

Berdintasunerako ikastaroak eta tailerrak

Cursos y talleres para la igualdad

Aurreinskripzioa | Preinscripción

Urriaren 3tik 14ra
del 3 al 14 de octubre

www.galdakao.eus

Torrezabal Kultur Etxea

Txapelena Kultur Etxea

ikastaroak@galdakao.eus

944010528

Berdintasunerako

ikastaroak eta tailerrak

Cursos y talleres para la igualdad

GALDAKAO

- 4 **Solasaldi lilak.** Tertulias lilas
- 6 **Gure gorputzak gustatzen zaizkigu?.** ¿Nos gustan nuestros cuerpos?
- 8 **Hango eta hemengo emakumeak esperientziak partekatzen.** Mujeres de aquí y allá... compartiendo experiencias
- 10 **Osasuna eta emozioen kudeaketa.** Salud y gestión emocional
- 12 **Pelbis-zorua indartuz.** Fortaleciendo el suelo pélvico
- 14 **Ama izan ala ez izan, zer nahi dugu emakumeok gaur?.** Ser o no ser madre, ¿qué queremos las mujeres hoy?
- 16 **Gure emakume arbasoen jakintzak berreskuratzen.** Recuperando los saberes de nuestras ancestas
- 18 **Pelbis-zorua indartuz.** Fortaleciendo el suelo pélvico
- 20 **Artearen bidez ahaldunduz.** Empoderandonos a través del arte

USANSOLO

- 22 **Solasaldi lilak.** Tertulias lilas
- 24 **Osasuna eta emozioen kudeaketa.** Salud y gestión emocional

APERRIBAI

- 26 **Osasuna eta emozioen kudeaketa.** Salud y gestión emocional

FUNTSEZKO INFORMAZIOA - INFORMACIÓN IMPORTANTE

- 28 **Aurrekripzioa eta informazio gehiago.** Preinscripción y más información

Solasaldi lilak

Emakumeak askotarikoak gara, gure iritziak ere askotarikoak diren bezala, eta hori oinarri hartuta gaur egungo gai nagusien inguruan esanahiak eraiki ditzakegu kolektiboki, feminismoa erreferentziatzat hartuta. Solasaldi hauek berdintasuneko elkarrizketaz betetako topaketak izango dira eta diskurtso nagusiak inposatutako hizkuntza eraldatzea izango dute helburu, lila koloreko gure betaurrekoen bidez iritzia emateko eta gaurkotasanari buruz hausnartzeko askatasuna izateko.

Gaiak:

- » Amatasuna desmitifikatzen.
- » Haurdunaldi subrogatua.
- » Binarismorik eza eta dibertsitateak.
- » Bortizkeriak... negazionismo matxista.
- » Generoa eta bizitzaren medikalizazioa.
- » Prostituzioa eta planteamendu desberdinak espazio feministan.

Tertulias lilas

Las mujeres somos diversas como diversas son nuestras opiniones, y es a partir de ello que podemos construir colectivamente significados en torno a las principales temas de actualidad tomando como referencia el feminismo. Estas tertulias serán encuentros impregnados de diálogo igualitario cuyo fin será la transformación del lenguaje impuesto por el discurso dominante, para poder ser libres de opinar y reflexionar sobre la actualidad con nuestras gafas lilas.

Temas a tratar:

- » Desmitificando la maternidad,
- » Gestación subrogada,
- » No binarismo y diversidades,
- » Violencias...negacionismo machista,
- » Género y medicalización de la vida
- » Prostitución y planteamientos diferentes en el espacio feminista.

4 |

Hizkuntza | Idioma

Euskara /Castellano
(**aukeratu behar da hizkuntza eskaeran** / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas **Saio** | Sesiones

12 **8**

Prezioa | Precio

10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Astelehena | Lunes | 10:00 - 11:30

Irakaslea | Profesora

MAITE SÁENZ



Gure gorputzak gustatzen zaizkigu?

«Emakumeoi burua jan digite gure gorputzak gorrotatzeko»
(Emma Thompson)

Gure gorputza ezagutzeko eta onartzeko bidaia bat egitea proposatzen dugu:

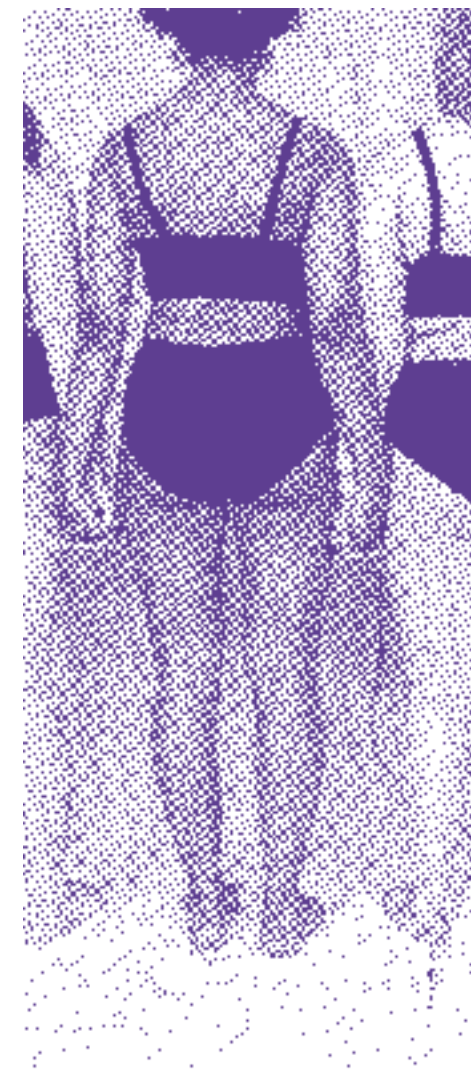
- » Feminismoak eta ezarrirako edertasun-kanonak.
- » Gezurrak benetako emakumea izateko.
- » Gorputz-irudiak gure gizartean duen garrantzia.
- » Ariketa fisikoa: osasuna, obsesioa, “gorputza gurtzea”, Generoa, gorputz-irudia eta desioa.
- » Sare sozialak: edertasun-estereotipo tradizionalak errepikatuz.
- » Betirako gaztetasuna lortzearen obsesioa.
- » Genero-indarkeria estetikaren munduan.
- » Askotariko gorputzak eta dibertsitate funtzionala.
- » Feminismoa, lodifobia (argaltasunaren kulturaren atzean dagoen indarkeria isila) eta misoginia.

¿Nos gustan nuestros cuerpos?

Proponemos realizar un viaje de reconocimiento y aceptación de nuestro cuerpo:

- » Feminismos y cánones de belleza establecidos,
- » Mentiras para ser una mujer de verdad,
- » Importancia de la imagen corporal en nuestra sociedad,
- » Ejercicio físico: salud, obsesión, “culto al cuerpo”, Género, imagen corporal y el deseo,
- » Redes sociales: reproduciendo estereotipos tradicionales de belleza,
- » Obsesión por alcanzar la eterna juventud,
- » Violencia de género en el mundo de la estética,
- » Cuerpos diversos y diversidad funcional,
- » Feminismo, gordofobia (la violencia silenciosa que hay detrás de la cultura de la delgadez) y misoginia.

“A las mujeres nos han lavado el cerebro para odiar nuestros cuerpos”
(Emma Thompson)



6 |

Hizkuntza | Idioma

Euskara / Castellano
(**aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud**)

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**

12 **8**

Prezioa | Precio

10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteazkena | Miércoles | 10:00 - 11:30

Irakaslea | Profesora

YOLANDA GARCÍA

Hango eta hemengo emakumeak esperientziak partekatzen

Hegoaldeko eta iparraldeko emakumeen aintzatespena proposatzen dugu, intereseko gaien inguruko topaketaren eta haien kultura ezberdinen arteko topaketaren bitartez.

Kulturaren eta errealitateetan hain askotarikoak diren emakumeen errealitateetara hurbilduko gara, guztiak berdintasunezko gizarte feminista baten alde amesten eta bizitzen dutenak. Emakume horietatik

talde moduan ahalduzko estrategia berriak ikasiko ditugu, hango errealitate berrietara irekita gauden hemengo emakume gisa.

- » Emakume zapatistak... eta emakumeen lege iraultzaileak Chiapasen.
- » Emakumeak sortzen... feminismoa egiteko beste modu bat (Bolivia).
- » Emakumeak Indian... “sari arrosen” mugimendua; Ekofeminismo eta Vandana Shiva; Lider espiritual: Amma eta bere besarkadak.
- » Emakumeak Japonian... argiak eta itzalak.

Mujeres de aquí y allá... compartiendo experiencias

Proponemos el reconocimiento de las mujeres del sur y del norte, a través del encuentro en temas de interés y del encuentro de sus diferentes culturas. Nos acercaremos a las realidades de mujeres tan diversas en cultura y realidades, todas ellas soñando y viviendo por una sociedad igualitaria y feminista. De ellas aprenderemos nuevas estrategias para empoderarnos colectivamente, como mujeres de aquí abiertas a nuevas realidades de allá.

- » Mujeres zapatistas...y sus Leyes revolucionarias de Mujeres en Chiapas.
- » Mujeres Creando...Otra manera de hacer feminismo (Bolivia)
- » Mujeres en la India...El movimiento de los “saris rosas”; Ecofeminismo y Vandana Shiva; Lideresa espiritual: Amma y sus abrazos.
- » Mujeres en Japón...luces y sombras.

8 |

Hizkuntza | Idioma

Euskara / Castellano
(**aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud**)

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**

12 **8**

Prezioa | Precio

10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteartea | Martes | 18:30 - 20:00

Irakaslea | Profesora

MAITE SÁENZ



Osasuna eta emozioen kudeaketa

Hainbat emakume egileren arabera “emozioa gure oinarrizko softwarea da”. Gutako bakoitzean hainbat modutan aktibatzen da kultura, adina, sinesmenak, balioak eta abar bezalako faktoreen arabera. Oinarrizko emozioak aztertuko ditugu horien atzean zer pentsamendu dauden ikusteko.

Honako hauek landuko ditugu:

- » Egoerei aurre egiten edo egoera horiek sufrimendurik edo traumarik eragin gabe bizitzen lagunduko diguten bideratzaile emozionalak: baikortasuna; umorea; erresilientzia eta sormena.
- » Norberarekiko eta besteekiko harremana.
- » Autoezagutza: zure indarguneez, ahuleziez, talentuez, balioez, jarrerez... jabetzea, norberaren onena aurkitzeko, eta talentuak askatzeko erantzukizuna.
- » Automotibazioa.
- » Balioak, xedeak, lorpenak; bakoitzaren zertarakoak eta arrazoiak

Hizkuntza | Idioma

Euskara / Castellano
(**aukeratu behar da hizkuntza eskaeran/** indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**

12 **8**

Prezioa | Precio

10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteazkena | Miércoles | 17:30 - 19:00

Irakaslea | Profesora

NURIA SORLI

Salud y gestión emocional

Según diferentes autoras “la emoción es nuestro software básico”. En cada una de nosotras se activa de diferentes maneras en función de factores como la cultura, la edad, las creencias, los valores, etc. Analizaremos las emociones básicas para ver qué pensamientos están detrás de ellas.

Trabajaremos:

- » Facilitadores emocionales que nos ayuden a afrontar situaciones o vivirlas sin ocasionar sufrimiento o traumas: optimismo; humor; resiliencia y creatividad.
- » La relación con una misma y con las demás personas.
- » Autoconocimiento: tomar conciencia de tus fortalezas, debilidades, talentos, valores, actitudes... responsabilidad de encontrar lo mejor de una misma y liberar los talentos.
- » Automotivación.
- » Valores, metas, logros, el para qué de cada una.



Pelbis-zorua indartuz

Emakumeok, gure bizitzan zehar, gure pelbis-zoruan eta gure ongizatean eragina duten egoera batzuk bizi ditugu: erditzea, hormonen gorabeherak, lanean jardutea, kirola egitea, etab. Pelbis-zoruaren anatomia eta fisiologia ezagutzeak emakumeok jasan ohi ditugun patologia edo disfuntzio asko ulertzen laguntzen digu, besteak beste: esfinterren kontinentzia arazoak; organo pelbikoen jaistea; hilekoaren zikloko

alterazioak; sexu-bizipenarekin lotutako disfuntzioak. Gure gorputzen autoezagutza eta autozainketa landuko da, gure behar, ezaugarri eta nahietatik abiatuta.

Lan teoriko-praktikoa egingo dugu. Parte hartzen duten emakumeek kontuan izan behar dute ez dela jarduera terapeutikoa edo lesioen tratamendurako.

Fortaleciendo el suelo pélvico

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, vivimos una serie de situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: parto, altibajos hormonales, dedicación al trabajo, práctica de deporte, etc. El conocimiento de la anatomía y fisiología del suelo pélvico nos ayuda a comprender muchas patologías o disfunciones que habitualmente sufrimos las mujeres, tales como: problemas en la continencia de los esfínteres; descenso de órganos pélvicos.; alteraciones en el ciclo

menstrual; disfunciones relacionadas con vivencia sexual. Se trabajará el autoconocimiento y autocuidado de nuestros cuerpos, desde nuestras necesidades, cualidades y deseos.

Desarrollaremos un trabajo teórico-práctico. Las mujeres que participen deben tener en cuenta que no es una actividad terapéutica o para el tratamiento de lesiones.

12 |

Hizkuntza | Idioma
Castellano

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**
12 **8**

Prezioa | Precio
10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteazkena | Miércoles | 18:00 - 19:30

Irakaslea | Profesora
LAURA SIROTICH



Ama izan ala ez izan, zer nahi dugu emakumeok gaur?

Esaera eta atsotitz zaharrei begiratu gero herri kulturaren ama izatearen rolak duen estereotipoa ikusiko dugu: “amarik gabeko etxea, ubiderik gabeko ibaia” edo “amaren maitasuna, elurrak ere ez du hozten”. Hala ere, amatasunaren aniztasuna ezin da alde batera utzi eta emakume-taldeen hausnartu behar da eta irtenbide politiko, legegile eta sozialak behar ditu.

Ez dugu betiko epaituak izan nahi, ama txarrak izatearen erruaz, aurreiritziez eta etiketaz kargatuak; gure lekua nahi dugu munduan, amatasunak zigortu gabe. Ama izateak gehitu egin behar duelako, ez kendu.

Hausnartuko ditugun gaiak:

- » Amatasun tradizionalaren mitoa desmitifikatuz.
- » Amatasunaren medikalizazioa.
- » Familia-eredu berriak eta askotariko amatasunak.

Ser o no ser madre, ¿qué queremos las mujeres hoy?

Si echamos una mirada a los dichos y refranes, observamos lo estereotipado del rol de madre en la cultura popular: “casa sin madre, río sin cauce” o “amor de madre, ni la nieve le hace enfriarse”. Sin embargo, la diversidad en la maternidad, es una realidad imposible de obviar, que necesita de la reflexión en grupos de mujeres y de soluciones tanto políticas como legislativas y sociales.

No queremos ser las eternas juzgadas, cargadas con la culpa, los prejuicios y la etiqueta de mala madre, queremos nuestro lugar en el mundo, sin que la maternidad nos penalice. Porque ser madre debe sumar, nunca restar.

Temas que trataremos:

- » Desmitificando el mito de la maternidad tradicional
- » La medicalización de la maternidad
- » Nuevos modelos de familia y maternidades diversas.

14 |

Hizkuntza | Idioma

Euskara / Castellano
(**aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud**)

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**

12 **8**

Prezioa | Precio

10€

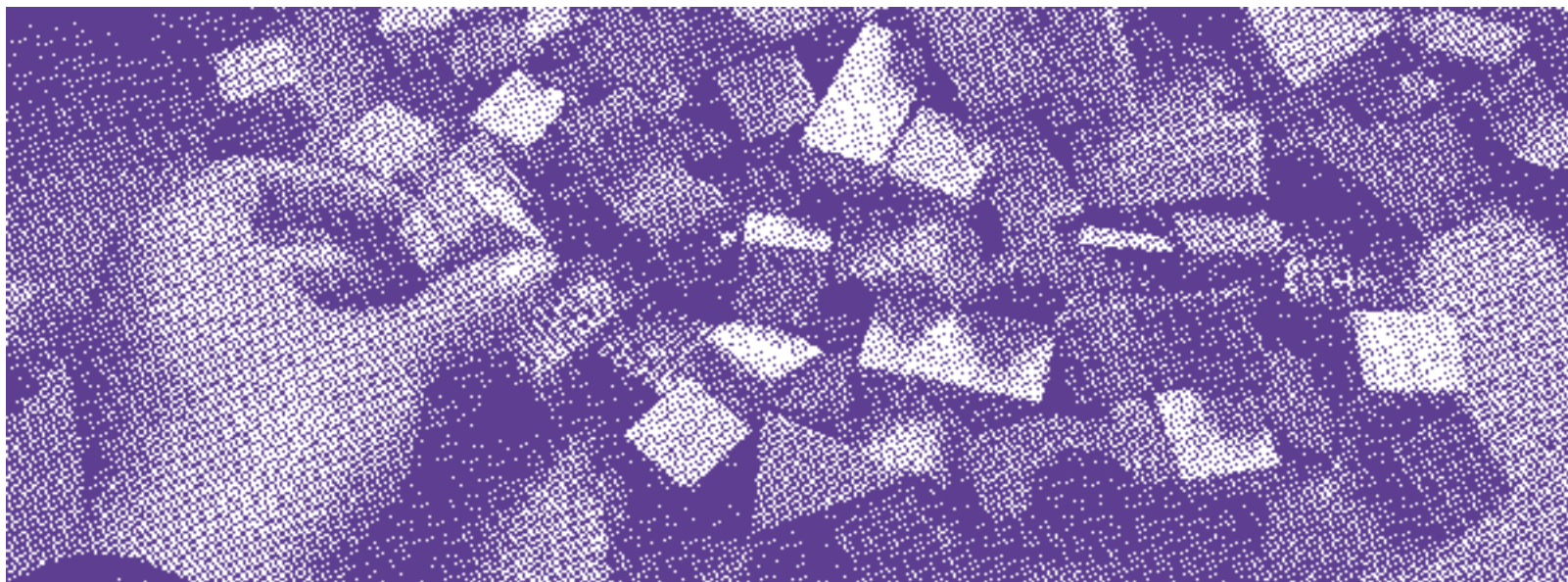
Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteazkena | Miércoles | 19:00 - 20:30

Irakaslea | Profesora
OIHANE BARANDIARAN



Gure emakume arbasoen jakintzak berreskuratzen

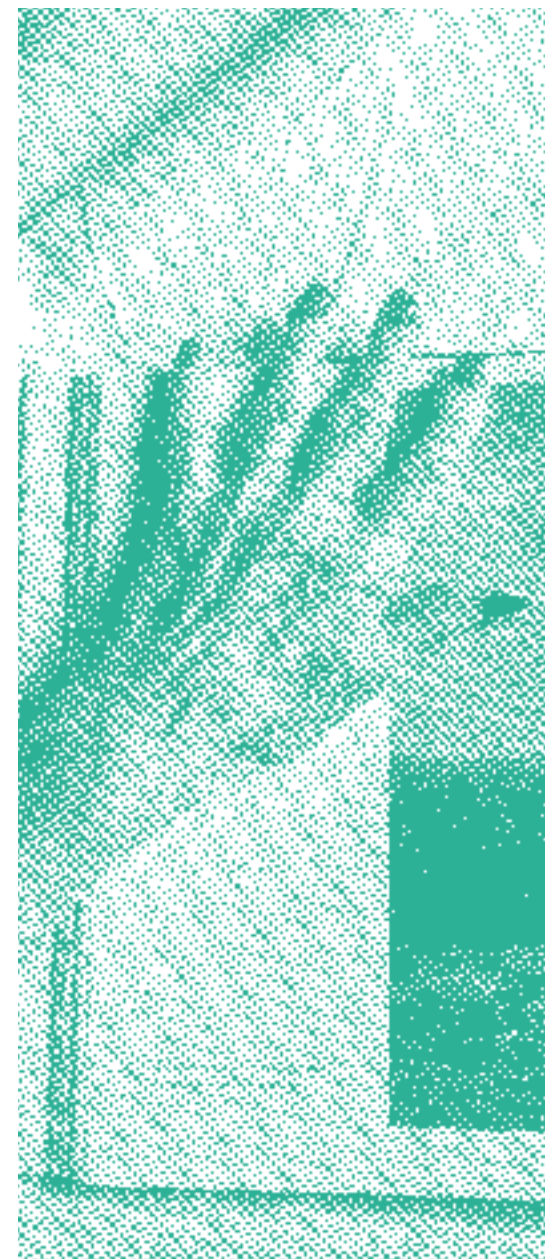
Gizarte patriarkalak prestigioa kendu eta ezabatu dituen emakumeen gaitasunak, ezagutza intuitiboa, landareen eta naturako beste elementu batzuen bidez sendatzeko ahalmena, pertsona guztien bizitza eta ongizatea sostengatzen duten laguntza- eta laguntza-sareak sortzea.

- » Nortzuk ziren gure arbasoak? Ikusi eta balioesten ditugu?
- » Emakumeen antzinako jakinduriaren iturriak.
- » Ahozkotasuna ezagutzaren transmisioan.
- » Emakume-sareak eta patriarkatuaren aurreko ezkontza.
- » Gure arbasoen jakinduria Euskal Herrian.
- » Gure arbasoen jakinduria munduan.
- » Erritualak, erlijioa eta lurreko zikloak.
- » Emakumeen zirkuluak.

Recuperando los saberes de nuestras ancestas

Las capacidades de las mujeres que han sido desprestigiadas y suprimidas por la sociedad patriarcal, el conocimiento intuitivo, el poder de sanación mediante las plantas y otros elementos de la naturaleza, la creación de redes de ayuda y apoyo que sostienen la vida y el bienestar de todas las personas.

- » ¿Quiénes eran nuestras ancestas? ¿las vemos y las ponemos en valor?
- » Las fuentes de la sabiduría ancestral femenina.
- » La oralidad en la transmisión del conocimiento.
- » Las redes de mujeres y la matria ante el patriarcado.
- » La sabiduría de nuestras ancestas en Euskal Herria.
- » La sabiduría de nuestras ancestas en el mundo.
- » Rituales, religión y los ciclos de la tierra.
- » Los “círculos de mujeres”.



16 |

Hizkuntza | Idioma
Euskara / Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**
12 **8**

Prezioa | Precio

10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
 Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteartea | Martes | 19:30 - 21:00

Irakaslea | Profesora
YOLANDA GARCÍA

Pelbis-zorua indartuz

Emakumeok, gure bizitzan zehar, gure pelbis-zoruan eta gure ongizatean eragina duten egoera batzuk bizi ditugu: erditzea, hormonen gorabeherak, lanean jardutea, kirola egitea, etab. Pelbis-zoruaren anatomia eta fisiologia ezagutzeak emakumeok jasan ohi ditugun patologia edo disfuntzio asko ulertzen laguntzen digu, besteak beste: esfinterren kontinentzia arazoak; organo pelbikoen jaistea; hilekoaren zikloko

alterazioak; sexu-bizipenarekin lotutako disfuntzioak. Gure gorputzen autoezagutza eta autozainketa landuko da, gure behar, ezaugarri eta nahietatik abiatuta.

Lan teoriko-praktikoa egingo dugu. Parte hartzen duten emakumeek kontuan izan behar dute ez dela jarduera terapeutikoa edo lesioen tratamendurako.

Fortaleciendo el suelo pélvico

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, vivimos una serie de situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: parto, altibajos hormonales, dedicación al trabajo, práctica de deporte, etc. El conocimiento de la anatomía y fisiología del suelo pélvico nos ayuda a comprender muchas patologías o disfunciones que habitualmente sufrimos las mujeres, tales como: problemas en la continencia de los esfínteres; descenso de órganos pélvicos.; alteraciones en el ciclo

menstrual; disfunciones relacionadas con vivencia sexual. Se trabajará el autoconocimiento y autocuidado de nuestros cuerpos, desde nuestras necesidades, cualidades y deseos. Desarrollaremos un trabajo teórico-práctico. Las mujeres que participen deben tener en cuenta que no es una actividad terapéutica o para el tratamiento de lesiones.

Hizkuntza | Idioma

Euskara

Orduak | Horas

12

Prezioa | Precio **Saio** | Sesiones

10€

8

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteazkena | Miércoles | **19:30 - 21:00**

Irakaslea | Profesora

JOSUNE MARTÍNEZ



Artearen bidez ahaldunduz

Mendeetan zehar artea gizarte hegemonikoki patriarkal baten botere-tresna izatea bateragarria da gaur egun ahalduntze-tresna izatearekin. Horixe proposatzen dugu tailer honetan, erretratatzeko zutenen eta erretratatzeko zituztenen parekotasunean dagoen desberdintasuna agerian uzten duen begirada berri batekin.

Nola?

Emakume artisten lana ikusaraziko dugu, kontuan hartuta 70eko hamarkadako feminismoetik

emakumeek egindako artea mendebaldeko kultura-tradizioko artearen balioak zalantzan jartzen saiatu dela, eta saiatu dela tradizio horretan duen eginkizuna eta antzina-antzinatik gizonen ikuspegiak eta bisioak ezarritako emakumearen nortasuna aztertzen eta berrikusten. Emakume artisten lanen bidez emakumeari eta femeninoari buruzko ideia berriak zabaltzen saiatzen dira, estereotipoen eta gizarte- eta kultura-erakuntzeen jabetuta, eta emakumeek gero eta ahalduntze handiagoa lortzen ari direla erakutsiz.

Empoderandonos a través del arte

Que durante siglos el arte fuera un instrumento de poder de una sociedad hegemónicamente patriarcal es compatible con que hoy lo sea de empoderamiento. Es lo que proponemos desde este taller con una nueva mirada que haga evidente la desigualdad en la paridad de quienes retrataban y quienes eran retratadas.

¿Cómo?

Visibilizaremos la obra de mujeres artistas, teniendo en cuenta que desde el feminismo de los años 70, el arte realizado por mujeres ha tratado de cuestionar los valores del arte de la tradición cultural occidental,

intentando analizar y revisar su propio papel en el mismo y la identidad de la mujer establecida desde tiempos inmemoriales por la perspectiva y la visión masculinas. A través de las obras de las mujeres artistas tratan de abrirse camino nuevas ideas sobre la mujer y lo femenino, conscientes de los estereotipos y las construcciones sociales y culturales, mostrando cómo éstas van adquiriendo un empoderamiento cada vez mayor.

20 |

Hizkuntza | Idioma

Euskara / Castellano
(**aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud**)

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**

12

8

Prezioa | Precio

10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Osteguna | Jueves | 19:30 - 21:00

Irakaslea | Profesora

ISABEL LÓPEZ



Solasaldi lilak

Emakumeak askotarikoak gara, gure iritzia ere askotarikoak diren bezala, eta hori oinarri hartuta gaur egungo gai nagusien inguruan esanahiak eraiki ditzakegu kolektiboki, feminismoa erreferentziatzat hartuta. Solasaldi hauek berdintasunezko elkarrizketaz betetako topaketak izango dira eta diskurtso nagusiak inposatutako hizkuntza eraldatzea izango dute helburu, lila koloreko gure betaurrekoen bidez iritzia emateko eta gaurkotasanari buruz hausnartzeko askatasuna izateko.

Gaiak:

- » Amatasuna desmitifikatzen.
- » Haurdunaldi subrogatua.
- » Binarismorik eza eta dibertsitateak.
- » Bortizkeriak... negazionismo matxista.
- » Generoa eta bizitzaren medikalizazioa.
- » Prostituzioa eta planteamendu desberdinak espazio feministan.

Tertulias lilas

Las mujeres somos diversas como diversas son nuestras opiniones, y es a partir de ello que podemos construir colectivamente significados en torno a las principales temas de actualidad tomando como referencia el feminismo. Estas tertulias serán encuentros impregnados de diálogo igualitario cuyo fin será la transformación del lenguaje impuesto por el discurso dominante, para poder ser libres de opinar y reflexionar sobre la actualidad con nuestras gafas lilas.

Temas a tratar:

- » Desmitificando la maternidad,
- » Gestación subrogada,
- » No binarismo y diversidades,
- » Violencias...negacionismo machista,
- » Género y medicalización de la vida
- » Prostitución y planteamientos diferentes en el espacio feminista.

22 |

Hizkuntza | Idioma

Euskaraz / Castellano
(**aukeratu behar da hizkuntza eskaeran** / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas Saio | Sesiones

12 **8**

Prezioa | Precio

10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Astelehena | Lunes | 16:00 - 17:30

Irakaslea | Profesora

MAITE SÁENZ



Osasuna eta emozioen kudeaketa

Hainbat emakume egileren arabera “emozioa gure oinarrizko softwarea da”. Gutako bakoitzean hainbat modutan aktibatzen da kultura, adina, sinesmenak, balioak eta abar bezalako faktoreen arabera. Oinarrizko emozioak aztertuko ditugu horien atzean zer pentsamendu dauden ikusteko.

Honako hauek landuko ditugu:

- » Egoerei aurre egiten edo egoera horiek sufrimendurik edo traumarik eragin gabe bizitzen lagunduko diguten bideratzaile emozionalak: baikortasuna; umorea; erresilientzia eta sormena.
- » Norberarekiko eta besteekiko harremana.
- » Autoezagutza: zure indargunez, ahuleziet, talentuez, balioez, jarrerez... jabetzea, norberaren onena aurkitzeko, eta talentuak askatzeko erantzukizuna.
- » Automotibazioa.
- » Balioak, xedeak, lorpenak; bakoitzaren zertarakoak eta arrazoiak

24 |

Hizkuntza | Idioma

Euskara / Castellano
(**aukeratu behar da hizkuntza eskaeran/** indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**

12 **8**

Prezioa | Precio

10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración

Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteartea | Martes | 16:00 - 17:30

Irakaslea | Profesora

NURIA SORLI

Salud y gestión emocional

Según diferentes autoras “la emoción es nuestro software básico”. En cada una de nosotras se activa de diferentes maneras en función de factores como la cultura, la edad, las creencias, los valores, etc. Analizaremos las emociones básicas para ver qué pensamientos están detrás de ellas.

Trabajaremos:

- » Facilitadores emocionales que nos ayuden a afrontar situaciones o vivirlas sin ocasionar sufrimiento o traumas: optimismo; humor; resiliencia y creatividad.
- » La relación con una misma y con las demás personas.
- » Autoconocimiento: tomar conciencia de tus fortalezas, debilidades, talentos, valores, actitudes... responsabilidad de encontrar lo mejor de una misma y liberar los talentos.
- » Automotivación.
- » Valores, metas, logros, el para qué de cada una.



OSASUNA ETA EMOZIOEN KUDEAKETA

Hainbat emakume egileren arabera “emozioa gure oinarrizko softwarea da”. Gutako bakoitzean hainbat modutan aktibatzen da kultura, adina, sinesmenak, balioak eta abar bezalako faktoreen arabera. Oinarrizko emozioak aztertuko ditugu horien atzean zer pentsamendu dauden ikusteko.

Honako hauek landuko ditugu:

- » Egoerei aurre egiten edo egoera horiek sufrimendurik edo traumarik eragin gabe bizitzen lagunduko diguten bideratzaile emozionalak: baikortasuna; umorea; erresilientzia eta sormena.
- » Norberarekiko eta besteekiko harremana.
- » Autoezagutza: zure indargunez, ahulez, talentuz, balioez, jarrerez... jabetzea, norberaren onena aurkitzeko, eta talentuak askatzeko erantzukizuna.
- » Automotibazioa.
- » Balioak, xedeak, lorpenak; bakoitzaren zertarakoak eta arrazoiak

SALUD Y GESTIÓN EMOCIONAL

Según diferentes autoras “la emoción es nuestro software básico”. En cada una de nosotras se activa de diferentes maneras en función de factores como la cultura, la edad, las creencias, los valores, etc. Analizaremos las emociones básicas para ver qué pensamientos están detrás de ellas.

- » Autoconocimiento: tomar conciencia de tus fortalezas, debilidades, talentos, valores, actitudes... responsabilidad de encontrar lo mejor de una misma y liberar los talentos.
- » Automotivación.
- » Valores, metas, logros, el para qué de cada una.

Trabajaremos:

- » Facilitadores emocionales que nos ayuden a afrontar situaciones o vivirlas sin ocasionar sufrimiento o traumas: optimismo; humor; resiliencia y creatividad.
- » La relación con una misma y con las demás personas.

26 |

Hizkuntza | Idioma
Euskara / Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran/ indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas **Saio | Sesiones**
12 **8**

Prezioa | Precio
10€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
 Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteartea | Martes | 18:30 - 20:00

Irakaslea | Profesora
NURIA SORLI



MATRIKULA ARRUNTAREN PREZIOA: 10 €

Kuota murriztuak:

- » Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak: 5 €
- » Langabezia dagoen pertsonak (Egiaztatzen duen LANBIDEko ziurtagiria aukeztu beharko da derrigorrez): 5€
- » Ikastaroen IRAUPENA : 2022eko urritik abendura.
- » Ikastaroak 2022eko urriko 24tik aurrera hasiko dira.

1. AURREINSKRIPZIOA EGITEKO BALDINTZAK

- » Galdakaon erroldaturik daudenek lehentasuna izango dute.
- » Ikastaro eta tailer guztiak 16 urtetik gorako emakumei zuzenduta daude.
- » Pertsona bakoitza 2 ikastaro edo tailerretan soilik inskriba daiteke, hala balitz, bakoitzaren lehentasuneko ordena adieraziz. Lehentasuna adierazten ez bada, datu-orria bete den ordenari begiratuko zaio.

2. ZOZKETA

- » Plazak adjudikatzeko eta itxaron-zerrendaren ordena ezartzeko zozketa egingo da.
- » Zozketaren emaitzak Torrezabal Kultur Etxean, argitaratuko dira eta udalaren web orrian (www.galdakao.net) kontsultatu ahal izango dira.
- » Onartutako pertsonen emaitza jakinaraziko zaie, SMS edo posta elektronikoz.

3. AURREINSKRIPZIOA

- » Aurreinskripzio epea: **2021eko urriaren 3tik 14ra.**
- » Aurreinskripzioko lekuak: Torrezabal Kultur Etxea, Txapelena Kultur Etxea eta Udalaren web orriaren bidez (www.galdakao.net).
- » Onartuen zerrenden argitalpena: **urriaren 18tik aurrera.**
- » Ordainketa: **Helbideratutako ordainagiriak**

4. IKASTARO ETA TAILERREN HIZKUNTZA

- » Ikastaro guztietan zein hizkuntzan egin nahi diren (euskara ala gaztelania) aukeratu behar da. Euskarazkoak izango du lehentasuna, taldea osatzeko pertsona nahikorik balego (12), nahiz eta gaztelaniaz aukeratu duen pertsonen kopurua handiagoa izan.

5. ASISTENTZIA

- » Ikastaro eta tailerretara erregularitasunez joatea esijituko da. Horrela, justifikatu barik 5 hutsegite eginez gero, ikasleari baja emango zaio, matrikula itzultzeko eskubidea galduz.

6. IKASTARO ETA TAILERRAK BERTAN BEHERA GERATzea

- » Ikastaroak eta tailerrak bertan behera gera daitezke aurreinskripzio edo matrikula nahikorik ez balego.
- » Ikastaroa hasi ondoren, ordaindutakoa **ez da berriz itzuliko**, arrazoia edozein delarik ere.

7. NOTAK

- » Informazio zabalagoa nahi izanez gero, Torrezabal Kultur Etxean (2. solairua) 9:00etatik 13:30era, 94 4010528/72 telefonora hots eginez, edota posta elektronikora: ikastaroak@galdakao.net.

- (1) 2 ikastaro edo tailerretan soilik inskriba daiteke, hala balitz, bakoitzaren lehentasuneko ordena adieraziz
- (2) Hizkuntza derrigorrean aukeratu behar da (euskara ala gaztelania). (Ikusi 4.puntua: Ikastaro eta tailerren hizkuntza)

Oharra: Abenduaren 13ko 15/99 Lege Organikoak, Izaera Pertsonaleko Datuak Babesteari buruzkoak, ezartzen duena betetzeko asmoz, parte hartzaileei informatzen zaie euren datuak fitxategi baten sartuko direla Galdakako Udaleko Kultura Sailak antolatutako jarduera desberdinei buruzko informazioa bidali ahal izan diezaiei. Izan ere, Galdakako Udala da fitxategi horren arduraduna eta berorren aurrean bertara jotzeko, zuzentzeko, kentzeko eta aurka egiteko eskubideak egikaritu ahal izango dituzte, Galdakako Udalaren Erregistroan idatziz eskatu ondoren.

PRECIO MATRICULA ORDINARIA: 10 €.

Cuotas reducidas:

- » **Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5€**
- » **Personas en situación de desempleo (será obligatorio presentar el certificado de LANBIDE que lo acredite): 5€**
- » **DURACIÓN de los cursos: de octubre a diciembre de 2022.**
- » Los cursos darán comienzo a partir del **24 de octubre de 2022.**

1. REQUISITOS DE PREINSCRIPCIÓN

- » Las personas empadronadas en Galdakao tendrán preferencia.
- » Todos los cursos y talleres están dirigidos a mujeres mayores de 16 años.
- » Cada persona sólo podrá inscribirse en 2 cursos o talleres, indicando, en su caso, el orden de preferencia de cada uno. Caso de no indicar preferencia, se considerará el orden en que se rellene el formulario.

2. SORTEO

- » Se realizará un sorteo para adjudicar las plazas y el orden de la lista de espera.
- » Los resultados del sorteo se publicarán en Torrezabal Kultur Etxea y se podrán consultar en la página web municipal (www.galdakao.net).
- » Se comunicará únicamente a las personas admitidas el resultado mediante SMS o correo electrónico.

3. PREINSCRIPCIÓN

- » Plazo de preinscripción: del 3 al 14 de octubre de 2022.
- » Lugares de preinscripción: Torrezabal Kultur Etxea, Casa de Cultura Txapelena y a través de la página web del Ayuntamiento (www.galdakao.net).
- » Publicación listas admitidas: a partir del 18 octubre.
- » Forma de pago: **Domiciliación bancaria**

4. IDIOMA DE LOS CURSOS Y TALLERES

- » En todos los cursos se debe elegir el idioma en que se desean realizar (euskera o castellano). Tendrá preferencia el euskera si hubiera un número de personas suficiente para completar el grupo (12), aunque el número de personas que lo eligiera en castellano fuera superior.

5. ASISTENCIA

- » Se exigirá asistencia regular a los cursos y talleres, de manera que tras 5 faltas sin justificar se dará de baja a la alumna sin que tenga derecho a la devolución de la matrícula.

6. ANULACIÓN DE LOS CURSOS Y TALLERES

- » Los cursos y talleres podrán ser anulados si no hay un número suficiente de preinscripciones o matrículas.
- » Una vez iniciado el curso no se devolverá el importe abonado cualquiera que sea la circunstancia que lo motive.

7. NOTAS

- » Más información en Torrezabal K.E. (2ª planta) de 9:00 a 13:30 h., en el teléfono 94 4010528/72, o correo electrónico: ikastaroak@galdakao.net.

(1) Sólo podrá inscribirse en 2 cursos o talleres, indicando, en su caso, el orden de preferencia de cada uno

(2) Hay que elegir idioma obligatoriamente (castellano o euskera) (Ver el punto 4. Idioma de los cursos y talleres)

Nota: Con objeto de dar cumplimiento a lo establecido por la Ley Orgánica 15/99 de 13 de Diciembre, sobre Protección de Datos de Carácter Personal, se informa a las personas participantes que sus datos se incluirán en un fichero con la finalidad de remitir información sobre las distintas actividades organizadas por el Departamento de Cultura del Ayuntamiento de Galdakao. El responsable de este fichero es el Ayuntamiento de Galdakao, ante el cual podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición solicitándolo por escrito en el Registro del Ayuntamiento de Galdakao.

Berdintasun arloa | Área de Igualdad

www.galdakao.eus

Torrezabal Kultur Etxea

Txapelena Kultur Etxea

ikastaroak@galdakao.eus

944010528

