

GETXO CURSO 2023-2024

Escuela de Empoderamiento para Mujeres



Getxo
bizi ezazu



Índice

La escuela	3
Fechas de inscripción	3
Teléfonos y recursos	4
Fechas clave	6
Cursos y talleres	7
Grupos estables	21
Actividades abiertas a toda la ciudadanía	23
El desempoderamiento de los hombres	26



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.

¡Anímate y participa!

 Getxo Berdintasuna  944 660 136  berdintasuna@getxo.eus

Plazo de inscripción, del 7 al 29 de septiembre.

Para realizar la preinscripción será necesario rellenar un formulario.



A través de la
Web municipal

<https://getxo.eus/es/igualdad>



Telefónicamente


944 660 000 (010 si se llama desde Getxo)
De 08:00 a 18:30, de lunes a viernes



En las Oficinas
de Atención
Ciudadana-OAC

Obligatorio solicitar CITA PREVIA:

<https://citaprevia.getxo.eus>

 944 660 000



En el Servicio de
Igualdad

Calle Urgull s/n, 2º piso. Algorta

Del 7 al 29 de septiembre: de 8:00 a 14:00

Atenta a estas fechas:

Plazo de inscripción: 7 al 29 de septiembre.

Publicación lista de admitidas: 9 de octubre.

Listados de admitidas, 9 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.




No se informará por teléfono

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.

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 horas a mujeres víctimas de violencia machista

 900 840 111

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, incomprensión, 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  944 660 137, por email (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 c/ Martikoena n° 16
(junto al ambulatorio de Alango).

Ante cualquier duda o interés llama
 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
31 de marzo	Día de la visibilidad trans
26 de abril	Día de la visibilidad lésbica
17 de mayo	Día Internacional contra la LGTBIfobia
21 de mayo	Día Mundial de la Diversidad Cultural
20 de junio	Día Mundial de las personas refugiadas
28 de junio	Día Internacional por los derechos de personas LGTBI
28 de septiembre	Día Internacional por la Despenalización del Aborto
25 de noviembre	Día Internacional Contra la Violencia hacia las Mujeres
10 de diciembre	Día Internacional por los Derechos Humanos
18 de diciembre	Día Internacional de las personas migradas



Reforzar el suelo pélvico

Duración 20 horas

Fecha 17 de octubre a 16 de noviembre

Hora Martes y jueves, 18:00 a 20:00

Lugar Martikoena

Formadoras

Isabel Relancio Laiseca. Fisioterapeuta, acupuntora especializada en suelo pélvico y maternidad.

Saioa Hernández Castro. Psicóloga, sexóloga, master en igualdad de mujeres y hombres.

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

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 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.

OCTUBRE						
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
30	31					

NOVIEMBRE						
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

Aprendiendo a querernos. Grupo de profundización

Duración 52 horas

Fecha 18 de octubre a 29 mayo

Hora Miércoles, 18:30 a 20:30

Lugar Villamonte

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.

La propuesta para este curso es hacer un **grupo de profundización** sobre este tema con alumnas que hayan hecho en cursos anteriores el taller de **Aprendiendo a querernos**. Es imprescindible haberlo realizado para no tener que explicar conceptos básicos y poder profundizar en los temas que se abordarán. Hacer un grupo de profundización nos da la posibilidad de:

- Implementar cambios internos y grupales al poder practicar nuevas maneras de relacionarnos conmigo misma y con las compañeras.
- Tener más espacio para compartir las propias experiencias.
- Evaluar las herramientas que aprendimos en cursos anteriores si están incorporadas o no.

Es imprescindible haber realizado el taller de **Aprendiendo a querernos**.



- Poner más atención a la escucha del cuerpo para poder entenderlo, conocerlo y hacernos amigas de él.
- Continuar con el apoyo grupal como un anclaje semanal.
- Nuevos aprendizajes desde otras metodologías, otros ejercicios, otro grupo con otras vivencias...

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

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

Las mayores tenemos voz

Mujeres mayores de 60 años

Duración 16 horas

Fecha 18 de octubre a 20 de diciembre

Hora Miércoles, 17:00-19:00

Lugar Martikoena

Formadora

Carolina Carazo Ibañez. EDE. Suspergintza. Pedagoga. Experiencia en facilitación y dinamización grupal e intervenciones socioeducativas con diferentes colectivos, entre ellos mujeres mayores.

Las mujeres mayores sufrimos una doble discriminación, una por ser mujeres (machismo) y otra por ser mayores (edadismo); sin olvidar el contexto de socialización en el que hemos crecido. Pensamos que la manera de hacer frente a estas discriminaciones pasa por impulsar procesos de empoderamiento individual y colectivos

y por prevenir el alto nivel de vulnerabilidad y soledad en el que muchas mujeres se encuentran.

En este taller vivencial el relato de las mujeres será protagonista, se facilitará la expresión, el poder hablar, el ser escuchada no juzgada y sentirse protagonista. Aprenderemos unas de otras a través de la experiencia individual. Aprenderemos a tomar decisiones desde la libertad, placeres, deseos y sobre todo nos divertiremos aprendiendo, disfrutando y autocuidándonos.



OCTUBRE						
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
30	31					

NOVIEMBRE						
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

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

Taller de poesía susurrada: voces migradas, una escucha sin fronteras

Duración 5 horas

Fecha 21 y 28 de octubre

Hora Sábados, 10:30-13:00

Lugar Martikoena

Formadora

Celeste Agüero. Fundadora del colectivo artístico poético ColorSusurro. Trabaja desde hace más de diez años promoviendo la literatura, la lectura y la comunicación, la escucha a través de sus talleres de susurros y susurradores en clubes de lectura en escuelas, centros culturales y bibliotecas.

Taller práctico que conjuga la práctica del susurro y de la poesía susurrada, la técnica, la experiencia y lo performático de este nuevo modo de mediar literatura, con el encuentro, la exploración, la escucha y la reflexión en torno a la poesía de escritores y escritoras migradas, fronterizas, poetas que militan el antirracismo y proponen un modo de hacer poesía reivindicativa, rebelde, voces que no callan, resuenan para desarmar los límites culturales, geográficos, políticos impuestos.

Brindaremos un espacio para la incorporación de la poesía, de la expresión, para poner en escena los sentidos. Desarrollar la escucha de nuestra voz poética y corporal. Conocer la poesía de autores y autoras migradas; valorizar la palabra y la comunicación oral, la voz corporal y la voz del poema, el susurro. Fabricaremos tubos susurradores y realizaremos una intervención poética susurradora.



OCTUBRE						
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
30	31					

Reaprender a reír

Duración 16 horas

Fecha 23 de noviembre a 1 febrero

Hora Jueves, 18:00-20:00

Lugar Martikoena

Facilitadora

Belén Seoane Crespo. Educadora Social, Coach y Risoterapeuta feminista.

Reaprender a reír es un taller de empoderamiento a través de la risa, el juego, el arte, el cuerpo y el movimiento en el que conectar con nuestra autenticidad, motivación y alegría. Un espacio de autocuidado donde experimentarnos, desbloquearnos, disfrutar, conocernos un poquito más y aumentar la confianza en nosotras mismas desde el enfoque lúdico, afectivo y divertido que ofrece la Risoterapia.



NOVIEMBRE						
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

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

ENERO						
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

FEBRERO						
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	2	3

CHI KUNG: mejorando nuestra energía vital

Duración 28,5 horas

Fecha 11 de enero a 30 de mayo

Hora Jueves, 18:30-20:00

Lugar Villamonte

Facilitadora

Idoia Eizmendi Aldasoro. Agente de igualdad, periodista y miembro del movimiento feminista.

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.

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

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

Serigrafía feminista

Duración 16 horas

Fecha 16 de enero a 5 de marzo

Hora Martes, 18:00-20:00

Lugar Martikoena

Formadora

Torontile. Serigrafía artistikoa.

Analizaremos el amplio abanico que nos brinda la creatividad para la lucha feminista, porque la imaginación es una de las armas más poderosas que tenemos ante este sistema que nos oprime. Imaginación para ser críticas, pero también para construir alternativas. Para todo esto utilizaremos la serigrafía.



ENERO						
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

FEBRERO						
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	2	3

MARZO						
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	30	31

IMPRO TERAPIA

Duración 10 horas

Fecha 2 y 3 de febrero

Hora Viernes, 18:00-21:00
Sábado, 10:00-14:00 y 16:00-19:00

Lugar Martikoena

Formadora

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

La Improvisación, a través de sus juegos y herramientas de cooperación, nos convierte en seres humanos más perceptibles, con una capacidad para ir a favor del entorno, con una mejor predisposición para aceptar lo que somos y lo que tenemos, desde el crecimiento y la evolución personal.

En este taller fomentaremos nuestro conocimiento, potenciaremos la escucha, aceptación, autoestima y comunicación empática; aprenderemos a enfocar el presente, a desarrollar la creatividad, la imaginación, la flexibilidad, la conciencia corporal espontaneidad y la capacidad de resiliencia.

La Impro Terapia mejora los vínculos afectivos y sociales, memoria, flexibilidad cognitiva, planificación y resolución de problemas de manera creativa. Ayuda a combatir la vergüenza y superar la timidez. Y mejora la capacidad de reacción y nos ayuda a resolver problemas cotidianos.

FEBRERO						
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	2	3

Twerk (Booty Dance). Para chicas jóvenes mayores de 16 años

Duración 8 horas

Fecha 9 de febrero a 1 de marzo

Hora Viernes, 18:00-20:00

Lugar RKE

Formadora

Ikerne Mendieta Uskola. Bailarina y profesora, psicopedagoga y diplomada en Magisterio. Desarrolla la actividad docente en la expresión corporal y la danza.

La metodología es participativa, activa y socializadora. Se trata de un taller vivencial adaptado a las necesidades y diversidad de las participantes. Con el objetivo de recuperar el movimiento natural de úteros y caderas, la sensualidad y la capacidad de disfrutar jugando con el propio cuerpo, se propondrán diferentes ejercicios de twerk y booty dance, conciencia corporal y danzas de origen africano.

Objetivos generales:

- Recuperar el movimiento natural de úteros y caderas, la sensualidad y la capacidad de disfrutar jugando con el propio cuerpo.
- Creación de un espacio sin juicio.



FEBRERO							
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	2	3	

MARZO							
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	30	31	

Érase una vez... el mito del matriarcado vasco

Duración 6 horas

Fecha 4, 11 y 18 de Marzo

Hora Lunes, 18:00-20:00

Lugar Martikoena

Formadora

Aitziber Aginagalde Bilbao. Licenciada en Historia y en Antropología Social y Cultural. Master de igualdad de mujeres y hombres.

Este taller persigue crear un espacio de reflexión sobre la realidad de las mujeres vascas en la actualidad a partir del mito del matriarcado vasco.

- Daremos a conocer aspectos de la cultura vasca en relación a la generación de estereotipos y roles de género.
- Generaremos un pensamiento crítico sobre la influencia del modelo de feminidad vasco hegemónico y como éste influye en las experiencias vitales de las mujeres.
- Analizaremos a nivel individual como este modelo hegemónico se cuela en la vida personal y qué luchas internas conlleva.
- Conoceremos la actual situación de las mujeres vascas.
- Compartiremos experiencias que ayuden a fortalecer los discursos personales.



MARZO						
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	30	31

Alimentación Consciente

Duración 16 horas

Fecha 9 y 16 de marzo

Hora Sábados, 10:30-18:30

Lugar Martikoena

Formadora

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

Sin ser muy conscientes castigamos a nuestro cuerpo a través de la comida debido a la presión social constante contra nuestros cuerpos. Si algo está claro pero no lo vemos es que no podemos ser otra persona que la que somos por mucho que nos empeñemos en modificar y adornar su expresión externa. Esta presión, fruto de una idea patriarcal de los cuerpos, es la razón originaria por la que insistimos en regímenes de adelgazamiento, dietas, tratamientos estéticos y cirugías para entrar en un molde predefinido y homogéneo para conseguir la aceptación y el reconocimiento social o dicho de otro modo para no ser rechazados y rechazadas por no entrar en una talla y conseguir éxito y reconocimiento.

La conciencia plena, la amabilidad y la aceptación por tu cuerpo en tu vida pueden ayudar a dejar de estar en lucha con la comida, creando un nuevo espacio en ti para cuidarte sin tener que utilizar solo la fuerza de voluntad. La alimentación consciente pone el énfasis en la auto-observación, la experimentación y la auto-regulación como claves para incorporar unos hábitos saludables a largo plazo.

MARZO						
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	30	31



Locas por las herramientas. Taller de carpintería por la autosuficiencia

Duración 24 horas

Fecha 11 de abril a 30 de mayo

Hora Jueves, 17:00-20:00

Lugar Martikoena

Formadora

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



Este taller pretende desmontar el mito de la supuesta torpeza o incapacidad de las mujeres a la hora de manipular herramientas. Animarlas a utilizarlas, a perder el miedo, a disfrutar haciéndolo. Es una oportunidad para 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.

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

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

El arte de Empoderarme. Proceso arteterapéutico feminista

Duración 12 horas

Fecha 8 de abril a 13 de mayo

Hora Lunes, 18:00-20:00

Lugar Martikoena

Formadora

Sandra Arroyo. Feminista experta en dinamización de grupos de empoderamiento a través del arte y el cuerpo, profesora de yoga y actriz.

En este taller vivencial las mujeres serán las protagonistas activas de su propio proceso personal. Se compartirán diferentes dinámicas artísticas y corporales que fomentarán el autoconocimiento, la valoración de las propias capacidades y la adquisición de herramientas para el empoderamiento interno.

Nos marcaremos como objetivos redefinir el ser mujer desde un enfoque feminista, adquirir una mirada amorosa con una misma, entender la importancia de la creatividad en la expresión artística y corporal como herramienta de auto-sanación y desarrollar cambios personales que estén limitando el proceso de empoderamiento personal.

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

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



Explorar con-tacto: Herramientas y habilidades para la transformación de conflictos

Duración 12 horas

Fecha 9 de abril a 14 de mayo

Hora Martes, 18:00-20:00

Lugar Martikoena

Formadora

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

En este curso reflexionaremos y compartiremos a través de la mente y el cuerpo sobre el poder, la comunicación y el conflicto. Exploraremos nuestra vulnerabilidad con el fin de convertirla en una valiosa aliada para vivirnos más empoderadas, conectadas y felices.

Ahondaremos sobre preguntas como: ¿qué entendemos por usar y habitar el poder? ¿Qué necesitamos para empoderarnos? ¿Cómo nos sentimos cuando usamos y habitamos el poder? ¿Cómo nos comunicamos con nuestro al rededor y con nosotras mismas? ¿Qué herramientas podemos desarrollar de forma individual y colectiva para expresar nuestras ideas y sentires? ¿Para qué sirven los conflictos? ¿Qué emociones nos generan? ¿Qué actitud solemos tener ante un conflicto? ¿Qué habilidades podemos desarrollar para afrontar los conflictos internos y externos?

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

Laboratorio de teatro: Nuestro poder en el centro

Duración 18 horas

Fecha 4 de febrero a 21 de abril

Hora Domingos, 16:30-19:30

Lugar Martikoena



Por cuarto 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 la 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.

Este taller tiene una duración de 18 horas los domingos de 16:30 a 19:30. Comenzaremos el 4 de febrero de 2024.

El taller finalizará con una muestra pública de teatro foro.

FEBRERO							
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	2	3	

MARZO							
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	30	31	

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

Las Lombardas, Coro feminista

Duración	31,5 horas
Fecha	13 octubre a 17 mayo
Hora	Tres viernes al mes, de 19:00 a 20:30
Lugar	RKE

Directora

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

¿Quieres participar? Entre el 18 y el 27 de septiembre, ponte en contacto con el servicio de igualdad en el teléfono 944 660 136 o en el correo berdintasuna@getxo.eus. (De 8:00 a 14:00)

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 Irune 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.

OCTUBRE						
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
30	31					

NOVIEMBRE						
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

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

ENERO						
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

FEBRERO						
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	2	3

MARZO						
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	30	31

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

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

Seminario feminismo Skolastika

No necesita inscripción

Duración 6 sesiones, 12 horas

Fecha 16 de noviembre a 24 de abril

Hora 18:00-20:00

Lugar RKE

16 de noviembre

**Todas sois
unas locas.
Encierros
y otras
violencias
psiquiátricas**

La etiqueta de loca (y sus variantes como histérica o intensa) ha sido una herramienta muy eficaz para silenciar y encerrar a las mujeres. La traducción y publicación en 2023, de Por nuestra cuenta, el ensayo autobiográfico de Judy Chamberlin, nos acerca las bases teóricas y prácticas de distintos activismos para desestigmatizar la locura y la psiquiatrización como única opción.

13 de diciembre

**Sonrisas
de tinta**

¿De qué se ríen las mujeres? ¿Hacen humor con los mismos temas en todo el mundo? ¿Por qué conocemos a tan pocas mujeres humoristas? En esta charla vamos a adentrarnos en la literatura de las mujeres para recuperar muchos nombres desconocidos y desmontar estereotipos sobre algunas escritoras "serias".

17 de enero

**Annie
Ernaux**

Tras décadas de trabajo no demasiado reconocido, la concesión del premio Nobel en 2022 dio fama internacional a Annie Ernaux. Sus escritos autobiográficos, traducidos tanto al castellano como al euskera, resultan fundamentales para entender las vidas y voces de las mujeres desde la Segunda Guerra Mundial. Con el género y clase como ejes de su reflexión y narración, la extensa obra de Annie Ernaux deslumbra por su lucidez y profundidad.

14 de febrero

Literatura de las desplazadas. Migrantes, exiliadas, refugiadas

En esta sesión conoceremos las razones y matices de género que llevan a las mujeres a migrar, exiliar o buscar refugio. Para ello, analizaremos su escritura autobiográfica en la que, además, nos narrarán los viajes legales e ilegales, la llegada y las dificultades para la adaptación a las nuevas vidas, culturas y lenguas.

6 de marzo

Escritoras bajo pseudónimo

Además de escribir durante siglos, las mujeres que han querido publicar libros entraban en un sistema literario lleno de obstáculos, y lo sabían. El medio más utilizado para combatir los prejuicios contra la literatura femenina ha sido hacer desaparecer los nombres de las mujeres o bien convertirlos en pseudónimos. ¿Y en la literatura vasca? Nos sumergiremos en este tema para conocer mejor nuestro pasado literario.

24 de abril

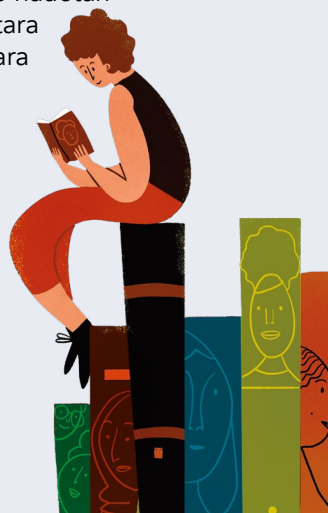
Eta euskal lesbianak, non?

Euskaraz

Nora jo behar dugu euskal lesbianismoaren aztarnak aurkitzeko? Erantzunak gero eta argiago daude: ahozko literaturara zein fanzinetara, azken urte hauetan plazaratzen ari diren saikera feministetara zein poesietara, bertsogintza feministara eta kaleetara. Guztietara hurbilduko gara saio honetan.

Metodología

Todas las sesiones son visuales, se imparten con un powerpoint que sirve de guía y permite ver ejemplos de todo lo comentado. Igualmente, todas incluyen un listado bibliográfico para profundizar en el tema o posteriores lecturas.



Seminario diálogos para el amor y el desamor Resolución de conflictos y prevención de violencias machistas

Duración 16 horas

Fecha 6 de noviembre a 26 de febrero

Hora Lunes, 18:00-20:00
Noviembre 6 y 20 - **Diciembre** 4 y 18
Enero 15 y 29 - **Febrero** 12 y 26

Lugar Villamonte

Inscripción previa.
Se informará.

Facilitan

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

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.

Cuando las personas pensamos juntas sobre dificultades o conflictos amorosos, superamos la fatal idea de que lo privado se queda en casa y construimos nuevas realidades e intimidades amorosas.

El objetivo principal es facilitar un espacio de diálogo colectivo y horizontal.

Pretendemos formar en la gestión positiva del amor y los conflictos. Aceptar la responsabilidad personal como parte del conflicto. Empoderarnos. Potenciar habilidades y recursos personales. Fomentar el cuidado y la responsabilidad compartida en un conflicto. Aprender herramientas de mediación.

NOVIEMBRE						
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

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

ENERO						
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

FEBRERO						
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	2	3

Hombres por la igualdad

*Taller para hombres

Duración 10 horas

Fecha 15 de febrero a 7 de marzo

Hora Jueves, 17:30-20:00

Lugar Por determinar

FEBRERO						
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	2	3

Formador

Hiruki Larroxa.

MARZO						
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	30	31

Hablaremos sobre el impacto que la masculinidad hegemónica ha tenido y tiene en la actualidad y así, podremos definir los compromisos colectivos y responsabilizarnos del impacto que tiene en nuestro entorno.

