

Cursos de la escuela de empoderamiento

Jabekuntzarako ikastaroak

ERMUA 2021

Octubre/Diciembre

Urria/Abendua



Tallerra · Taller
10 h.

Mindfulness en tiempos de incertidumbre Mindfulness ziurgabetasun garaian

En este taller aprenderemos a pensar de manera completa para tomar decisiones, planificar, argumentar. Conoceremos y practicaremos técnicas de relajación y meditación mindfulness y aprenderemos a dejar de pensar cuando la mente está inquieta y revuelta. Será la herramienta para afrontar mejor lo que nos vaya sucediendo.

Tailer honetan erabakiak hartzeko, planifikatzeko, argudiatzeko osoki pentsatzen ikasiko dugu. Mindfulness erlaxazio eta meditazio teknikak ezagutu eta praktikatuko ditugu, eta burua urduri eta nahasita dagoenean pentsatzeari uzten ikasiko dugu. Gertatzen zaigunari hobeto aurre egiteko tresna izango da.



Fecha · Data

Miercoles / Asteazkena

20 de octubre al 17 de noviembre

Uriaren 20tik azaroaren 17ra

18:00 - 20:00

Lugar · Lekua

Emakumeen Topalekua

Formadora Bideratzailea

Mertxe Arratibel

Precio · Prezioa

5€

Ligoteo sano en tiempos de post pandemia

Ligoteo osasuntsua post-pandemian

Entre las consecuencias del COVID-19, encontramos que las maneras de relacionarse afectiva y sexualmente de las y los jóvenes también han cambiado. Hablaremos de todos aquellos estereotipos y desigualdades de género que se activan en el momento de ligar. Reflexionaremos sobre las emociones que se ponen en juego y sobre qué tipo de relaciones queremos construir, fomentando unas relaciones afectivas y sexuales sanas y unas habilidades comunicativas que nos permitan relacionarnos libremente.

COVID-19ren ondorioen artean, gazteen afektiboki eta sexualki erlazioatzeko moduak ere aldatu egin dira. Ligatzeko uanean aktibatzen diren genero-estereotipo eta -desberdintasun guztiez hitz egingo dugu. Jokoa jartzen diren emozioei eta eraiki nahi ditugun harremanei buruz hausnartuko dugu, harreman afektibo eta sexual osasuntsuak eta komunikatzeko trebetasunak sustatuz, askatasunez erlazioatu ahal izateko.



Tailerra · Taller
6 h.

Fecha · Data

Lunes / Astelehena

4, 18 y 25 de octubre

Urriak 4, 18 eta 25

17:00 - 19:00

Lugar · Lekua

Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea

Irati García

Precio · Prezioa

5€

Tallerra · Taller
10 h.

Fecha · Data

Martes / Asteartea

2, 9, 16 y 23 de noviembre

Azaroaren 2, 9, 16 eta 23

18:00 - 20:30

Lugar · Lekua

Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea

Marta Marimón

Precio · Prezioa

5€

Cuidamos nuestra alimentación desde el ecofeminismo Gure elikadura ekofeminismotik zaintzen dugu

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 soberanía alimentaria. Reconocer, conservar, cocinar y saber cuándo y cómo se recogen para el empoderamiento que la autosuficiencia nos ofrece.

Eskura ditugun landare basati jan-garrien eta sendabelarren ezagutzan oinarritutako ikastaro teoriko-praktikoa, bai eta horiek sukaldaritzan duten erabileran oinarritutakoa ere, elikadura-subiranotasunaren ikuspegi feministatik. Ezagutzea, kontserbatzea, sukaldean aritzea eta jakitea noiz eta nola jasotzen diren autosufizientziak eskaintzen digun ahal-duntzerako.



Empoderamiento y confianza para hablar en público

Ahalduntzea eta jendaurrean hitz egiteko konfiantza

Tailerra · Taller
7.5 h.

El 75 % de la población tiene glosfobia, miedo a hablar en público. ¿Pero por qué? ¿Eres tú una de esas personas? En esta formación se trabajarán los miedos estructurales que nos paralizan y nos impiden ocupar y protagonizar el espacio público. Se analizarán las razones de que hombres y mujeres se enfrenten a hablar en público de diferente manera, se analizará por qué más mujeres que hombres tienen ese miedo a meter la pata cuando se exponen en público, ese miedo al rechazo o a ser juzgadas, y pondremos en práctica herramientas que nos ayudarán a empoderarnos y sentirnos cómodas e incluso a disfrutar mientras hablamos delante de un grupo de personas.

Herritarren % 75ek glosfobia du, jendaurrean hitz egiteko beldurra. Baina zergatik? Zu al zara pertsona horietako bat? Prestakuntza honetan, espazio publikoa okupatzea eta protagonista izatea eragozten diguten egiturazko beldurrak landuko dira. Gizonek eta emakumeek jendaurrean modu ezberdinean hitz egiteari aurre egitearen arrazoiak aztertuko dira eta aztertuko da zergatik duten beldur hori, jendaurrean azaltzen direnean hanka sartzeari, arbuizatzeari edo epaituak izateari, eta praktikan jarriko ditugu ahalduntzen eta eroso sentitzen lagunduko diguten tresnak, bai eta pertsona talde baten aurrean hitz egiten dugun bitartean gozaten ere.



Fecha · Data
Jueves / Osteguna
7, 14, y 21 de octubre
Urriak 7, 14, eta 21
10:00 - 12:30

Lugar · Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora · Biderazaillea
Leire Abagar

Precio · Prezioa
5€

Tallerra · Taller
10 h.

Ciberbullying y ciberviolencias Ziberbullinga eta ziberindarkeriak

A día de hoy las redes sociales e Internet son un canal de comunicación, expresión y relación muy importantes, en especial para la población juvenil. No obstante, estos espacios no están libres de diferentes tipos de violencia. Estas discriminaciones y violencias pueden ser tan intensas en la red como en el espacio público y privado off-line.

En este taller analizaremos las raíces de estas violencias, las formas que toman y qué estrategias colectivas podemos crear para hacerles frente.

Fecha · Data

Miércoles / Asteazkena

6 de octubre al 3 de noviembre

Urriaren 6tik azaroaren 3ra

17:00 - 19:00

Lugar · Lekua

Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea

Andrea Kali

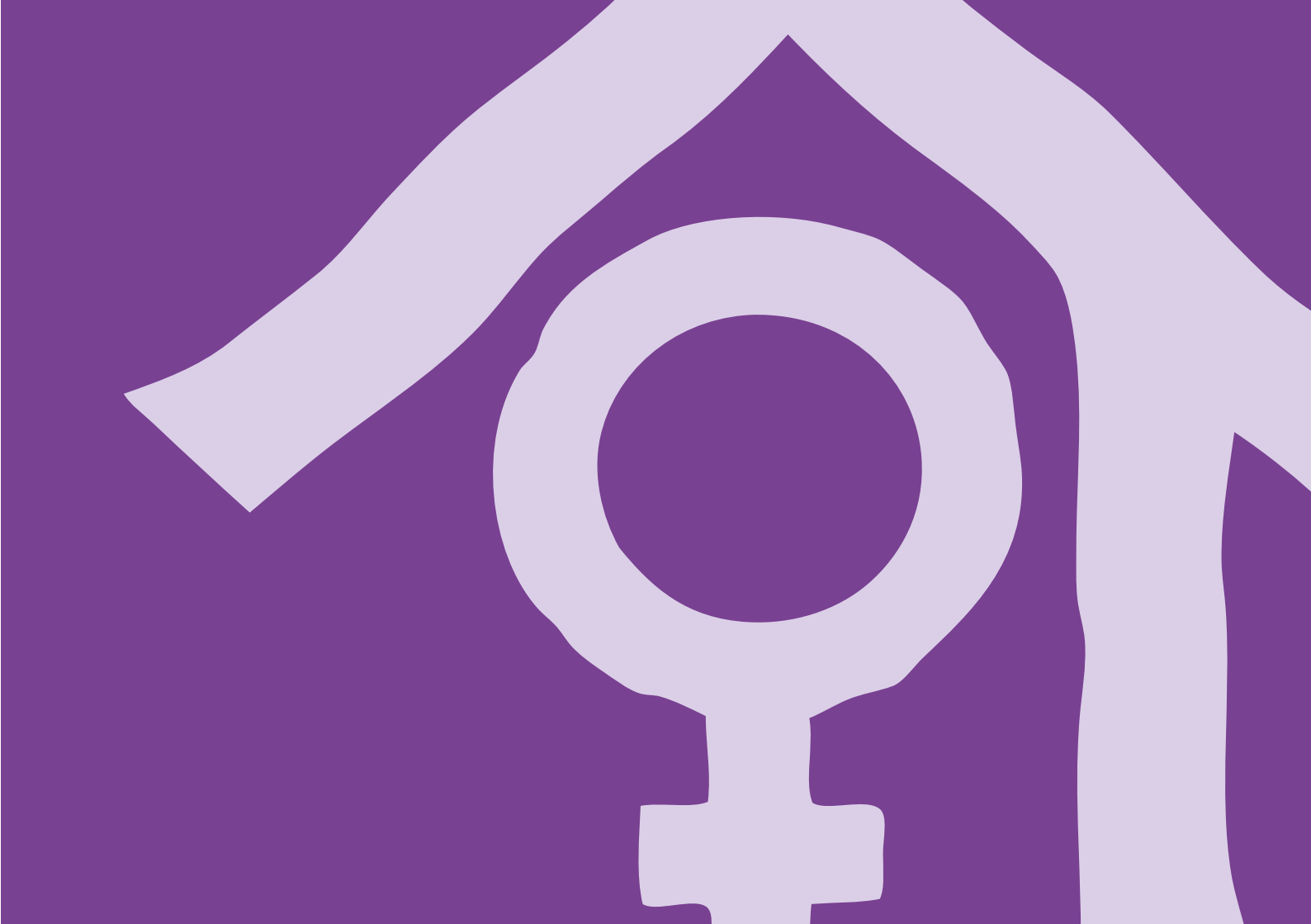
Precio · Prezioa

5€

Gaur egun, sare sozialak eta Internet oso komunikazio-, adierazpen- eta harreman-kanal garrantzitsuak dira, batez ere gazteentzat. Hala ere, gune horiek ez dute indarkeria-mota desberdinik. Diskriminazio eta indarkeria horiek off-line espazio publikoan eta pribatuan bezain handiak izan daitezke sarean.

Tailer honetan indarkeria horien sustraiak, hartzen dituzten formak eta horiei aurre egiteko estrategia kolektiboak aztertuko ditugu.





Hitzaldia • Charla
2h.

Familias 3.0 Estar en la red de manera segura Familiak 3.0 sarean modu seguruan egotea

Las nuevas tecnologías han llevado la revolución a nuestras vidas... Pero también un buen lío a nuestras familias! ¿Qué miedos nos surgen? ¿Qué información nos falta? ¿Cuál es nuestro posicionamiento? A menudo pensamos que las redes han aumentado la transmisión de valores machistas, de una pornografía denigrante para las mujeres y el control dentro de la pareja, pero ¿Es esto responsabilidad de las redes? Hablaremos de cómo las redes han perpetuado y modificado algunas formas de violencia, nos basaremos en el sexpredding como caso paradigmático y veremos las posibilidades que pueden aportar las redes como medio para prevenir las violencias machistas.

Fecha • Data
Jueves / Osteguna
28 de octubre
Urria 28
17:00 - 19:00

Lugar • Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora • Bideratzailea
Aida de La Calle

Gratuito • Doakoa



Teknologia berriek iraultza ekarri dute gure bizitzetara... Baina baita gure familiei ere! Zer beldur sortzen zaizkigu? Zer informazio falta zaigu? Zein da gure jarrera? Sarritan uste dugu sareek areagotu egin dutela balio matxisten transmisioa, emakumeek iraintzen duten pornografia eta bikotearen barruko kontrola, baina hori sareen erantzukizuna al da? Hitz egingo dugu sareek indarkeria mota batzuk betikotu eta aldatu dituztela, sexpreddingean oinarrituko gara kasu paradigmatico gisa, eta ikusiko dugu sareek zer aukera eman ditzaketen indarkeria matxistak prebenitzeko.

Prevención de las violencias machistas para familias

Famientzako indarkeria matxisten prebentzioa

Hitzaldia • Charla
2 h.

El objetivo de esta charla-taller es sensibilizar a madres y padres de hijos e hijas de Secundaria sobre la violencia de género, para identificar sus manifestaciones en la adolescencia. Propondremos estrategias de educación no-sexista en la familia y de comunicación con hijas e hijos para prevenir las relaciones abusivas

Hitzaldi-tailer honen helburua Bigarren Hezkuntzako seme-alaben gurasoak genero-indarkeriari buruz sentsibilizatzea da, nerabezaroan dituzten adierazpenak identifikatzeko. Familian hezkuntza ez-sexistarako eta seme-alabekin komunikatzeko estrategiak proposatuko ditugu, abusuzko harremanak prebenitzeko



Fecha • Data
Martes / Asteartea
14 de diciembre
Abenduak 14
17:00 - 19:00

Lugar • Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora • Bideratzailea
Aida de La Calle

Gratuito • Doakoa

Tallerra Taller
6 h.

Cuentos, libros, juegos y videojuegos igualitarios
para niñas, niños y adolescentes

Haur eta nerabeentzako berdintasunezko
ipuinak, liburuak, jokoak eta bideo-jokoak

Fecha • Data

Miércoles y Jueves /
Asteazkena eta Osteguna
1 y 2 de diciembre
Abenduak 1 eta 2
10:00 - 13:00

Lugar • Lekua

Emakumeen Topalekua

Formadora • Bideratzailea

Ester Escudero

Precio • Prezioa

5€



Las niñas y los niños tienen la necesidad de jugar y divertirse. A través de ello, interactúan con el mundo que les rodea y satisfacen necesidades como moverse, explorar, o expresarse.

En un mundo donde incluso los juguetes se dividen en femenino y masculino, es importante preguntarse ¿Cómo influyen los juegos en el desarrollo de las y los más pequeños? ¿Hay juguetes sólo para niños o niñas? ¿Qué debemos tener en cuenta cuando compramos juegos o juguetes? Todo esto y más, lo aprenderemos en este curso.

Haurrek jolasteko eta ondo pasatzeko beharra dute. Horren bidez, inguruan duten munduarekin elkarreragiten dute eta mugitzeko, esploratzeko edo adierazteko beharrak asetzen dituzte.

Baita jostailuak ere, femeninoan eta maskulinoan banatzen diren mundu honetan, garrantzitsua da galdetzea nola eragiten duten jolasek txikienean garapenean. Haurrentzako jostailuak bakarrik al daude? Zer hartu behar dugu kontuan jolasak edo jostailuak erosten ditugunean? Hori guztia eta gehiago ikasiko dugu ikastaro honetan.

Envejecimiento activo saludable para mujeres en el marco del Día Internacional de las Personas Mayores

Zahartze aktibo osasungarria emakumeentzat Pertsona Nagusien Nazioarteko Egunaren harira

Este es un espacio de cuidado y descubrimiento personal. Encontraremos una red de apoyo de mujeres que comparten el mismo ciclo vital. Así, acompañadas, aprenderemos a identificar las dificultades y los nuevos retos vitales que se presentan a esta edad en las relaciones más cercanas, así como a identificar los recursos propios de cada persona. Cuidándonos para un futuro mejor, lleno de nuevas oportunidades.

Zaintza eta aurkikuntza pertsonalerako espazio bat da hau. Bizi-ziklo bera duten emakumeei laguntzeko sare bat aurkituko dugu. Horrela, lagunduta, adin horretan harreman hurbilenetan agertzen diren zailtasunak eta bizi-erronka berriak identifikatzen ikasiko dugu, baita pertsona bakoitzaren baliabide propioak identifikatzen ere. Gure burua zaintzen, aukera berriez betetako etorkizun hobe baterako.

Tailerra • Taller
10 h.

Fecha • Data
Viernes / Ostirala
15, 22, 29 de octubre
Urriak 15, 22, 29
10:00 - 13:00

Lugar • Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora • Bideratzailea
Itziar Gandía

Precio • Prezioa
5€



Tailerra • Taller
10 h.

Colegio San Pelayo Sesión de formación entorno al 25N San Pelayo ikastetxea Azaroaren 25aren inguruko prestakuntza-saioa

Curso orientado a alumnado de Secundaria para trabajar la sensibilización y la prevención de la violencia machista entre adolescentes.

Bigarren Hezkuntzako ikasleei zuzendutako ikastaroa, nerabeen arteko indarkeria matxistaren sentsibilizazioa eta prebentzioa lantzeko.

Fecha • Data
Lunes y Martes
Astelehen eta Asteartea
15 y 16 de noviembre /
Azaroak 15 eta 16
9:00 - 13:30

Lugar • Lekua
Colegio San Pelayo

Formadoras • Bideratzaileak
Aida de la Calle, Irati García



IES Ermua Sesión de formación entorno al 25N

Tailerra • Taller
9h.

Ermua BHI Azaroaren 25aren inguruko prestakuntza-saioa

Curso orientado a alumnado de Secundaria con el fin de trabajar la sensibilización y la prevención de la violencia machista entre adolescentes en el marco del 25 de Noviembre, día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres.

Bigarren Hezkuntzako ikasleei zuzendutako ikastaroa, nerabeen artean indarkeria matxistari buruzko sentsibilizazioa eta prebentzioa lantzeko, azaroaren 25ean, Emakumeen aurkako Indarkeriaren aurkako Nazioarteko Egunaren harira.



Fecha • Data
Miércoles y Jueves /
Asteazkena eta Osteguna
17 y 18 de noviembre
Azaroak 17 eta 18
9:00 - 13:30

Lugar • Lekua
IES Ermua

Formadoras • Bideratzaileak
Aida de la Calle, Irati García



TO
PA
KE
TA



Excursión a Zugarramurdi Zugarramurdira txangoa

TX
AN
GOA



Fecha • Data

Sábado / Larunbata

16 de octubre / Urriak 16

10:00 - 19:00

Lugar • Lekua

Emakumeen Topalekua

Precio • Prezioa

5€



Ermuko emakumeen Topaleukua
Casa de la mujer de Ermua



Ermua