

emakumeok ahalduntzeko ikastaroak, cursos de Azkoitian empoderamiento

Urritik abendura bitartean



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

**animatu
eta parte
hartu!**

Aurkezpena / Presentación

Gero eta emakume gehiago dira Udaleko berdin-tasun arlotik antolatzen diren ahalduntze-ikastaroetara hurbiltzen direnak. Hasieran, "ahalduntze" kontzeptua arraro xamarra bazeen ere, gero eta hobeto ulertzen dugu bere esanahia: gugan sinistea, autonomía eta kontzientzia zia handitzea, indartsu eta konfiantzaz bizitza, gizonen eta emakumeen arteko botere-harremanak aldatzea, emakumeek gizarte eta politikan duten parte-hartzea handitza eta abar.

Ahalduntza eraldaketa prozesu bat da. Hori dela eta, emakumeen aldaketa pertsonal eta kolektiboa bultzatzea da ahalduntzeko ikastaro hauen erronka. Horretarako, hainbat ekimen jarriko ditugu abian: irudimena landu, gure gorputza ezagutu, autoestimua handitu...

Ikastaroak adin guztiako emakumeei zuzenduta daude. Zuen gustukoia izatea espero dugu.

Anima zaitez eta parte hartu!

Cada vez son más las mujeres que se acercan a los cursos de empoderamiento para mujeres que se organizan desde el área de igualdad del Ayuntamiento. Aunque al principio "empoderamiento" nos sonaba un poco raro. Cada vez más entendemos su significado; creer en nosotras, ampliar la autonomía y la conciencia, vivir con confianza, cambiar las relaciones de poder entre mujeres y hombres, incrementar la participación socio-política de las mujeres, etc.

El empoderamiento es un proceso de cambio. Por ello, la finalidad de estos cursos es la de promover un cambio personal y colectivo mediante diferentes actividades: trabajando la imaginación, conociendo nuestro cuerpo, aumentando la autoestima...

Esperamos que os gusten.

¡animáte y participa!

Zoru pelbikoa / Suelo pélvico

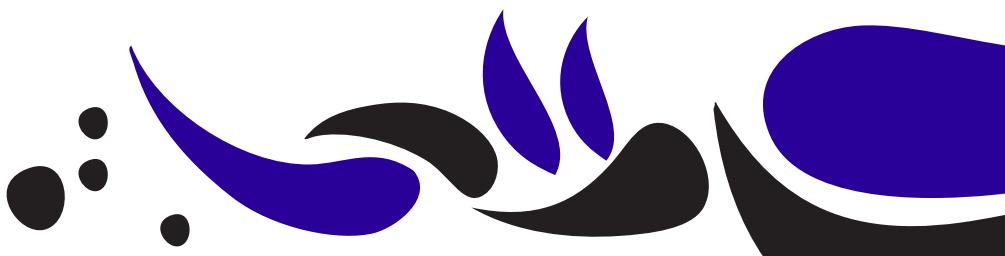
• *Ordutegia:*
10:30-12:00.
asteazkenetan.

• *Urraren 7an, 14an,
21ean, 28an eta azaroaren
4an, 11n, 18an, 25ean
(8 saio-12 ordu)*

• *Irakaslea: Saiao
Euskaraz.
Langileak: 18€
Langabeak: 12€*

Emakumeok, bizitzan zehar, E gure zoru pelbikoan eta gure sanguínean eragina duten hainbat egoera bizi ditugu; erditzea, hormona gorabeherak, lanear jardutea, kirola praktikatzea, pisuak hartza, eztul edo doministiku egitea, oihukatza eta abar. Honelako ekintza bakoitzeko gure zoru pelbikoa ahuldu egiten da eta askotan informazio desegoki batetik komenik ez zaiguna egitera eramanen gaitu. Hori dela eta, ikastaro honetan zoru pelbikoa indartzen ikasiko dugu eta gure bizi kalitatea hobetuko dugu.

Las mujeres vivimos una serie de situaciones que influyen en nuestro bienestar y en nuestro suelo pélvico: el parto, los cambios hormonales, el trabajo, el despunte, estornudar, etc. Repercunden directamente en nuestra vida y más concretamente en nuestro suelo pélvico haciendo que se debilite. Muchas veces la poca o mala información que tenemos al respecto nos lleva a hacer lo que no nos conviene. En este curso aprenderemos a fortalecer el suelo pélvico, es decir, a mejorar nuestra calidad de vida.



Zapalduen antzerkia / Teatro de la oprimida

- **Ordutegia: 17:00- 19:00,**
asteartetan.

- **Urriaren 13an, 20an,**
27an, azaroaren 3an, 10ean
eta 17an (6 saio-12 ordu)

- **Irakaslea: Belén Nevado**
- **Gaztelaniaz**
- **Langileak: 18€**
- **Langabeak: 12€**

Kontraesanak gure unibertsio emozionalaren parte dira, nahi dugu eta ez dugu nahi, adorea dugu eta ez dugu, gauza bat esan eta beste bat egiten dugu.

Barne gatzaka hainbat pertsonaiarenagan ager daiteke, edo norberaren hainbat bertsiotan, erreferentzia ditugula gure ziklo menstrualeko etapetan azaleratzen diren ereduak. Lantegian zehar eta dinamika desberdinak aplikatuta askatasun espazio bat sortuko dugu, gure barne-barrutian elkarrekin bizi diren "Missak" libre utzita.

Las contradicciones forman parte de nuestro universo emocional, queremos y no queremos, tenemos valor y no lo tenemos, decimos tal cosa y hacemos otra diferente.

El conflicto interno puede desplegarse en diferentes personajes o versiones de una misma, tomando como referencia, los modelos que afloran en las diferentes etapas de nuestro ciclo menstrual. A través del taller y aplicando las diferentes dinámicas crearemos un espacio de libertad, dando rienda suelta a las diferentes "Misess" que cohabitán en nuestro foro interno.

Ziberfeminismoa / Ciberfeminismo

- **Ordutegia: 17:00-19:00,**
ostegunetan.

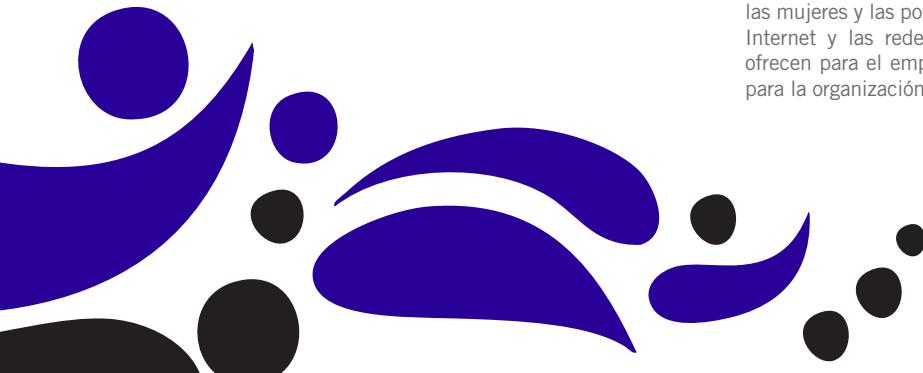
- **Urriaren 1ean, 8an,**
15ean, 22an (4 saio-8 ordu)

- **Irakaslea:**
Susana Manzanedo
- **Euskaraz.**
- **Langileak: 12€**
- **Langabeak: 8€**

Gizonak Zientzia eta Teknologiarren lotzen dituzte Genero estereotipoek eta ondorioz, emakume asko gai horietatik aleantzen dira. Gainera, usadioz, esparru publikoa gizonen esku egon denez, emakumeok oztopo gehiago ditugu gure ahotsa plazaratzerako orduan (bai mundu fisikoan bai interneten ere) eta horrek desoreka teknologikoa sortzen du.

Genero ikuspegia erabiliz, bai mundu fisikoan bai mundu birtualean gizonen eta emakumeen artean sortzen diren harremanak aztertuko dira, dauden desberdin-tasunak hautemanet eta horiek konpontzeko gakoak emanet.

Los estereotipos de género asocian la Ciencia y la Tecnología con los hombres y esto provoca que muchas mujeres se alejen de estos temas. Además, debido a que tradicionalmente el ámbito público es masculino, las mujeres nos encontramos con muchos más obstáculos a la hora de hacer pública nuestra opinión (tanto en el mundo físico como en Internet) y esto provoca un desequilibrio tecnológico. En este taller, entre otros, se analizarán las desigualdades que se dan entre hombres y mujeres en el uso de Internet, los nuevos tipos de violencia que se están implantando contra las mujeres y las posibilidades que Internet y las redes sociales nos ofrecen para el empoderamiento y para la organización.



Batukada feminista / Batucada feminista

• **Ordutegia: 17:30-19:30.**

• **Urriaren 7an eta 21ean,
azaroaren 4an eta 18an eta
abenduaren 9an eta 16an
(6 saio-12ordu).**

• **Irakasleak:**

Ainara Sarasketa eta

Arantxa Vicedo

• **Euskaraz.**

• **Langileak: 18€**

• **Langabeak: 12€**

Musikara gerturatu eta ongi pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde lanean aritu, sormena lantuta eta autoestima areagotu nahi baduzu etorri batukada feminista ikastarora.

Danok garelako musika egiteko gai, baita gauza berriak sortzeko ere. Irudimena lantzen eta gainerakoak entzuten ikasiko dugu.

Halaber, emakumeok kalera irtengo gara eta espazioak okupatuko ditugu.

*Batukada feminista 12 saioko ikastaroa da, Azkotia eta Azpeitia artean egingo dugu. Lehenengo 6 saioak Azkotian izango dira eta beste 6ak (urtarrilean aurrera) Azpeitian emango ditugu.

Si aparte de pasártelo bien quieres trabajar la creatividad, aumentar la autoestima y trabajar en grupo con otras mujeres, ven al curso de batukada feminista.

Porque todas somos capaces de hacer música y de crear cosas nuevas. Aprenderemos a desarrollar la imaginación y a escuchar. Así mismo, saldremos a la calle y ocuparemos espacios

Las primeras 6 sesiones del curso se realizarán en Azkotia, y las otras 6 se realizarán en Azpeitia a partir de enero de 2016.

Ikastaroetan izena emateko epea

Plazo de inscripción:

Irailaren 25era.

Plaza mugatuak // Plazas limitadas

Behar izanez gero, haurtzaindegia zerbitzua eskainiko da

Si se requiere habrá servicio de guardería

Informazio gehiago:

www.azkoitikoudala.info/eu/berdintasuna

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

o en el área de igualdad: (09:00-14:00) en el 1er piso del ayuntamiento

berdintasuna@azkoitia.eus // 943.54.20.14



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



AZKOITIA
Udal
Berdintasun Saila