

# CURSOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

## JABEKUNTZARAKO IKASTAROAK

ERMUA 2023



**TALLER | TAILERRA**  
**8 H**

**FECHAS | DATAK**  
7, 14, 21 y 28 de febrero  
(martes)  
*Otsailak 7, 14, 21 eta 28*  
(asteartea)

**HORA | ORDUA**  
17:30-19:30

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**  
Mertxe Arratibel Ibarruri

**LUGAR | TOKIA**  
Emakumeen Topalekua

**PRECIO | PREZIOA**  
5€

# PRÁCTICAS DE MINDFULNESS PARA CALMAR LA MENTE

## MINDFULNESS PRAKTIKAK BURUA LASAITZEKO

El mindfulness o atención plena permite construir una mente fuerte capaz de gestionar la ansiedad y las emociones no deseadas como la ira, el miedo o la impotencia. Reflexionaremos sobre las causas del malestar cotidiano y sobre cómo éste nos afecta de modo específico a las mujeres, y haremos prácticas para aprender a calmar la mente y a tomar el control de las emociones.

Mindfulnessak edo erabateko arretak antsietatea eta nahi ez diren emozioak, hala nola haserrea, beldurra edo inpotentzia, kudeatzeko gai den adimen indartsua eraikitzea ahalbidetzen du. Eguneroko ondoezaren arazoiei buruz eta horrek bereziki emakumeei nola eragiten dien hausnartuko dugu, eta adimena lasaitzen eta emozioak kontrolatzen ikasteko praktikak egingo ditugu.



# EMPODERAMIENTO Y CONFIANZA PARA HABLAR EN PÚBLICO

## AHALDUNTZEA ETA KONFIANTZA PUBLIKOAN HITZ EGITEAN



¿Te cuesta hablar delante de un público?, ¿delante de una cámara, micrófono o cualquier aparato electrónico que esté grabando? Es una buena oportunidad para enfrentar estos miedos y reflexionar sobre qué es el miedo al hablar en público, cómo enfrentarlo y porque afecta de forma diferente a las mujeres con respecto a los hombres. En un espacio de confianza y de cuidados aprenderemos herramientas para el empoderamiento y para sentirnos más cómodas, inclusive disfrutando mientras se habla delante de un grupo de personas.

Publikoaren aurrean hitz egitea kostatzen zaizu? Kamera, mikrofono edo grabatzen ari den edozein tresna elektronikoren aurrean? Aukera ona da beldur horiei aurre egiteko eta jendaurrean hitz egiteko beldurra zer den hausnatzeko, izan ere emakumeei ez die gizonei bezala eragiten. Konfiantzako eta zaintzako gune batean, ahalduntzerako eta erosoago sentitzeko tresnak ikasiko ditugu, pertsona-talde baten aurrean hitz egiten den bitartean gozatuz.



TALLER | TAILERRA  
7,5 H

### FECHAS | DATAK

13, 20 y 27 de febrero  
(lunes)  
*Otsailak 13, 20 eta 27*  
*(astelehena)*

### HORA | ORDUA

17:00-19:30

### FORMADORA | BIDERATZAILEA

Leire Abadía

### LUGAR | TOKIA

Emakumeen Topalekua

### PRECIO | PREZIOA

5€

## TALLER | TAILERRA

4 H

Por el Día internacional  
de las Mujeres (8 de marzo)

## FECHAS | DATAK

22 de febrero y 6 de marzo  
(miércoles y lunes)

*Otsailak 22 eta martxoak 6  
(asteazkena eta astelehena)*

## HORA | ORDUA

17:00-19:00

## FORMADORA | BIDERATZAILEA

Uxue Bereziartua Lonbide

## LUGAR | TOKIA

Emakumeen Topalekua

## PRECIO | PREZIOA

5€

# NUESTRAS REFERENTES EN LA CALLES: CREACIÓN COLECTIVA DE ARTE URBANO FEMINISTA EN ERMUA

## GURE ERREFERENTEAK KALEAN: ERMUAKO KALEKO ARTE FEMINISTAS ORKUNTZA KOLEKTIBOA

Alrededor del día 8 de marzo hemos querido organizar una acción creativa y participativa poniendo en el centro a las mujeres que han sido importantes para generaciones pasadas, presentes y futuras. Una oportunidad para poder conocer la vida e impacto de mujeres que han marcado la historia y de poder diseñar con sus imágenes y mensajes diferentes carteles que se colocarán de forma colaborativa en espacios significativos de nuestra ciudad. ¡Activa tu creatividad en clave feminista!

Martxoaren 8an, ekintza sortzailea eta parte-hartzailea antolatu nahi izan dugu, aurreko, oraingo eta etorkizuneko belaunaldientzat garrantzitsuak izan diren emakumeak zentroan jarritz. Historia markatu duten emakumeen bizitza eta eragina ezagutu ahal izateko aukera bat emango digu tailerrak, beren irudi eta mezuekin hainbat kartel diseinatzuz, gure hiriko gune garrantzitsuetan elkarlanean jartzeko. Aktibatu zure sormena feminismoan!



# EL PODER DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ADIMEN EMOZIONALAREN BOTEREA

A lo largo de nuestra vida, vivimos diferentes situaciones más o menos complicadas y difíciles pero en muchas ocasiones nuestra propia respuesta a estas, nos genera un mayor sufrimiento.

La inteligencia emocional nos ayuda a conocernos, respetar nuestras necesidades, conectar con otras personas, crear relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar nuestros sentimientos.

Gure bizitzan zehar, egoera zailak bizi behar ditugu, baina, askotan, egoera horiei ematen diegun erantzunak sufrimendu handiagoa eragiten digu.

Adimen Emoziionalak lagundu egiten digu gure burua ezagutzen, gure beharrak errespetatzen, beste pertsona batzuekin konektatzen, harreman enpatikoak sortzen, eraginkortasunez komunikatzen, gatazkak konpontzen eta gure sentimenduak adierazten.



**TALLER | TAILERRA**  
**12 H**

**FECHAS | DATAK**

23 de febrero,  
2, 9, 16, 23 y 30 de marzo  
(jueves)  
*Otsailak 23,*  
*martxoak 2, 9, 16, 23 eta 30*  
(osteguna)

**HORA | ORDUA**

16:30-18:30

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**

Ainhoa Bergua Aristizabal

**LUGAR | TOKIA**

Emakumeen Topalekua

**PRECIO | PREZIOA**

5€

**TALLER | TAILERRA**  
**8 H**

**FECHAS | DATAK**

11, 13, 18 y 20 de abril  
(martes y jueves)  
*Apirilak 11, 13, 18 eta 20*  
*(asteartea eta osteguna)*

**HORA | ORDUA**  
18:00-20:00

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**  
Virginia Aranburu Hernando

**LUGAR | TOKIA**  
Emakumeen Topalekua

**PRECIO | PREZIOA**  
5€

# FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO Y AUTOCONOCIMIENTO

## ZORU PELBIKOA ETA AUTOEZAGUTZA INDARTZEN

En este taller combinaremos teoría y práctica para conocer y reconocer nuestra musculatura pélvica y su función como centro corporal, la anatomía genital interna y externa, además de entender mejor las causas de las disfunciones físicas y sexuales (pérdidas de orina, dolores vaginales o dispareunia, anorgasmia, alteraciones del ciclo menstrual, menopausia, etc.) y dar importancia a habitar nuestro cuerpo y reconocernos en el a través del concepto de salud integral. Apto para mujeres mayores de 18 años y sin límite de edad.

Tailer honetan teoria eta praktika uztartuko ditugu, gure pelbiseko muskulatura eta gorputz gune gisa duen funtzioa ikusi eta ezagutzeko, bai eta barruko eta kanpoko genitalen anatomia ezagutzeko ere, eta disfuncio fisiko eta sexualen kausak hobeto ulertzeko (gernua galtzea, baginako mina edo tireunia, anorgasmia, hilekoaren zikloaren alterazioak, menopausia, etab.) eta gure gorputzean bizitzeari eta osasun integralaren kontzeptuaren bidez geure burua ezagutzeari garrantzia emango diogu. 18 urtetik gorako emakumeentzat, adin mugarik gabe.



# ¡AY QUE ME MEO!. TALLER DE HUMOR CON PERSPECTIVA FEMINISTA

**BARREZ LEHERTZEN. UMORE TAILERRA IKUSPEGI FEMINISTATIK**

Esa mujer siempre se está riendo - No será responsable.  
Esa mujer nunca se ríe - Estará amargada.  
Esa mujer se ríe de todo - Será un poco tonta.  
Esa mujer no se ríe de nada - Será una estirada.  
Esa mujer se cree graciosa - Pero las mujeres no son buenas humoristas.  
Me gusta el humor de esa mujer - No parece una mujer.

Pues aquí son bienvenidas las irresponsables, las amargadas, las tontas, las estiradas, las malas humoristas y las que no parecen mujeres. Reiremos todas juntas, empezando por reírnos de nosotras mismas. Camufladas con una nariz roja mantendremos el anonimato.

Emakume hori barrez ari da beti - Ez da arduratsua izango.  
Emakume horrek ez du inoiz barre egiten - Amargatuta egongo da.  
Emakume horrek guztiarekin egiten du barre - Tuntun samarra izango da.  
Emakume horrek ez du ezergatik ere barre egiten - Handiustea izango da.  
Emakume horrek graziosa dela uste du - Emakumeak ez dira umoregile onak.  
Gustoko dut emakume horren umorea - Ez du emakumea ematen.

Arduragabeak, amargatuak, tuntunak, handiusteak, umoregile kaskarrak, emakumeak ez diruditenak... ongi etorriak izango dira tailer honetan. Barre egingo dugu elkarrekin, hasteko eta behin geure buruari egingo diogu barre. Sudur gorri batekin kamuflatuta anonimotasuna mantenduko dugu.



**TALLER | TAILERRA**  
**8 H**

**FECHAS | DATAK**

21 y 22 de abril  
(viernes y sábado)  
*Apirilak 21 eta 22*  
*(ostirala eta larunbata)*

**HORA | ORDUA**

10:00 a 14:00

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**

Beatriz Egizabal Ollokiegi  
y Paki Caballero Martin

**LUGAR | TOKIA**

Emakumeen Topalekua

**PRECIO | PREZIOA**

5€

**TALLER | TAILERRA**  
**12,5 H**

**FECHAS | DATAK**

26 de abril, 3, 10, 17 y 24  
de mayo (miércoles)  
*Apirilak 26, maiatzak*  
*3, 10, 17 eta 24 (asteazkena)*

**HORA | ORDUA**  
17:30-20:00

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**  
Marta Marimon (Sustraiak)  
Encarna Delgado

**LUGAR | TOKIA**  
Emakumeen Topalekua

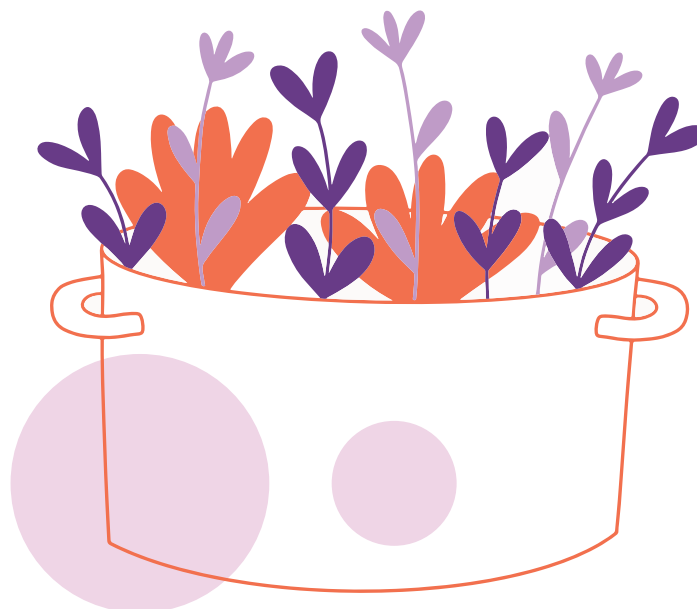
**PRECIO | PREZIOA**  
5€

## **COCINANDO PLANTAS SILVESTRES (AUTOGESTIÓN NATURAL). INICIACIÓN AL CONOCIMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y COMESTIBLES**

**LANDARE BASATIAK PRESTATZEN (AUTOGESTIO NATURALA). SENDABELARRAK ETA JATEKO LANDAREAK EZAGUTZEN HASTEAN**

Curso teórico-práctico basado en el conocimiento de las plantas silvestres comestibles y medicinales que tenemos a nuestro alcance y su uso culinario desde una perspectiva feminista de la soberanía alimentaria. Reconocer, conservar, cocinar y saber cuándo y cómo se recogen para el empoderamiento que la autosuficiencia nos ofrece.

Ikastaro teoriko-praktikoa elikaduraren subiranotasunaren ikuspegi feministatik gure eskura ditugun basa landare jangarri eta sendagarriak ezagutzean oinarritua. Nork bere buruaskitasunak eskaintzen digun ahalduntzerako noiz eta nola biltzen diren ezagutzea, kontserbatzea, prestatzea eta jakitea.



- 26 abril teoría
- 3 mayo teoría
- 10 mayo salida al campo
- 17 de mayo cocina
- 24 de mayo cocina

- Apirilak 25 teoria
- Maiatzak 3 teoria
- Maiatzak 10 zelaira irteera
- Maiatzak 17 sukaldea
- Maiatzak 24 sukaldea



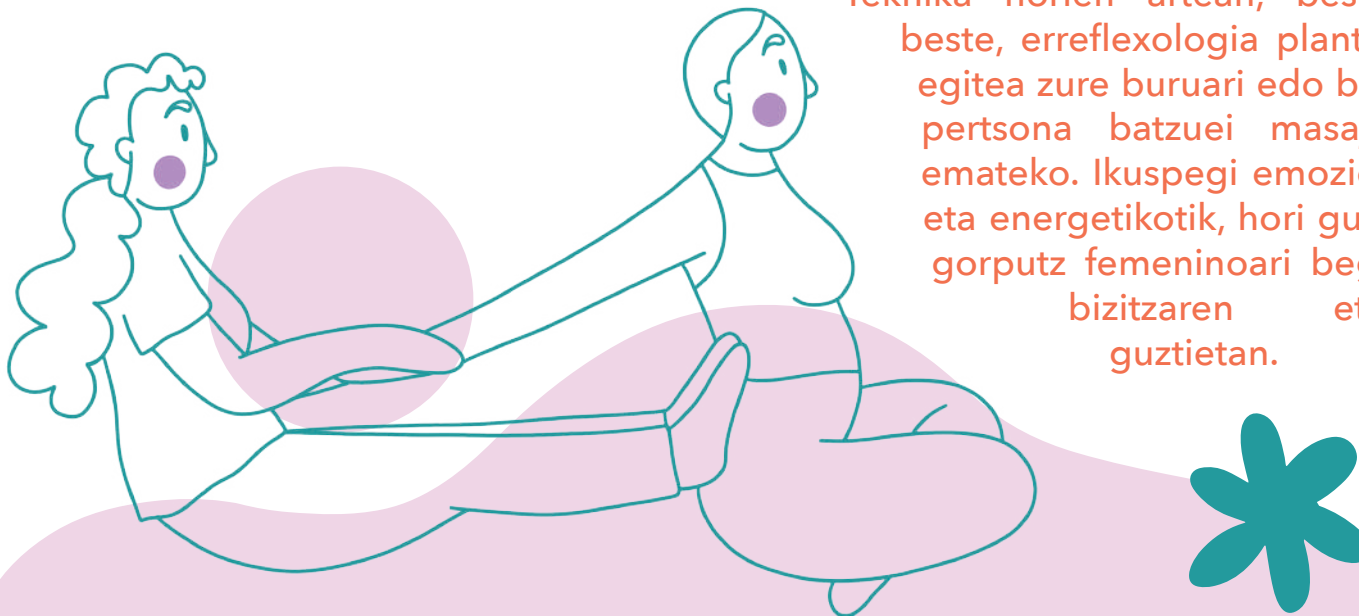
# AUTOMASAJE Y MASAJE TAILANDÉS ENFOCADO AL CUERPO FEMENINO

## AUTOMASAJE ETA MASAJE TAILANDIARRA GORPUTZ FEMENINORA BIDERATUA

Este taller nace con la idea de darte herramientas de automasaje y masaje Thai (Tailandés) para que puedas conectar y conocerte a través de tu cuerpo y tu respiración, y puedas conocer técnicas específicas, entre las cuales se destaca la reflexología plantar, para hacerte y hacer masajes a otras personas. Todo desde el punto de vista emocional y energético enfocado al cuerpo femenino en las varias etapas de su vida.

Thai (Tailandés) automasaje- eta masaje-aukerak emateko asmoz sortu da tailer hau. Tresna horien bidez, zure gorputzaren eta arnasketaren bidez konektatu eta ezagutu ahal izango zara, eta teknika espezifikoak ezagutu ahal izango dituzu.

Teknika horien artean, besteak beste, erreflexologia plantarra egitea zure buruari edo beste pertsona batzuei masajeak emateko. Ikuspegi emocional eta energetikotik, hori guztia, gorputz femeninoari begira, bizitzaren etapa guztietan.



**TALLER | TAILERRA**  
**6 H**

### FECHAS | DATAK

9 y 11 de mayo  
(martes y jueves)  
*Maiatzak 9 eta 11*  
*(asteartea eta osteguna)*

### HORA | ORDUA

16:30-19:30

### FORMADORA | BIDERATZAILEA

Natalia Bianche

### LUGAR | TOKIA

Emakumeen Topalekua

### PRECIO | PREZIOA

5€

**TALLER | TAILERRA**  
**7,5 H**

**FECHAS | DATAK**  
26, 27 y 28 de junio  
*Ekainak 27, 27 eta 28*

**HORA | ORDUA**  
17:00-19:30

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**  
Virginia Aranburu Hernando

**LUGAR | TOKIA**  
Polideportivo de Ermua

**PRECIO | PREZIOA**  
5€

**IDIOMA | HIZKUNTZA**  
Euskera

# EMPODERAMIENTO CORPORAL A TRAVÉS DEL CIRCO

## GORPUTZAREN AHALDUNTZEA ZIRKOAREN BIDEZ

A través del circo, la expresión física, los equilibrios y las acrobacias en pareja usaremos nuestros cuerpos para ocupar disciplinas artísticas históricamente masculinizadas. Acroyoga, verticales, contorsión... todo ello para mujeres sin experiencia previa que quieran conocer estas divertidas disciplinas.

Zirkoaren, adierazpen fisikoaren, oreken eta bikote-akrobazien bidez, gure gorputzak erabiliko ditugu historikoki maskulinizatutako arte-diziplinak betetzeko. Akroyoga, bertikalak, kontorsioa... hori guztia aldeaz aurretik esperientziarik ez duten eta diziplina dibertigarri hauek ezagutu nahi dituzten emakumeentzat.



# DE CRISÁLIDA A MARIPOSA, UNA VEZ MÁS: LA MENOPAUSIA COMO OPORTUNIDAD

## KRISALIDATIK TXIMELETARA BERRIRO: MENOPAUSIA AUKERA BEZALA

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, ugaltzeko 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.



**CHARLA | HITZALDIA**

**FECHAS | DATAK**

26 de enero (jueves)

Urtarrialak 26 (osteguna)

**HORA | ORDUA**

17:30-19:30

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**

Virginia Belategi Azpiri

**LUGAR | TOKIA**

Emakumeen Topalekua

**PRECIO | PREZIOA**

Gratis | Doan

Inscripción previa

**TOPAKETA**

## CINE | ZINEA

Por el Día de la Visibilidad  
Lésbica (26 de abril) y el Día  
Internacional del Orgullo  
LGTBIQ+ (28 de junio)

### FECHAS | DATAK

**SEXUALIDAD LIBRE Y TERCERA EDAD**  
80 egunean (En 80 días)

Apirilak 27 de Abril  
Por el Día de la  
Visibilidad Lésbica  
18:00-20:00

**DIVERSIDAD FAMILIAR LGTBIQ+**  
"Mi familia gay"

Ekainak 29 de junio  
Por el Día Internacional del  
Orgullo LGTBIQ+  
18:00-20:00

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**  
Equipo Errotik

**LUGAR | TOKIA**  
Emakumeen Topalekua

**PRECIO | PREZIOA**  
Gratis | Doan  
Inscripción previa

## "PALOMITAS DE REFLEXIONES": CINE-FÓRUM EN DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO

### "GOGOETA-KRISPETAK": CINEMA-FORUMA SEXU- ETA GENERO-ANIZTASUNEAN

El cine juega un papel muy relevante en nuestra sociedad y tanto películas, documentales y cortometrajes nos presentan realidades cercanas y lejanas que nos pueden ayudar a reflexionar de forma individual y grupal entorno a la diversidad sexual. Las personas tienen el derecho de vivir libremente su orientación sexual y su identidad de género y expresarla sin temor, angustia y miedos. Comparte tus palomitas y reflexiones ante los siguientes cine-fórum.

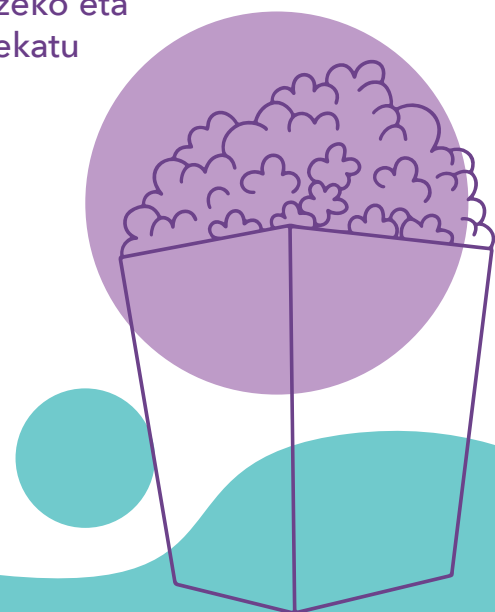
Zinemak garrantzi handia du gure gizartean, eta bai filmek, dokumentalek eta film laburrek hurbileko eta urruneko errealitateak aurkezten dizkigute, aniztasun sexualaz bakarka eta taldeka hausnartzen lagun diezagukete. Pertsonak eskubidea dute beren sexu-orientazioa eta genero-identitatea askatasunez bizitzeko eta beldurrik, larritasunik eta izurik gabe adierazteko. Partekatu krispetak eta gogoetak zinemaforumean.

**SEXUALIDAD LIBRE Y TERCERA EDAD:**  
**SEXUALITATE LIBREA HIRUGARREN ADINEAN**  
80 egunean (En 80 días)

José Mari Goenaga, Jon Garaño (2010) 1h 44 min

**DIVERSIDAD FAMILIAR LGTBIQ+**  
**LGTBIQ+ ANIZTASUNA FAMILIAN**  
"Mi familia gay"

Maya Newell (2015) 1h 25 min



# REFLEXIONANDO JUNTAS EN CÓMO SE ORGANIZAN LOS CUIDADOS EN NUESTRAS SOCIEDADES

**GURE GIZARTEETAKO ZAINKETAK  
NOLA ANTOLATZEN DIREN  
ELKARREKIN AZTERTUZ**

Una oportunidad para acercarnos a cómo se organiza el sistema de cuidados a personas dependientes en nuestro entorno. Esta charla es una aproximación desde la mirada de los feminismos para conocer conceptos teóricos y datos estadísticos del municipio respecto a este ámbito que puede influirnos personal y profesionalmente en nuestras vidas.

Gure inguruan mendekotasuna duten pertsonak zaintzeko sistema nola antolatzen den ikusteko aukera. Aurpegi hori feminismoen ikuspegitik egindako hurbilketa bat da, udalerrak esparru horri buruz dituen kontzeptu teorikoak eta datu estatistikoak ezagutzeko, eta horrek gure bizitza pertsonal eta profesionalean zein eragin izan ditzakeen ikusteko.



**CHARLA | HITZALDIA**

**FECHAS | DATAK**

25 de mayo (jueves)  
*Maiatzak 25 (osteguna)*

**HORA | ORDUA**

17:30-19:30

**FORMADORA | BIDERATZAILEA**

Gisela Bianchi

**LUGAR | TOKIA**

Emakumeen Topalekua

**PRECIO | PREZIOA**

Gratis | Doan  
Inscripción previa

## CHARLA | HITZALDIA

### FECHAS | DATAK

16 de mayo (martes)  
*Maiatzak 16 (asteartea)*

### HORA | ORDUA

17:00-19:00

### FORMADORA | BIDERATZAILEA

Itziar Aloria

### LUGAR | TOKIA

Emakumeen Topalekua

### PRECIO | PREZIOA

Gratis | Doan  
Inscripción previa

## EL RETO DE LEONOR DE PLANTAGENET

### LEONOR DE PLANTAGENET-EN ERRONKA

El poder pasa de Madre a Hijas, manteniendo el ideario y un legado político que marcará el destino de uno de los reinos más importantes de Europa.

Boterea Amatik Alabetara pasatzen da, idearioa eta ondare politikoa mantenduz, Europako erresuma garrantzitsuenetako baten patua markatuko duena.



# BURGOS Y EL MONASTERIO DE LAS HUELGAS; EL LEGADO DE LEONOR DE AQUITANIA

## BURGOS ETA GREBEN MONASTERIOA; AKITANIAKO LEONORREN ONDAREA

Leonor fue una gran reina y estratega política. En esta salida cultural descubriremos algunos de sus mayores logros al convertir a una de sus hijas en Reina de Castilla y a su nieta en abadesa del importantísimo Monasterio de las Huelgas en Burgos.

Erregina eta estratega politiko handia izan zen Leonor. Kultura-irteera honetan, bere lorpen handienetako batzuk ikusiko ditugu: alabetako bat Gaztelako Erregina bihurtzea, eta biloba, berriz, Burgosko Huelgas monasterioaren abadesa.



## IRTEERA | EXCURSIÓN

### FECHAS | DATAK

20 de mayo (sábado)  
*Maiatzak 20 (larunbata)*

### HORA | ORDUA

9:00-18:00

### FORMADORA | BIDERATZAILEA

Itziar Aloria

### PRECIO | PREZIOA

5€  
Inscripción previa

### INSCRIPCIÓN | IZEN EMATEA

Del 17 de abril al 12 de mayo  
*Apirilaren 17tik maiatzaren 12ra*

**Aquellos talleres que tengan mucha demanda se harán por sorteo no por orden de inscripción.**

Eskaera handia duten tailerrak zozketaz egingo dira, ez izena eman duten ordenaren arabera.

**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

