

CURSOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO JABEKUNTZARAKO IKASTAROAK

ERMUA 2022



TAILERRA - TALLER

8H

10Oct - Día Internacional de las
Personas de Edad

DATA - FECHA

Astelehena • Lunes

3, 10, 17 y 24 de octubre

Urriak 3, 10, 17 eta 24

17:30-19:30

TOKIA - LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Savina Lafita

PREZIOA - PRECIO

5€

El río de la erótica, deseo y sexualidad en nuestra historia de vida

Erotika, desioa eta sexualitatea gure bizitzako historian

¿Qué historias llevamos dentro? ¿De qué manera he dejado fluir el deseo a lo largo de mi vida? ¿Cómo han sido mis relaciones amorosas o afectivas? Mi cuerpo va cambiando... ¿y mi erótica también? En este taller vamos a hablar de nosotras, mujeres ya maduras y sabias. A través de nuestras fotografías personales y otros recursos veremos cómo ha ido cambiando el deseo y nuestra sexualidad a lo largo de la vida.

Zer istorio daramagu barruan? Nola bizi izan dut desira nire bizitzan zehar? Nolakoak izan dira nire maitasun edo afektibitate-harremanak? Nire gorputza aldatuz doa... eta nire erotika ere bai? Lantegi honetan hitz egingo dugu gutaz, emakume heldu eta jakintsuez. Gure argazki pertsonalen eta beste baliabide batzuen bidez, bizitzan zehar desioa eta sexualitatea nola aldatu diren ikusiko dugu.



Acompañamiento para una educación sexual integral en casa

Etxean sexu-heziketa integrala izateko laguntza

Nos centraremos en obtener herramientas educativas para familias y profesionales de la educación sobre sexualidad y salud integral con contenidos como: desarrollo sexual y ciclo menstrual (menarquia o primera regla, signos y cambios en el cuerpo y la mente, diferencias con el proceso en los chicos), como establecer una comunicación fluída y de confianza con las jóvenes y reflexionaremos sobre el impacto de internet para la sexualidad de las y los jóvenes.

Sexualitateari eta osasun integralari buruzko hezkuntzako familia eta profesionalentzako hezkuntza-tresnak lortzen saiatuko gara, eduki hauekin: sexu-garapena eta hilekoaren zikloa (menarkia edo lehen araua, gorputzean eta buruan dauden zeinu eta aldaketak, prozesuarekiko aldeak mutilengan), komunikazio arina eta konfiantzakoa ezartzea gazteekin, eta Internetek gazteen sexualitatean duen eraginari buruz gogoeta egitea.



TAILERRA - TALLER
8H

DATA - FECHA

Asteartea ▪ Martes
4, 11, 18 y 25 de octubre
Urriak 4, 11, 18 y 25

17:30-19:30

TOKIA - LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Virginia Aranburu

PREZIOA - PRECIO

5€

HIZKUNTZA - IDIOMA

Euskera

TAILERRA ▪ TALLER

8H

DATA ▪ FECHA

Osteguna ▪ Jueves
6, 13, 20 y 27 de octubre
Urriak 6, 13, 20 eta 27

18:30-20:30

TOKIA ▪ LUGAR

Polideportivo de Ermua. En la sala 4B

FORMADORA ▪ BIDERATZAILEA

Lourdes Conde (MUGI)

PREZIOA ▪ PRECIO

5€

Reapropiándonos de nuestros cuerpos

Gure Gorputzaren jabe eginez

Este taller busca ofrecer una experiencia de contacto progresivo con las sensaciones físicas y con la conexión entre cuerpo, mente y emoción. Con el objetivo de iniciar un empoderamiento individual a través del movimiento. No es necesario experiencia previa en movimiento.

Tailer honek sentrazio fisikoekin eta gorputzaren, adimenaren eta emozioen arteko loturarekin harreman progresiboaren esperientzia eskaini nahi du. Mugimenduaren bidez norbanakoaren ahalduntzeari ekiteko helburuarekin. Ez da aurrekiko esperientziarik behar mugimenduan.



Taller de Teatro para el Empoderamiento ante las violencias machistas

Indarkeria matxisten aurrean boterea lortzeko antzerki tailerra

Un taller teatral donde las artes escénicas se usarán como herramienta empoderadora. Las mujeres descubrirán como observadoras y como creadoras, el valor de sus propias historias, promoviendo los autocuidados, la confianza y la conciencia colectiva. ¡Tu vivencia es importante, queremos escucharte!

Arte eszenikoak ahalduntzeko tresna gisa erabiliko diren antzerki lantergia. Emakumeek beren istorioen balioa ezagutuko dute behatzaile eta sortzaile gisa, autozainketak, konfiantza eta kontzientzia kolektiboa sustatuz. Zure bizipena garrantzitsua da, entzun egin nahi dizugu!



TAILERRA - TALLER
6H

DATA - FECHA

2, 3 y 4 de noviembre
Azaroak 2, 3 eta 4

17:00-19:00

TOKIA - LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Raquel Arnaiz

PREZIOA - PRECIO

5€

TAILERRA ▪ TALLER 12H

DATA ▪ FECHA

Astelehena eta osteguna ▪ Lunes y jueves
7, 10, 14, 17, 21 y 24 de noviembre
Azaroak 7, 10, 14, 17, 21 eta 24

18:00-20:00

TOKIA ▪ LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA ▪ BIDERATZAILEA

Ana Oceja Uribe

PREZIOA ▪ PRECIO

5€

#yotambienreparo: Taller de pequeñas reparaciones domésticas para aprender, ahorrar y ser autosuficientes

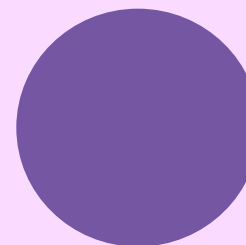
#nikerekonpontzendut: etxeko konponketa txikien tailerra, ikasteko, aurrezteko eta autosufizienteak izateko

¿Hay algún grifo que gotea? ¿La cisterna del WC no funciona bien? ¿Se ha estropeado un interruptor o un enchufe?

En este taller podrás aprender a reparar por tí misma algunas de las cosas que se rompen o se desgastan en tu casa con más frecuencia. Te divertirás aprendiendo, podrás aumentar tu independencia y autoestima y empezar a ser una auténtica "manitas".

Badago tantaka dabilen iturririk? Komuneko zisterna ez dabil ondo? Etengailu edo entxufe bat hondatu da?

Tailer honetan, etxean gehien puskatzen edo gastatzen diren gauza batzuk konpontzen ikasiko duzu. Ikasten ondo pasatuko duzu, zure independentzia eta autoestimua handitu ahal izango dituzu eta benetako "manitas" bat izaten hasi.



Tu risa te empodera. Curso de clown: La Revolución de la Risa femenina

Zure barreak ahalduntzen zaitu. Clown ikastaroa: Emakumezkoen barrearen iraultza

Cuando te ríes te sientes bien, gozas, sientes placer. En el Medievo las mujeres tenían prohibido reír, estaba mal visto ver a una mujer desatada y destornillándose de risa. Actualmente hay muchas mujeres clowns, que hacen reír, es la era de la Revolución de la Risa femenina. En este taller recordaremos que la risa también nos pertenece y nos reiremos mucho.

Barre egiten duzunean ondo sentitzen zara, gozatu egiten duzu, plazera sentitzen duzu. Erdi Aroan emakumeek debekatuta zeukaten barre egitea, gaizki ikusia zegoen emakume bat askatuta eta barrez bihurkin egiten ikustea. Gaur egun emakume clown asko daude, barrea eragiten dutenak. Emakumeen Barrearen Iraultzaren aroan gaude. Tailer honetan, barrea ere gurea dela gogoratuko dugu eta barre asko egingo dugu.



TAILERRA - TALLER
8H

DATA - FECHA

Asteartea - Martes
8, 15, 22 y 29 de noviembre
Azaroak 8, 15, 22 eta 29

17:30-19:30

TOKIA - LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Bea Larrañaga - Artista (Clown-Payasa)

PREZIOA - PRECIO

5€

TAILERRA - TALLER

8H

DATA - FECHA

Ostirala - Viernes

11, 18, 25 de noviembre y 2 de diciembre
Azaroak 11, 18, 25 eta abenduak 2

10:00-12:00

TOKIA - LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Itziar Gandía

PREZIOA - PRECIO

5€

Mi vida, mi tiempo, mis condiciones

Nire bizitza, nire denbora, nire baldintzak

Este taller pretende contribuir en el empoderamiento de las mujeres a través de un espacio grupal que permita un apoyo y crecimiento emocional. Es una oportunidad para trabajar claves o herramientas que te permitan construir un lugar distinto para el ejercicio de los cuidados.

Tailer honen bidez, emakumeak ahalduntzen lagundu nahi da, sostengu eta hazkuntza emozionala ahalbidetuko duen talde-espazio baten bidez. Zainketak egiteko beste leku bat eraiki ahal izateko gakoak edo tresnak lantzeko oportunitatea da.

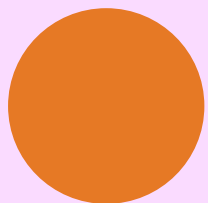


Museos atravesados por el feminismo

Museoak feminismoak zeharkatuta

Una oportunidad para introducirte en el arte con gafas moradas y poder tener una perspectiva feminista de la teoría del arte y la producción artística desde sesiones teórico-prácticas y visitas a museos y exposiciones artísticas programadas. Reflexionaremos en torno a las aportaciones de artistas y teóricas feministas del arte ante los modelos y canales trazados por el sistema patriarcal en todas las expresiones artísticas.

Betaurreko moreak jantzita, artean murgiltzeko aukera, artearen teoriaren eta ekoizpen artistikoaren ikuspegi feminista izateko aukera, saio praktikoen bidez eta programatutako museoetara eta artistikoetara egindako bisiten bidez. Arte-adierazpide guztietan sistema patriarkalak egindako eredu eta kanalen aurrean artistak eta teorialari feministak egiten dituzten ekarpenen inguruan gogoeta egingo dugu.



TAILERRA - TALLER
8H

DATA - FECHA

Asteazkena • Miércoles
16, 23, 30 de noviembre y 1 de diciembre
Azaroak 16, 23, 30 eta abenduak 1

17:30-19:30

TOKIA - LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Andrea Abalia
Licenciada (2007) y doctora
en Bellas Artes (2014) por la UPV/EHU

PREZIOA - PRECIO

5€

TAILERRA ▪ TALLER

8H

DATA ▪ FECHA

Astelehena ▪ Lunes

5, 12 y 19 de diciembre

Abenduak 5, 12 eta 19

17:00-19:40

TOKIA ▪ LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA ▪ BIDERATZAILEA

Miriam Herbón

Coach en alimentación consciente
y experta en Buen amor.

PREZIOA ▪ PRECIO

5€



Alimentación Consciente : ¿Qué abre o cierra tu apetito? Elikadura kontzientea: Zerk sortzen du zure gosea?

En el curso de Alimentación Consciente conseguirás mejorar tu relación personal con la comida y aprenderás a sentirte bien en tu cuerpo. De esta forma, se iniciará un camino dirigido a aprender a reconocer y tomar conciencia de las sensaciones de tu cuerpo: ¿Tengo hambre? ¿De qué tengo hambre? ¿Me siento llena? Experimentarás qué es comer con atención plena, prestando atención a tus sensaciones cuando comes... Adquirirás herramientas para conectarte con tus emociones y así poder romper con los automatismos que te llevan a comer sin pensar o a dejar de comer. En definitiva, aprenderás que la Alimentación Consciente es una buena alternativa a las dietas.

Elikadura kontzientearen ikastaroan, janariarekin duzun harreman pertsonala hobetzea lortuko duzu, eta zure gorputzean ondo sentitzen ikasiko duzu. Horrela, zure gorputzaren sentazioak ezagutzen eta horietaz jabetzen ikasteko bidea hasiko da: gose naiz? Zertaz gose naiz? Beteta sentitzen naiz? Arreta osoz jatea zer den esperimantatu duzu, jaten duzunean zure sentazioei arreta jarritz... Zure emozioekin konektatzeko tresnak erosiko dituzu, eta, hala, pentsatu gabe edo jateari uztera bultzatzen zaituzten automatismoak hautsi ahal izango dituzu. Azken finean, Elikadura Kontzientea dieten alternatiba ona dela ikasiko duzu.





TO
PA
KE
TA

HITZALDIA - CHARLA

2H

25N- El Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

DATA - FECHA

Astelehena • Lunes
Azaroak 28 de noviembre

18:00-20:00



TOKIA - LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Alba Antón

PREZIOA - PRECIO

Doakoa • Gratuita

Inscripción previa • Aurre inskripzioa

Prevención de violencias machistas en las redes Indarkeria matxistei aurrea hartzea sareetan

Visibilizaremos como el mundo online es uno de los entornos donde más violencia viven las mujeres. En esta charla aprenderemos a identificar estas violencias, en redes sociales, a través de aplicaciones de mensajería, el control, la violencia simbólica, etc... y con qué herramientas contamos las mujeres para protegernos y crear espacios seguros también en el mundo virtual.

Ikusiko dugu online mundua dela emakumeak indarkeria gehien bizi duten inguruneetako bat. Hitzaldi honetan, indarkeria horiek identifikatzen ikasiko dugu, sare sozialetan, mezularitza-aplikazioen, kontrolaren, indarkeria sinbolikoaren eta abarren bidez, eta mundu birtualean ere emakumeok babesteko eta espazio seguruak sortzeko ditugun tresnak ezagutuko ditugu.



De Crisálida a Mariposa, una vez más: la menopausia como oportunidad

Krisalidatik tximeletara, beste behin ere: menopausia aukera gisa

La cultura patriarcal nos presenta la menopausia como una gran pérdida: pérdida de la juventud, de la capacidad reproductiva, de nuestro atractivo... No se nos habla, sin embargo, de las ganancias que conlleva este cambio como oportunidad de reflexionar y transformarnos para iniciar un nuevo ciclo vital, a través del cuidado de nuestra salud física, psíquica y emocional.

Kultura patriarkalak galera handi gisa aurkezten digu menopausia: gaztetasuna, ugalketa-gaitasuna, gure erakargarritasuna galtzea... Hala ere, ez zaigu hitz egiten aldaketa horrek dakartzan irabaziez, hausnartu eta eraldatzeko aukera gisa, bizi-ziklo berri bati ekiteko, gure osasun fisikoa, psikikoa eta emozionala zainduz.



HITZALDIA • CHARLA
2H

DATA • FECHA

Osteguna • Jueves
Abenduak 15 de diciembre

17:30-19:30

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Virginia Belategi Azpiri

PREZIOA • PRECIO

Doakoa • Gratuita

Inscripción previa • Aurre inskripzioa

HITZALDIA ▪ CHARLA 1,5H

DATA ▪ FECHA

Asteazkena ▪ Miércoles
Urriak 19 de octubre

18:00-19:30

TOKIA ▪ LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA ▪ BIDERATZAILEA

Itziar Aloria

PREZIOA ▪ PRECIO

Doakoa ▪ Gratuita

Inscripción previa ▪ Aurre inskripzioa

Leonor de Aquitania: mujer, poder y legado en el medievo

Eleonor Akitaniakoa: emakumea, boterea eta ondarea Erdi Aroan

Charla introductoria de la visita cultural a La Bastide-Clairence y Baiona, donde conoceremos la vida de Leonor de Aquitania. Figura de la Edad Media que marcó la historia de las monarquías europeas.

Bastide-Clairence eta Baiona bisitatzeko sarrera-hitzaldia. Eleonor Akitaniakoaren bizitza ezagutuko dugu. Europako monarkien historia markatu zuen Erdi Aroko irudia.



Salida Cultural a Baiona y La Bastide-Clairence; Recorrido por el legado de una Reina.

Irteera kulturala Baionara eta Bastide-Clairencera; ibilbidea Erregina baten ondaretik.

Leonor de Aquitania; Primera mujer convertida en personaje histórico en plena Edad Media, de gran relevancia. 80 años de vida intensa. Dos veces reina y madre de reyes y reinas. Pondremos en valor su comportamiento con la cultura, economía e historia. Su visión moderna de la sociedad y su fortaleza en la defensa de sus derechos como mujer.

Eleonor Akitaniakoa; Erdi Aroan pertsonaia historiko bihurtutako lehen emakumea, garrantzi handikoa. 80 urteko bizitza bizia. Bi aldiz erregina eta erregeen eta erreginen ama. Kulturarekin, ekonomiarekin eta historiarekin duen portaera balioetsiko dugu. Gizartearen ikuspegi modernoa eta emakume gisa dituen eskubideak defendatzeko indarra.

Inscripción - Inskripzioa

Irailaren 15etik urriaren 14ra
Del 15 de septiembre al 14 de octubre

IRTEERA - EXCURSIÓN

DATA - FECHA

Larunbata - Sábado
Urriak 22 de octubre

9:00-18:00

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Itziar Aloria

PREZIOA - PRECIO

5€



Asesoramiento sobre la Ley de Servicio Doméstico
Etxeko Zerbitzuari buruzko Legeari buruzko aholkularitza

Casa de la Mujer ▪ *Emakumeen Topalekua*

Cita previa ▪ *Aurretiko zita*
943 17 10 30

