Cursos de la escuela de empoderamiento

Jabekuntzarako ikastaroak

ERMUA 2021

Enero / Junio

Urtarrila / Ekaina

Espejos sin reflejo.

La construcción de la voz femenina en el papel

Islarik gabeko ispiluak.

Emakumeen ahotsa paperean eraikitzen

Escribir es como ponerse delante de un espejo. Se podría decir que somos en la medida que narramos. En el caso de las mujeres, el reflejo que nos devuelve este espejo ha sido distorsionado durante años y la pregunta que necesitamos hacernos ahora es ¿cómo podríamos volver a nombrarnos? Este curso es un viaje para volver a ser, re-apropiándonos en cada parada de un lenguaje arrebatado.

Idaztea ispilu baten aurrean jartzea bezalakoa da. Kontatzen dugunaren neurrian garela esan liteke. Emakumeen kasuan, ispilu horrek dakarkigun isla desitxuratu egin da urteetan, eta orain gure buruari galdetu behar dioguna hauxe da: nola izenda genezake berriro geure burua? Ikastaro hau berriz izateko bidaia bat da, geldialdi bakoitzean kendu zaigun lengoaia bat geureganatuz

Tailerra · Taller

8 h.

Fecha · Data
Martes / Asteartea
27 abril al 18 de mayo
Apirilaren 27tik maiatzaren 18ra
18:00 - 20:00

Lugar · Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea
Idoia Carramiñana

Precio · Prezioa
5 €

Tailerra · Taller

12 h.

Autodefensa feminista para niñas y adolescentes
Autodefentsa feminista neskato eta nerabeentzat

La Autodefensa Feminista es una herramienta para favorecer el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres y niñas además de ser imprescindible para sensibilizar, prevenir y actuar contra la violencia machista. En este taller aprenderemos a identificar y hacer frente a situaciones de violencia y analizaremos por qué se producen teniendo en cuenta el contexto, la edad y las vivencias de las niñas y adolescentes.

Autodefentsa Feminista emakumeen eta neskatoen ahalduntze indibiduala eta kole- ktiboa bultzatzeko tresna bat da. Gainera, ezinbestekoa da indarkeria matxistaren aurka sentsibilizatzeko, prebenitzeko eta horren kontra egiteko. Tailer honetan, indarkeria-egoerak identifikatzen eta horiei aurre egiten ikasiko dugu, eta horiek zergatik gertatzen diren aztertuko dugu, neskato eta nerabeen testuingurua, adina eta bizipenak kontutan hartuta.

Fecha · Data

Sábado / larunbata

15 de mayo al 29 de mayo

Maiatzaren 15etik 29ra

10:00 - 14:00

Lugar · Lekua

Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea

África Aznar

Precio · Prezioa

5 €

Una mirada feminista a la cultura vasca
Begirada feminista euskal kulturari

Tailerra · Taller
8 h.

La antropología feminista ha servido para visibilizar las aportaciones de las mujeres en la sociedad y la cultura. En este curso partiremos de esta mirada para revisar algunos mitos de la cultura vasca y rescatar la memoria de las mujeres y los feminismos en Euskal Herria.

Antropologia feministak emakumeek gizarteari eta kulturari egindako ekarpenak ikusarazteko balio izan du. Ikastaro honetan begirada horretatik abiatuko gara euskal kulturaren mito batzuk berrikusteko eta Euskal Herriko emakumeen memoria eta feminismoak berreskuratzeko.

Fecha · Data
Miercoles/ Asteazkena
3 marzo al 24 de marzo
Martxoaren 3tik 24ra
18:00 - 20:00

Lugar · Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea
Savina Lafita

Precio · Prezioa
5 €

Tailerra · Taller
10 h.

Cánones de belleza y gordofobia
Edertasun eta lodifobia kanonak

Los cánones de belleza tienen un impacto en nuestra forma de vestir, de arreglarnos, en cómo y qué deportes practicamos, en nuestra manera de alimentarnos, en nuestra sexualidad… Pero ¿por qué nunca los nombramos? En este taller reflexionaremos sobre el impacto de los cánones de belleza en nuestra relación con el cuerpo y la gordofobia como un sistema de opresión.

Edertasun-kanonek hainbat aspektutan eragiten dute: gure janzkeran, geure burua apaintzeko moduan, egiten dugun kirolan eta hori egiteko moduan, elikatzeko eran, sexualitatean… Baina zergatik ez ditugu inoiz aipatzen? Tailer honetan edertasun-kanonek gorputzarekiko gure harremanetan duten eragina aztertuko dugu eta lodifobia zapalkuntza-sistema moduan.

Fecha · Data
Miercoles/ Asteazkena
14 de abril al 12 de mayo
Apirilaren 14tik maiatzaren 12ra
18:00 - 20:00

Lugar · Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea
Irati García

Precio · Prezioa
5 €

Encuentro entre madres
Amen arteko topaketa

Tailerra · Taller
6 h.

La maternidad es una experiencia de transformación intensa que muchas mujeres vivimos individualmente, con mucha información, pero con pocas estrategias reales para enfrentar algunas de las situaciones de este proceso. El sentimiento de soledad, la violencia obstétrica, el deseo materno, los problemas en la conciliación, la inseguridad en la crianza, el extrañamiento de nuestro cuerpo, la falta de apoyo social...

Amatasuna eraldaketa-esperientzia ikaragarria da, eta emakume askok bakarrik bizi dugu, informazio askorekin, baina prozesu honetako egoera batzuei aurre egiteko estrategia erreal gutxirekin. Bakardade-sentimendua, obstetrizi indarkeria, amaren nahia, kontziliazio-arazoak, hazkuntzarako segurtasunik eza, gure gorputzarenganako arroztasuna, gi- zarte-babesik eza...

Fecha · Data
Martes / Asteartea
8 de junio al 22 de junio
Ekainaren 8tik 22ra
18:00 - 20:00

Lugar · Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea
Savina Lafita

Precio · Prezioa
5 €

Tailerra · Taller
6 h.

Repensando el amor romántico desde una perspectiva feminista
Maitasun erromantikoa birpentsatzen Ikuspegi feministatik

Fecha · Data
Jueves / Osteguna
11 al 25 de febrero
Otsailaren 11tik 25era
17:00 - 19:00

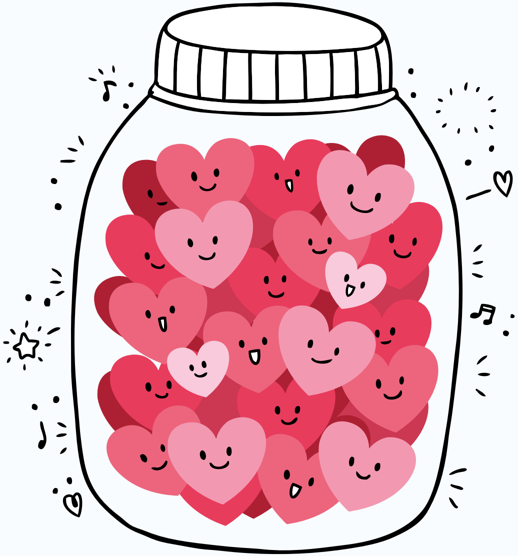
Lugar · Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea
Irati García

Precio · Prezioa
5 €

¿Qué nos queda si desmontamos los mitos del amor romántico? ¿Cómo se construyen las relaciones en nuestra cultura amorosa? ¿Cómo las construyo yo, y cómo me gustaría? En este taller vamos a poner patas arriba el concepto de amor romántico, vamos a deconstruirlo para entender cómo funciona y así, poder construirlo más a nuestra manera, a nuestra forma de vivir, a nuestra forma de amar.

Zer geratzen zaigu maitasun erromanti- koaren mitoak desmuntatzen baditugu? Nola eraikitzen dira harremanak gure maitasun-kulturan? Nola eraikitzen ditut nik, eta nola eraikitzea nahiko nuke? Tailer honetan, maitasun erromantikoaren kontzeptua hankaz gora jarriko dugu, deseraiki egingo dugu, nola funtzionatzen duen ulertzeko eta, horrela, gure erara, gure bizitzeko erara, gure maitatzeko erara egokituz berreraikitzeko..



Será un placer o no será
Plazer bat izango da ala ez da izango

Tailerra · Taller
10 h.

La escasa educación sexual que hemos recibido las mujeres no nos ha ayudado a descubrir y a disfrutar de una manera libre y consciente de nuestros cuerpos y nuestra sexualidad. Pero aún estamos a tiempo de buscar nuestro placer y ponerlo en el centro para vivir nuestra sexualidad como protagonistas.

Emakumeok jaso dugun sexu-heziketa eskasak ez digu ezer lagundu gure gorputzak eta sexualitatea ezagutzeko eta askatasunez eta kontzienteki gozatzeko. Baina oraindik garaiz gabiltza gure plazerra bilatu eta erdigunean ipintzeko, gure sexualitatearen protagonista izan gaitezen.

Fecha · Data
Viernes / Osteguna
21 de mayo al 18 de junio
Maiatzaren 21etik ekainaren 18ra
10:00 - 12:00

Lugar · Lekua
Emakumeen Topalekua

Formadora · Bideratzailea
Aida de la Calle

Precio · Prezioa
5 €

Empoderamiento digital
Ahalduntze digitala

Fecha · Data
Martes / Asteartea
9 de febrero al 23 de marzo
Otsailaren 9tik martxoaren 23ra
17:00 a 19:00

Lugar · Lekua
Izarra Center

Formadora · Bideratzailea
Marta Aranbarri

Precio · Prezioa
5 €

Cada vez nos comunicamos más a través de diferentes plataformas online y redes sociales. En este taller conoceremos esas plataformas y aprenderemos nociones básicas para conectarnos y manejar este entorno.

Gero eta gehiago komunikatzen gara online plataforma eta sare sozialen bidez. Tailer honetan plataforma horiek ezagutuko ditugu eta oinarrizko nozioak ikasiko ditugu konektatzeko eta ingurune hau erabiltzeko.

TO
PA
KE
TA

Día de la mujer y la niña en la ciencia
Emakumearen eta neskatoaren eguna

Conmemoración del día de la niña y la mujer en la ciencia, con diversos actos y decoración de escaparates de comercios colaboradores, con imágenes y alusiones a hitos científicos protagonizados por mujeres.

Neskatoaren eta emakumearen eguna zientziaren arloan. Hainbat ekitaldi izango dira eta saltoki laguntzaileek emakumeak protagonista dituzten mugarri zientifikoen aipamenekin eta irudiekin apainduko dituzte beraien erakusleihoak.

Comercios colaboradores | Saltoki laguntzaileak

Kokko
Itze Optika
Zapatxiki
Cocoliso
Bolsos Sagardui
Centro de Formación Akerlei
Buenas Migas
Estanco Solozabal

8M

Día de la mujer
Emakumeen eguna

Concurso
Lehiaketa

Exposición
Erakusketa

Como en años anteriores se realizara el concurso de carteles para el día 8 de Marzo, DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES.

Todas las obras que se presenten al concurso se expondrán en la Casa de la Mujer durante todo el mes de marzo.

Aurreko urteetan bezala, martxoaren 8a, EMAKUMEEN NAZIOARTEKO EGUNERAKO, kartel lehiaketa egingo da.

Lehiaketara aurkezten diren obra guztiak Emakumearen Topagunean jarriko dituzte ikusgai martxo osoan zehar.

Fecha • Data

Del 1 al 31 de marzo

Martxoaren 1etik 31ra

Lugar • Lekua

Emakumeen Topalekua

Hitzaldia · Charla
2 h.

Viajar por el mundo contigo misma
Zure buruarekin munduan zehar

Viajar sola a veces puede ser todo un desafío, sobre todo para una misma. Decidir dónde ir, hacer la mochila o maleta y ponerse en marcha. Suena fácil ¿no? Y realmente no es mucho más complicado que eso.

Bakarrik bidaiatzea erronka handia izan daiteke batzuetan, batez ere norberarentzat. Nora joan erabaki, motxila edo maleta egin eta martxan jarri. Erraza dirudi, ezta? Eta egia esan, ez da hori baino zailagoa

Fecha · Data
Jueves / Osteguna
3 de junio
Ekainaren 3an
18:00 - 20:00

Lugar · Lekua
Emakumeen topalekua

Formadora · Bideratzailea
Ester Escudero

COVID-19

PROTOCOLO DE PREVENCION

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. Instalazioaren barruan maskara erabiltzea, ariketa fisikoa egin behar den jarduereta izan ezik (dantza, antzerkia, yoga).
2. 2 metroko urruntze fisikoa instalaziorako sarreretan eta barruan.
3. Norberaren higiene-neurriak zorroztea, arreta berezia jarriz eskuak garbitzean. Gela hidroalkoholikoko banagailuak jarriko dira gela bakoitzaren sarreran.
4. Egungo egoeran areto bakoitzerako ezarritako gehieneko edukiera errespetatzea.
5. Komunetan ere gehieneko edukiera errespetatu beharko da: pertsona bakarra komun bakoitzeko eta bat bi konketa bakoitzeko.
6. Erabiltzaileak garbitu beharko ditu jarduera bakoitzerako erabilitako altzariak (mahaiak, aulkiak, heldulekuak…). Horretarako, dagokion garbiketa-materiala jarriko da eskura (lainoztagailu desinfektatzailea, zapiak…).
7. Aretoak etengabe aireztatzea, leihoak aukeran irekiz.
8. Igogailua ezinbesteko kasuetan bakarrik erabiliko da, bakoitzean bat igoz edo jeitsiz.

Ermuko emakumeen Topalekua
Casa de la mujer de Ermua

ermua