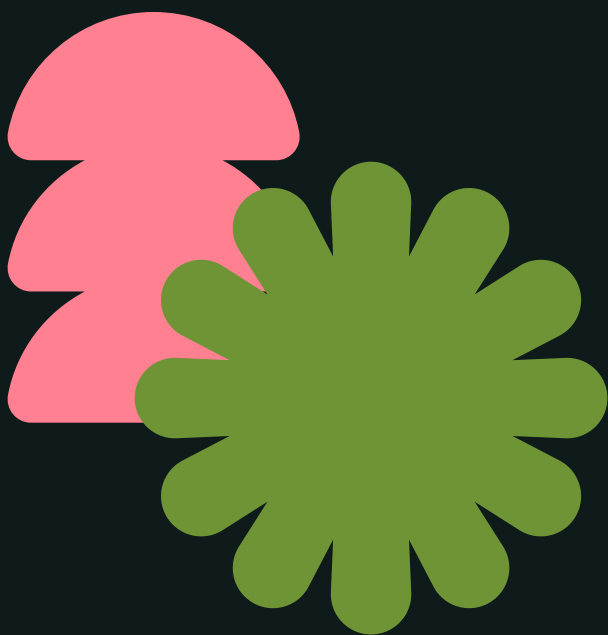


Ahalduntze Eskolak

-

Escuelas de empoderamiento



2026-2027

Urria - Maiatza

Octubre- Mayo



Berdintasun arloa

-
Área de Igualdad

Nola funtzionatzen du Ahalduntze Eskolak?

1. Aukeratu ikastaro bat

Adibidez: gaurkotasuna ikuspegi feministatik, osasuna, autodefentsa, artea, zoru pelbikoa...

2. Eman izena

Matrikulak aukera emango dizu ikastaro horretan dauden jardueretan parte hartzeko.

¿Cómo funciona la Escuela de Empoderamiento?

1. Elige un curso

Por ejemplo: actualidad feminista, salud, auto-defensa, arte, suelo pélvico...

2. Apúntate

La matrícula te permite participar en todas las actividades incluidas en esa línea.

Ikasturte honetan Ahalduntze Eskola aberastu dugu: hainbat adituren ekarpenak eta tailer praktikokoak izango ditugu.

Este curso hemos incorporado novedades a la Escuela de Empoderamiento: contaremos con diferentes expertas y añadiremos talleres más prácticos.

Ikastaroak / Cursos

- 1. Gaurkotasuna ikuspegi feministatik berrikusten**
Revisando la actualidad en clave feminista
- 2. Komunikazio positiboa eta autoestimua**
Comunicación positiva y autoestima
- 3. Autodefentsa feminista**
Autodefensa feminista
- 4. Osasuna eta ongizatea: zure gorputza ulertu hobeto bizitzeko**
Salud y bienestar: entiende tu cuerpo para vivir mejor
- 5. Emakumeen artean jakintzak partekatu: begirada feminista artetik**
Compartiendo saberes entre mujeres: mirada feminista desde el arte
- 6. Zoru pelbikoa indartzea I**
Fortalecimiento de suelo pélvico I
- 7. Zoru pelbikoa indartzea II**
Fortalecimiento de suelo pélvico II
- 8. Zoru pelbikoa indartzea III**
Fortalecimiento de suelo pélvico III
- 9. Zoru pelbikoa indartzea IV**
Fortalecimiento de suelo pélvico IV
- 10. Trebetasun digitalak**
Habilidades digitales
- 11. Antzerki feministaren laborategia**
Laboratorio de teatro feminista

HitzaIdiak / Charlas + Ruta Feminista

**Doakoak eta irekiak
guztiontzat**

Gratis y abiertas
para todas

*** HILEKO
HITZALDIAK
CHARLAS
MENSUALES**

*** RUTA FEMINISTA +
HITZALDIAK /
CHARLAS**

Frankismoari eta trantsizioari
buruz hausnartuz

Reflexionando sobre
el franquismo y la transición

1. Gaurkotasuna ikuspegi feministatik berrikusten • Revisando la actualidad en clave feminista

Aktualitateari eta feminismoari buruz elkarrekin pentsatzeko, solasteko eta ikasteko espazioa. Ikastaro honetan izena emanda, jarraian agertzen diren jardueretan parte hartu ahal izango duzu.

Un espacio para pensar, conversar y aprender juntas sobre actualidad y feminismo. Al matricularte en este curso podrás participar en las actividades que aparecen a continuación.

Lekua / Lugar	Torrezabal Kultur Etxea
Ordutegia / Horario	Astelehena / Lunes 10:00–12:00
Iraupena / Duración	46 ordu / horas ➤ 23 saio / sesiones Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solucitud)	Euskaraz / Castellano
Matrikula:	30 €

➔ **Solasaldi moreak /Tertulias lilas**
Maite Sáenz

➔ **Eraldatzen duten feminismoak /**
Feminismos que transforman
Tamara de Gracia

➔ **Zer egin dezakegu elkarrekin**
indarkeria matxistaren aurka?
¿Qué podemos hacer juntas contra
las violencias machistas?
Joana Etxano

➔ **Eskubideak, amatasuna eta erre-**
produktzio-merkatuak / Derechos,
maternidad y mercados reproducti-
vos
June Fernández

➔ **AA – Adimen artifiziala betaurreko**
moreekin: mundu digitala
IA – Inteligencia artificial con gafas
lilas: el mundo digital

➔ **Ainhoa Múgika**
RUTA FEMINISTA: la dictadura y la
transición:
El papel de las instituciones de
encierro en la represión de las
mujeres
Andrea Momoitio

➔ **Egungo eztabaidak: begirada**
kritikoa eraikitzea
Debates actuales: construir una
mirada crítica
June Fernandez

2. Komunikazio positiboa eta autoestimua

Comunicación positiva y autoestima

Elkar topatzeko gunea da hau, bai eta autoestimua, ongizate emozionala eta harreman osasungarriak lantzeko gunea ere. Ikastaro honetan izena emanda, jarraian agertzen diren moduluetan parte hartu ahal izango duzu.

Este es un espacio para encontrarnos y trabajar la autoestima, el bienestar emocional y las relaciones saludables. Al matricularte en este curso podrás participar en los módulos que aparecen a continuación.

Lekua / Lugar	Torrezabal Kultur Etxea
Ordutegia / Horario	Asteartea / Martes 16:30–18:30
Iraupena / Duración	54 ordu / horas ➤ 27 saio / sesiones Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solicitud)	Euskaraz / Castellano
Matrikula:	40 €

➔ **Norberak bere burua onartzeko artea** / El arte de aceptarse a una misma
Nuria Sorli

➔ **Besteekin alderatzearen arriskua: autoestimua aro digitalean** / La trampa de compararse: autoestima en la era digital
Nuria Sorli

➔ **Mundua zure eskura: bakarrik bidaiatzeko tresnak** / El mundo a tu alcance: herramientas para viajeras independientes
Ainhoa Múgica

➔ **RUTA FEMINISTA: la dictadura y la transición:**
La sección femenina y la construcción del modelo de mujer franquista

Andrea Momoitio

➔ **Neure burua ezagutuz, maitatzen ikasi nuen.** / Conocerme me llevo a querirme
Ianire Estébanez

3. Autodefentsa feminista

Autodefensa feminista

Norberaren mugak, zaintza eta autodefentsa feminista lantzeko gunea da hau, autonomiaz jarduteko. Ikastaro honetan izena emanda, jarraian agertzen diren moduluetan parte hartu ahal izango duzu.

Un espacio para trabajar los límites, los cuidados y la autodefensa feminista, para actuar con autonomía. Al matricularte en este curso podrás participar en los módulos que aparecen a continuación.

Lekua / Lugar	Torrezabal Kultur Etxea
Ordutegia / Horario	Asteartea / Martes 18:30–20:30
Iraupena / Duración	52 ordu / horas (🕒) 25 saio / sesiones Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solicitud)	Euskaraz / Castellano
Matrikula:	40 €

➔ **Autodefentsa feminista: kognitiboa, fisikoa eta emozionala**
Autodefensa feminista: cognitiva, física y emocional
Maitena Monroy

➔ **Bilbori sua eman / Darle fuego a Bilbao**
Irantzu Varela

➔ **Hitza hartu: jendeaurrean hitz egiteko tresnak**
Tomar la palabra: herramientas para hablar en público
Miriam Ocio

➔ **Genero-gerrak ulertzea, hobeto defendatzeko**
Entender las guerras de género para defendernos mejor
Nuria Alabao

➔ **Plazer adostua: desira-gorputza tailerra / Placer consentido: taller de deseo-cuerpo**
Unbela

➔ **Pentsamendu feminista eta eraldaketa soziala**
Pensamiento feminista y transformación social
Maite Sáenz

➔ **RUTA FEMINISTA: la dictadura y la transición:**
Diversidad sexual y género
Andrea Momoitio

4. Osasuna eta ongizatea: zure gorputza ulertu hobeto bizitzeko • Salud y bienestar: entiende tu cuerpo para vivir mejor

Gune honek gure gorputzak zaintzen eta gozatzeko ikasteko espazioak sustatzen ditu. Ikastaro honetan izena emanda, jarraian agertzen diren moduloetan parte hartu ahal izango duzu.

Este espacio impulsa espacios para aprender a cuidar y disfrutar de nuestros cuerpos. Al matricularte en este curso podrás participar en los módulos que aparecen a continuación.

Lekua / Lugar	Torrezabal Kultur Etxea
Ordutegia / Horario	Osteguna / Jueves 18:00–20:00
Iraupena / Duración	48 ordu / horas (⌚) 24 saio / sesiones Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solucitud)	Euskaraz / Castellano
Matrikula:	30 €

➔ **Osasuna eta generoa**
Salud y género
Yolanda García

➔ **Gorputzak hitz egiten du: emozioen eragina gure osasunean**
El cuerpo habla: cómo las emociones impactan en nuestra salud
Yolanda García

➔ **Elikadura kontzientea: gorputza eta emozioak elikatzea**
Alimentación consciente: nutrir el cuerpo y las emociones
Miriam Herbon

➔ **Menopausia: etapa hau hobeto ulertu eta gozatu**
Menopausia: entender y disfrutar mejor esta etapa
Emaize

➔ **Ku-cumbia antirrazista: feminismoa eta antirrazakeria gorputzetik abiatuta**
Cu-cumbia antirracista: feminismo y antirracismo desde el cuerpo
Emilia Larrondo

5. Emakumeen artean jakintzak partekatu: begirada feminista artetik • Compartiendo saberes entre mujeres: una mirada feminista desde el arte

Artearen bidez elkarrekin ikasteko espazioa da hau, eta, horretarako, ikusezin bihurtu diren emakumeen ekarpenak berreskuratzen dira. Ikastaro honetan izena emanda, jarraian agertzen diren moduloetan parte hartu ahal izango duzu.

Espacio para aprender juntas a través del arte, recuperando las aportaciones invisibilizadas de las mujeres. Al matricularse en este curso podrás participar en los módulos que aparecen a continuación.

Lekua / Lugar	Torrezabal Kultur Etxea
Ordutegia / Horario	Osteguna / Jueves 19:00–21:00
Iraupena / Duración	40 ordu / horas (➤) 20 saio / sesiones
	Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solicitud)	Euskaraz / Castellano
Matrikula:	30 €

➤ **Artea beste modu batean begirtzea**

Mirar el arte de otra manera
Isabel Lopez

➤ **Emakumeak, boterea eta imaginarioak**

Mujeres, poder e imaginarios
Txaro Arrazola

➤ **Aztarna ikusezinak**

Las huellas invisible
Isabel Lopez

➤ **Emakumeak ondarean**

Mujeres en el patrimonio
Isabel Mellen

➤ **Sorgin berrasmatua**

La Bruja reinventada
Isabel Lopez

➤ **Istorioaren eta kontakizunaren artean**

Entre la historia y el relato
Amaia Nausia

➤ **Artearen historiak: emakumeak ekinean**

Historias del arte: mujeres en acción
Isabel Lopez

➤ **RUTA FEMINISTA: la dictadura y la transición**

Ruta lunática: ¿Una huelga feminista en Bilbao?
Andrea Momoitio

* Zoru pelbikoa • Suelo pélvico

Proposamen hau 4 ikastarotan antolatzen da, eta lauek dute eduki eta funtzionamendu bera. Lehen fasean, saio guztiak profesional espezializatu batek gidatuko ditu. Ondorengo saioetan, taldeak modu autonomoan biltzen jarraituko du espazio berean, eta hilean behin fisioterapeuta izango da bertan.

Esta propuesta se organiza en 4 cursos con el mismo contenido y funcionamiento. En la primera fase, todas las sesiones serán guiadas por una profesional especializada. Durante las sesiones posteriores, el grupo continuará reuniéndose de forma autónoma en el mismo espacio y una vez al mes contará con la presencia de la fisioterapeuta.

Lekua / Lugar	Torrezabal Kultur Etxea
	Yolanda García / Ziortza Pereira

6. Zoru pelbikoa I / Suelo pélvico I

Iraupena / Duración	19,5 ordu / horas (>) 13 saio / sesiones Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Ordutegia / Horario	Asteazkena / Miércoles 18:00–19:30
Hizkuntza	ES
Matrikula	20 €

7. Zoru pelbikoa II / Suelo pélvico II

Iraupena / Duración	19,5 ordu / horas (>) 13 saio / sesiones Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Ordutegia / Horario	Asteazkena / Miércoles 19:30–21:00
Hizkuntza	EU
Matrikula	20 €

8. Zoru pelbikoa III / Suelo pélvico III

Iraupena / Duración	19,5 ordu / horas (➤) 13 saio / sesiones Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Ordutegia / Horario	Osteguna / Jueves 10:00–11:30
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solucitud)	EU / ES
Matrikula	20 €

9. Zoru pelbikoa IV / Suelo pélvico IV

Iraupena / Duración	19,5 ordu / horas (➤) 13 saio / sesiones Urtarrila-Maiatza / Enero-Mayo
Ordutegia / Horario	Asteazkena/ Miércoles 16:30–18:00
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solucitud)	EU / ES
Matrikula	20 €

➤ **Zure gorputza ezagutzea bote-
rea da: emakumeen osasuna eta
zoru pelbikoa / Conocer tu cuerpo
es poder: salud femenina y suelo
pélvico**
Yolanda García

10. Trebetasun digitalak

Habilidades digitales

Tresna digitalak erabiltzen ikasteko eta eguneroko kudeaketetan autonomia irabazteko ikastaro praktikoa.

Curso práctico para aprender a usar herramientas digitales y ganar autonomía en gestiones cotidianas.

Lekua / Lugar	Eperlanda (Aperribai)
Ordutegia / Horario	Osteguna / Jueves 18:00–20:00
Iraupena / Duración	38 ordu / horas > 19 saio / sesiones
	Urria-Otsaila / Octubre-Febrero
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solicitud)	Euskaraz / Castellano
Matrikula:	30 €

➔ **Trebetasun digitalak sendotu**
Reforzar las habilidades digitales
Izaro Gaminde Newcombe



11. Antzerki feministaren laborategia

Laboratorio de teatro feminista

Ahotsa, gorputza, sormena eta adierazpena lantzeko laborategia, ikuspegi feminista kontuan hartuta.

Laboratorio para trabajar la voz, el cuerpo, la creatividad y la expresión desde una mirada feminista.

Lekua / Lugar	Torrezabal Kultur Etxea
Ordutegia / Horario	Osteguna / Jueves 16:00-18:00
Iraupena / Duración	56 ordu / horas (>) 28 saio / sesiones
	Urria-Maiatza / Octubre-Mayo
Hizkuntza (aukeratu eskaeran) Idioma (indicar en la solicitud)	Euskaraz / Castellano
Matrikula:	40 €

➔ **Antzerki feministaren laborategia**
Laboratorio de teatro feminista
Jule García

➔ **Hitza eta espazioa hartzen duten emakumeak**
Mujeres que toman la palabra y el espacio
Jule García



* HILEKO HITZALDIAK CHARLAS MENSUALES

Doakoak eta irekiak
guztiontzat

Gratis y abiertas
para todas

Torrezabal Kultur Etxea.

→ **Urriak 15** de octubre

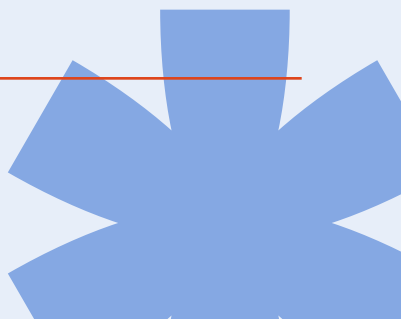
CAST **Emakumeak, boterea eta imajinarioak /** Mujeres, poder e
imaginarios
Txaro Arrazola · 19:00

→ **Azaroak 3** de noviembre

CAST **Besteekin alderatzearen arriskua: autoestimua aro
digitalean /** La trampa de compararse: autoestima en la
era digital
Nuria Sorli · 16:30

→ **Abenduak 3** de diciembre

CAST **Gorputzak hitz egiten du: emozioen eragina gure
osasunean /** El cuerpo habla: cómo las emociones
impactan en nuestra salud
Yolanda García · 18:00



* HILEKO HITZALDIAK CHARLAS MENSUALES

Doakoak eta irekiak
guztiontzat

Gratis y abiertas
para todas

Torrezabal Kultur Etxea.

→ **Urtarrilak 12** de enero

CAST **Genero-gerrak ulertzea, hobeto defendatzeko**

Entender las guerras de género para defendernos mejor

Nuria Alabao · 18:30

→ **Otsailak 1** de febrero

e **Eskubideak, amatasuna eta erreprodukzio-merkatuak**
Derechos, maternidad y mercados reproductivos

June Fernández · 10:00

→ **Martxoak 18** de marzo

CAST **Zure gorputza ezagutzea boterea da: emakumeen osasuna eta zoru pelbikoa** / Conocer tu cuerpo es poder: salud femenina y suelo pélvico

Yolanda García · 16:30

→ **Apirilak 8** de abril

e **Hitza eta espazioa hartzen duten emakumeak**
Mujeres que toman la palabra y el espacio

Jule Garcia · 18:00

* RUTA FEMINISTA + HITZALDIAK / CHARLAS

FRANKISMOARI ETA TRANTSI-
ZIOARI BURUZ HAUSNARTUZ

REFLEXIONANDO SOBRE EL
FRANQUISMO Y LA
TRANSICIÓN

Doakoak eta irekiak
guztiontzat

Gratis y abiertas
para todas

Frankismoa eta Trantsizioa ardatz hartuta, errepresio moduei, erresistentziei eta gaur egunera arte iritsi diren ondorioei buruz hausnartzeko gonbidapena da.

Un recorrido por el franquismo y la Transición para reflexionar sobre las formas de represión, las resistencias y los legados que siguen presentes en la actualidad.

→ **Martxoak 1 de marzo · 10:00 · Torrezabal Kultur Etxea**

CAST

El papel de las instituciones de encierro en la represión de las mujeres

→ **Martxoak 2 de marzo · 18:30 · Torrezabal Kultur Etxea**

CAST

Diversidad sexual y género

→ **Apirilak 27 de abril 16:30 · Torrezabal Kultur Etxea**

CAST

La Sección Femenina y la construcción del modelo de mujer franquista

→ **Maiatzak 6 de mayo · 18:30 · Bilbon, Torrezabal Kultur Etxean elkar-tuko gara / En Bilbao, punto de encuentro Torrezabal Kultur Etxea.**

CAST

Ruta lunática: ¿Una huelga feminista en Bilbao?

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA

1. Izena emateko baldintzak

- Galdakaoko ikastaroetan (Torrezabal Kultur Etxea eta Aperribai) Galdakaon errol-datutakoek lehentasuna izango dute.
- Ikastaro, tailer eta hitzaldi guztiak 16 urtetik gorako emakumeei zuzenduta daude.
- Pertsona bakoitza 2 lerrotan soilik inskriba daiteke, eta horien lehentasun-ordena adierazi beharko da.

2. Zozketa

- Plazak esleitzeko eta itxaron-zerrendaren ordena ezartzeko zozketa egingo da.
- Zozketaren emaitzak Torrezabal Kultur Etxean eta udalaren web orrian (www.galdakao.eus) argitaratuko dira.
- Onartutako pertsonen soilik jakinaraziko zaie emaitza SMS bidez edo posta elektronikoz.

3. Izen-ematea

- Epea: Irailaren 2tik 16ra
- Lekua: Torrezabal kultur etxea (2. Solairua) / www.galdakao.eus
- Onartuen zerrenden argitalpena: Irailaren 21

4. Ikastaroen eta tailerren hizkuntza

- Hizkuntza (euskara edo gaztelania) aukeratu behar den ikastaroetan, euskarazkoak izango du lehentasuna, taldea osatzeko pertsona nahikorik balego (12), nahiz eta gaztelaniaz aukeratu duen pertsonen kopurua handiagoa izan.

5. Ikastaro eta tailerrak bertan behera geratzea

- Ikastaroak eta tailerrak bertan behera gera daitezke aurretiazko izen-emate edo matrikula nahikorik ez badago.
- Ikastaro bakoitzari dagokion ordainketa egin ostean ez da diru hori itzuliko, horretarako arrazoia edozein izanda ere, salbu eta Udalari egotz dakiokenean.

6. Oharrak

- Informazio gehiago nahi izanez gero, hemen galdetu: Torrezabal Kultur Etxean (2. solairua) 09:00etatik 13:30etara, 944010528/72 telefonora hots eginez, edo helbide elektroniko honetan: ikastaroak@galdakao.eus
- 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 E INSCRIPCIÓN

1. Condiciones para la inscripción

- En los cursos de Galdakao (Casa de Cultura Torrezabal y Aperribai) tendrán prioridad las empadronadas en Galdakao.
- Todos los cursos, talleres y conferencias están dirigidos a mujeres mayores de 16 años.
- Cada persona sólo puede inscribirse en 2 líneas, indicando el orden de preferencia de cada una de ellas.

2. Sorteo

- Se realizará un sorteo para adjudicar plazas y establecer el orden de la lista de espera.
- Los resultados del sorteo se publicarán en la Casa de Cultura Torrezabal y en la página web municipal (www.galdakao.eus).
- Sólo se notificará el resultado a las personas admitidas por SMS o correo electrónico.

3. Inscripción

- Plazo: del 2 al 16 de septiembre
- Lugar: Torrezabal kultur etxea / www.galdakao.eus
- Publicación de listados de admitidos: 21 de septiembre

4. Idioma de los cursos y talleres

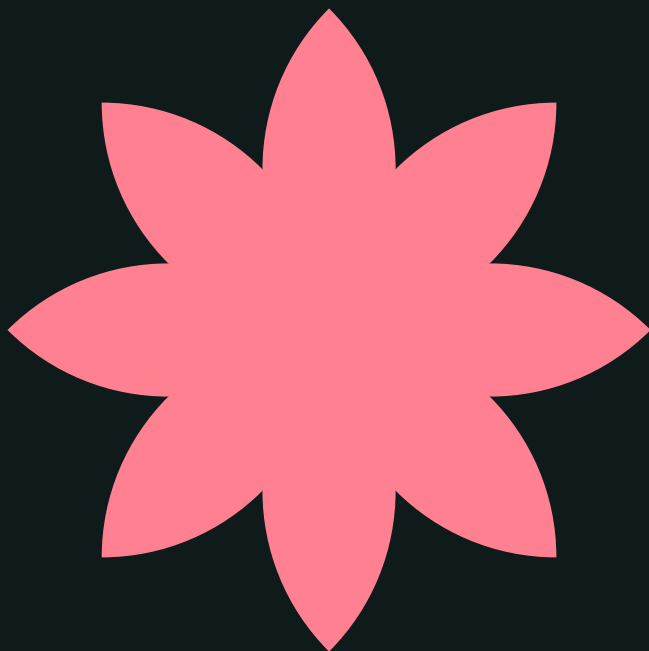
- En los cursos en los que se opte por el idioma (euskera o castellano), tendrá preferencia el de euskera, si hubiera personas suficientes para completar el grupo (12), aunque el número de personas que haya elegido en castellano sea mayor.

5. Anulación de cursos y talleres

- Los cursos y talleres pueden ser anulados si no hay un número suficiente de preinscripciones o matrículas.
- Una vez hecho el ingreso correspondiente a cada curso no se devolverá el importe abonado cualquiera que sea la circunstancia que lo motive, salvo que sea achacable al Ayuntamiento.

6. Notas

- Si se desea ampliar la información, se puede consultar en Torrezabal Kultur Etxea (2ª planta) de 9:00 a 13:30, llamando al teléfono 94 4010528/72, o a través del correo electrónico: ikastaroak@galdakao.eus
- 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
ikastaroak@galdakao.eus
944010528