

# ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Getxo  
Curso  
2022-2023



**Getxo**  
*bizi ezazu*



## La escuela de empoderamiento para mujeres de Getxo

es un proyecto en red con el que queremos potenciar el empoderamiento de las mujeres e impulsar su participación política y social, con el fin de crear una sociedad más justa y diversa.

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. Es un espacio donde aprender a cambiar nuestra percepción del mundo y donde adquirir herramientas para hacerlo.



Getxo Berdintasuna



944 660 136



berdintasuna@getxo.eus

### Atenta a estas fechas:

**Plazo de inscripción:  
12 al 27 de septiembre.**

**Publicación lista de admitidas:  
7 de octubre.**

### Plazo de inscripción, del 12 al 27 de septiembre

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

|  |  |
|--|--|
| A través de la<br><b>Web municipal</b>                       | <a href="https://getxo.eus/es/igualdad">https://getxo.eus/es/igualdad</a>  |
| En el<br><b>Servicio de Igualdad</b>                         | <b>Calle Urgull s/n, 2º piso. Algorta</b><br>Del 12 al 27 de septiembre: de 08:00 a 14:00  |
| En las <b>Oficinas de Atención Ciudadana-OAC</b>             | Solicitar <b>CITA PREVIA:</b> ☎ <b>946 620 099</b><br>(de 8:00 a 15:00 h, de lunes a viernes)<br><a href="https://citaprevia.getxo.eus">https://citaprevia.getxo.eus</a> |
| <b>Telefónicamente,</b><br>a través del servicio Call Center | ☎ <b>944 660 000</b><br><b>(010 si se llama desde Getxo)</b>   |

## Listados de admitidas, 7 de octubre

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.

## Teléfonos y recursos de utilidad

### Servicios Sociales

Algorta ☎ 944 660 101  
Romo-Las Arenas ☎ 944 660 153  
Andra Mari ☎ 944 660 130

### Policia Local de Getxo

☎ 944 660 202

### Urgencias de Osakidetza

☎ 944 100 000

### Servicio de Atención Telefónica 24 h

☎ 900 840 111 ☎ 900 840 016

### En caso de Emergencia SOS- Deiak

☎ 112

## Notas de interés

**Cada participante podrá inscribirse en un máximo de 3 cursos**

**Todos los talleres que se ofrecen son gratuitos previa inscripción.**

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

**Las personas que deseen abandonar un curso una vez iniciado, deberán avisar al servicio de igualdad.**

**En caso de 3 ausencias sin justificar, se perderá el derecho a participar en nuevos cursos durante un año.**

## 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 importante pedir cita previa.

Las consultas se realizarán por profesionales de la sexología y son confidenciales. Se pueden realizar por teléfono (94 466 01 37), 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

**Febrero**  
**6** | Día Internacional contra la Mutilación Genital Femenina

| febrero |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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  | 4  | 5  |

**Marzo**  
**8** | Día Internacional de las Mujeres

| marzo |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 1  | 2  |

**21** | Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial

**31** | Día de la Visibilidad Trans

**Abril**  
**26** | Día de la Visibilidad Lésbica

| abril |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 30 |

**Mayo**  
**17** | Día Internacional contra la LGTBIfobia

| mayo |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| 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  |

**21** | Día Mundial de la Diversidad Cultural

**Junio**  
**20** | Día Mundial de las personas refugiadas

| junio |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 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  |

**28** | Día Internacional por los derechos de personas LGTBI

**Septiembre**  
**28** | Día Internacional por la Despenalización del Aborto

| septiembre |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 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  |

**Noviembre**  
**25** | Día Internacional Contra la Violencia hacia las Mujeres

| noviembre |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 1  | 2  | 3  |

**Diciembre**  
**10** | Día Internacional por los Derechos Humanos

**18** | Día Internacional de las personas migradas

| diciembre |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

# Reforzar el suelo pélvico

|                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| <u>Duración</u> | 20 horas.                        |
| <u>Fecha</u>    | 18 de octubre a 22 de noviembre. |
| <u>Hora</u>     | Martes y jueves, 18:00-20:00.    |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena y Txikigune.          |

## Formadoras **Isabel Relancio Laiseca.**

Fisioterapeuta, acupuntora especializada en suelo pélvico y maternidad.

## **Saioa Hernández Castro.**

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

## **Itziar Arroyo Puente.**

Bailarina con formación en sexología y terapia corporal (Terapia de Arraigo Sexual).

| octubre  |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| noviembre |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 31        | 1  | 2  | 2  | 4  | 5  | 6  |
| 7         | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14        | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21        | 22 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 20        | 21 | 28 | 21 | 28 | 29 | 30 |

Este taller nos ayuda a tomar conciencia y fortalecer el suelo pélvico para empoderarnos desde el cuerpo y así enfrentarnos a los abusos, miedos y prejuicios.

Es fundamental para el proceso de autonomía y libertad de las mujeres conocernos, conocer nuestro cuerpo, sus cuidados, gozos y expresiones.

El conocimiento de la anatomía y fisiología del suelo pélvico nos ayuda a comprender muchas patologías o disfunciones que habitualmente sufren las mujeres:

- Problemas en la continencia de los esfínteres.
- Descenso de órganos pélvicos.
- Alteraciones en el ciclo menstrual.
- Disfunciones relacionadas con vivencia sexual.

Visibilizar y compartir estas y otras problemáticas del suelo pélvico nos acerca a las mujeres a conocer, prevenir, cuidar y recuperar nuestro periné.

# Aprendiendo a querernos

**Duración** 54 horas.

**Fecha** 19 de octubre a 14 de diciembre 2022 (8 sesiones)  
11 de enero a 29 de marzo 2023 (12 sesiones)  
19 de abril a 31 de mayo 2023 (7 sesiones)

**Hora** Miércoles 18:30 a 20:30.

**Lugar** Martikoena.

**Formadora** **Inma Merino de Castro.**

Experta en violencia contra las mujeres, sexóloga y educadora sexual y de la salud de Terapia Reencuentro, terapia psicocorporal y coordinadora de movimiento expresivo desde Río Abierto.

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  |    |    |    |    |    |    | noviembre |    |    |    |    |    |    | diciembre |    |    |    |    |    |    | enero    |          |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----------|----------|----|----|----|----|----|
| L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M        | M  | J  | V  | S  | D  |
| 26       | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 31        | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 28        | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 26       | 27       | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |
| 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7         | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5         | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2        | 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14        | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12        | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9        | 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21        | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19        | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16       | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 24<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28        | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 26        | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 23<br>30 | 24<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

  

| febrero |    |    |    |    |    |    | marzo |    |    |    |    |    |    | abril |    |    |    |    |    |    | mayo |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L    | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 30      | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 27    | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 27    | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 6       | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13      | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15   | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 20      | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22   | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 27      | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 27    | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29   | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |

# Arteverse Empoderamiento a través de la expresión artística y el videoarte

|                 |   |
|-----------------|---|
| <u>Duración</u> | 10 horas.   |
| <u>Fecha</u>    | 21 y 22 de octubre.   |
| <u>Hora</u>     | Viernes 18:00 a 21:00.<br>Sábado 10:00-14:00 y 16:00-19:00. |
| <u>Lugar</u>    | RKE.  |

## Formadoras **Zahira Montalvo.**

Licenciada en arte dramático y master en danza y artes del movimiento; cofundadora de Kancaneo teatro.

## **Noelia Blanca.**

Licenciada en comunicación audiovisual y cofundadora de “Noviembre films”.

| octubre  |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Taller práctico con una metodología multidisciplinar, donde invitaremos a la reflexión, a romper lo normativo, a cuestionar nuestros hábitos, a desmontar el orden establecido y a enfocar la mirada en aquellos temas que nos atraviesan. Dando voz y visibilizando aquellos temas que están deseando salir a la luz.

Se trata de un taller participativo y dinámico, donde enfocaremos la mirada hacia el cuidado y el placer, generando un espacio de confianza y libertad.

El objetivo del taller es generar contenidos audiovisuales que surjan de una manera natural y fluida.

El tema será consensuado por las personas que forman el grupo.

## ¿Te atreves?





# La sexualidad de las mujeres mayores.

## Mitos y realidades

|                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| <u>Duración</u> | 8 horas.                     |
| <u>Fecha</u>    | 7, 14, 21 y 28 de noviembre. |
| <u>Hora</u>     | Lunes, 18:00-20:00.          |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena.                  |

Formadora **Nuria Pousa Mimbreno.**

Psicóloga y psicopedagoga. Amplia experiencia en el sector de los cuidados y las personas mayores, realizando proyectos para la mejora del bienestar.

Existen diversos mitos y prejuicios negativos acerca de la sexualidad en las personas mayores, y en particular, de las mujeres mayores, lo que genera el edadismo.

Queremos generar espacios donde se trate este tema, desde un clima de confianza, escucha, y de alianza entre mujeres.

| noviembre |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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  | 4  |

En este taller tomaremos conciencia de los estereotipos e ideas negativas existentes e impulsaremos el empoderamiento de las participantes respecto a ser agentes activas de su propia sexualidad.

Concretamos estos objetivos en:

- Identificar y tomar conciencia de los estereotipos negativos sobre la sexualidad en las mujeres mayores.
- Mitos y falsas creencias sobre la sexualidad en las mujeres mayores.
- Identificar los factores que limitan los espacios íntimos para la sexualidad.
- Sexualidad más allá de la genitalidad.
- Ser agentes activas de nuestra propia sexualidad.

# Empoderamiento sí, pero... ¿Cómo usamos nuestro poder?

|                 |   |
|-----------------|---|
| <u>Duración</u> | 10 horas.   |
| <u>Fecha</u>    | 18 y 19 de noviembre.                                       |
| <u>Hora</u>     | Viernes 18:00 a 21:00.<br>Sábado 10:00-14:00 y 16:00 19:00. |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena.   |

Formadora **Leticia Urretabizkaia.**

Investigadora social con temas relacionados con los feminismos con visión interseccional, y facilitadora de grupos.

| noviembre |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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  | 4  |

En este taller, que combina explicaciones teóricas con dinámicas participativas, tomaremos conciencia sobre el funcionamiento del poder en la sociedad, en los grupos y en nosotras mismas para poder decidir cómo queremos utilizarlo en coherencia con valores feministas.

Profundizamos en la explicación de la matriz de dominación y la interseccionalidad que viene principalmente de los feminismos negros, así como en propuestas y dinámicas que vienen de la facilitación de grupos y procesos. Así, por un lado, tomaremos conciencia del lugar que ocupamos en la matriz de dominación, es decir, a qué grupos oprimidos pertenecemos, pero también a qué grupos privilegiados. Por otro lado, tomaremos consciencia de cómo funcionan y cómo nos atraviesan estas opresiones y privilegios.



# Hacia un cuerpo más vivible, contra la violencia estética y la gordofobia

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| <u>Duración</u> | 10 horas.                |
| <u>Fecha</u>    | 9, 16, 23 y 30 de enero. |
| <u>Hora</u>     | Lunes, 18:00 a 20:30.    |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena.              |

Facilitadora **Irati García.**

Mujer, feminista y gorda. Trabajadora Social y máster en Estudios Feministas y de Género.

Pondremos en valor las herramientas de autodefensa del activismo gordo y de los feminismos. Para ello, reflexionaremos en torno a la violencia estética y la gordofobia que sufrimos en nuestro día a día, analizaremos los espacios de seguridad corporal y aquellos que violentan cuerpos, potenciaremos el empoderamiento corporal y fomentaremos el autoconocimiento. Buscaremos formas de resistencia individual y colectiva. En la medida de lo posible, se promoverá la creación de redes de apoyo sostenidas en el tiempo.

| enero    |          |    |    |    |    |    |
|----------|----------|----|----|----|----|----|
| L        | M        | M  | J  | V  | S  | D  |
| 26       | 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<br>30 | 24<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |



# Madre mente sana, taller experimental

|                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| <u>Duración</u> | 16 horas.                         |
| <u>Fecha</u>    | 14 y 28 de enero.                 |
| <u>Hora</u>     | Sábado 10:30-14:30 y 15:30 19:30. |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena.                       |

## Formadora **Miriam Herbón.**

Socióloga y experta comunicadora en los procesos de empoderamiento y en la lucha por la erradicación de la violencia machista.

| enero |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 26    | 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 |

Una apuesta preventiva para la salud integral de las mujeres que quieren ser madres o han sido recientemente.

Abordaremos con enfoque feminista el rol materno, el deseo materno, el contexto de maternaje, la tribu de los cuidados, la pareja o no pareja en el proyecto, la independencia económica, la gestión de los tiempos, etc. todo ello dentro del sujeto político mujer.

## Objetivos:

- Conocer elementos de la psicología feminista en torno a la maternidad y su papel en la identidad y subjetividad femenina.
- Analizar la cultura de la maternidad y su influencia en las mujeres, las relaciones de pareja y el cuidado de las hijas e hijos.
- Identificar nuevos elementos que permitan construir el modo en el que desean maternar desde la consciencia feminista.
- Sentirse arropada en la complejidad de la maternidad, encontrar estrategias de erigir cómo quieren ser madres y tener herramientas para sostenerse en sus certezas, sus errores y ensayos.
- Compartir preocupaciones y estrategias individuales que las participantes llevan a cabo en el ejercicio de su viaje por la maternidad. Transferencia de saberes entre mujeres y colectivización de experiencias.
- Generar un espacio en el que comunicar nuestros malestares y conflictos, espacio del que muchas veces carecemos y que es tan necesario para sanarnos sintiéndonos acompañadas.

# Las raíces de la desigualdad: La construcción del género

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| <u>Duración</u> | 6 horas.              |
| <u>Fecha</u>    | 17, 24 y 31 de enero. |
| <u>Hora</u>     | Martes, 18:00-20:00.  |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena.           |

Facilitadora **Aitziber Aginagalde Bilbao.**

Licenciada en Historia y en Antropología Social y Cultural. Máster de igualdad de mujeres y hombres.

Este taller persigue crear un espacio de reflexión en el que, a través del análisis, la observación y el intercambio de experiencias individuales, se indaga en cómo se construye el género en nuestra sociedad; desmontando pieza a pieza la maquinaria que pone en funcionamiento todo un sistema social que nos homogeniza, estandariza, confronta y jerarquiza en la dicotomía mujer-hombre.

| enero |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 26    | 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 |
| 30    | 31 |    |    |    |    |    |

Se trata de deconstruir ese “ideal” de mujer rígido, obsoleto e irreal, que ha sido definido a partir de supuestas carencias con respecto a los hombres. Modelo que encorseta a las mujeres, dentro de unos estereotipos y roles de género que marcan lo que somos capaces o no de hacer, y que sancionan la diversidad, la libre elección y la manera de vivirnos y sentirnos.

Se potenciará la participación activa a través de la reflexión, la creatividad, la comunicación y el trabajo cooperativo.



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

Duración 24 horas.

Fecha 19 de enero a 9 de marzo.

Hora Jueves 17:00-20:00.

Lugar Martikoena.

Formadora Paz Carbajosa Dalmau.

Técnica de sonido e iluminación, técnica en electromecánica de vehículos y activista feminista y experta en intervención social para el empoderamiento de mujeres.

| enero |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 26    | 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 |
| 30    | 31 |    |    |    |    |    |

| febrero |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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  | 4  | 5  |

| marzo |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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 | 1  | 2  |

Taller de electricidad para la autosuficiencia, que pretende acercarnos al mundo de la electricidad y de las herramientas necesarias para poder reparar los imprevistos eléctricos que surjan en casa. Este taller tiene como objetivo dar a las mujeres\* una respuesta que se adapte a su realidad actual, dejar a un lado los roles sociales y de género y despertar la curiosidad y la autonomía en un mundo tan masculinizado como es el de la electricidad. Aprenderemos de forma 100% segura y codo con codo, los conocimientos necesarios para poder ponernos... ¡manos a la luz!



# Pre-Paradas. Segunda Primavera

|                 |  |
|-----------------|--|
| <u>Duración</u> | 10 horas.  |
| <u>Fecha</u>    | 20 y 21 de enero.  |
| <u>Hora</u>     | Viernes: 18:00-21:00.<br>Sábado: 10:00-14:00, 16:00-19:00. |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena.  |

Facilitadora **Cristina Quijera.**

25 años de carrera profesional en el ámbito de la danza contemporánea y el teatro físico. Experta en formaciones de psicología y gestión emocional con mirada feminista.

## Para mujeres que aún menstrúan que desean preparar su menopausia

SEGUNDA PRIMAVERA es un proyecto FEMINISTA que quiere poner en relación a mujeres atravesando un momento crucial. Durante los años de pre-menopausia, todas las mujeres sentimos una llamada a la introspección, es tiempo de balance, de mirar de cerca nuestra salud, entendiendo esta como un conjunto de necesidades que engloban la salud física, emocional, mental y también la relacional y la social. Aprenderemos a leer nuestro mapa corporal, trabajando conceptos, conociendo las glándulas endocrinas asociadas para la activación de la zona corporal correspondiente.

| enero    |          |    |    |    |    |    |
|----------|----------|----|----|----|----|----|
| L        | M        | M  | J  | V  | S  | D  |
| 26       | 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<br>30 | 24<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |



# Sueño pélvico. La danza pélvica

**Duración** 10 horas.  
**Fecha** 6 de febrero a 6 de marzo.  
**Hora** Lunes: 18:00-20:00.  
**Lugar** Martikoena.

**Formadora** **Itziar Arroyo Puente.**

Bailarina de danza africana con formación en sexología y terapia corporal (Terapia de Arraigo Sexual).

| febrero |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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  | 4  | 5  |

| marzo |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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 | 1  | 2  |

Casilda Rodriguez en su libro “Pariremos con placer” habla de *acorazamiento psicósomático*, según el cual padecemos los males creados por una sociedad enferma que ha atrofiado nuestros úteros. De esta necesidad de actuar desde el cuerpo en su integridad y honestidad nace esta propuesta de movimiento como sanación de los cuerpos oprimidos, estigmatizados, juzgados, heridos, desvalorados, ignorados. La danza como pertenencia, círculo de mujeres iguales, catarsis que diluye la herida de género, celebración de la vida. El desarrollo de la sexualidad plena depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor.

El objetivo general de este curso es crear un espacio libre de juicios donde bailar para una misma en un ambiente compartido, y donde el grupo favorezca el juego desde el cuerpo.

La metodología es participativa, activa y socializadora. El taller es de formato vivencial, adaptado a las necesidades y diversidades de las participantes. Con el objetivo de recuperar el movimiento natural uterino, la sensualidad y el juego se propondrán diferentes ejercicios de bioenergética, booty dance y elementos de las danzas de matriz africana.





## Tejiendo redes

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| <u>Duración</u> | 16 horas.                  |
| <u>Fecha</u>    | 17 de abril a 12 de junio. |
| <u>Hora</u>     | Lunes, 18:00-20:00.        |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena.                |

### Facilitadora **Esti Olabarri.**

Dietista-Nutricionista (UNAV). Master en Danza Movimiento Terapia (UAB). 20 años de experiencia acompañando a personas y grupos.

Trabajaremos el empoderamiento individual a través del movimiento, la creatividad y la escucha del propio cuerpo. Cuerpo como territorio, entidad consciente que encarna (embody) la experiencia, que interactúa e interpreta. Se ofrece un espacio seguro para que cada mujer pueda ser consciente de su propio cuerpo-mente-emoción, de los propios límites, potencialidades, debilidades y fortalezas y vivir a través de la expresividad sus vivencias, su esencia, como primer paso para el cambio. Cuerpo como lugar de encuentro mediador de lo colectivo también. A través del trabajo en grupo y desde la experiencia corporal en movimiento facilitamos tomar conciencia de nuestra identidad, nuestras relaciones, el lugar ocupado en el mundo para adquirir mayores cotas de libertad y control sobre la propia vida. Partimos de la idea de “tejer redes” para nutrir el cuerpo colectivo. El trabajo grupal nos conecta a mujeres diversas y genera un espacio de empatía, escucha, respeto, aceptación y solidaridad que posibilita un empoderamiento colectivo.

| abril |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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 | 30 |

| mayo |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L    | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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  |

| junio |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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  |

# CHI KUNG: mejorando nuestra energía vital

**Euskaraz**

|                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| <u>Duración</u> | 18 horas.                          |
| <u>Fecha</u>    | 19 de abril a 26 de mayo.          |
| <u>Hora</u>     | Miércoles y viernes 18:30 - 20:00. |
| <u>Lugar</u>    | RKE.                               |

Facilitadora **Idoia Eizmendi Aldasoro.**

Agente de igualdad, periodista y miembro del movimiento feminista.

| abril |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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 | 30 |

| mayo |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L    | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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  |

El Chi Kung es un conjunto de prácticas orientadas a mejorar la salud de las personas de forma integral, por lo que abarca el cuerpo, la mente y la energía. Se trata de una práctica milenaria basada en la Medicina Tradicional China.

Por medio de la realización de ejercicios suaves, acompañados por la respiración y la atención plena, mejoramos nuestra salud y energía vital. Asimismo, el chi kung ayuda a equilibrar las emociones y reducir el estrés.

También leeremos y comentaremos un par de textos sobre nuestras vivencias como mujeres y su influencia en la estructura corporal.

Además de todo esto, tomar el tiempo y espacio para el autocuidado y para disfrutar del taller.



# Empoderándonos a través de la sexualidad y las emociones

|                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| <u>Duración</u> | 12 horas.                 |
| <u>Fecha</u>    | 20 de abril a 25 de mayo. |
| <u>Hora</u>     | Jueves, 18:00-20:00.      |
| <u>Lugar</u>    | Martikoena.               |

Facilitadora **Magdalena Lopez Gorritxo.**

Abogada. Formadora en género y diversidad, experta en justicia transicional, género, conflicto, migración y derecho internacional.

En este taller haremos un recorrido para abordar la temática de sexualidad e identidad de género a través de las dimensiones de la mente y el cuerpo, las ideas y emociones que nos provocan. Indagaremos sobre cuestiones como qué clase de amor y de relaciones eróticas vivimos y soñamos, explorando desde la diversidad.

Bucearemos la identidad y el deseo y también indagaremos sobre la amplia diversidad de relaciones a nuestro alcance (querer o no pareja, relaciones cerradas y abiertas, asexualidad, poliamor, etc.) y las verdades, miedos, dudas y deseos que puedan surgirnos con respecto a éstas.

Desafiaremos la noción de emociones “buenas” y emociones “malas”, analizando las cinco emociones básicas del ser humano (ira, miedo, alegría, tristeza y vergüenza), así como sus luces y sombras, y reflexionaremos acerca de cuáles solemos o no habitar en nuestro día a día.

| abril |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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 | 30 |

| mayo |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L    | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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 |
| 30   | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |



# Actividades que no requieren de inscripción

## Laboratorio de teatro. “Las de afuera”

|                 |                            |                 |                       |
|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------------------|
| <b>Duración</b> | 21 horas.                  | <b>Comienzo</b> | 28 de enero de 2023.  |
| <b>Hora</b>     | Domingos de 16:30 a 19:30. | <b>Lugar</b>    | Polideportivo Gobela. |

Por tercer año consecutivo, el grupo de teatro estable “Las de afuera” desarrollarán y consolidarán la obra “Entre dos mundos”. Este teatro está formado por un grupo de mujeres migradas y racializadas que se dedican al trabajo de hogar y cuidados en Getxo. A través de técnica del teatro de las oprimidas y facilitación de grupos nos acercamos a su realidad, reflexionando sobre las opresiones que sufren diariamente, así como sobre sus deseos y anhelos.

El objetivo de esta actividad es vivenciar un proceso de empoderamiento personal y político, que partiendo del cuerpo y a través del teatro, derive en acciones sociales concretas.

El taller finalizará con una muestra pública de teatro foro.

## Decolonizando nuestras vulvas

**EUSKARAZ**

|                 |                             |                 |                      |
|-----------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|
| <b>Duración</b> | 2 horas.                    | <b>Comienzo</b> | 25 de enero de 2023. |
| <b>Hora</b>     | Miércoles de 18:00 a 20:00. | <b>Lugar</b>    | Getxolan.            |

**Formadoras**

**Ane Narvarte Lasak,**

ha estudiado Bellas Artes y actualmente está inmersa en el estudio de psicología.

**Maddalen Aritegi Sanchez,**

ha completado estudios de Magisterio y Psicología, y actualmente está inmersa en estudios de sexología.

¿De dónde viene el asco que me produce la menstruación? ¿De dónde proviene el dolor que me causa la menstruación? ¿De dónde proviene la incomodidad que me produce la menstruación?

En el programa partiremos de los nombres que se utilizan para designar las partes de nuestros cuerpos menstruales para reflexionar sobre la colonización de nuestros cuerpos. Haremos juntos el camino del cuerpo a las emociones y de las emociones al cuerpo. Por otro lado, pondremos de manifiesto los prejuicios sociales. Empezaremos a darnos cuenta de cómo influyen estos en nuestra relación con nuestra menstruación. Reflexionaremos también sobre la colonización de nuestras vulvas y vaginas. Generaremos autoconocimiento, decolonización de cuerpos y saberes, cuidados y pedagogía popular-feminista. Siempre desde una perspectiva socio-psico-bio-ambiental.

## Las Lombardas, Coro feminista

### ¿Quieres participar?

Entre el 19 y el 23 de septiembre, ponte en contacto con el servicio de igualdad en el correo [berdintasuna@getxo.eus](mailto:berdintasuna@getxo.eus) en el teléfono 944 660 136 (de 8:00 a 14:00).

Fechas de ensayos 14 de octubre a 19 de mayo.

Hora Tres viernes al mes, de 19:00 a 20:30.

Lugar RKE.

### Directora

#### **Irene Herrero Villa,**

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

Las Lombardas somos una agrupación musical vocal feminista que ha surgido en la Escuela de Empoderamiento de Getxo gracias a su apoyo y al acompañamiento profesional del proyecto Emakumusik, de la mano de Irene Herrero. Nuestro objetivo es construir un espacio propio de cuidado, escucha, creación, sororidad y diversión entorno a la música vocal y participar en nuestra sociedad a través de nuestra voz y nuestro disfrute con una perspectiva feminista.



## Seminario Feminismo Skolastika

Duración 7 sesiones.

No necesita inscripción.

Hora 18:00-20:00.

Lugar RKE.

**23 de noviembre**

### LA CULTURA DE LA VIOLACIÓN

En esta sesión haremos un recorrido histórico por el concepto de la violación y entenderemos sus características de la mano de imágenes de cómic de mujeres en torno al tema. Analizaremos las palabras claves, los distintos discursos sociales que las activan y reflexionaremos juntas sobre las distintas maneras de acabar con esta cultura de la violación para apropiarnos de nuestra sexualidad, deseo y libertad sexual.

**14 de diciembre**

### EUSKARAZ

### E(RA)GILE AFROAMERIKARRAK

Emakume afroamerikarren hausnaketak eta aktibismoak mundo osoko feminismoak, gurea ere, eragin dituzte. Toni Morrison, June Jordan, Audre Lorde, bell hooks, Angela Davis... emakume afroamerikarren izenak, izenburuak eta ekarpenak euskeraz ezagutzeko aukera dugu, eta saio honetan haien liburuak eta feminismo ezberdinak aztertuko ditugu.

**25 de enero**

### TRAS LA PANDEMIA: ENFERMEDAD, VEJEZ Y CUIDADOS

La pandemia vivida en 2020 y sus consecuencias nos han recordado que somos seres gregarios, vulnerables y mortales. En esta sesión vamos a analizar y reflexionar sobre una de las grandes temáticas feministas actuales: recordar la importancia y denunciar la invisibilización de la red de cuidados con la que las mujeres sostienen la vida, las familias y las comunidades.

**15 de febrero**

### **DESMONTANDO EL AMOR ROMÁNTICO**

El amor romántico sigue siendo el modelo amoroso que se propone como único, atractivo y auténtico, y es el que transmiten el cine, las canciones, la publicidad y gran parte de la literatura y el cómic. En esta charla analizaremos su construcción y reflexionaremos sobre sus terribles consecuencias en las vidas de las mujeres, buscando crear nuevas relaciones sentimentales, más actuales, igualitarias, equilibradas y felices.

**15 de marzo**

### **LA CUARTA OLA DEL FEMINISMO CONTADA EN 12 CÓMICS**

Conocer la historia del feminismo es conocer una larga historia de lucha, reivindicación, debates, logros y fracasos. La ola actual continúa la anterior- centrada en recuperar el cuerpo, el deseo y la sexualidad- incidiendo en la lucha contra las violencias contra las mujeres y el #metoo, la violencia sexual. Lo abordaremos en su parte más visual con 12 cómics imprescindibles.

**26 de abril**

### **BREVE HISTORIA DE LA LITERATURA DE TEMA LÉSBICO**

Esta charla es un recorrido histórico que empieza en el siglo VII A.C. con la poeta griega Safo y que analiza poesías, novelas y autobiografías donde se ha intentado visibilizar, desdramatizar y normalizar el deseo y el amor entre las mujeres. Emily Dickinson, Colette, Radcliffe Hall, Vita Sacville west, Isabel Franc o Janette Winterson son algunas de las autoras que comentaremos.

**17 de mayo**

### **EMILIA PARDO BAZÁN**

Recuperar el legado personal, cultural, literario y feminista de Emilia Pardo Bazán, acercarse a su vida y obra es una experiencia llena de sorpresas. Su vida es un ejemplo de valentía, originalidad, vanguardia y coherencia. Su obra sigue seduciendo por su calidad estilística y compromiso feminista. Imprescindible.

## SEMINARIO Diálogos Para el amor y el desamor

|                 |  |
|-----------------|--|
| <u>Duración</u> | 8 horas.                               |
| <u>Fecha</u>    | 14 y 28 de febrero y 14 y 28 de marzo. |
| <u>Hora</u>     | Martes 18:00-20:00.                    |
| <u>Lugar</u>    | GETXOLAN                               |

Facilita **Saioa Hernández Castro.** Psicóloga, sexóloga y técnica de igualdad.  
**Iker Bonilla.** Especialista en mediación y abogado.

| febrero |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 30      | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6       | 7  | 8  | 10 | 10 | 11 | 12 |
| 13      | 14 | 15 | 17 | 17 | 18 | 19 |
| 20      | 21 | 22 | 24 | 24 | 25 | 26 |
| 27      | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

| marzo |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 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 | 1  | 2  |

La violencia machista sigue teniendo una de sus raíces más profundas en la manera en la que entendemos el amor, la pareja, el deseo, los roles y el placer. Gracias al feminismo las ideas sobre la familia y la pareja están en constante cambio. Los derechos de las mujeres y el valor de los cuidados están marcando nuevos modelos de relación, pero cuando llega una crisis o una ruptura en la pareja vuelven a aparecer modelos violentos y machistas en la resolución de esos conflictos.

Las parejas pueden aprender a tener una perspectiva más realista de lo que la vida en pareja les ofrece y les limita, de cómo están en su propia relación, cómo han repartido lo que para cada pareja es importante (tiempos, dinero, tareas...), y todo ello aprendiendo a poner el foco en el vínculo que tienen y en mantener el bienestar.

Objetivos:

- Formar en la gestión positiva del amor y los conflictos.
- Empoderar a las personas implicadas.
- Potenciar habilidades y recursos personales.
- Fomentar el cuidado y la responsabilidad compartida.
- Aprender herramientas de mediación.

**Metodología:** Son cuatro sesiones de dos horas en las que iniciamos con un encuadre para la toma de conciencia y después la palabra del grupo será protagonista.