

# Escuela de Empoderamiento para Mujeres 2019

[www.irun.org/igualdad](http://www.irun.org/igualdad)

El empoderamiento es una estrategia y un proceso que promueve la capacitación de las mujeres, para su crecimiento personal y colectivo, y para que se conviertan en agentes de transformación, en aras a construir una sociedad igualitaria y democrática donde hombres y mujeres desarrollen sus capacidades y gestionen sus intereses en condiciones de igualdad.

Existe una importante sobrerrepresentación de los hombres en el ámbito social y político y un déficit de participación de las mujeres en esos ámbitos. La escuela de empoderamiento tiene como objetivo formar y capacitar a las irunesas para revertir la situación.

Además, es un espacio de encuentro, formación y reflexión donde poder compartir vivencias y crear colectivos y redes de mujeres. Os invitamos a participar en los diferentes cursos que se han organizado en 2019.

## Septiembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Octubre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Noviembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Diciembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**GRATIS**

Inscripción:  
[www.irun.org](http://www.irun.org)

Dirigido a:

Mujeres, preferencia empadronadas en Irun, salvo que queden plazas libres.

Hay servicio de guardería.

## 1. La Menopausia: un momento para la reflexión

Esta etapa puede ser vivida como un periodo difícil y de pérdidas. Sentimos cambios en todo nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y deseo se transforman. En el curso descubriremos cuál es el imaginario que todavía nos acecha, y sobre todo crearemos modelos colectivos de la madurez que sean más sanos, estimulantes y flexibles para que cada una exprese cómo quiere vivir. \*Se necesitará una esterilla.

**Formadora:** Pepa Bojó  
**Días:** del 30 de septiembre al 2 de diciembre.

**Horario:** 17:30 a 19:30  
**Lugar:** Palmera Montero - Sala 5.

**Duración:** 10 sesiones  
**Inscripciones:** del 2 al 15 de septiembre.

## 2. Música y Empoderamiento

En este espacio las mujeres\* desarrollarán la creación musical y trabajarán cómo intervenir en público. Crear una red de apoyo en todo este proceso y ofrecer las herramientas necesarias para desarrollar de un modo sano la faceta artística.

**Formadora:** Olatz Salvador  
**Días:** del 25 de septiembre al 27 de noviembre.

**Horario:** 18:00-20:00  
**Lugar:** Palmera Montero - Sala 4.

**Duración:** 10 sesiones  
**Inscripciones:** del 2 al 15 de septiembre.

## 3. Estrés y Autocuidado

La mayoría de las veces el estrés y el autocuidado no van de la mano, por ello en este taller trataremos de identificar qué es lo que nos genera estrés (tanto real como impuesto) e iremos trabajando diversos caminos de desarrollo y mejora personal para transformar ese estrés y aprender a soltar la tensión a nivel emocional y corporal.

**Formadora:** Karmele Gurrutxaga  
**Días:** del 26 de septiembre al 28 de noviembre.

**Horario:** 18:00 a 19:30  
**Lugar:** Aula de Intervención Comunitaria

**Inscripciones:** del 2 al 15 de septiembre.

## 4. Cuenta perfecta en Instagram

¿Utilizamos de la misma manera mujeres y hombres las redes sociales? En este taller analizaremos cómo utilizamos Instagram, para qué, a quiénes seguimos, etc. Repasaremos nuestro perfil y reflexionaremos sobre todo esto.

**Formadora:** Paean Elkartea  
**Días:** 7, 14 y 21 de octubre.  
**Horario:** 18:00-20:00

**Lugar:** Palmera Montero - Sala 4.  
**Duración:** 3 sesiones.

**Inscripciones:** del 2 al 15 de septiembre.

Más información: [www.irun.org/igualdad](http://www.irun.org/igualdad)



# Emakumeen Ahduntze Eskola 2019

www.irun.org/igualdad

Ahduntzea emakumeen gaitasuna bultzatzen duen estrategia eta prozesu bat da, haien hazkuntza pertsonalerako eta kolektiborako, eta eraldaketaren eragile bihurtzeko, betiere berdintasunezko gizarte demokratiko bat eraikitze aldera, eta gizonek eta emakumeek gaitasunak garatu ditzaten eta beraien interesak gestiona ditzaten berdintasun baldintzetan.

Gizonezkoak gain ordezkaturata daude eremu sozial eta politikoan eta emakumeek parte hartze eskasa dute aipatu eremuetan. Ahduntze eskolaren helburua emakume irundarrak prestatzea eta trebatzea da egoera hori iraultzeko.

Gainera elkartzeko, prestatzeko eta gogoetarako gun bat da, bizipenak partekatu eta emakumeen kolektiboak eta sareak sortu ahal izateko. 2018an antolatuta diren jarduera guztietan parte hartze-  
ra gonbidatzen zaituztegu.

## Iraila

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Urria

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Azaroa

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Abendua

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Izena emateko lekua:

www.irun.org

Bideratuta:

Emakumeak, Irunen errolatutako emakumeak onartuko dira soilik, plaza libreak geratuz gero izan ezik.

Zaintza zerbitzua dago.

DOHAINIK

## 1. Hausnarketarako momentua: Menopausia

Galeratako eta zailtasunetako garaitzat bizi da menopausia. Aldaketak gure gorputz osoan bizitzen ditugu, gure desira eta sexualitatea aldatzen dira. Ikastaroan zelatatzen gaituen irudikaria aztertuko dugu, baina batez ere heldutasun kolektibo modeloak sortuko ditugu, osasungarriagoak, bizigarriagoak eta malguagoak diren modeloak bakoitzak nola bizi nahi duen adierazteko. \*Estera ekartzea beharrezkoa izango da.

**Formatzailea:** Pepa Bojó  
**Egunak:** irailak 30etik  
abendua 2ra.

**Ordutegia:** 17:30-19:30  
**Lekua:** 5. aretoa,  
Palmera Montero

**Iraupena:** 10 saio  
**Izen ematea:** irailak 2tik  
15era.

## 2. Musika eta Ahduntzea

Espazio honek emakumezkoek beren sorkuntza musikala garatu eta jende aurrean aurkezteko tresna izan nahi luke. Prozesu guzti horretan babes sare bat sortu eta beharrezko baliabideak eskaintzea oso garrantzitsua da izaera artistikoa modu osasuntsuan garatzeko.

**Formatzailea:** Olatz Salvador  
**Egunak:** irailak 25etik  
azaroak 27 arte.

**Ordutegia:** 18:00-20:00  
**Lekua:** 4. aretoa, Palmera  
Montero

**Iraupena:** 10 saio.  
**Izen ematea:** irailak 2tik  
15era.

## 3. Estresa eta norbere buruaren zaintza

Gehienetan estresa eta norbere zaintza ez doaz elkarrekin, horregatik tailer honetan estresa (erreal eta inposatua) sortzen diguna identifikatzen saiatuko gara. Garapen eta hobekuntza pertsonala landuko dira estres hori eraldatzeko eta maila fisikoan eta emozionalean askatzeko.

**Formatzailea:**  
Karmele Gurrutxaga  
**Egunak:** irailaren 26tik  
azaroaren 28ra.

**Ordutegia:** 18:00-19:30  
**Lekua:** Esku-hartze  
Komunitarioko gelan

**Izen ematea:** irailak 2tik  
15era.

## 4. Instagrameko kontu perfektua

Sare sozialak desberdin erabiltzen al dituzte emakumeek eta gizonek? Tailer honetan instagram aztertuko dugu, nola erabiltzen dugun, zertarako, zeini jarraitzen diogun, etab. Gure profila gainbegiratu dugu eta guzti honen inguruan hausnartu.

**Formatzailea:**  
Parean Elkarte  
**Egunak:** urriak 7, 14 eta 21.

**Ordutegia:** 18:00-20:00  
**Lekua:** 4. aretoa,  
Palmera Montero

**Iraupena:** 3 saio  
**Izen ematea:** irailak 2tik  
15era.

Informazio gehiago: www.irun.org/igualdad



Gipuzkoako Foru Aldundia