusta, nos emociona, nos interpela, eso que históricamente nos han dicho que es el amor.

La idea es crear un espacio de ruptura, de disfrute, de búsquedas a partir de la escucha corporal y la escucha de "susurros poéticos", de la lectura de autores diversxs, y la escritura de poemas.

### Noviembre

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	29	30	1



## Acompañando la infancia y la adolescencia

- 16 horas / Precio: 5 €
- Fecha: 7 y 8 de febrero / 16:00 a 20:00  
14 y 15 de febrero / 10:00 a 14:00
- Lugar: Martikoena
- Formadora: **BELEN DEL RIO.**  
Pedagoga, madre y feminista.

¿Es posible tener una relación cordial con nuestras hijas e hijos?

Según avanza la niñez y empieza la adolescencia muchas madres y padres sentimos cómo la relación con nuestras hijas e hijos va cambiando. Cuestionan nuestras decisiones, tienen criterios y gustos propios muchas veces opuestos a los nuestros. Las discusiones aparecen cada día y la convivencia se hace más y más complicada, sin embargo, es posible lograr una relación cordial y vivir a gusto bajo el mismo techo.

A lo largo del taller se trabajará de manera práctica cómo es la relación, la comunicación que no funciona, errores frecuentes. Roles dentro de la familia, detección de micromachismos y actitudes sexistas aprendiendo a combatirlos. Superar duelos de separación, migración, cambio de etapas. Escucha activa y escucha pasiva. Cómo comunicarnos de forma activa.

Febrero						
27	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	29	1

# Línea de comunicación

## Cómo hablar en público

euskaraz

- 15 horas / Precio: 5 €
- Fecha: 21 y 28 de abril  
5, 12, 19 y 26 de mayo
- Hora: **Martes de 18:00 a 20:30**
- Lugar: Martikoena
- Formadora: **IDOIA EIZMENDI ALDASORO.**  
Agente de igualdad, periodista y miembro del movimiento feminista.

A través de este curso desarrollaremos las habilidades y la seguridad necesaria para hablar en público. Para ello, identificaremos y analizaremos nuestros miedos, poniendo en práctica técnicas concretas para hacer frente a esos miedos, siempre teniendo en cuenta la influencia del género en los procesos de comunicación. Además, pondremos la atención en la elaboración del discurso.

La metodología será participativa, combinando teoría, práctica y las reflexiones del grupo.

No es necesario tener un nivel alto de euskara.

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





# Línea de identidad y subjetividad femenina

## Taller "Un buen amor es posible".

### El amor desde el feminismo

- 16 horas / Precio: 5 €

Fecha: 7 y 21 de marzo

Hora: 10:30 a 14:30 y 15:30 a 19:30

Lugar: Martikoena

Formadora: **MIRIAM HERBON ORDOÑEZ.**

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

El objetivo del Taller sobre el amor y las relaciones de pareja es ayudar a las participantes a identificar y cambiar aquellos elementos de su subjetividad que generan y mantienen relaciones de pareja insatisfactorias. Para ello, se analizarán las diferencias entre un buen amor, un mal amor y maltrato; se revisarán para intentar desmontar los principales mitos amorosos y su presencia en la concepción del amor que tiene cada una de las asistentes. Se enseñará a construir un proyecto amoroso propio y sin duda basado en el BUEN AMOR. Así que someteremos a revisión lo que las mujeres esperamos del amor y lo que estamos dispuestas a "dar y hacer" por amor, el mito de la media naranja, la dependencia de la pareja y los roles amorosos.

Todo ello con el fin principal de comenzar un BUEN AMOR hacia nosotras mismas que desembocará sin duda en una relación amorosa en la que crecer y aprender sin sufrir.

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

# Línea de identidad y

## Edadismo, qué es y cómo romper con él desde una visión feminista

• 16 horas / Precio: 5 €

Fecha: Del 7 de enero al 25 de febrero

Hora: Martes de 18:00 a 20:00

Lugar: Martikoena

Formadora: **KONTXI LOPEZ SORIA.**

Diplomada en Trabajo Social, técnica especialista en Intervención Psicosocial en Gerontología. Máster en autoconocimiento, sexualidad y relaciones humanas.

El edadismo es una de las tres grandes formas de discriminación de nuestra sociedad por detrás del racismo y el sexismo. En este taller vamos a recuperar la voz interna que sabe lo que queremos, y que nos ayudará a ampliar la perspectiva de lo que podemos. Crearemos un espacio de reflexión y trabajaremos herramientas para romper con las ideas, conductas y comportamientos edadistas, que nos desempoderan y nos desaniman en esta etapa de nuestras vidas.

El taller está diseñado como un recurso útil para cualquier mujer que desee mejorar su propia vivencia personal, así como aprender a establecer relaciones más libres, saludables y gozosas con ella misma y con las demás.

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

# subjetividad femenina

## Habita tu cuerpo

euskaraz

• 12 horas / Precio: 5 €

Fecha: 13, 20, 27 de enero  
3, 10, 17, 24 de febrero  
2 de marzo

Hora: Lunes de **19:00 a 20:30**

Lugar: Martikoena

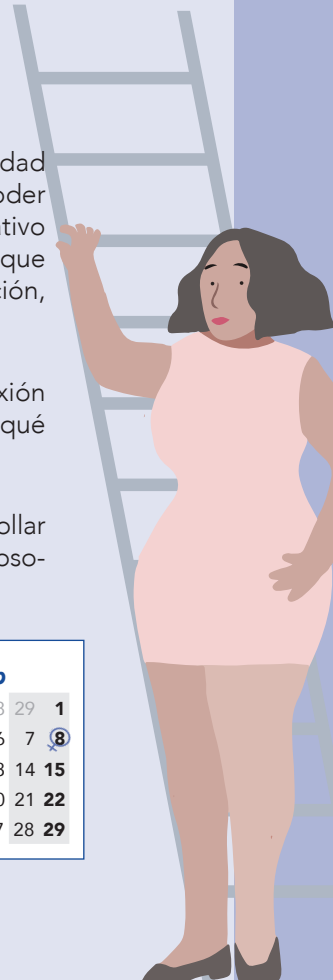
Formadora: **IRATXE DE LA TORRE URRETXUA.**  
Experta en terapia transpersonal.

Taller grupal y protegido donde nos daremos la oportunidad de RECUPERAR nuestro cuerpo, para HABITARnos y así poder vivir en mayor PRESENCIA. Se trata de un proceso creativo de autoconocimiento e integración personal en el que utilizaremos tanto herramientas creativas como de meditación, atención plena y movimiento.

Nos ofreceremos un espacio sin juicio, posibilitando la reflexión y la toma de conciencia: ¿cuáles son mis necesidades?, ¿qué quiero hacer?, ¿me autocuido?

Durante el proceso tendremos la oportunidad de desarrollar una nueva y más auténtica manera de relacionarnos con nosotras mismas.

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



# Línea de identidad y subjetividad femenina

## Aprendiendo a querernos

- 56 horas / Precio: 20 €
- Fecha: Del 23 de octubre al 18 diciembre (9 sesiones)  
Del 8 de enero al 1 de abril (13 sesiones)  
Del 22 de abril al 27 de mayo (6 sesiones)
- Hora: 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 permitirán 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							Noviembre							Diciembre							Enero						
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	30	31	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	1	2
Febrero							Marzo							Abril							Mayo						
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	1	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	1	<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31

# Línea de solidaridad e intercambio con mujeres del mundo

## Taller escucha y contacto

• 6 horas / Precio: 5 €

Fecha: 19 y 26 de octubre  
9 de noviembre

Hora: 18:00 a 20:00

Lugar: Martikoena

Formadora: **ARGENIS MESA RUIZ.**

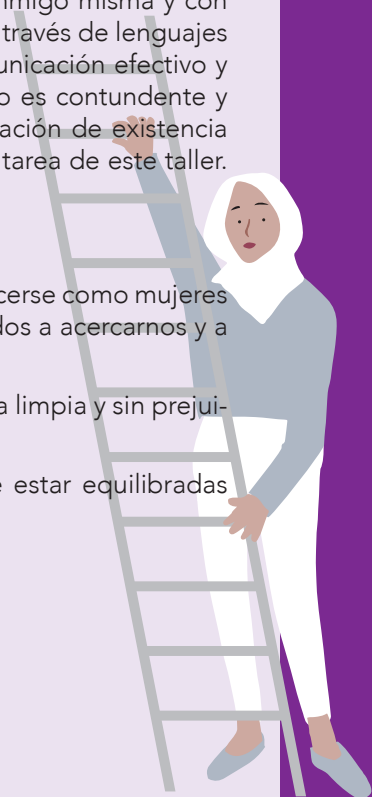
Licenciada en artes escénicas. Especialidad en actuación. Directora teatral y danza. Catedrática en dirección teatral, expresión corporal y técnica vocal.

La escucha es el vehículo para poder contactarme conmigo misma y con otras mujeres que quieren proyectarse e identificarse a través de lenguajes no verbales e ir construyendo juntas un canal de comunicación efectivo y cercano para fluir en femenino. El lenguaje del cuerpo es contundente y habla por si solo y establece el contacto como aceptación de existencia humana. Ir juntas en busca de nuestros objetivos es la tarea de este taller. Juntas podremos encontrar el camino a la libertad.

El taller se repartirá en 3 sesiones:

- # **Primera sesión.** Reconocerme. Identificarse y reconocerse como mujeres que buscan lo mismo. Dándonos cuenta de los miedos a acercarnos y a encontrarnos con otras mujeres.
- # **Segunda sesión.** Escucharme. Se trabajará la escucha limpia y sin prejuicios. La comprensión sincera.
- # **Tercera sesión.** Crear. Se trabajará la necesidad de estar equilibradas para sentir el avance y el crecimiento.

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



Presentación del libro:

**Vidas que cruzan fronteras.**

**Un análisis feminista sobre la Frontera Sur**

	2 horas / Precio: Gratuito
Fecha:	<u>19 de noviembre</u>
Hora:	19:00
Lugar:	<u>RKE-Romo Kultur Etxea</u>
Formadora:	<b>BEATRIZ DE LUCAS.</b> Técnica de CEAR-EUSKADI.

Trataremos desde una perspectiva integral, feminista y de protección internacional las violencias que enfrentan las mujeres que atraviesan la Frontera Sur, y abordaremos las principales cuestiones tanto desde el enfoque teórico como de acompañamiento a las mujeres que se dan en el trayecto y llegadas a los lugares de acogida.

Línea de solidaridad e intercambio  
con mujeres del mundo

Noviembre						
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	29	30 1

# Línea feminismo

## Autodefensa feminista

12 horas / Precio: 5 €

Fecha: 21 y 22 de febrero

Hora: **Viernes: 16:30 a 20:30**  
**Sábado de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30**

Lugar: Por determinar

Formadora: **MAITENA MONROY ROMERO.**  
 Fisioterapeuta, activista feminista y experta en violencia sexista y autodefensa feminista.

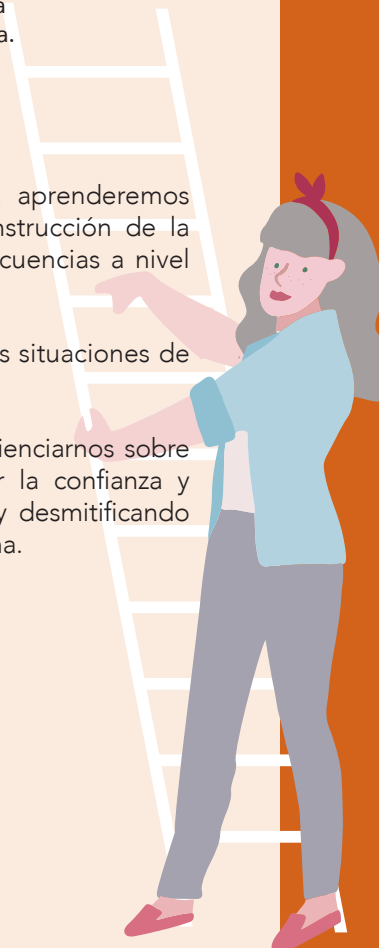
### Objetivos del curso:

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.

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



## Autodefensa feminista

Chicas de 12 a 25 años



- 8 horas / Precio: 5 €
- Fecha: 26 de octubre
- Hora: De 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30
- Lugar: Por determinar
- Formadora: **AFRICA AZNAR MORIONES.**  
Formadora de autodefensa feminista.

### Objetivos del curso:

- # Favorecer el empoderamiento individual y colectivo.
- # Identificar la violencia sexista en todas sus expresiones.
- # Promocionar una herramienta de empoderamiento individual y colectivo, sensibilización, prevención y actuación frente a la violencia sexista.
- # Reconocernos como sujetas de derechos (igualdad de derechos y oportunidades).
- # Ofrecer un espacio que garantice la confidencialidad y la escucha para poder compartir las diferentes experiencias que trae cada mujer sobre la violencia sexista.

Octubre						
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	3

Línea



## Sumergiéndonos en el feminismo

● 16 horas / Precio: 5 €

**Fecha:** Del 17 de octubre al 5 de diciembre

**Hora:** Jueves de 18:30 a 20:30

**Lugar:** Martikoena

**Formadora:** **AITZIBER AGINAGALDE BILBAO.**  
Técnica de Igualdad, licenciada en Historia y Antropología.

Taller en el que haremos un recorrido por la historia del feminismo, profundizando y analizando sus orígenes, luchas y discursos. Conocer así un movimiento al que no le parece suficiente modificar el sistema existente, sino que tiene una clara vocación revolucionaria y transformadora que aspira a filtrarse en todos los ámbitos de la vida, desde lo más individual a lo más colectivo.

El objetivo es sumergirnos en un movimiento político, filosófico e ideológico que persigue cambiar todo desde la raíz, no solo la estructura de un sistema heteropatriarcal que nos discrimina, oprime y limita, sino que también influye en la manera de vivir de cada una de nosotras.

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

# feminismo



# Línea salud

## Cuando el dolor nos habla

- 10 horas / Precio: 5 €
- Fecha: 18 y 25 de noviembre  
2, 9 y 16 de diciembre
- Hora: Lunes de **18:00** a **20:00**
- Lugar: Martikoena
- Formadora: **ERICA MALLO.**  
Médica especialista en medicina general y familiar.  
Estudios de Gestalt y terapeuta clínica.

La prevalencia del dolor es superior en las mujeres que en los hombres, por lo que hay que abordarlo desde un enfoque de género, para poder entender y afrontar las causas y las consecuencias que estos síntomas tienen en las mujeres. En el sistema que vivimos, las desigualdades de género repercuten en nuestros cuerpos y el dolor crónico es una de sus manifestaciones.

Será un taller activo y participativo, basado en la reflexión de las personas participantes, mediante el intercambio de opiniones y experiencias donde trataremos: factores socioculturales del dolor, dolor crónico y género, conocimiento y percepción de nuestros cuerpos, técnicas psicológicas y corporales para su abordaje, ejercicios individuales y dinámicas grupales.

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

## BIORISA, taller de risoterapia

● 10 horas / Precio: 5 €

**Fecha:** 18 de enero, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00  
19 de enero, de 11:00 a 14:00

**Lugar:** Por determinar

**Formadoras:** **ELBA RUIZ MORALES.**

Aventurera nómada, actualmente se dedica en cuerpo y alma al arte de vivir improvisando haciendo reír al mundo con Kancaneo teatro.

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico, mental y emocional. La risoterapia no solo consiste en hacer que la gente se ría sin más, sino que es una divertida herramienta que consigue despertar en pocos minutos nuestra capacidad de sentir, amar, silenciar nuestras preocupaciones e incrementar nuestra actividad utilizando la risa como camino.

El sentido del humor nos enseña a ser más tolerantes con la gente, desarrolla nuestra personalidad/humanidad, nos proporciona la capacidad de reírnos de nosotras mismas y de la vida en general.

En este taller nos reencontraremos con nuestra niña interior, dándonos espacio para jugar, para expresar desde el corazón, para disfrutar, crear y ser espontáneas sin preocuparnos por la vergüenza.

Enero						
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	31	1	2



## Reforzar el suelo pélvico

- 20 horas / Precio: 5 €
- Fecha: Del 4 de febrero al 5 de marzo
- Hora: Martes y jueves: 18:00 a 20:00
- Lugar: Por determinar
- Formadora:
  - ISABEL RELANCIO LAISECA.**  
Fisioterapeuta, acupuntora especializada en suelo pélvico y maternidad.
  - SAIOA HERNÁNDEZ CASTRO.**  
Psicóloga, sexóloga, master en igualdad de mujeres y hombres.
  - AIDA GARCIA FERNANDEZ.**  
Musicoterapeuta fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.
  - NATHALIE BEJARANO CASTRO.**  
Psicóloga sanitaria con formación en sexología y terapia Gestalt.

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.

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

Linea salud



# Línea redefinición de la cultura

## El camino del arte: la creatividad como estrategia de empoderamiento

24 horas / Precio: 10 €

Fecha: 22 y 29 de octubre  
5, 12 y 19 de noviembre  
3, 10 y 17 de diciembre

Hora: Martes de 18:30 a 21:30

Lugar: Martikoena

Formadora: VIRGINIA IMAZ QUIJERA.  
Fundadora del Grupo de teatro Oihulari Klown.

Un trabajo inspirado en el libro de Julia Cameron “El camino del artista”. Un espacio para el descubrimiento y el rescate de la propia creatividad.

La invitación es a tomar conciencia, desarrollando habilidades y herramientas que nos permitan crear con mayor libertad en todos los ámbitos de la vida. Las mujeres tenemos pendiente habitar como sujetos de pleno derecho, y no como invitadas o como turistas, el fértil territorio del imaginario. Es urgente empoderarnos también en el pensamiento metafórico. Dejar a un lado nuestras inseguridades y nuestros miedos y rehabilitar nuestra creatividad silenciada o silenciosa, mediante el humor y la poesía.

La propuesta es, por un lado recuperar las sensaciones de: seguridad, identidad, poder, integridad, posibilidad, abundancia, conexión, fortaleza, compasión, autoprotección, autonomía y fe. Y por otro, proponer estrategias para desmontar las creencias negativas, los cerrojos mentales y los bloqueos para gestionar las críticas, desenterrar los sueños olvidados y renunciar a adicciones como el perfeccionismo, la competición o procrastinación.

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



## Coro feminista: cantando y componiendo una identidad propia

• 16 horas / Precio: 5 €

Fecha: 25 octubre, 29 noviembre, 20 diciembre, 31 enero, 28 febrero, 27 marzo, 24 abril, 29 mayo

Hora: Viernes de 19:00 a 21:00

Lugar: RKE-Romo Kultur Etxea

Formadora: **IRUNE HERRERO VILLA.**

Coordinadora del proyecto Emakumusik, musicoterapeuta y directora de los coros de mujeres La Kora y Gure Gole.

Proyecto de empoderamiento con dos pilares básicos: la música y el grupo, que ofrece un espacio a los grupos de mujeres para encontrarse a través de la música, desarrollar redes y disfrutar de la creatividad. La música es un medio de comunicación que facilita la manifestación de emociones y estados internos que a veces resultan complicados exteriorizar, lo que permite la exploración, creación y elaboración en grupo de significados y mensajes propios en un marco amable y fluido.

La música, además, es un medio poderoso de expresión social y una fuerte influencia integradora. Su vivencia en grupo es reconfortable y permite conjugar la participación individual y colectiva.

### Octubre

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	3

### Noviembre

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	29	30	1

### Diciembre

25	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	25	26	27	28	29

### Enero

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	31	1	2

### Febrero

27	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	29	1

### Marzo

24	25	26	27	28	29	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

### Abril

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	3

### Mayo

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
25	26	27	28	29	30	31

## Ni musas ni perdidas: debates feministas en torno al Arte

• 16 horas / Precio: 5 €

Fecha: 23 y 30 de noviembre

Hora: 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00

Lugar: Por determinar

Formadoras: **SUSANA CARRAMIÑANA.**

Licenciada en sociología, dibujanta y técnica de igualdad.

**BEA APARICIO.**

Licenciada en Bellas Artes, ilustradora y dibujanta.

En este taller realizaremos un análisis crítico sobre la participación y la representación de las mujeres en el sistema del arte y construiremos juntas criterios para analizar las obras artísticas desde una perspectiva feminista. Para ello, analizaremos los mecanismos por los cuales las mujeres artistas han sido expulsadas e invisibilizadas de la historia del arte y de su discurso. Conoceremos la obra y biografía de mujeres artistas históricas y contemporáneas, y de artistas feministas. A partir de sus obras debatiremos también en torno a temas de actualidad en el feminismo: las identidades, el deseo y la sexualidad de las mujeres, las maternidades, el espacio público vs. espacio privado, los cuidados y la violencia contra las mujeres.

Noviembre						
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	29	30	1

Línea redefinición de la cultura



# Línea reforzando la autonomía

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

	21 horas / Precio: 10 €
Fecha:	<u>2, 23 y 30 de abril</u> <u>7, 14, 21 y 28 de mayo</u>
Hora:	Jueves de 17:30 a 20:30
Lugar:	<u>Martikoena</u>
Formadora:	<b>PAZ CARBAJOSA DALMAU.</b> 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".

Abril					Mayo				
30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	1	2	3	4	5	6



## Guerreras del wasap

8 horas / Precio: 5 €

**Fecha:** 14, 16, 21 y 23 de enero

**Hora:** De **18:30** a **20:30**

**Lugar:** Por determinar

**Formadora:** **ESTIBALIZ ETXEBARRIA.**

Técnica de igualdad, doctora en neurociencias, docente y apasionada del lenguaje.

¿Se te inunda el wasap de chistes y memes machistas? Desahógate, comparte, debate y crea tus propios contra-memes junto con tus compañeras.

Aprenderemos a identificar mensajes sexistas, machistas, misóginos, homófobos... y mediante el debate y la reflexión crearemos estrategias fomentando el empoderamiento individual y colectivo, reforzando la autoestima.

Tendremos siempre en cuenta el autocuidado y las emociones, y emplearemos el humor como herramienta de "combate".

Enero						
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	31	1	2



# 2019

## Octubre

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	3

## Noviembre

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	29	30	1

## Diciembre

25	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
<del>23</del>	<del>24</del>	<del>25</del>	<del>26</del>	<del>27</del>	<del>28</del>	<del>29</del>

# 2020

## Enero

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	31	1	2

## Febrero

27	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	29	1

## Marzo

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

## Abril

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	3

## Mayo

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
25	26	27	28	29	30	31

## Junio

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

