



Izen ematea

Ikastaro guztiak DOAKOAK dira. Matrikulatzeko epea ikastaroa hasi baino 5 egun lehenago bukatuko da.
Horrela eskatzen bada, haurtzaindegi-zerbitzua jarriko da ikastaroaren iraupena bitarte.

Informazioa eskatzeko edo izena emateko:
Berdintasun Arloa
San Martin Agirre plaza, 1
Tel. 943 779 165
E-maila: berdintasuna@bergara.eus



Matrícula y contacto

Todos los cursos son GRATUITOS.
 La matrícula permanecerá abierta hasta 5 días antes del comienzo del curso.
 Si así se solicita, se pondrá servicio de guardería durante la duración del curso.

Para apuntarse o solicitar información:
 Departamento de Igualdad
 Plaza San Martín Agirre, 1
 Tel. 943 779 165
 E-mail: berdintasuna@bergara.eus

Las Escuelas de Empoderamiento son proyectos impulsados por las áreas de igualdad municipales, con el objetivo de fomentar la participación social y política de las mujeres a fin de lograr, a través de procesos de empoderamiento, una sociedad más justa, plural e integral. Buscamos el empoderamiento a nivel individual y colectivo; esto es, tomar conciencia de nosotras mismas, trabajar nuestra autoestima, conocer nuestras capacidades, recuperando el espacio que nos corresponde a las mujeres.

En la Escuela de Empoderamiento utilizamos los saberes y producción colectiva desarrollados por el Movimiento Feminista. Ello nos permite identificar las situaciones de subordinación que experimentan las mujeres y los colectivos con orientación sexual o identidad sexo-género diversas, y, poniendo en cuestión dichas situaciones, transformar esta realidad. Se trata de crear un espacio donde compartir experiencias y conocimiento. Queremos crear redes entre las mujeres de Bergara, conocernos, ayudarnos, encontrarnos y disfrutar juntas. ¡Ven a la Escuela de Empoderamiento!



¿Qué es la...



ESCUELA DE EMPODERAMIENTO?

Zer da...
JABEKUNTZA ESKOLA?



Jabekuntza Eskolak udaletako berdintasun arloetan antolatutako proiektuak dira eta beraien helburua emakumeen parte-hartze soziala eta politikoa sustatzea da, ahalduzko-prozesuen bidez gizarte justu, anitz eta osoagoa lortzeko. Banakako nahiz taldekako jabekuntza bilatzen dugu, hau da: autokontzientzia hartzea, autoestimua lantzea, gure gaitasun propioak ezagutzea eta emakumeoi dagokigun espazioa berreskuratzea.

Jabekuntza Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintzaz eta produkzio kolektiboaz baliatzen gara. Honek ahalbidetzen du emakumeek eta sexu joera edo sexu-genero identitate askotariko kolektiboek bizi dituzten menpekotasun-egoerak identifikatzea, auzitan jartzea eta errealitate hau eraldatzea. Esperientziak eta jakintzak partekatzeko espazioa sortzea da kontua. Bergarako emakumeen arteko sareak sortu nahi ditugu, elkar ezagutu, lagundu, topatu eta gozatzeko. Etorri Jabekuntza Eskolara!

Bergarako emakumeentzako

JABEKUNTZA ESKOLA **Urria-abendua egitaraua 2018**

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO
 para mujeres de Bergara

Octubre-diciembre programación 2018



TEORIA FEMINISTAK

Gaur egun, feminismoa denon ahotan dago. Baina, zer dakigu mugimendu feministek egindako ekarpenaz? Errealitatea eraldatu nahi baduzu, feminismoa ezinbesteko tresna duzu. Hori dela-eta, tailer honetan mugimendu feministaren praktika eta teorietan murgiltzera gonbidatzen zaituztegu, eta, aldi berean, gure inguru hurbilean behar ditugun praktika feministez hitz egitera.

DATAK: Urriaren 30etik abenduaren 11ra arte, asteartero (7 saio)
ORDUA ETA LEKUA: 18:00-20:00, Irizar jauregian
DINAMIZATZAILEA: Emagin
HIZKUNTZA: Euskaraz

TEORÍAS FEMINISTAS

Hoy en día, el feminismo está en boca de todo el mundo. Pero, ¿qué sabemos sobre la aportación realizada por los movimientos feministas? Para transformar la realidad, el feminismo es un instrumento imprescindible. Por ello, en este taller os invitamos a sumergirnos en las prácticas y teorías del movimiento feminista y a debatir sobre las prácticas feministas en nuestro entorno más cercano.

FECHAS: Martes, del 30 de octubre al 11 de diciembre (7 sesiones)
HORA Y LUGAR: 18:00-20:00, en el palacio de Irizar
DINAMIZA: Emagin
IDIOMA: En euskera



SABEL-DANTZA

DATAK: Azaroren 7tik abenduaren 19ra arte, asteazkenero (7 sesio)
ORDUA ETA LEKUA: 18:00-20:00, Gaztelekuan
DINAMIZATZAILEA: Jaione Albeniz
HIZKUNTZA: Euskaraz



Sabel-dantzan egiten diren mugimenduen bitartez geure gorputza ezagutu eta gozatzeko aukera izango dugu. Norberaren autoestimua garatzeko aproposa da, eta baita emakumearen osasunerako ere, egiten diren mugimenduak direla-eta: menstruazioa, haurdunaldiak, menopausia... Dantza honek gorputz osoa zatika-zatika askatzeko aukera emango digu, gure gorputza ezagutzera eta hartaz harro egotera eramaten gaituelako.

Los movimientos de la danza del vientre nos permiten conocer nuestro cuerpo y disfrutar de él. Se recomienda para desarrollar la autoestima y, por los movimientos que se realizan, también para la salud femenina: menstruación, embarazos, menopausia... Esta danza nos permite liberar parte a parte todo nuestro cuerpo, ya que nos lleva a conocerlo y a sentirnos orgullosas de él.

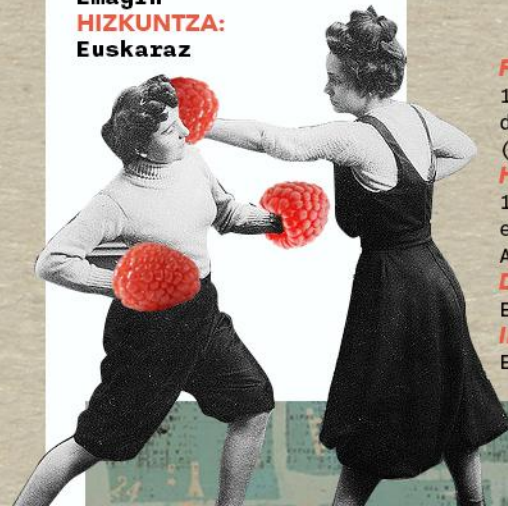
DANZA DEL VIENTRE

FECHAS: Miércoles, del 7 de noviembre al 19 de diciembre (7 sesiones)
HORA Y LUGAR: 18:00-20:00 en el Gazteleku
DINAMIZA: Jaione Albeniz
IDIOMA: En euskera

AUTODEFENTSA FEMINISTA

Zer ulertzen dugu autodefentsa feministaz? Eguneroko eraso matxistei aurre egiteko estrategiak eta mekanismoak sortu nahi dituzu gurekin? Ikastaro honetan emakumeok indarkeriarekiko ditugun bizipenak konpartituko eta bilduko ditugu. Hau abiapuntu izanda, indarkeria matxistaren definizioa taldean landuko dugu, indarkeria egoerak eta eraso ezberdinak identifikatuz, geure eskubide eta gaitasunez jabetuz.

DATAK: Azaroak 10, 17 eta 24, larunbatetan (3 sesio)
ORDUA ETA LEKUA: 10:00-14:00 Agorrosin kiroldegian
DINAMIZATZAILEA: Emagin
HIZKUNTZA: Euskaraz



AUTODEFENSA FEMINISTA

¿Qué entendemos por autodefensa feminista? ¿Quieres crear estrategias y mecanismos para afrontar las agresiones machistas en tu vida cotidiana? En este curso, las mujeres compartiremos y recopilaremos nuestras vivencias respecto a la violencia. Desde ese punto de partida, trabajaremos en grupo la definición de violencia machista, identificando las distintas agresiones y situaciones violentas, tomando conciencia de nuestros derechos y capacidades.

FECHAS: Sábados 10, 17 y 24 de noviembre, (3 sesiones)
HORA Y LUGAR: 10:00-14:00 en el polideportivo Agorrosin
DINAMIZA: Emagin
IDIOMA: En euskera

KLOWN-A ETA AHALDUNTZEA

Klown-a ikastea norbere buruaren inguruan ikastea datza. Gure barruan begiratu eta bertan dagoena plazerraren bidez kanporatzean datza. Ikastaroan, sentitzen ditugun sentimenduak antzeman, ezagutu, eta non eta nola gauden onartzen laguntzen digu barrearen bidez. Bestalde, gizarte honetan ezkatatzea hobe diren joerak edo izateko erak askatzeko espazioa da. Klown-aren bitartez gu geu izaten ikasiko dugu. Besteen aurrean garen bezalakoak eta egun horretan dugun umorearekin agertzean, horretantxe dago abilezia.

CLOWN Y EMPODERAMIENTO

Aprender clown consiste en aprender sobre una misma. Observar nuestro interior y, a través del placer, exteriorizar lo que está dentro. El curso nos ayuda a detectar los sentimientos que experimentamos, conocernos y admitir dónde y cómo estamos; y todo ello a través de la risa. Por otro lado, es un espacio donde podemos liberar los comportamientos o modos de ser que en nuestra sociedad conviene esconder. A través del clown, aprenderemos a ser nosotras mismas. La habilidad consiste en mostrarnos ante las demás personas como nosotras somos y con el humor que ese día tenemos.

DATAK: Azaroak 9, 16 eta 23 eta abenduak 13, ostiraletan (4 sesio)
ORDUA ETA LEKUA: 17:30-19:30, Gaztelekuan
DINAMIZATZAILEA: Nerea Ariznabarreta
HIZKUNTZA: Euskaraz

FECHAS: Sábados 10, 17 y 24 de noviembre, (3 sesiones)
HORA Y LUGAR: 10:00-14:00 en el polideportivo Agorrosin
DINAMIZA: Emagin
IDIOMA: En euskera

