

**BERDINTASUNERAKO  
IKASTAROAK ETA TAILERRAK  
CURSOS Y TALLERES  
PARA LA IGUALDAD  
2019-2020**



**Galdakao<sup>ko</sup>  
Udala**

# AURKIBIDEA

## ÍNDICE

### USANSOLO • Txapelena baserria

Emakumeak artearen historian	
Las mujeres en la historia del arte .....	4
Mindfulness	
Minfulness .....	5
Emakumeentzako Chikung	
Chikung para mujeres .....	6

### APERIBAI • Eperlanda eskola

Emakumeentzako Chikung · Chikung para mujeres .....	8
Mindfulness · Mindfulness.....	9

### GALDAKAO • Torrezabal Kultur Etxea

Gorputz autokontzientzia · Autoconciencia corporal .....	11
Gorputz autokontzientzia · Autoconciencia corporal .....	12
Gorputz coaching · Coaching corporal .....	13
Gorputz coaching · Coaching corporal.....	14
Emakumeak eta jakintzak · Mujeres y saberes.....	15
Emakumeen ahotsak literaturan	
Voces de mujeres en la literatura.....	16
Gure identitateak artearen bitartez	
Nuestras identidades a través del arte .....	17
Autodefentsa feminista · Autodefensa feminista .....	18
Mindfulness · Mindfulness.....	19
Ahalduntze feministarako tailerra	
Taller de empoderamiento feminista.....	20

### Informazio Orokorra · Información general.....22

A hand is shown holding a small, dark object, possibly a seed or a small piece of wood. The entire image is overlaid with a semi-transparent yellow gradient, which is darker at the top and lighter at the bottom. The hand is positioned in the lower half of the frame, with the fingers gently cupping the object.

**TXAPELENA  
BASERRIA**  
USANSOLO

# Emakumeak artearen historian

## Las mujeres en la historia del arte

### Astelehena

Lunes

16:00-17:30



Non • Donde

Txapelena-Usansolo



Iraupena • Duración

urritik maiatzera  
octubre - mayo



Hizkuntza • Idioma

Euskera / Castellano



Zenbat Ordu  
Nº de Horas

36



Prezioa • Precio

40€

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak /Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

Arte klasikoaren museoetan edo entziklopedietan emakume artistarik ez egoteak irudi lezake emakumeek artean izan duten rola musak edo modelo izatearena besterik ez dela izan. Aitzitik, emakumeek presentzia aktiboa izan dute artisau eta artista gisa, batzuek nazioarte mailako ospea lortu zutelarik, baita bere garaian posizio ekonomiko eta sozial ona ere. Hala ere, artearen historiak ahanzturaren zuloan utzi zituen mendez mende. Ikastaro honetan emakume horiek ezagutuko ditugu, iraganeko garaietan generoa dela eta, Artean jarduteko oztopoak izan arren, Artegintzan murgildurik bizi izan zutenak.

La ausencia de mujeres artistas en los museos o en las enciclopedias de arte clásico puede dar la impresión de que el rol de las mujeres en el arte se ha limitado al de musas y modelos. Lo cierto es que las mujeres han tenido una presencia activa como artesanas y artistas e incluso unas pocas incluso alcanzaron renombre internacional y una buena posición económica y social durante su tiempo y, sin embargo, la historia del arte las condenó al olvido durante siglos. En este Curso conoceremos a estas mujeres que pese a los obstáculos con los que se encontraron para dedicarse al arte en distintas épocas debido a su género, vivieron por y para el Arte.

# Mindfulness

## Minfulness

### Asteartea

Martes

16:00-17:30



Non • Donde

Txapelena-Usansolo



Iraupena • Duración

urritik maiatzera  
octubre - mayo



Hizkuntza • Idioma

Euskera / Castellano



Zenbat Ordu  
Nº de Horas

36



Prezioa • Precio

40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:






Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

- Mindfulness-aren praktika finkatzea, praktika berriak sartuz.
- Auto-ezagutza maila eta norbere Adimen Emozionala kudeatzeko gaitasuna handitzea.
- Kontzientzia eta erregulazio emozionala garatzea.
- Mindfulness-aren praktikaren eta Adimen Emozionalaren garapenaren funtsezko oinarri teorikoak eta zientifikoak ulertzea

- Consolidar la práctica de Mindfulness introduciendo nuevas prácticas.
- Aumentar el nivel de autoconocimiento y la capacidad de gestionar nuestra Inteligencia Emocional
- Desarrollar consciencia y regulación emocional.
- Comprender las bases teóricas y científicas que sustentan la práctica de Mindfulness y el desarrollo de la Inteligencia emocional

# Emakumeentzako Chickung Chikung para mujeres

**Asteazkena**  
Miércoles  
**10:00-11:30**

	Non • Donde	<b>Txapelena-Usansolo</b>
	Iraupena • Duración	<b>urritik maiatzera</b> octubre - mayo
	Hizkuntza • Idioma	<b>Euskera / Castellano</b>
	Zenbat Ordu Nº de Horas	<b>36</b>
	Prezioa • Precio	<b>40</b>

**Kuota murriztuak:**Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak /Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Tailerra era parte-hartzailean garatuko da, interaktiboa eta batez ere, praktikoa. Chi Kung-aren hainbat ariketa segida egingo dira, arnasketari eta gure gorputzaren kontzientziari arreta berezia jarriz.**

**Saio bakoitzak ondoko zatiak izango ditu:**

- Prestakuntza, arnasketak, automasajeak eta ariketak erabiliz.
- Chi Kung-aren praktika.
- Erlaxazioa.

El taller se desarrollará de forma participativa, interactiva y eminentemente práctica. Se basará en la realización de las diferentes secuencias de ejercicios del Chi Kung prestando especial atención a la respiración y a nuestra conciencia corporal.

Cada sesión constará de las siguientes partes:

- Preparación a base de respiraciones, automasajes y ejercicios.
- Práctica del Chi Kung.
- Relajación.



# ERPELANDA

## APERIBAI



# Emakumeentzako Chikung

## Chikung para Mujeres

**Asteartea**

Martes

**9:30-11:00**



Non • Donde

Aperribai (Eperlanda)



Iraupena • Duración

urritik maiatzera  
octubre - mayo



Hizkuntza • Idioma

Euskera / Castellano



Zenbat Ordu  
Nº de Horas

36



Prezioa • Precio

40€

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Chi Kung, Taoismoaren kontzeptu filosofikoetan eta Txinako Medicina Tradizionalaren printzipioetan oinarritutako diziplina da. Emakumearen Chi Kung, emakume batek sortu zuen emakumeentzat.**

**Emakumeak gure gorputzaren kontzientzia hartzeko eta modu orokorrean ezagutzen eta harmonizatzen ikasteko 27 ariketa dira. Sistema prebentiboa, sendagarria eta indartzailea da. Chi Kungak dituen onura nagusien artean, nabarmentzen da burua eta emozioak lasaitzeko gaitasuna.**

El Chi Kung es una disciplina basada en los conceptos filosóficos del Taoísmo y en los principios de la Medicina Tradicional China. El Chi Kung de la Mujer fue creado por una mujer y para mujeres.

Consta de 27 ejercicios a través de los que las mujeres tomamos consciencia de nuestro cuerpo y aprende a conocerlo y a armonizarlo de manera global. Es un sistema, preventivo, curativo y fortalecedor. Entre los principales beneficios de la práctica del Chi Kung destacamos la capacidad para serenar la mente y las emociones.



# Mindfulness

## Mindfulness

**Asteazkena**  
Miércoles  
**19:00-20:30**



Non • Donde

**Aperribai (Eperlanda)**



Iraupena • Duración

**urritik maiatzera**  
octubre - mayo



Hizkuntza • Idioma

**Euskera / Castellano**



Zenbat Ordu  
Nº de Horas

**36**



Prezioa • Precio

**40€**

**Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:**

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Tailerrean ondoko edukiak garatuko ditugu:**

- **Mindfulness-aren hastapenak.**
- **Arnasa era kontzientean hartzen ikastea.**
- **Mindfulness-a behaketatik.**
- **Mindfulness-aren aplikazioa eguneroko bizitzan.**
- **Arreta Osoa Positiboari.**

Los contenidos que desarrollaremos en el taller serán:

- **Introducción al Mindfulness.**
- **Aprender a Respirar de modo consciente.**
- **Mindfulness desde la observación.**
- **Aplicar Mindfulness en la vida cotidiana.**
- **Atención Plena a lo Positivo.**



**TORREZABAL K.E.**  
GALDAKAO





# Gorputz autokontzientzia

## Autoconciencia Corporal

**Asteartea**

Martes

**18:00-19:30**

 Non • Donde	Torrezabal K.E.
 Iraupena • Duración	urritik maiatzera octubre - mayo
 Hizkuntza • Idioma	<b>Euskera</b>
 Zenbat Ordu Nº de Horas	36
 Prezioa • Precio	40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Gorputza lantzeak emakume gisa ditugun potentzialtasunak deskubritzen eta onartzen lagunduko digu, gorputza eta burua bat eginez, gure osasun integrala hobetzeko.**

**Mugimenduaren bitartez yogako asanak, arnasketak, luzaketak eta gorputz autokontzientziaren beste teknika batzuk landuko ditugu; diziplina haek guztiak antzinatik datoz gizakiari lotuta, eta gorputza eta burua batzeko premia bitalekin erlazionatuta egon dira.**

El trabajo corporal nos ayudará a descubrir y aceptar nuestras potencialidades como mujeres, conectando cuerpo y mente, para la mejora de nuestra salud integral.

**Trabajaremos a través del movimiento,** asanas de yoga, respiraciones, estiramientos y otras técnicas de autoconciencia corporal; todas ellas disciplinas que desde la antigüedad han acompañado al ser humano y que han estado relacionadas con sus necesidades vitales de unir cuerpo y mente.

# Gorputz autokontzientzia

## Autoconciencia Corporal

**Asteartea**

Martes

**19:30-21:00**



Non • Donde

Torrezabal K.E.



Iraupena • Duración

urritik maiatzera  
octubre - mayo



Hizkuntza • Idioma

**Castellano**



Zenbat Ordu  
Nº de Horas

36



Prezioa • Precio

40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Gorputza lantzeak emakume gisa ditugun potentzialtasunak deskubritzen eta onartzen lagunduko digu, gorputza eta burua bat eginez, gure osasun integrala hobetzeko.**

**Mugimenduaren bitartez yogako asanak, arnasketak, luzaketak eta gorputz autokontzientziaren beste teknika batzuk landuko ditugu; diziplina hauek guztiak antzinatek datoz gizakiari lotuta, eta gorputza eta burua batzeko premia bitalekin erlazionatuta egon dira.**

El trabajo corporal nos ayudará a descubrir y aceptar nuestras potencialidades como mujeres, conectando cuerpo y mente, para la mejora de nuestra salud integral.






**Trabajaremos a través del movimiento,** asanas de yoga, respiraciones, estiramientos y otras técnicas de autoconciencia corporal; todas ellas disciplinas que desde la antigüedad han acompañado al ser humano y que han estado relacionadas con sus necesidades vitales de unir cuerpo y mente.

# Gorputz Coaching Coaching Corporal

Osteguna

Jueves

10:30-12:00

 Non • Donde	Torrezabal K.E.
 Iraupena • Duración	urritik maiatzera octubre - mayo
 Hizkuntza • Idioma	Euskera / Castellano
 Zenbat Ordu Nº de Horas	36
 Prezioa • Precio	40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Gorputzaren coaching-ak garapen pertsonalerako jarduera errazak proposatzen ditu. Alde fisikotik abiatuta, pertsona bere osotasunean lantzen du praktika desberdinen bitartez: mugimendua, masajea, arnasketak eta asanak, talde-teknikak eta garapen pertsonala, erlaxazioa.**

**Gorputza tresna gisa erabiliko dugu emakumeok geure burua hobeto ezagutu eta haz gaitzen, gorputzaren kontzientzia handiagoa izateko eta alderdi psikiko-fisikoa eta gainerako pertsonekin erlazionatzen garan era garatzeko.**

El coaching corporal propone prácticas sencillas para el desarrollo personal que, partiendo del plano físico, trabaja la totalidad de la persona, a través del: movimiento, masaje, respiraciones y asanas, técnicas de grupo y desarrollo personal, relajación.






Utilizaremos el cuerpo como instrumento para conocernos mejor a nosotras mismas y crecer para tener una mayor conciencia corporal y desarrollar la parte psico-física y la forma en que nos relacionamos con las demás personas.

# Gorputz Coaching Coaching Corporal

Osteguna

Jueves

19:00-20:30

 Non • Donde	Torrezabal K.E.
 Iraupena • Duración	urritik maiatzera octubre - mayo
 Hizkuntza • Idioma	Euskera / Castellano
 Zenbat Ordu Nº de Horas	36
 Prezioa • Precio	40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Gorputzaren coaching-ak garapen pertsonalerako jarduera errazak proposatzen ditu. Alde fisikotik abiatuta, pertsona bere osotasunean lantzen du praktika desberdinen bitartez: mugimendua, masajea, arnasketak eta asanak, talde-teknikak eta garapen pertsonala, erlaxazioa.**

**Gorputza tresna gisa erabiliko dugu emakumeok geure burua hobeto ezagutu eta haz gaitzen, gorputzaren kontzientzia handiagoa izateko eta alderdi psikiko-fisikoa eta gainerako pertsonekin erlazionatzen garan era garatzeko.**

El coaching corporal propone prácticas sencillas para el desarrollo personal que, partiendo del plano físico, trabaja la totalidad de la persona, a través del: movimiento, masaje, respiraciones y asanas, técnicas de grupo y desarrollo personal, relajación.

Utilizaremos el cuerpo como instrumento para conocernos mejor a nosotras mismas y crecer para tener una mayor conciencia corporal y desarrollar la parte psico-física y la forma en que nos relacionamos con las demás personas.






# Emakumeak eta jakintzak

## Mujeres y saberes

### Astelehena

Lunes

10:00-11:30

 Non • Donde	Torrezabal K.E.
 Iraupena • Duración	urritik maiatzera octubre - mayo
 Hizkuntza • Idioma	Euskera / Castellano
 Zenbat Ordu Nº de Horas	36
 Prezioa • Precio	40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak /Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Jakintza tradizionalak eta patriarkalak, erlijio-diskurtsotik diskurtso zientifikora, emakumeak kontzeptualizatu dituzte gaitasunik gabeko izaki gisa, jakintzak eta pentsamendu propioa eta kolektiboa garatzeko, familia zaintzeko eta kultura edo politikako ezein kezka ardurarik gabe. Ikastaro honetan generoko preskripzio patriarkalei aurre egingo diegu, ondoko edukiak garatuz:**

- Emakumeen ekarpenak filosofian.
- Emakumeak, espiritualitatea eta erlijioak ikuspegi feministatik.
- Garapen zientifikoa eta emakumeak.

Los saberes tradicionales y patriarcales, desde el discurso religioso hasta el discurso científico, han conceptualizado a las mujeres como seres sin capacidad para desarrollar saberes y pensamiento propio y colectivo, destinadas al cuidado de la familia y despreocupadas de cualquier inquietud cultural o política. En este curso desafiaremos las prescripciones de género patriarcales, desarrollando los siguientes contenidos:

- Las aportaciones de las mujeres en la filosofía.
- Mujeres espiritualidad y religiones desde el enfoque feminista.
- Desarrollo científico y mujeres.



# Emakumeen ahotsak literaturan

## Voces de mujeres en la literatura

### Astelehena

Lunes

11:30-13:00



Non • Donde

Torrezabal K.E.



Iraupena • Duración

urritik maiatzera  
octubre - mayo



Hizkuntza • Idioma

Euskera / Castellano



Zenbat Ordu  
Nº de Horas

36



Prezioa • Precio

40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Gure omenaldi partikularra egin nahi diegu, erraz izan ez arren, literaturaren mundu zailean bidea ireki zuten emakumeen ahots horiei.**

**XIX. mendearen erdialdera arte, idazten zuten emakumeen portaera “ez-moralak” zigortzen ziren literaturan. Bere garaian benetako emakume iraultzaileak izan zirenak ezagutuko ditugu ikastaro honetan, eta egin zuten ekarpen literarioaren bitartez ikasketa garrantzitsuak emango dizkigute ahalduntzeko.**

Queremos rendir nuestro particular homenaje a todas esas voces de mujeres que, aun sin tenerlo fácil, se abrieron camino en el difícil mundo de la literatura.

Hasta mediados del siglo XIX en la literatura se condenaba los comportamientos “inmorales” de las mujeres que escribían. En este curso conoceremos a mujeres auténticas revolucionarias en la época en la que vivieron, y a través de su dedicación literaria nos aportarán importantes aprendizajes para nuestro empoderamiento.

# Gure identitateak artearen bitartez

## Nuestras identidades a través del arte

**Osteguna**

Jueves

**19:30-21:00**



Non • Donde

Torrezabal K.E.



Iraupena • Duración

urritik maiatzera  
octubre - mayo



Hizkuntza • Idioma

Euskera / Castellano



Zenbat Ordu  
Nº de Horas

36



Prezioa • Precio

40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €






**Ikastaro teoriko-praktiko honen helburu nagusia da identitate femenino bat(zuk) dagoela ezagutzea, generoko baieztapen sozial batetik (ber)eraikitako objektu gisako menpekotasunetik defendatzeko gai dena, teoria feministan oinarritutako errepresentazio artistiko anitzen bitartez. Maskulinoa nahi den iruditeria deseraikiko dugu eta pentsamendu alternatibo baten proposamena prestatuko dugu, balorazio autonomoa eta kritikoa emanaz genero-identitateari, gaur eguneko artearen bitartez.**

El objetivo fundamental de este curso teórico-práctico será el reconocimiento de la existencia de una(s) identidad(es) femenina(s) capaz de defenderse de la sumisión objetual y (re)construida desde una afirmación social de género a través las múltiples representaciones artísticas basadas en la teoría feminista. Vamos a deconstruir un imaginario pretendidamente masculino y a elaborar una propuesta de pensamiento alternativo en el que dar una valoración autónoma y crítica a la identidad de género a través del arte actual.

# Autodefentsa feminista

## Autodefensa feminista

**Asteazkena**  
Miércoles  
**19:00-21:00**

	Non • Donde	Torrezabal K.E.
	Iraupena • Duración	urritik martxora octubre - marzo
	Hizkuntza • Idioma	Euskera / Castellano
	Zenbat Ordu Nº de Horas	36
	Prezioa • Precio	40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak /Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Autodefentsa Feminista Tailerra edozein emakumeentzat izango da, adina, sasoia edo pentsaera edozein dela ere. Ikasiko dugu aztertzen erasoak identifikatzen, indarkeriaren jatorria eta eraikuntza, aspektu guztietan eta ondorioak.**

**Tailer honen lan-arloak ondokoak izango dira:**

- Prestakuntza psikologikoa
- Defentsa psikologikoa.
- Arriskuaren prebentzioa.
- Defentsako teknikak.

El Taller de Autodefensa Feminista estará al alcance de cualquier mujer, sea cual sea su edad, forma física o mentalidad. Aprenderemos a identificar las agresiones, a analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos y sus consecuencias.






Las áreas de trabajo de este taller serán las siguientes:

- La preparación psicológica.
- La defensa psicológica.
- Prevención del peligro.
- Técnicas de defensa.

# Mindfulness

## Mindfulness

**Asteazkena**  
Miércoles  
**17:00-18:30**

 Non • Donde	Torrezabal K.E.
 Iraupena • Duración	urritik maiatzera octubre - mayo
 Hizkuntza • Idioma	Euskera / Castellano
 Zenbat Ordu Nº de Horas	36
 Prezioa • Precio	40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak /Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

### Tailerrean ondoko helburuak garatuko ditugu:

- Mindfulness-aren praktika finkatzea, praktika berriak sartuz.
- Auto-ezagutza maila eta norbere Adimen Emozionala kudeatzeko gaitasuna handitzea.
- Kontzientzia eta erregulazio emozionala garatzea.
- Mindfulness-aren praktikaren eta Adimen Emozionalaren garapenaren funtsezko oinarri teorikoak eta zientifikoak ulertzea

### Los objetivos que desarrollaremos en el taller serán:

- Consolidar la práctica de Mindfulness introduciendo nuevas prácticas.
- Aumentar el nivel de autoconocimiento y la capacidad de gestionar nuestra Inteligencia Emocional
- Desarrollar consciencia y regulación emocional.
- Comprender las bases teóricas y científicas que sustentan la práctica de Mindfulness y el desarrollo de la Inteligencia emocional

# Ahalduntze feministarako tailerra

## Taller de empoderamiento feminista

### Asteartea

Martes

10:30-12:00



Non • Donde

Torrezabal K.E.



Iraupena • Duración

urritik maiatzera  
octubre - mayo



Hizkuntza • Idioma

Euskera / Castellano



Zenbat Ordu  
Nº de Horas

36



Prezioa • Precio

40

Kuota murriztuak: Cuotas reducidas:

Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak / Langabetuak : 5 €  
Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos/Personas desempleadas: 5 €

**Ikasitakoa, konbikzioak eta bizitzeko era aztertuz, gure generoaz kontzientzia hartuz eta gure artean eta gure ingurukoekin erlazionatzeko era berriak aurkituz, gure bizitzak eraldatuko ahal izango ditugu. Gure emozioak positiboki kudeatuz, adimen emozionala hobetuko dugu.**

**Gaur egungo gizartean emakumeok daukagun papera aztertuko dugu, feminitateak dauzkan identitateen aniztasuna ohartuz eta psikologiara feminismoak egindako ekarpenak ezagutu eta baloratuko ditugu.**

Analizando nuestros aprendizajes, convicciones y forma de vida, tomando conciencia de nuestro género y encontrando nuevas formas de relacionarnos con nosotras mismas y nuestro entorno, podremos transformar nuestras vidas. A través de la gestión positiva de nuestras emociones, mejoraremos nuestra inteligencia emocional. Reflexionaremos sobre el papel de las mujeres en la sociedad actual, descubriendo la diversidad de identidades de la feminidad valorando las aportaciones realizadas desde el feminismo a la psicología.

# INFORMAZIOA ... OROKORRA

: INFORMACIÓN  
: GENERAL

## FUNTSEZKO INFORMAZIOA

Ikastaro guztien PREZIOA: 40€  
Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak: 5€  
Langabezian daudenak: 5€

Ikastaroen iraupena: 2019ko urritik 2020 ko maiatzera.

Ikastaroak 2019ko urriaren 21etik aurrera hasiko dira.

## 1. AURREINSKRIPZIOA EGITEKO BALDINTZAK

- Galdakaon erroldaturik daudenek lehenetsua izango dute.
- Ikastaro eta tailer guztiak 16 urtetik gorako emakumei zuzenduta daude.
- Pertsona bakoitza 2 ikastaro edo tailerretan soilik inskriba daiteke, hala balitz, bakoitzaren lehenetsuneko ordena adieraziz. Lehenetsua adierazten ez bada, datu-orria bete den ordenari begiratu 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.eus](http://www.galdakao.eus)) kontsultatu ahal izango dira.
- Onartutako pertsonen emaitza jakinaraziko zaie, SMS edo posta elektronikoz.

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 Galdakaoko Udaleko Kultura Sailak antolatutako jardueraren desberdinean buruzko informazioa bidali ahal izan diezaiei. Izan ere, Galdakaoko Udala da fitxategi horren arduraduna eta berorren aurrean bertara jotzeko, zuzentzeko, kentzeko eta aurka egiteko eskubideak egikaritu ahal izango dituzte. Galdakaoko Udalaren Erregiroan idatziz eskatu ondoren.

## 3. AURREINSKRIPZIOA

- Aurreinskripzio epea: irailaren 30etik urriaren 9ra..
- Aurreinskripzioko lekuak: Torrezabal Kultur Etxea, Txapelena Kultur Etxea eta Udalaren web orriaren bidez ([www.galdakao.eus](http://www.galdakao.eus)).
- Onartuen zerrenden argitalpena: urriaren 11tik aurrera.
- Ordainketa:
  - Helbideratutako ordainagiriak.
  - Helbideratu gabeko ordainagiriak:
    - Ordainagiriarekin: Kutxabank, Laboral Kutxa edo Caixabank banketxeetan.
  - Ordainketa-pasabidea bitartez: [www.galdakao.eus](http://www.galdakao.eus), "Nire Ordainketa".

- Gomendatzen da ordainketa helbideratzea.
- Urriaren 14tik 23ra.
- Adierazitako datetan matrikula ordaintzen ez dituenak, plazarako eskubidea galduko du.

## 4. IKASTARO ETA TAILERREN HIZKUNTZA

- Hizkuntza aukeratu behar den Ikastaroetan (euskara ala gaztelania), euskarazkoak izango du lehenetsua, taldea osatzeko pertsona nahikorik balego (12), nahiz eta gaztelaniaz aukeratu duen pertsonen kopurua handiagoa izan.

## 5. ASISTENTZIA

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

## 6. IKASTARO ETA TAILERREK BERTAN BEHERA GERATzea

- Ikastaroak eta tailerrek bertan behera gera daitezke aurreinskripzio edo matrikula nahikorik ez balego.
- Ikastaro bakoitzari dagokion diru-sarrera egin ondoren, ordaindutakoa ez da berriz itzuliko, arrazioa 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.eus](mailto:ikastaroak@galdakao.eus).
  - (1) 2 ikastaro edo tailerretan soilik inskriba daiteke, hala balitz, bakoitzaren lehenetsuneko ordena adieraziz.
  - (2) Hizkuntza derrigorrean aukeratu behar da (euskara ala gaztelania). (Ikusi 4.puntua: Ikastaro eta tailerren hizkuntza).



## INFORMACIÓN IMPORTANTE

PRECIO de todos los cursos: 40€.

Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5€

En situación de desempleo: 5€

Duración de los cursos: de octubre de 2019 a mayo de 2020

Los cursos darán comienzo a partir del día 21 de octubre de 2019.

### 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.eus](http://www.galdakao.eus)).
- Se comunicará únicamente a las personas admitidas el resultado mediante SMS o correo electrónico.

### 3. PREINSCRIPCIÓN

- Plazo de preinscripción: del 30 de septiembre al 9 de octubre.
- Lugares de preinscripción: Torrezabal Kultur Etxea, Casa de Cultura Txapelena y a través de la página web del Ayuntamiento ([www.galdakao.eus](http://www.galdakao.eus)).
- Publicación listas admitidas: a partir del 11 de octubre.
- Forma de pago:
  - Recibos domiciliados.
  - Recibos NO domiciliados:
    - Con la Carta de Pago en Kutxabank, Laboral Kutxa o Caixabank.
    - A través de la Pasarela de Pagos: [www.galdakao.eus](http://www.galdakao.eus), "Mi Pago".
- Se recomienda la domiciliación del pago.
- Abono de la matrícula: del 14 al 23 de octubre.
- Quien no abone la matrícula en las fechas indicadas, perderá su derecho a plaza.

### 4. IDIOMA DE LOS CURSOS Y TALLERES

- En aquellos cursos en los que 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 o alumno 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 hecho el ingreso correspondiente a cada 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.eus](mailto:ikastaroak@galdakao.eus)
  - (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](http://www.galdakao.eus)**