

emakumeok ahalduntzeko ikastaroak, cursos de Azkoitian empoderamiento

Martxotik uztailera bitartean



**aska
tasuna
feminismoa
corres
ponsa
bilidad
parte
hartzea
empode
ramiento
participa
ción
eskubi
deak**

animatu eta parte hartu!

Aurten ere emakumeok ahalduntzeko prozesuarekin jarraitzeko aukera izango dugu. Eskaintzen ditugun ikastaroak eta sortzen ditugun gune hauetan emakumeen topalekua bihurtzea nahi dugu. Emakumeok gure kezkak eta interesak konpartitzeko, gure errealitate pertsonal, sozial eta politikoari buruz hausnartzeko, edota, guk nahi duguna sortzeko, emakume guztien parte-hartzearekin.

Horretaz gain, emakumeen historia eta feminismoak egin duen ekarpenaz jabetuko gara era ezberdinez: dantzatzen, hausnarketak egiten, bideoak sortzen...

Ikastaroak adin guztiak emakumeei zuzenduta daude.

Este año también vamos a tener la oportunidad de seguir empoderandonos. Queremos convertir los cursos que ofrecemos y los espacios que creamos en encuentros de mujeres. Para compartir nuestras preocupaciones y nuestros intereses, para reflexionar sobre nuestra realidad personal, social y política; en definitiva para crear el espacio que queramos con la participación de todas.

Además, aprenderemos de diferentes maneras, (bailando, reflexionando, creando videos...) sobre la historia de las mujeres y sobre las aportaciones que ha hecho el feminismo a lo largo de la historia. Estos cursos van dirigidos a mujeres de todas las edades.

ANIMA ZAITEZ ETA PARTE HARTU!

;Esperamos que os gusten! ¡Animate y participa!

EMAKUMEEN KULTUR ANIZTASUN GUNEA

Espacio de encuentro multicultural de mujeres

- Ordutegia: 15:00etatik 17:00etara, astearteetan. Martxoak 3, apirilak 7, maiatzak 5 eta ekainak 2 (4 saio, 8 ordu).
- Dinamizatzailea: Ana Murcia.
- Hizkuntza: Gaztelera.
- Prezioa: Langileak 12€ eta langabeak: 8€.

Jatorri ezberdinako emakume batzuen historia, kultura eta gastronomia partekatu eta ezagutu nahi baditzu, zerik batzen gaituen jakin nahi baduzu edota munduko emakumeen eskubideei buruz gehiago ikasi nahi baduzu, etorri kultur aniztasun gunera!

Si quieres conocer y compartir la cultura, historia y gastronomía con otras mujeres teniendo en cuenta la diversidad de orígenes. Si quieres saber más sobre qué nos une, o sobre los derechos universales de las mujeres, ven al espacio de encuentro multicultural de mujeres!!

EKIN FEMINISMOARI!

- Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara, asteazkenetan. Martxoak 4,11,18, 25 eta apirilak 1 eta 8 (6 saio, 12 ordu).
- Irakaslea: Alaitz Mañes.
- Hizkuntza: Euskara.
- Prezioa: Langileak 18€ eta langabeak 12€.

Sexu-genero sistemaren araberako hezkuntza jaso dugu, guziok gara jendarte patriarkalaren ondorio eta honek gaixotu egiten gaitu. Kontraesanez egiten dugu egunero aurrera, askotan ulertu ezinik. Hau ulertzeko eta gure buruen jabe izateko, gure eskubideen aitortza eta bermea lortzea beharrezkoa da.

Ikastaro honetan gure arteko bizenpenei konpartitu eta elkarrekin ikasteko aukera paregabea izango dugu. Batez ere, gure barruko eta kanpoko eraldaketan eragiteko proposamenak botatzeko, entzuteko eta aktibatzeko aukera izango dugu!

Para entender muchas de las contradicciones con las que nos encontramos en nuestro día a día es necesario analizar la sociedad patriarcal en la que vivimos y la educación que recibimos. Este curso será un espacio para compartir nuestras experiencias así como proponer cambios que nos afectarán tanto a nivel interno como externo.

NORBERE GARAPENA

Desarrollo personal

- Ordutegia: 15:00etatik 17:00etara, asteazkenetan. Apirilak 15, 22, 29, maiatzak 6, 13, 20, 27 eta ekainak 3 (8 saio, 16 ordu).
- Irakaslea: Pepa Bojo.
- Hizkuntza: Gaztelera.
- Prezioa: Langileak 24€ eta langabeak 16€.

Nortasuna eraikitzea erabili beharreko zutaberik garrantzitsuena autoestimua dela ikusia. Autoestimu handia izateak onura asko dakartza, besteak beste, osasun fisiko eta psikologikoa, segurtasuna, nork bere baliabideetan konfianza izatea, baikortasuna, e.a. Tallerrean kontzeptu zabala batetik hasiko gara autoestimua lantzen eta horrela ahalduntzearen ideia hobeto ulertzeko dugu: garatze- eta finkatze-prozesua, autonomía eta autogestión gaitasuna, nork bere bizitzaren ardura hartzea eta gure bizitzaren protagonistak garela sentitzea.

La autoestima se ha revelado como el pilar fundamental sobre el que se debería constituir la personalidad. Una autoestima alta es sinónimo de salud física y psicológica, bienestar, seguridad, confianza en los propios recursos, optimismo, etc.

En el taller vamos a trabajar la autoestima desde una concepto más amplio y así comprender la idea del empoderamiento que hace referencia al proceso de desarrollo y afianzamiento, de autonomía y capacidad de autogestión, hacerse cargo de la propia vida y sentirnos protagonistas de ella.

SENDABELARRAK ETA SENDAGAI NATURALAK II

Plantas medicinales y remedios naturales

- Ordutegia: 10:00etatik 14:00era, ostegunetan. Ekainak 4,11, 18 eta 25 (4 saio, 16 ordu).
- Hizkuntza: Euskara eta gaztelaniaz.
- Dinamizatzaileak: Alaitz Mañes eta Eva Mena.
- Prezioa: Langileak 24€ eta langabeak 16€.

Gure inguruan ditugun landareek gure osasuna zaintzeko balio dute. Sistemak egin du guk horiek ez ezagutzea, jakituria hori desagertzea, bere interesarako. Gure proposamen da landare horiek ezagutzea eta egunero kotasunean erabiltzen ditugun hainbat produktu egiten ikastea.

Irteera bat egingo da hemengo sendabelarrak ezagutzeko, hauen propietateak, nola erabili, zer erabili, noiz bildu, eta abar.

Las plantas que nos rodean pueden ser utilizadas en beneficio de nuestra salud. Sin embargo, el sistema ha hecho que perdamos esta sabiduría y que no las reconoczamos. Nuestra propuesta es retomar ese conocimiento y aprender a hacer productos que utilizamos en nuestra vida cotidiana. Haremos una salida para conocer las plantas de aquí, sus propiedades, cómo utilizarlas, donde recogerlas, etcétera.

BIDEOGINTZA TAILERRA

- Ordutegia: 09:00etatik 13:00era. Uztailaren 6tik 10era bitartean (5 saio, 20 ordu).
- Dinamizatzailea: Itziar Bastarrika.
- Hizkuntza: Euskara.
- Prezioa: Langileak 30€ eta langabeak 20€.

Bideogintza interesatzen zaizu? Zure bideoak egiten ikasi nahi duzu?

Mugitzen, motibatzen, interesatzen zaigun gai bat landu eta berau kontatzeko, istorioa prestatu, grabatu eta muntatuko dugu.

Lan talde batean eta elkarrekin.

Para contar eso que nos mueve, nos motiva, nos interesa, crearemos el guión, grabaremos las secuencias y haremos el montaje de video. En grupo, y en colectivo. Queremos crear juntas, mejorando nuestra salud física y emocional.

**Ikastaroetan apuntatzeko epea/ Plazo de inscripción: Otsailaren 16tik
27ra. Udako ikastaroetan beranduago ere eman ahalko da izena.**

Plazak mugatuak / Plazas limitadas

**Behar izanez gero, haurtzaindegia zerbitzua eskainiko da /
Si se requiere, habrá servicio de guardería**



Informazio gehiago: www.azkoitikoudala.eus/eu/berdintasuna

edo berdintasun bulegoan: (09:00-14:00). Udaletxeko 1. solairuan.

Más información: Área de igualdad: (09:00-14:00) en el 1er piso del ayuntamiento
berdintasuna@azkoitia.eus // 943.54.20.14