

Cursos de la escuela de empoderamiento Jabekuntzarako ikastaroak

ERMUA 2020

Octubre / Diciembre

Urria / Abendua



Taller · Tailerra

6 h.

Fecha · Data

Viernes / Ostirala
13 y 20 de noviembre
azaroak 13 eta 20
17:00 - 20:00

Lugar · Lekua

Emakumeen topalekua

Formadora · Bideratzailea

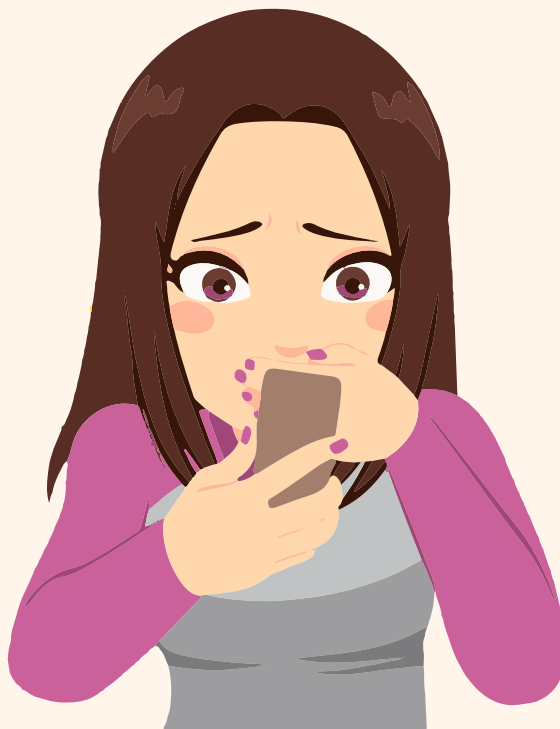
Andrea Kali Martínez

Precio · Prezioa

5€

Ciberfeminismo ¿seguro? Ziberfeminismoa. seguru?

BELDUR
BARIK



Nos movemos en el entorno digital, pero ¿sabemos reconocer el discurso machista y la violencia machista en las redes? ¿Cómo nos exponemos en internet? ¿Qué pasa cuando doy mis datos en servicios que uso habitualmente? Hablaremos de todo esto y veremos estrategias de autodefensa y empoderamiento en entornos digitales.

Ingurune digitalean mugitzen gara, baina ba al dakigu bereizten diskurtso matxista eta indarkeria matxista sareetan? Nola erakusten dugu geure burua Interneten? Zer gertatzen da normalean erabiltzen ditudan zerbitzuetan nire datuak ematen ditudanean? Horretaz guztiaz hitz egingo dugu, eta ingurune digitale-tako autodefentsarako eta ahalduntzeko estrategiak ikusiko ditugu

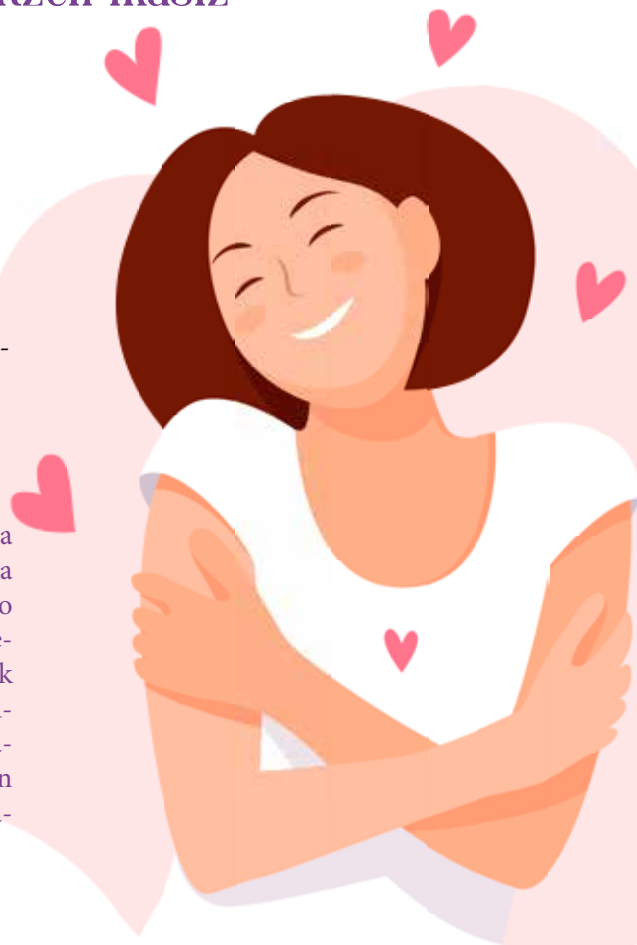
Aprendiendo a querernos Geure buruari maitatzen ikasiz

Taller · Tailerra

12 h.

En este taller vamos a entrar en contacto con nuestros sentimientos y necesidades y, a partir de ahí, aprenderemos a trabajar las claves o herramientas que nos permitan construir un lugar distinto para el ejercicio de nuestros cuidados. Revisaremos las creencias que tanto nos limitan, las emociones tan difíciles que surgen y que paralizan a las mujeres como la culpa.

Tailer honetan gure sentimendu eta beharrekin kontaktuan jarriko gara eta, hortik abiatuz, gure zaintzarako beste leku bat eraikitzea ahalbidetuko diguten gakoak edo tresnak lantzen ikasiko dugu. Hainbeste mugatzen gaituzten sinesmenak arakatu ditugu, sortzen zaizkiguten hain emozio zailak, emakumeak geldiarazten dituztenak, errua adibidez.



Fecha · Data

Viernes / Ostirala
del 16 de octubre al 27 de
noviembre
urriaren 16tik azaroaren 27ra
10:00 - 12:00

Lugar · Lekua

Emakumeen topalekua

Formadora · Bideratzailea

Itziar Gandia

Precio · Prezioa

5 €

Taller · Tailerra

16 h.

Fecha · Data

Lunes / Astelehena

Del 19 de octubre al 14 de
diciembre

Urriaren 19tik abenduaren 14ra

18:00 - 20:00

Lugar · Lekua

Emakumeen topalekua

Formadora · Bideratzailea

Mertxe Arratibel

Precio · Prezioa

5€

Mindfulness en tiempos de incertidumbre Mindfulness ziurgabetasun garaian



Estamos viviendo tiempos de incertidumbre que resultan complicados de manejar. 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. Serán herramientas para afrontar mejor la situación actual.

Zalantzak go garaiak bizitzen ari gara, maneiatzeko zailak. 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. Egungo egoerari hobeto aurre egiteko tresnak izango dira.

Empoderamiento digital

Ahalduntze digitala

El confinamiento nos ha hecho comunicarnos más a través de diferentes plataformas online y redes sociales, con nuestro entorno familiar o cercano. Pero también hay cada vez más oferta de cursos o charlas que se hacen por esta vía. En el taller conoceremos esas plataformas y aprenderemos unas nociones básicas para conectar y manejarnos en ese entorno.

Konfinamenduak familia-inguru-nearekin edo hurbilekoarekin online plataformen eta sare sozialen bidez gehiago komunikatzeko behartu gaitu. Baina, era berean, gero eta ikastaro edo hitzaldi gehiago eskaintzen dira bide horretatik. Tailerrean plataforma horiek ezagutuko ditugu eta ingurune horretan konektatzeko eta maneiatzeko oinarritzko nozioak ikasiko ditugu.



Tailerra · Taller

12 h.

Fecha · Data

Martes / Asteartea
Del 20 de octubre al 24 de
noviembre
urriaren 20tik azaroaren 24ra
17:00 - 19:00

Lugar · Lekua

Emakumeen topalekua
Izarra Centre

Formadora · Bideratzailea

Marta Aranbarri

Precio · Prezioa

5 €

Taller · Tailerra

14h.

Fecha · Data

Lunes / Astelehena

Del 19 de octubre al 30 de noviembre

Urriaren 19tik azaroaren 30era

10:00 - 12:00

Lugar · Lekua

Emakumeen topalekua

Formadora · Bideratzailea

Maider Galarraga

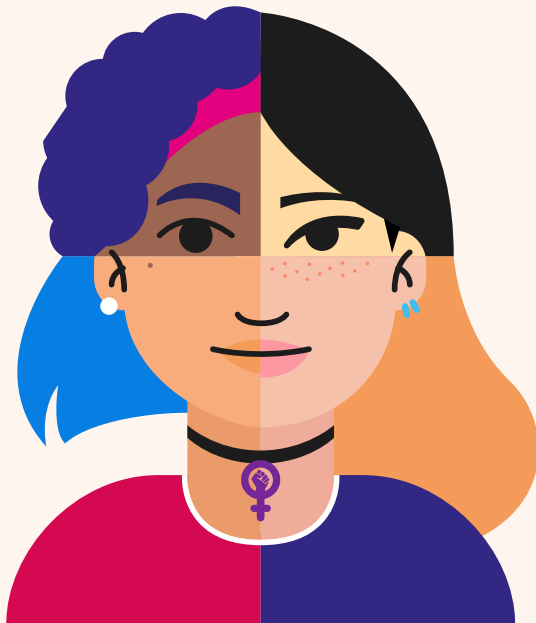
Organizado en colaboración con el Servicio de Inmigración

Immigrazio Zerbitzuarekin elkarlanean antolatua

Precio · Prezioa

Gratuito / Doan

Empoderamiento de mujeres y diversidad cultural Emakumeen jabekuntza eta kultur aniztasuna



Este taller busca favorecer la creación de un espacio multicultural en el que mujeres procedentes de diversos países y culturas puedan revisar sus creencias y posicionamientos de género. Se trata de comprender la situación de desigualdad de las mujeres desde una perspectiva global y adquirir herramientas para el empoderamiento personal y económico.

Tailer honetan, hainbat herrialde eta kulturatatik etorritako emakumeek beren genero-sinesmenak eta – posizionamenduak berrikusteko aukera izango dute, kultura anitzeko espazio bat sortzen. Emakumearen desberdintasun-egoera ikuspegi globaletik ulertzea eta ahalduztze pertsonal eta ekonomikorako tresnak eskuratzea da helburua.



COVID-19

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN

Todas las medidas adoptadas estarán guiadas por el principio de autorresponsabilidad.

1. Uso de mascarilla en el interior de la instalación salvo en las actividades que comporten ejercicio físico (danza, teatro, yoga...).
2. Distanciamiento físico de seguridad de 2 metros tanto en los accesos a la instalación como en el interior de la misma.
3. Extremar las medidas de higiene personal prestando especial atención al lavado de manos. Se colocarán dispensadores de gel hidroalcohólico a la entrada de cada sala.
4. Respetar el aforo máximo establecido para cada sala en las actuales circunstancias.
5. El aforo máximo deberá respetarse también en los aseos: una sola persona por sanitario y una por cada dos lavabos.
6. El colectivo usuario deberá limpiar el mobiliario utilizado tras cada actividad (mesas, sillas, pomos...). A tal efecto, se pondrá a su disposición el material oportuno material de limpieza (pulverizador desinfectante, paños...).
7. Ventilar las salas de manera constante con la apertura discrecional de ventanas.
8. El uso del ascensor solo se hará efectivo en casos imprescindibles y será limitado a una sola persona.

PREBENITZEKO PROTOKOLOA

Hartutako neurri guztiak autoerantzukizunaren printzipioak gidatuko ditu.

1. Maskara instalazioaren barruan erabiltzea, ariketa fisikoa eskatzen duten jardueretan izan ezik (dantza, antzerkia, yoga).
2. Instalaziorako sarbideetan eta instalazioaren barruan 2 metroko urruntze fisikoa egitea.
3. Norberaren higiene-neurriak zorroztea, arreta berezia jarritz eskua garbitzean. Gela hidroalkoholikoko banagailuak jarriko dira gela bakoitzaren sarreran.
4. Egungo egoeretan areto bakoitzerako ezarritako gehieneko edukiera errespetatzea.
5. Komunetan ere gehieneko edukiera errespetatu beharko da: pertsona bakarra osasun-langile bakoitzeko eta bat bi konketa bakoitzeko.
6. Erabiltzaileak jarduera bakoitzean erabilitako altzariak garbitu beharko ditu (mahaia, aulkiak, heldulekuak...). Horretarako, dagokion garbiketamateriala jarriko da haien eskura (lainoztargailu desinfektatzailea, oihalak).
7. Aretoak etengabe aireztatzea, leihoak diskrezionalki irekita.
8. Igogailua ezinbesteko kasuetan bakarrik erabiliko da, eta pertsona bakar bati mugatuko zaio.



Ermuko emakumeen Topalekua
Casa de la mujer de Ermua

