Berdintasunerako
ikastaroak eta tailerrak
Cursos y talleres **para la igualdad**

Aurreinskripzioa | Preinscripción

Irailak 18tik 29ra

del 18 al 29
de septiembre

Galdakaoko Udala

www.galdakao.eus
Torrezabal Kultur Etxea
Txapelena Kultur Etxea
ikastaroak@galdakao.eus
944010528

Berdintasun arloa | Área de Igualdad

GALDAKAO

4 **Solasaldi lilak.** Tertulias lilas

6 **Teknologi berrien erabilpena. Oinarrizkoa.** Uso de nuevas tecnologías. Iniciación

8 **Sare sozialak begirada feministatik.** Redes sociales desde una mirada feminista

10 **Emakume idazleak ikustarazten.** Visibilizando a mujeres escritoras

12 **Galdakaoko emakumeen iragana eta oraina.** Pasado y presente de las mujeres de Galdakao

14 **Emakume kontzienteak eta garapen pertsonala.** Mujeres conscientes y desarrollo personal

16 **Emakumeentzako garapen emozionala.** Desarrollo emocional para mujeres

18 **Pelbis-zorua indartuz.** Fortaleciendo el suelo pélvico

20 **Pelbis-zorua indartuz.** Fortaleciendo el suelo pélvico

22 **Artearen bidez ahaldunduz.** Empoderandonos a través del arte

24 **Antzerki feminista tailerra.** Taller de teatro feminista

USANSOLO

26 **Beste kultura batzutako emakumeen abotsak.** Voces de mujeres de otras culturas

28 **Pelbis-zorua indartuz.** Fortaleciendo el suelo pélvico

30 **Teknologia berriak. Aurreratua.** Nuevas tecnologias. Avanzado

APERRIBAI

32 **Pelbis-zorua indartuz.** Fortaleciendo el suelo pélvico

34 **Antzerki feminista tailerra.** Taller de teatro feminista

FUNTSEZKO INFORMAZIOA - INFORMACIÓN IMPORTANTE

36 **Aurreskripzioa eta informazio gehiago.** Preinscripción y más información

Solasaldi lilak

Emakumeak askotarikoak gara, gure iritziak ere askotarikoak diren bezala, eta hori oinarri hartuta gaur egungo gai nagusien inguruan esanahiak eraiki ditzakegu kolektiboki, feminismoa erreferentziatzat hartuta. Solasaldi hauek berdintasunezko elkarrizketaz betetako topaketak izango dira eta diskurtso nagusiak inposatutako hizkuntza eraldatzea izango dute helburu, lila koloreko gure betaurrekoen bidez iritzia emateko eta gaurkotasunari buruz hausnartzeko askatasuna izateko.

Hizkuntza | Idioma
Euskara / Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Astelehena | Lunes | **10:00 - 11:30**

Irakaslea | Profesora
MAITE SÁENZ

Gaiak:

» Emakumeak zaintzaren eta feminismoaren erronka berrien aurrean.

» Publizitatea eta mikromatxismoak.

» Negazionismo matxista, azaroaren 25aren inguruan.

» Hizkuntza "inklusiboa" politikoki zuzen hitz egitea baino zerbait gehiago da.

» Emakumeak eta aniztasunak.

» Emakumeak zientzian.

» Emakumeak bake-eragile gisa.

» Eguneroko sexismoa.

Tertulias lilas

Las mujeres somos diversas como diversas son nuestras opiniones, y es a partir de ello que podemos construir colectivamente significados en torno a las principales temas de actualidad tomando como referencia el feminismo. Estas tertulias serán encuentros impregnados de diálogo igualitario cuyo fin será la transformación del lenguaje impuesto por el discurso dominante, para poder ser libres de opinar y reflexionar sobre la actualidad con nuestras gafas lilas.

Temas a tratar:

» Las mujeres ante los nuevos retos de los cuidados y feminismo.

» La publicidad y micromachismos.

» El negacionismo machista, en torno al 25N.

» Lenguaje “inclusivo” algo más que hablar políticamente correcto.

» Mujeres y diversidades.

» Las mujeres en la ciencia.

» Mujeres como agentes de paz.

» Sexismo cotidiano.

Teknologi berrien erabilpena. Oinarrizkoa

Tailerrak teknologia digitalen botere guztia aprobetxatzeko oinarrizko tresnak emango ditu, bizi-aukera asko irekiz.

Horrekin, gure gizartea bizitzen ari den eraldaketa digitalaren barruan, emakumeen ahalduntzea azpimarratzen ariko gara.

Gai hauek landuko dira:

» Oinarrizko prestakuntza teknologikoa.

» Tresnak ezagutzea eta modu autonomoan eta kritikoan erabiltzea.

Prestakuntza egungo mundu digitalaren ikuspegi kritiko eta feministatik egingo da.

Hizkuntza | Idioma
Euskara /Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio

40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteartea | Martes | **10:30 - 12:00**

Irakaslea | Profesora
ASUN CARBALLO

Uso de nuevas tecnologías. Iniciación

El taller dará las herramientas básicas para aprovechar todo el poder de las tecnologías digitales, abriendo muchas oportunidades vitales.

Con ello estaremos incidiendo en el empoderamiento de las mujeres dentro de la transformación digital que está viviendo nuestra sociedad.

Se trabajarán temas como:

» Formación tecnológica básica.

» Conocer las herramientas e utilizarlas de forma autónoma y crítica.

La formación se hará desde una perspectiva crítica y feminista al mundo digital actual.

Sare sozialak begirada feministatik

Tailer honetan, sare sozialak modu seguruan, pribatuan eta genero-ikuspegitik nola erabili ikasiko duzu.

Plataforma digitaletan nabigatzen, zure informazio pertsonala babesten eta genero-berdintasuna online sustatzen ikasiko duzu. Segurtasunaren eta pribatutasunaren ikuspegitik, ahaldundu egingo zara beste emakume batzuekin konektatzeko eta ingurune birtual inklusibo batean esperientziak partekatzeko.

Hizkuntza | Idioma
Euskara /Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteartea | Martes | **12:00 - 13:30**

Irakaslea | Profesora
ASUN CARBALLO

Redes sociales desde una mirada feminista

En este taller aprenderás cómo utilizar las redes sociales de manera segura, privada y desde una perspectiva de género.

Aprenderás a navegar por las plataformas digitales, proteger tu información personal y fomentar la igualdad de género en línea. Con un enfoque en la seguridad y la privacidad, te empoderarás para conectar con otras mujeres y compartir experiencias en un entorno virtual inclusivo.

Emakume idazleak ikustarazten

Asko izan ziren eta dira gure historian isildutako idazleak, eta haien istorioek ezjakintasuna zeharkatu dute. Tailer honetan, literaturari genero-ikuspegia gehitzean ezagutu eta aitortu ditugun garai guztietako emakume idazleen bizitza eta obrara hurbilduko gara.

» Emakume Idazleen Eguna 2023, urriak 16.

» Emakume idazle ikusezinen itzulera.

» Izenordearen atzean ezkutatutako egileak.

» Frankismoak isilarazitako emakume idazle espainiarrak.

» Emakumeak literatur sari “nagusietan”... betiko ahaztuak.

» Feminismoak eta literatur kanon berria

» Emakumezko idazleak eta sare sozialak.

Hizkuntza | Idioma
Euskara /Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

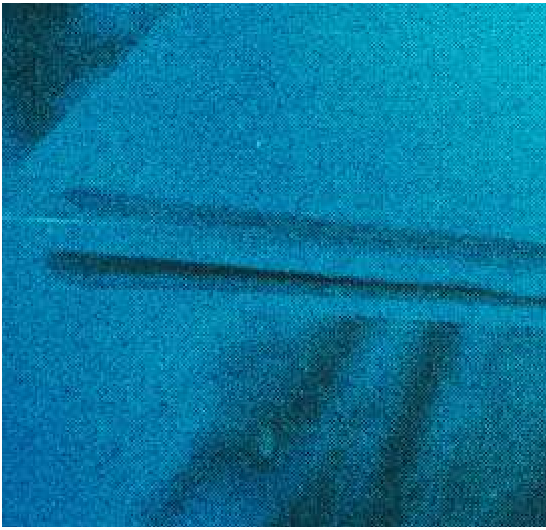
Prezioa | Precio

40€

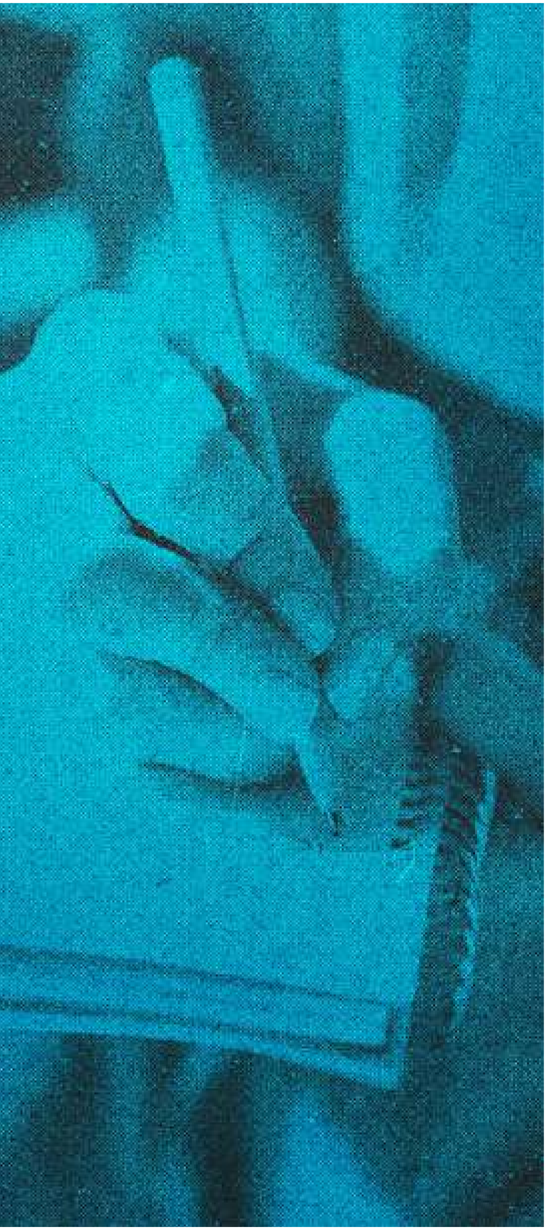
Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteartea | Martes | **16:30 - 18:00**

Irakaslea | Profesora
MAITE SÁENZ



Visibilizando a mujeres escritoras



Fueron y son muchas las escritoras silenciadas a lo largo de nuestra historia y sus historias han atravesado el desconocimiento. En este taller nos acercaremos a la vida y obra de escritoras de todos los tiempos que al incorporar a la literatura la perspectiva de género hemos conocido y reconocido.

» Día de las Escritoras 2023, 16 de Octubre.

» El regreso de escritoras invisibilizadas.

» Autoras ocultas tras el seudónimo.

» Escritoras españolas silenciadas por el franquismo.

» Las mujeres en los “grandes” premios literarios…las “eternas olvidadas.

» Los feminismos y el nuevo canon literario

» Escritoras y redes sociales.

Galdakaoko emakumeen iragana eta oraina

Proiektu honetan parte hartzen duten Galdakaoko emakumeek bizipenak eta oroitzapenak partekatuko dituzte euren artean, iraganetik etorkizunera herriaren historian izan duten lekua aldarrikatzeko.

Horretarako, argazkigintza erabiliko dugu, emakumeen argazki zaharrak bildu, hautatu eta partekatuko ditugu, eta berriak egingo ditugu, iraganaren eta orainaren arteko topaketa bat lortzeko.

Proiektuak bi zati osagarri izango ditu:

» Argazki-euskarria: Argazkiak egitea eta editatzen ikastea.

» Testuinguru historikoa formulatzea eta aurkeztu beharreko emakumeei eta gaiei buruzko txostena egitea.

Proposamen honen helburua Galdakaoko emakumeen historia garrantzitsuari buruzko elkarlaneko erakusketa bat sortzea da, M8aren inguruan (Emakumeen Nazioarteko Eguna, 2024).

Hizkuntza | Idioma
Euskara /Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteartea | Martes | **18:30 - 20:00**

Irakaslea | Profesora
ASUN CARBALLO | MAITE SÁENZ

Pasado y presente de las mujeres de Galdakao

Las mujeres de Galdakao que participen en este proyecto van a compartir vivencias y recuerdos entre ellas para reivindicar su lugar en la historia del pueblo desde el pasado al futuro.

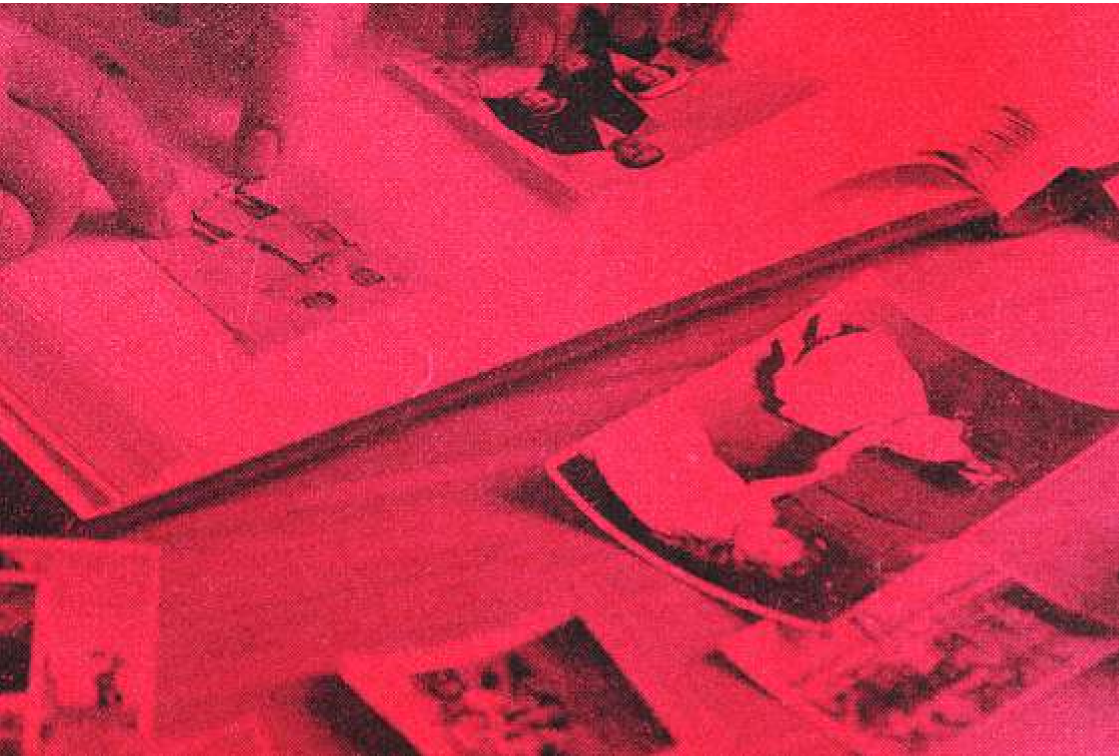
Lo haremos utilizando como medio la fotografía, recopilando, seleccionando y compartiendo fotos antiguas de mujeres y la realización de nuevas para conseguir un encuentro entre el pasado y presente.

Este proyecto constatará de dos partes complementarias:

» Soporte fotográfico: Hacer fotos y aprender a editarlas.

» Formular el contexto histórico y realizar un dossier sobre las mujeres y temáticas a presentar.

El fin de esta propuesta es crear una exposición colaborativa de la historia relevante de las mujeres de Galdakao en torno al 8M, Día Internacional de las Mujeres, 2024.



Emakume kontzienteak eta garapen pertsonala

Lantegi honetan gure kontzientzia landuko dugu. Mindfulness ariketak egingo ditugu orainarekin konektatzeko, tentsioak lasaitzeko, eta blokeatutako emozioak edo emozio zailak birziklatzen ikasteko, eta gure pentsamendua eta azpian dituen genero-sinesmenak behatuko ditugu.

Halaber, Orainaz, Bizi dugun Gaurkotasunaz eta gertatzen eta inguratzen gaituzten gauzek nola eragiten diguten jabetuko gara.

Kontzientzia osoz bizitzeko prest dauden emakumeen topaleku bat eraikiko dugu.

Hizkuntza | Idioma
Euskara /Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteazkena | Miércoles | **17:30 - 19:00**

Irakaslea | Profesora
NURIA SORLI

Mujeres conscientes y desarrollo personal

En este taller vamos a trabajar nuestra consciencia. Haremos ejercicios de Mindfulness para conectar con el presente, relajar tensiones, y aprender a reciclar las emociones bloqueadas o difíciles y observaremos nuestro pensamiento y las creencias de género que le subyacen.

También nos haremos conscientes del Presente, de la Actualidad que Vivimos y de cómo nos afectan las cosas que suceden y nos rodean.

Construiremos un lugar de encuentro entre mujeres dispuestas a vivir con consciencia plena.

Emakumeentzako garapen emozionala

Gorputza zaintzea garrantzitsua bada, gure mundu emozionalak ere merezi du bere lekua.

Tailer honetan, hainbat jarduera planteatuko dira taldekako eta banakako ariketen bidez, norberaren autoestimuari balioa emateko, norberaren emozioak identifikatzeko, trebetasun pertsonalak eta komunikaziozkoak aurkitzeko, norberaren interesak garatzeko eta abar, genero-ikuspegitik.

Autozainketa, esker ona, lasaitasuna eta autokonfiantza praktikatuko ditugu ohitura gisa, emakume parte-hartzaile bakoitzaren garapen emozionala eta pertsonala indartzeko.

Hizkuntza | Idioma
Euskara /Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteazkena | Miércoles | **19:00 - 20:30**

Irakaslea | Profesora
NURIA SORLI

Desarrollo emocional para mujeres

Si es importante cuidar el cuerpo, nuestro mundo emocional también merece su lugar.

En este taller, se plantearán diferentes actividades a través de ejercicios grupales e individuales con la finalidad de revalorizar la propia autoestima, identificar las propias emociones, descubrir las habilidades personales y comunicacionales, desarrollar los propios intereses, etc., desde la perspectiva de género.

Practicaremos el autocuidado, la gratitud, la calma y la autoconfianza como hábito, para potenciar el desarrollo emocional y personal de cada mujer participante.

Hizkuntza | Idioma
Castellano

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteazkena | Miércoles | **18:00 - 19:30**

Irakaslea | Profesora
LAURA SIROTICH

Pelbis-zorua indartuz

Emakumeok, gure bizitzan zehar, gure pelbis-zoruan eta gure ongizatean eragina duten egoera batzuk bizi ditugu: erditzea, hormonen gorabeherak, lanean jardutea, kirola egitea, etab. Pelbis-zoruaren anatomia eta fisiologia ezagutzeak emakumeok jasan ohi ditugun patologia edo disfuntzio asko ulertzen laguntzen digu, besteak beste: esfinterren kontinentzia arazoak; organo pelbikoen jaistea; hilekoaren zikloko alterazioak; sexu-bizipenarekin lotutako disfuntzioak.

Gure gorputzen autoezagutza eta autozainketa landuko da, gure behar, ezaugarri eta nahietatik abiatuta.

Lan teoriko-praktikoa egingo dugu. Parte hartzen duten emakumeek kontuan izan behar dute ez dela jarduera terapeutikoa edo lesioen tratamendurako.

Fortaleciendo el suelo pélvico

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, vivimos una serie de situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: parto, altibajos hormonales, dedicación al trabajo, práctica de deporte, etc. El conocimiento de la anatomía y fisiología del suelo pélvico nos ayuda a comprender muchas patologías o disfunciones que habitualmente sufrimos las mujeres, tales como: problemas en la continencia de los esfínteres; descenso de órganos pélvicos.; alteraciones en el ciclo menstrual; disfunciones relacionadas con vivencia sexual.

Se trabajará el autoconocimiento y autocuidado de nuestros cuerpos, desde nuestras necesidades, cualidades y deseos.

Desarrollaremos un trabajo teórico-práctico. Las mujeres que participen deben tener en cuenta que no es una actividad terapéutica o para el tratamiento de lesiones.

Pelbis-zorua indartuz

Emakumeok, gure bizitzan zehar, gure pelbis-zoruan eta gure ongizatean eragina duten egoera batzuk bizi ditugu: erditzea, hormonen gorabeherak, lanean jardutea, kirola egitea, etab. Pelbis-zoruaren anatomia eta fisiologia ezagutzeak emakumeok jasan ohi ditugun patologia edo disfuntzio asko ulertzen laguntzen digu, besteak beste: esfinterren kontinentzia arazoak; organo pelbikoen jaistea; hilekoaren zikloko alterazioak; sexu-bizipenarekin lotutako disfuntzioak.

Gure gorputzen autoezagutza eta autozainketa landuko da, gure behar, ezaugarri eta nahietatik abiatuta.

Lan teoriko-praktikoa egingo dugu. Parte hartzen duten emakumeek kontuan izan behar dute ez dela jarduera terapeutikoa edo lesioen tratamendurako.

Hizkuntza | Idioma
Euskara

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteazkena | Miércoles | **19:30 - 21:00**

Irakaslea | Profesora
JOSUNE MARTÍNEZ

Fortaleciendo el suelo pélvico

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, vivimos una serie de situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: parto, altibajos hormonales, dedicación al trabajo, práctica de deporte, etc. El conocimiento de la anatomía y fisiología del suelo pélvico nos ayuda a comprender muchas patologías o disfunciones que habitualmente sufrimos las mujeres, tales como: problemas en la continencia de los esfínteres; descenso de órganos pélvicos.; alteraciones en el ciclo menstrual; disfunciones relacionadas con vivencia sexual.

Se trabajará el autoconocimiento y autocuidado de nuestros cuerpos, desde nuestras necesidades, cualidades y deseos.

Desarrollaremos un trabajo teórico-práctico. Las mujeres que participen deben tener en cuenta que no es una actividad terapéutica o para el tratamiento de lesiones.

Artearen bidez ahaldunduz

Tailerrak hainbat lan-ildo izango ditu artearen bidez gure ahalduntzean sakontzen jarraitzeko.

Izan ere, mendez mende pentsatu zen:

» EDERTASUNA 'emakumeentzako ezinbesteko ezaugarri' gisa.Gauza bera gertatzen da ARTEAN. Baina... Zer da edertasuna?Nola eraikitzen da kontzeptu kultural hori?

» Emakume artista askok EROMENA egin zuten beren idealari jarraitzen saiatzeko, eta familiak edo gizarteak erakundeetan sartu zituen.

» Beste batzuek, ulertu ez zutenez, barne-giltzapetze bat aukeratu zuten. Zure delitua... PENTSATZEA eta haien eskubideak eta nortasuna defendatzea.

Beste artista belaunaldi askoren aitzindari eta erreferente izan diren artisten bizitza eta obretan arakatzen jarraituko duzu, baita mugimendu feministarentzat ere.

Hizkuntza | Idioma
Euskara /Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

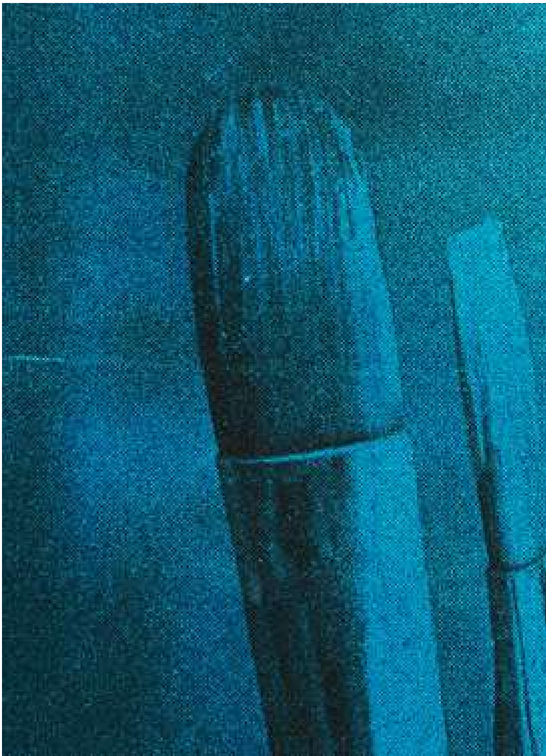
Prezioa | Precio

40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Osteguna | Jueves | **19:30 - 21:00**

Irakaslea | Profesora
ISABEL LÓPEZ



Galdakaoko Udala

Empoderandonos a través del arte

El taller va a tener varias líneas de trabajo para continuar profundizando en nuestro empoderamiento a través del Arte.

Porque durante siglos se consideró:

» A la BELLEZA como una 'cualidad indispensable para las mujeres'. Lo mismo ocurre en el ARTE. Pero... ¿Qué es belleza? ¿Cómo se construye ese concepto cultural?

» Muchas mujeres artistas cometieron la LOCURA de intentar perseguir su propio ideal y fueron recluidas por la familia o sociedad en instituciones.

» Otras, ante la incomprensión, eligieron una RECLUSIÓN interna. Su delito... PENSAR y defender sus derechos e identidad.

Vas a seguir explorando en las vidas y obras de diferentes artistas que han sido pioneras y referentes de otras muchas generaciones de artistas y para el movimiento feminista.

Antzerki feminista tailerra

Proposamen honen helburua antzerkia termino feministetan pentsatzea eta birpentsatzea da.

Horrek esan nahi du “emakumeen” gaizki deituriko gaiak eszenaratzetik harago joatea, gaur egungo feminismoek proposatzen dituzten galdera zailak planteatzeko asmoa barne hartzeko – antirrazismoan, antikapitalismoan eta hierarkia ezan oinarritzen dira –, eta genero-matrizea, nahitaezko heterosexualitatea eta pribilegioak zalantzan jartzen dituzte.

Era berean, tailerrean parte hartzen duten emakumeei tresnak eta begirada kritikoa ematea ere esan nahi du, kontakizun berriak sortu ahal izateko, kontakizun patriarkalaz haratago.

Hizkuntza | Idioma
Euskara /Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Osteguna | Jueves | **16:30-18:00**

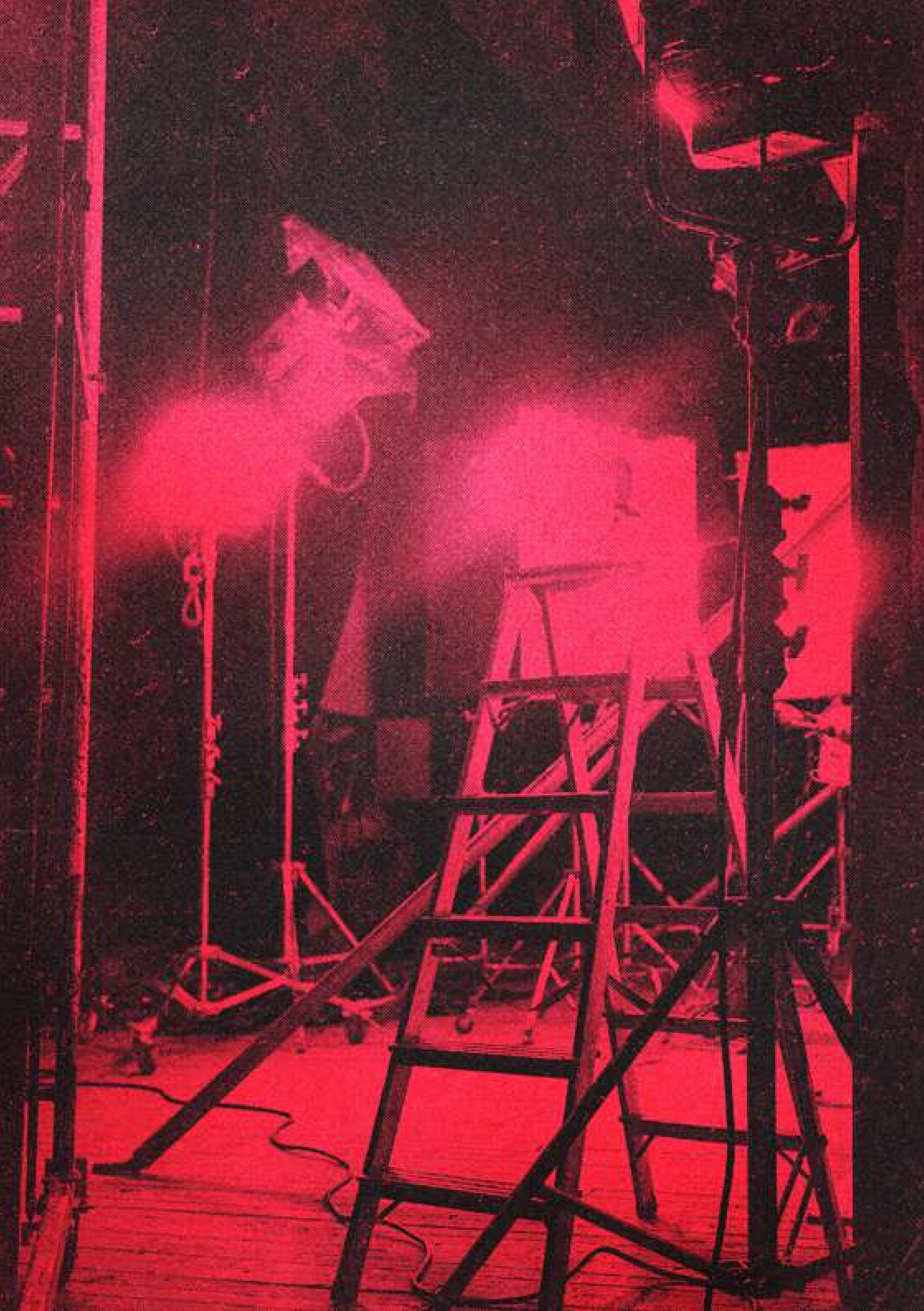
Irakaslea | Profesora
HAIZEA ÁGUILA

Taller de teatro feminista

El objetivo de esta propuesta es pensar y repensar el teatro en términos feministas.

Esto significa ir mucho más allá de llevar a escena temas mal llamados “de mujeres”, para incorporar la intención de plantearnos las preguntas difíciles que proponen los feminismos contemporáneos - fundamentados en el antirracismo, el anticapitalismo y la no jerarquía- y que cuestionan la matriz de género, la heterosexualidad obligatoria y los privilegios.

También significa facilitar herramientas y una mirada crítica a las mujeres que forman parte del taller, que les permita generar nuevos relatos más allá del relato patriarcal.



Beste kultura batzutako emakumeen abotsak

Kultura desberdinetako emakumeen historietara eta errealitateetara hurbiltzeak bizi garen munduaren ikuspegi irekia eta desberdina emango digu. Horrela, munduko kulturen eta haien emakumeen estereotipoak hautsiko ditugu, hainbat herrialde eta kulturatako emakumeen erakundeen ahalduntze-estrategiak eta -bideak aztertuz.

Landu beharreko edukiak:

» Emakumeak gatazkak eta bake-prozesuak konpontzen.

» Emakumeak Ukrainako gerraren aurrean: begirada bikoitza Ukrainatik Errusiara.

» Argentina, Maiatzeko Plazako ama-amonak.

» Bolivia, Emakumeak sortzen.

» Ekofeminismoa Indiatik: Vandana Shiva.

» Emakumeak Japonian.... tradizioa eta erronka berriak.

» Feminismo "beltzaren" liderrak.

Hizkuntza | Idioma
Euskaraz / Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Astelehena | Lunes | **16:00 - 17:30**

Irakaslea | Profesora
MAITE SÁENZ

Voces de mujeres de otras culturas

Acercarnos a historias y realidades de mujeres de culturas diversas nos dará una perspectiva abierta y diferente del mundo en el que vivimos. Así, romperemos estereotipos de las distintas culturas del mundo y sus mujeres, explorando las estrategias y caminos de empoderamiento de organizaciones de mujeres de diferentes países y culturas.

Contenidos a tratar:

» Las mujeres en la resolución de conflictos y procesos de paz.

» Mujeres ante la guerra de Ucrania: doble mirada de Ucrania a Rusia.

» Argentina, las madres y abuelas de la Plaza de Mayo.

» Bolivia, Mujeres creando.

» Ecofeminismo desde la India: Vandana Shiva.

» Las mujeres en Japón….tradición y nuevos retos.

» Lideresas del feminismo “Negro”.

Pelbis-zorua indartuz

Emakumeok, gure bizitzan zehar, gure pelbis-zoruan eta gure ongizatean eragina duten egoera batzuk bizi ditugu: erditzea, hormonen gorabeherak, lanean jardutea, kirola egitea, etab. Pelbis-zoruaren anatomia eta fisiologia ezagutzeak emakumeok jasan ohi ditugun patologia edo disfuntzio asko ulertzen laguntzen digu, besteak beste: esfinterren kontinentzia arazoak; organo pelbikoen jaistea; hilekoaren zikloko alterazioak; sexu-bizipenarekin lotutako disfuntzioak. Gure gorputzen autoezagutza eta autozainketa landuko da, gure behar, ezaugarri eta nahietatik abiatuta.

Lan teoriko-praktikoa egingo dugu. Parte hartzen duten emakumeek kontuan izan behar dute ez dela jarduera terapeutikoa edo lesioen tratamendurako.

Hizkuntza | Idioma
Euskaraz / Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Astelehena | Lunes | 19:00-20:30

Irakaslea | Profesora
JULE GARCIA

Fortaleciendo el suelo pélvico

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, vivimos una serie de situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: parto, altibajos hormonales, dedicación al trabajo, práctica de deporte, etc. El conocimiento de la anatomía y fisiología del suelo pélvico nos ayuda a comprender muchas patologías o disfunciones que habitualmente sufrimos las mujeres, tales como: problemas en la continencia de los esfínteres; descenso de órganos pélvicos.; alteraciones en el ciclo menstrual; disfunciones relacionadas con vivencia sexual.

Se trabajará el autoconocimiento y autocuidado de nuestros cuerpos, desde nuestras necesidades, cualidades y deseos.

Desarrollaremos un trabajo teórico-práctico. Las mujeres que participen deben tener en cuenta que no es una actividad terapéutica o para el tratamiento de lesiones.

Teknologia berriak. Aurreratua

Ikasi modu seguruan erabiltzen baliabide digital nagusiak segurtasunaren, gabeziaren eta parte-hartze sozialaren ikuspegitik.

Ohiko tresnak aztertuko ditugu, hala nola Googleren ingurunea, NFC teknologia, bideo-deien plataformak, aplikazio mugikorrak, segurtasuna eta nortasun digitala, sinadura digitala, etab.

Ikuspuntu feministatik ere hurbilduko gara sare sozialetara, ziberjazarpenari

dagokionez segurtasuna eta autodefentsa digitala lantzeko.

Nuevas tecnologias. Avanzado

Aprende a utilizar de forma segura los principales medios digitales desde el punto de vista de la seguridad, la privación y la participación social.

Exploraremos aquellas herramientas de uso habitual como el entorno de Google, la tecnología NFC, las plataformas de videollamadas, aplicaciones móviles, la seguridad e identidad digital, firma digital, etc.

También nos acercaremos a las redes sociales desde un punto de vista feminista donde se trabajará la seguridad y la autodefensa digital con relación al ciberacoso.

Hizkuntza | Idioma
Euskaraz / Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran / indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik maiatzera | Octubre-mayo
Asteartea | Martes | **16:00 - 17:30**

Irakaslea | Profesora
ASUN CARBALLO

Pelbis-zorua indartuz

Emakumeok, gure bizitzan zehar, gure pelbis-zoruan eta gure ongizatean eragina duten egoera batzuk bizi ditugu: erditzea, hormonen gorabeherak, lanean jardutea, kirola egitea, etab. Pelbis-zoruaren anatomia eta fisiologia ezagutzeak emakumeok jasan ohi ditugun patologia edo disfuntzio asko ulertzen laguntzen digu, besteak beste: esfinterren kontinentzia arazoak; organo pelbikoen jaistea; hilekoaren zikloko alterazioak; sexu-bizipenarekin lotutako disfuntzioak. Gure gorputzen autoezagutza eta autozainketa landuko da, gure behar, ezaugarri eta nahietatik abiatuta.

Lan teoriko-praktikoa egingo dugu. Parte hartzen duten emakumeek kontuan izan behar dute ez dela jarduera terapeutikoa edo lesioen tratamendurako.

Hizkuntza | Idioma
Euskara / Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran/ indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik abendura | Octubre-diciembre
Asteartea | Martes | **18:00-19:30**

Irakaslea | Profesora
JULE GARCIA

Fortaleciendo el suelo pélvico

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, vivimos una serie de situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: parto, altibajos hormonales, dedicación al trabajo, práctica de deporte, etc. El conocimiento de la anatomía y fisiología del suelo pélvico nos ayuda a comprender muchas patologías o disfunciones que habitualmente sufrimos las mujeres, tales como: problemas en la continencia de los esfínteres; descenso de órganos pélvicos.; alteraciones en el ciclo menstrual; disfunciones relacionadas con vivencia sexual.

Se trabajará el autoconocimiento y autocuidado de nuestros cuerpos, desde nuestras necesidades, cualidades y deseos.

Desarrollaremos un trabajo teórico-práctico. Las mujeres que participen deben tener en cuenta que no es una actividad terapéutica o para el tratamiento de lesiones.

Antzerki feminista tailerra

Proposamen honen helburua antzerkia termino feministetan pentsatzea eta birpentsatzea da.
Horrek esan nahi du "emakumeen" gaizki deituriko gaiak eszenaratzetik harago joatea, gaur egungo feminismoek proposatzen dituzten galdera zailak planteatzeko asmoa barne hartzeko – antirrazismoan, antikapitalismoan eta hierarkia ezan oinarritzen dira –, eta genero-matrizea, nahitaezko heterosexualitatea eta pribilegioak zalantzan jartzen dituzte.
Era berean, tailerrean parte hartzen duten emakumeei tresnak eta begirada kritikoa ematea ere esan nahi du, kontakizun berriak sortu ahal izateko, kontakizun patriarkalaz haratago.

Hizkuntza | Idioma
Euskara / Castellano
(aukeratu behar da hizkuntza eskaeran/ indicar idioma elegido en la solicitud)

Orduak | Horas
42

Saioak | Sesiones
28

Prezioa | Precio
40€

Kuota murriztuak | Cuotas reducidas
Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak eta Langabezia 5€
Perceptoras de RGI y Desempleadas 5€

Iraupena | Duración
Urritik abendura | Octubre-diciembre
Osteguna | Jueves | **19:00 - 20:30**

Irakaslea | Profesora
HAIZEA ÁGUILA

Taller de teatro feminista

El objetivo de esta propuesta es pensar y repensar el teatro en términos feministas.

Esto significa ir mucho más allá de llevar a escena temas mal llamados "de mujeres", para incorporar la intención de plantearnos las preguntas difíciles que proponen los feminismos contemporáneos - fundamentados en el antirracismo, el anticapitalismo y la no jerarquía- y que cuestionan la matriz de género, la heterosexualidad obligatoria y los privilegios.

También significa facilitar herramientas y una mirada crítica a las mujeres que forman parte del taller, que les permita generar nuevos relatos más allá del relato patriarcal.

MATRIKULA ARRUNTAREN PREZIOA: 40 €

Kuota murriztuak:

» **Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak: 5 €**

» **Langabezian dagozen pertsonak (Egiaztatzen duen LANBIDEko ziurtagiria aukeztu beharko da derrigorrez): 5€**

» **Ikastaroen IRAUPENA: 2023ko urritik 2024 maiatzera.**

» Ikastaroak **2023ko urriaren 9tik aurrera** hasiko dira.

1. AURREINSKRIPZIOA EGITEKO BALDINTZAK

» Galdakaon erroldaturik daudenek lehentasuna izango dute.

» Ikastaro eta tailer guztiak 16 urtetik gorako **emakumei** zuzenduta daude.

» Pertsona bakoitza 2 ikastaro edo tailerretan soilik inskriba daiteke, hala balitz, bakoitzaren lehentasuneko ordena adieraziz. Lehentasuna adierazten ez bada, datu-orria bete den ordenari begiratuko 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) kontsultatu ahal izango dira.

» Onartutako pertsonei emaitza jakinaraziko zaie, SMS edo posta elektronikoz.

3. AURREINSKRIPZIOA

» Aurreinskripzio epea: **2023ko irailaren 18tik 29ra.**

» Aurreinskripzioko lekuak: Torrezabal Kultur Etxea, Txapelena Kultur Etxea eta Udalaren web orriaren bidez (www.galdakao.eus).

» Onartuen zerrenden argitalpena: **urriaren 9tik aurrera.**

» Ordainketa: **Helbideratutako ordainagiriak**

4. IKASTARO ETA TAILERREN HIZKUNTZA

» Ikastaro guztietan zein hizkuntzan egin nahi diren (euskara ala gaztelania) aukeratu behar da. Euskarazkoak izango du lehentasuna, 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 baja emango zaio, matrikula itzultzeko eskubidea galduz.

6. IKASTARO ETA TAILERRAK BERTAN BEHERA GERATZEA

» Ikastaroak eta tailerrak bertan behera gera daitezke aurreinskripzio edo matrikula nahikorik ez balego.

» Ikastaroa hasi ondoren, ordaindutakoa **ez da berriz itzuliko**, arrazoia 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.net.

(1) 2 ikastaro edo tailerretan soilik inskriba daiteke, hala balitz, bakoitzaren lehentasuneko ordena adieraziz

(2) Hizkuntza derrigorrean aukeratu behar da (euskara ala gaztelania). (Ikusi 4.puntua: Ikastaro eta tailerren hizkuntza)

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 jarduera desberdinei buruzko informazioa bidali ahal izan diezaien. 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 Erregistroan idatziz eskatu ondoren.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

PRECIO MATRICULA ORDINARIA: 40 €.

Cuotas reducidas:

- » **Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5€**
- » **Personas en situación de desempleo (será obligatorio presentar el certificado de LANBIDE que lo acredite): 5€**

» **DURACIÓN de los cursos: de octubre de 2023 a diciembre de 2024.**

» Los cursos darán comienzo a partir del **9 de octubre de 2023.**

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).

» Se comunicará únicamente a las personas admitidas el resultado mediante SMS o correo electrónico.

3. PREINSCRIPCIÓN

» Plazo de preinscripción: del 18 al 29 de septiembre de 2023.

» Lugares de preinscripción: Torrezabal Kultur Etxea, Casa de Cultura Txapelena y a través de la página web del Ayuntamiento (www.galdakao.eus).

» Publicación listas admitidas: a partir del 9 octubre.

» Forma de pago: **Domiciliación bancaria**

4. IDIOMA DE LOS CURSOS Y TALLERES

» En todos los cursos 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 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 iniciado el 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.net.

(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
Torrezabal Kultur Etxea
Txapelena Kultur Etxea
ikastaroak@galdakao.eus
944010528

Galdakaoko Udala