Escuela de Empoderamiento para Mujeres

2016

www.irun.org/mujer

A través de estos cursos para el crecimiento personal, social y cultural de las mujeres, se crea un espacio de formación, reflexión y encuentro cuyo objetivo es enriquecer aún más el conocimiento y bienestar personal que permita a las mujeres de diferentes edades e intereses avanzar en el proceso de empoderamiento personal y colectivo. El empoderamiento supone autonomía, fuerza y confianza ante la vida diaria, derecho a elegir y a participar en el cambio social. Queremos que sea un espacio de encuentro donde podamos compartir e intercambiar información y conocimientos para el crecimiento personal y social, por lo que os invitamos a participar en las diferentes actividades.

Plazo inscripción: Del 24 de octubre al 4 de noviembre

1.- MI VIDA LA CONTROLO YO

En los últimos tiempos se están produciendo muchos cambios en las relaciones entre hombres y mujeres; comenzando por la libertad sexual, continuando con la igualdad y la modernidad y finalizando con la utilización masiva de las redes sociales. De cualquier manera, se siguen reproduciendo mitos clásicos como el del amor romántico. Hay múltiples ejemplos de ello en los programas de la tele, en películas, libros y video juegos... Además, las contradicciones sobre afectividad y sexualidad son cosa del día a día entre la juventud. Por todo ello, conviene que las chicas jóvenes sean conscientes de esta realidad, para que desarrollen una conciencia crítica frente a los mitos y aprendan a relacionarse en igualdad, de manera sana y mediante los buenos tratos.

Profesora: Ianire Estébanez
Fechas: 12 de noviembre
Duración: 4h **Matrícula:** 8 euros
Horario: 10.00-14.00
Lugar: Gazteleku Martindozenea

Plazo inscripción: Del 24 de octubre al 4 de noviembre

2.- AUTODEFENSA FEMINISTA

Tal y como demuestran datos y estadísticas año tras año, la violencia sexista sigue vigente a pesar del amplio rechazo que genera en la sociedad. Esta tiene consecuencias directas y dolorosas en las mujeres. Por todo ello, es de gran importancia conocer de cerca el fenómeno de la violencia, sus orígenes y sus múltiples caras y tener instrumentos para hacerle frente. Sin olvidar la necesidad de espacios para la reflexión, para que las mujeres seamos conscientes de nuestros derechos y de nuestra capacidad para enfrentarnos al problema. Ese es el objetivo de este curso. Está dirigido a mujeres de todas las edades y fusiona dos técnicas básicas: trabajar la autoestima y desarrollar técnicas físicas y psicológicas para defenderse.

Profesora: Maitena Monroy
Fechas: 11 y 12 de noviembre
Duración: 12h **Matrícula:** 8 euros
Horario: Viernes 11, 16.00-20.00 y sábado 12, 10.00-14.00 y de 15.30 a 19.30
Lugar: Polideportivo Azken Portu (Sala Faisanes)

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				

Plazo inscripción: Del 24 de octubre al 4 de noviembre

3.- SINTIENDO MIS LÍMITES

Para muchas mujeres es un arduo trabajo decir que no y las consecuencias emocionales de hacerlo no son fáciles; miedo, dolor, sentimiento de culpabilidad, tristeza... En este curso se trabajarán en profundidad los límites físicos y psíquicos de cada persona, esto es, conoceremos hasta donde llega nuestro espacio personal. Además, se analizaran en profundidad las emociones que se sienten cuando alguien traspasa esos límites. El objetivo es aprender a decir que no sin sufrir. ¿Para qué? Para respetar nuestros derechos, necesidades, deseos, intereses, tiempo y ritmos y podamos desarrollar nuestros deseos, sin condicionamientos externos.

Profesora: Itziar Gandía
Fechas: 11 y 18 de noviembre
Duración: 6 h **Matrícula:** 8 euros
Horario: 17.00-20.00
Lugar: Museo Oiasso (salón de actos)

Lugar de inscripción y listados de admitidas

(finalizado el plazo de inscripción)

SAC-Servicio de Atención Ciudadana
Teléfono 010 (desde fuera de Irun 943 50 51 52)
Lunes a viernes: de 8:00h. a 20:00h. Sábado: de 8:30h. a 13:30h.
o bien en: **Página Web del Ayuntamiento de Irun: www.irun.org/igualdad** o **www.irun.org/ultimosdiaspara**

Matrícula

Las mujeres podrán inscribirse en todos los cursos que sean de su interés. Estos cursos están dirigidos a mujeres empadronadas en Irún, salvo que queden plazas libres. La tasa de matrícula dependerá del número de horas. Se reconoce una bonificación del 90% de la cuota general a favor de aquellas personas cuya Unidad de Convivencia es perceptora de de la Renta de Garantía de Ingresos (R.G.I). Se hará el ingreso una vez confirmada la inscripción, en la cuenta siguiente: **KUTXABANK 2095 0611 09 1063406317.** Se presentará el resguardo de ingreso el primer día del curso y en el caso de ser perceptora de la R.G.I un certificado justificativo.

Ayuntamiento Udala
GIZARTE ONGIZATE, HEZKUNTZA ETA GAZTERIA ARLOA
ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN Y JUVENTUD
irun www.irun.org

Gipuzkoako Foru Aldundia

Más información: www.irun.org/mujer

Emakumeentzako Ahalduntze Eskola

2016

www.irun.org/mujer

Ahalduntze eskolako ikastaroek maila pertsonal, sozial eta kulturalean indartzeko aukera eskaintzen diete emakumeei. Formaziorako, gogoetarako eta elkar ezagutzeko topagune bat dira, eta horien helburua emakumeen ezagutza eta ongizate pertsonala areagotzea da, adina eta parte hartzaileen interesak edozein izanda ere. Hala, ahalduntze prozesu pertsonalean eta taldekoan aurrera egiteko aukera eskaintzen zaie emakumeei. Ahalduntzeak autonomia, indarra eta konfiantza dakar eguneroko bizimoduaren aurrean, gizarte-aldaketan eragiteko eta parte hartzeko eskubidea. Eskola topagunea izan dadin nahi dugu, bertan informazioa eta ezagutza partekatzeko eta trukatzeko, hazkuntza pertsonal eta sozialerako. Horregatik, egingo diren jardueretan parte hartzera gonbidatzen zaitugu

Izena emateko epea: Urriaren 24tik azaroaren 4ra

1.- NIRE BIZITZA NIK NEUK KONTROLATZEN DUT

Emakumeen eta gizonen arteko harremanetan aldaketa ugari gauzatzen ari dira azkenaldian: sexu askatasunetik hasi, berdintasuna eta modernitatearekin jarraitu eta sare sozialen erabilera ugariarekin bukatuta. Nolanahi ere, garai bateko mitoak erreproduzitzen jarraitzen da, esaterako, maitasun erromantikoarena. Horretaz jabetzeko hamaika adibide daude: telebista saioetan, filmetan, ipuinetan, liburuetan, bideo jokoetan ... Era berean, afektibitate eta sexualitateari buruzko kontraesanak eguneroko kontua dira gazteen artean. Hori guztia dela eta, neska gazteak errealitate horretaz kontzientziatzea komeni da, estereotipo eta mitoen aurrean jarrera kritikoa garatu eta berdintasunean, tratu onen bidez eta era osasuntsuan erlazionatzen ikas dezaten.

Irakaslea: Ianire Estebanez
Datak: Azaroak 12
Iraupena: 4 or. **Matrikula:** 8 euro
Ordutegia: 10.00-14.00
Lekua: Gazteleku Martindozenea

Izena emateko epea: Urriaren 24tik azaroaren 4ra

2.- AUTODEFENTSA FEMINISTA

Datuek eta estatistikek urtero azaleratzen duten bezala, indarkeria sexistak bizi-bizirik jarraitzen du, horrek gizartearen gaitzespen zabala duen arren. Oldarkeriak ondorio zuzen eta lazgarriak ditu emakumeengan. Gauzak horrela, garrantzi handikoa da indarkeriaren fenomenoa, horren jatorria eta dituen molde anitzak gertutik ezagutu eta horri aurre egiteko tresnak eskuratzea. Baita gogoeta sustatzeko espazioak sortzea ere. Zertarako? Gure eskubideez eta azaroari aurre egiteko dugun gaitasunaz jabetzeko. Horixe da ikastaro honen helburua. Adin guztietako emakumeei zuzenduta dago eta oinarrizko bi teknika uztartzen ditu: autoestimua lantzea eta nor bere burua defendatzeko teknika fisiko eta psikologikoak garatzea.

Irakaslea: Maitena Monroy
Datak: Azaroak 11 eta 12
Iraupena: 12 or. **Matrikula:** 8 euro
Ordutegia: Ostirala 11, 16.00-20.00 eta larunbata 12, 10.00-14.00 eta 15.30-19.30
Lekua: Azken Portu polikiroldegia (Faisanes Aretoa)

Azaroa

Astelehena	Astearteа	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				

Izena emateko epea: Urriaren 24tik azaroaren 4ra

3.- NEURE MUGAK SENTITZEN

Emakume askorentzat lan nekeza da ezetz esatea eta ezetz esateak emozionalki suposatzen duenari aurre egitea; beldurra, mina, erruduntasun sentimendua, atsekabea ... Ikastaro honetan norberaren mugak, fisikoak zein psikikoak ezagutzeko lan egingo da. Hau da, parte hartzaileek euren espazio pertsonala noraino heltzen den ikusteko aukera izango dute. Era berean, norbaitek muga horiek zeharkatzen dituenean sentitzen diren emozioak sakon aztertuko dira taldean. Helburua ezetz esaten ikastea da, gaizki pasa gabe. Zertarako? Nor bere eskubide, behar, gogo, interes, denbora eta erritmoak errespetatu eta gure proiektuak kanpotik etorritako baldintzapenik gabe gauzatu ahal izateko.

Irakaslea: Itziar Gandia
Datak: Azaroak 11 eta 18
Iraupena: 6 or. **Matrikula:** 8 euro
Ordutegia: 17.00-20.00
Lekua: Oiasso Museoa (Ekitaldi aretoa)

Izena emateko lekua eta onartuen zerrenda

(izena emateko epea amaitutakoan)
010 telefonoa (943 50 51 52 Irun ez den beste toki batetik)
HAZ Herritarrentzako Arreta Zerbitzua
010 telefonoa (943 50 51 52 Irundik kanpo)
Astelehenetik ostiralera:
08:00etatik 20:00etara Larunbatean: 08:30etik 13:30era.
Edo, bestela: **Irungo Udalaren web orrian: www.irun.org/igualdad** edo **www.irun.org/ultimosdiaspara**

Matrikula

Emakumeek interesgarri zaizkien ikastaro guztietan eman ahal izango dute izena. Ikastaro hauek Irunen erroldatutako emakumeentzako dira hasiera batean; tokia geratuz gero, besterik ere hartuko da. Matrikularen tasa ordu-kopuruaren araberakoa izango da. Kuota orokorraren %90eko hobaria aitortzen zaie Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta (D.B.E) jasotzen duen Bizikidetza Unitateko kide diren pertsonei. Izen-ematea baieztatutakoan egingo da diru-sarrera, honako kontu honetan: **KUTXABANK 2095 0611 09 1063406317**. Ikastaroko lehenengo egunean aurkeztuko da ordainketaren ordainagiria eta D.B.Ea jasoz gero, hori baieztatzen duen agiria.

Ayuntamiento Udala
GIZARTE ONGIZATE, HEZKUNTZA ETA GAZTERIA ARLOA
ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN Y JUVENTUD
irun
www.irun.org

Gipuzkoako Foru Aldundia

Informazio gehiago: www.irun.org/igualdad

Escuela de Empoderamiento para Mujeres

2016

www.irun.org/mujer

A través de estos cursos para el crecimiento personal, social y cultural de las mujeres, se crea un espacio de formación, reflexión y encuentro cuyo objetivo es enriquecer aún más el conocimiento y bienestar personal que permita a las mujeres de diferentes edades e intereses avanzar en el proceso de empoderamiento personal y colectivo. El empoderamiento supone autonomía, fuerza y confianza ante la vida diaria, derecho a elegir y a participar en el cambio social. Queremos que sea un espacio de encuentro donde podamos compartir e intercambiar información y conocimientos para el crecimiento personal y social, por lo que os invitamos a participar en las diferentes actividades.

Plazo inscripción: Del 12 al 26 de septiembre

1.- APRENDIENDO A CUIDARME

Las mujeres continuamos ejerciendo el rol de cuidadoras de las demás personas: criaturas, pareja, personas mayores.... En este taller se tratará de analizar qué es cuidar y qué supone para las mujeres.

Veremos cómo son los cuidados que ejercemos desde el deseo de cuidar o la obligación y las renuncias que hacemos por "amor" y por el cuidado. Nos topamos con dificultades generacionales y diversas posturas ante este rol, aunque de fondo compartimos los cuidados porque "las mujeres son cuidadas por otras mujeres". Pero, ¿podemos cuidar de otra manera? ¿Podemos poner límites? ¿Cómo puedo negociar conmigo misma para no sentirme mala madre, mala hija, mala cuidadora...? También reflexionaremos sobre la necesidad de cuidarnos nosotras y la responsabilidad que ello supone para conmigo misma, para la mejora de nuestra calidad de vida.

Profesora: Inma Merino
Fechas: 29 de septiembre y 6 y 13 de octubre
Duración: 9h **Matrícula:** 7€
Horario: Jueves a la mañana de 10:00 a 13.00
Lugar: Sala de reuniones del Antiguo Hospital-Pza. Urdanibia

Plazo inscripción: Del 12 al 26 de septiembre

2.- IDENTIDAD FEMENINA Y EMPODERAMIENTO

El curso es un espacio de encuentro para reflexionar con otras mujeres sobre nuestra identidad de género, es decir cómo hemos aprendido a ser mujeres, qué significa eso para nosotras, cómo nos condiciona en nuestras actitudes, en la manera de hacer las cosas, de sentir, de relacionarnos, qué espacios ocupar y ante todo cómo ha influido todo ello en nuestra capacidad de empoderamiento, entendiéndolo como la capacidad de gestionar de forma autónoma nuestra vida y nuestra relación con el poder tanto a nivel personal como colectivo. Se va a reflexionar sobre identidad femenina, género, el patriarcado y su estructura...y ver cómo históricamente ha sido la construcción de la identidad de las mujeres, para desde el conocimiento, comprender dónde estamos y como nos sentimos y trabajar el proceso de autonomía y empoderamiento social, personal y relacional.

Profesora: Pepa Bojó
Fechas: 3, 10, 17, y 24 de octubre
7, 14, 21 y 28 de Noviembre
Duración: 16h **Matrícula:** 17'50€
Horario: Lunes a la tarde de 17:00 a 19:00
Lugar: Pendiente de confirmar

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 31	25	26	27	28	29	30

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				

Lugar de inscripción y listados de admitidas (finalizado el plazo de inscripción)

SAC-Servicio de Atención Ciudadana
Teléfono 010 (desde fuera de Irun 943 50 51 52)
Lunes a viernes: de 8:00h. a 20:00h. Sábado: de 8:30h. a 13:30h.
o bien en: **Página Web del Ayuntamiento de Irun:** www.irun.org/igualdad
www.irun.org/ultimosdiaspara

Matrícula

Las mujeres podrán inscribirse en todos los cursos que sean de su interés. La tasa de matrícula será según el número de horas. Se hará el ingreso una vez confirmada la inscripción, en la cuenta siguiente: **KUTXABANK 2095 0611 09 1063406317**. Se presentará el resguardo el primer día del curso. Estos cursos están dirigidos a mujeres empadronadas en Irun, salvo que queden plazas libres.

Ayuntamiento | Udala
GIZARTE ONGIZATE, HEZKUNTZA ETA GAZTERIA ARLOA
ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN Y JUVENTUD
irun
www.irun.org

Gipuzkoako Foru Aldundia

Más información: www.irun.org/igualdad

Emakumeentzako Ahalduntze Eskola

2016

www.irun.org/mujer

Emakumeen hazkuntza pertsonal, sozial eta kulturalerako ikastaro horiek prestakuntza-, gogoeta eta topaketa-gune bat sortzen dute, eta helburua da are gehiago aberastea ezagutza eta ongizate pertsonala, adin eta interes desberdineko emakumeek ahalduntze pertsonalean eta kolektiboan aurrera egiteko aukera izan dezaten. Ahalduntzeak autonomia, indarra eta konfiantza dakar eguneroko bizimoduaren aurrean, gizarte-aldaketan hautatzeko eta parte hartzeko eskubidea. Topagunea izan dadin nahi dugu, bertan informazioa eta ezagutza partekatzeko eta trukatzeko, hazkuntza pertsonal eta sozialerako. Horregatik, egingo diren jardueretan parte hartzera gonbidatzen zaituztegu.

Izena-emateko epea: irailaren 12etik 26ra

1.- NEURE BURUA ZAINTZEN IKASTEN

Emakumeok gainerako pertsonen zaintzaile-papera jarraitzen dugu egiten: Haurrena, bikotearena, adinekoena... Tailer honetan, zaintzea zer den eta horrek emakumeentzat zer suposatzen duen aztertzen saiatuko gara.

Zaintzeko nahitik eta derrigortasunetik ematen ditugun zainketak nolakoak diren ikusiko dugu, baita zeri egiten diogun uko ere “maitasunagatik” eta arreta emateagatik. Belaunaldietako oztopoak eta jarrera desberdinak aurkitzen ditugu rol horren inguruan, baina horren atzean dago zaintzak ematea partekatzen ditugula “emakumeek beste emakume batzuek zaintzen dituztelako”. Baina, ba al dago zaintza emateko beste moduren bat? Mugak jarri ahal ditugu? Nola negoziatu ahal dut neure buruarekin ama gaizto, alaba gaizto, zaindari gaizto... sentitu gabe? Geure bizi-kalitatea hobetzeko geure burua zaindu beharraren garrantziaz eta horrek berekin dakarren arduraz ere egingo dugu gogoeta.

Irakaslea: Inma Merino
Datak: Irailak 29 eta urriak 6 eta 13
Iraupena: 9 ordu **Matrikula:** 7€
Ordutegia: Ostegun goizean, 10:00etatik 13:00etara
Lekua: Ospitale Zaharreko bilera aretoa (Urdanibia plaza)

Izena-emateko epea: irailaren 12etik 26ra

2.- EMAKUMEZKOAREN NORTASUNA ETA AHALDUNTZEA

Geure genero nortasunaz beste emakumeekin hausnarketa egiteko topagune bat da ikastaroa, hau da, nola ikasi dugun emakume izaten, zer den hori guretzat, horrek nola baldintzatzen gaitu gure jarreretan, gauzak egiteko moduan, sentitzean, harremanetan egotean, hartzen ditugun espazioetan eta, batez ere, horrek zein eragin izan duen ahalduntzeko dugun gaitasunean, geure bizitza era autonomoan gestionatzeko dugun gaitasun gisa ulertuz, baita boterearekin dugun gaitasuna ere bai, maila pertsonalean zein maila kolektiboan. Emakumezkoaren nortasunaz, generoaz, patriarkatuaz eta bere egituraz egingo da hausnarketa, eta emakumeen nortasuna nola eraiki den historian zehar ere ikusiko da, ezagutzatik, non gauden eta nola ikusten dugun geure burua ulertzeko, eta autonomia eta ahalduntze sozialaren, pertsonalaren eta harremanetakoaren prozesua lantzeko.

Irakaslea: Pepa Bojó
Datak: Urriak 3, 10, 17 eta 24
Azaroak 7, 4, 21 eta 28
Iraupena: 16 ordu **Matrikula:** 17’50€
Ordutegia: Astelehen arratsaldean, 17:00etatik 19:00etara
Lekua: Baieztatzeko dago

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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				

Izena emateko lekua eta onartuen zerrenda (izena emateko epea amaituta)

HAZ Herritarrentzako Arreta Zerbitzua
010 telefonoa (943 50 51 52 Irundik kanpo)
Astelehenetik ostiralera: 8:00 - 20:00. Larunbatean: 8:30 - 13:30.
edo, bestela: **Irungo Udalaren web orrian:** www.irun.org/igualdad
www.irun.org/ultimosdiaspara

Matrikula

Emakumeek interesgarri zaizkien ikastaro guztietan eman ahal izango dute izena. Matrikularen tasa ordu-kopuruaren araberakoa izango da. Izen-ematea baieztatutakoan egingo da diru-sarrera, honako kontu honetan: **KUTXABANK 2095 0611 09 1063406317**. Ikastaroko lehenengo egunean aurkeztuko da ordainagiria. Ikastaro hauek Irunen erroldatutako emakumeentzako dira hasiera batean; tokia geratuz gero, besterik ere hartuko da.

Ayuntamiento Udala
GIZARTE ONGIZATE, HEZKUNTZA ETA GAZTERIA ARLOA
ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN Y JUVENTUD
irun
www.irun.org

Gipuzkoako Foru Aldundia

Informazio gehiago: www.irun.org/igualdad

Escuela de Empoderamiento para Mujeres

2016

www.irun.org/mujer

A través de estos cursos para el crecimiento personal, social y cultural de las mujeres, se crea un espacio de formación, reflexión y encuentro cuyo objetivo es enriquecer aún más el conocimiento y bienestar personal que permita a las mujeres de diferentes edades e intereses avanzar en el proceso de empoderamiento personal y colectivo. El empoderamiento supone autonomía, fuerza y confianza ante la vida diaria, derecho a elegir y a participar en el cambio social. Queremos que sea un espacio de encuentro donde podamos compartir e intercambiar información y conocimientos para el crecimiento personal y social, por lo que os invitamos a participar en las diferentes actividades.

Plazo inscripción: Del 23 de febrero al 2 de marzo

1.- AMAR DESDE LA IGUALDAD LOS VINCULOS AMOROSOS: CÓMO CONSTRUIMOS NUESTRAS RELACIONES AFECTIVAS

Los vínculos afectivos hacen referencia a la forma en que establecemos las relaciones de afecto, qué expectativas hemos introyectado, dónde nos colocamos, cómo nos relacionamos, etc.

Las mujeres al vincularnos solemos ceder nuestro espacio y nos acoplamos excesivamente al otro: hacemos lo que al otro/a le gusta, dejamos que decida sin opinar nosotras...., relegamos nuestras actividades, prioridades, relaciones, etc... Todo ello nos ocurre con parejas, hijos/as, amistades, padres-madres, hermanos/as.

Tenemos un modelo “vincular” donde nuestro yo desaparece y estamos en función de los otros.

La forma de relacionarnos también está en crisis, hay que encontrar otras formas y modelos validos para todas las personas.

Profesora: Pepa Bojó
Fechas: 7 y 14 de marzo, 4, 11, 18, 25 de abril, 2 y 9 de mayo
Duración: 16h **Matrícula:** 17’50€
Horario: Lunes de 9:30 a 11:30
Lugar: Sala Loidi, CBA

Plazo inscripción: Del 11 al 20 de abril

2.- PONIENDO EN FORMA MI SEXUALIDAD

Todas las personas somos seres sexuados desde nuestro nacimiento hasta la muerte. Nuestra identidad sexual nos atraviesa y acompaña toda la vida, así como la forma de relacionarnos desde ser mujer o ser hombre y nos coloca en una posición diferente.

Reflexionaremos sobre nuestra sexualidad como mujeres, las expectativas sociales respecto a las relaciones afectivo-sexuales, la relación entre el placer y el peligro. Analizaremos las dificultades para el empoderamiento colectivo a partir de las diversas vivencias desde nuestro cuerpo, nuestras sexualidades y la violencia que nos amenaza. Las distintas expresiones de la sexualidad serán el tema central de una reflexión sobre la sexualidad, los mandatos sociales imperantes, los tabúes, culpas y vergüenzas, las transgresiones...

Profesora: Inma Merino
Fechas: Viernes 22 y 29 de abril; 6 de mayo
Duración: 9h **Matrícula:** 7€
Horario: 10:00 a 13.00 (mañana) 16:00 a 19:00 (tarde)
Lugar: Sala externa del Antiguo Hospital

Marzo

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			

Abril

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	

Mayo

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
23/30	23/31	25	26	27	28	29

Lugar de inscripción y listados de admitidas (finalizado el plazo de inscripción)

Teléfono 010 (943 50 51 52).
Lunes a viernes: de 8:00 h. a 20:00 h. / Sábado: de 8:30 h. a 13:30 h. o bien en:
Página Web del Ayuntamiento de Irun: www.irun.org/igualdad o
www.irun.org/ultimosdiaspara

Matrícula

Las mujeres podrán inscribirse en todos los cursos que sean de su interés. La tasa de matrícula será según el número de horas. Se hará el ingreso una vez confirmada la inscripción, en la cuenta siguiente: **KUTXABANK 2095 0611 09 1063406317.** Se presentará el resguardo el primer día del curso. Estos cursos están dirigidos a mujeres empadronadas en Irun, salvo que queden plazas libres.

Ayuntamiento | Udala
GIZARTE ONGIZATE, HEZKUNTZA ETA GAZTERIA ARLOA
ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN Y JUVENTUD
irun
www.irun.org

Gipuzkoako Foru Aldundia

Más información: www.irun.org/igualdad

Emakumeentzako Ahalduntze Eskola

2016

www.irun.org/mujer

Emakumeen hazkuntza pertsonal, sozial eta kulturalerako ikastaro horiek prestakuntza-, gogoeta eta topaketa-gune bat sortzen dute, eta helburua da are gehiago aberastea ezagutza eta ongizate pertsonala, adin eta interes desberdineko emakumeek ahalduntze pertsonalean eta kolektiboan aurrera egiteko aukera izan dezaten. Ahalduntzeak autonomia, indarra eta konfiantza dakar eguneroko bizimoduaren aurrean, gizarte-aldaketan hautatzeko eta parte hartzeko eskubidea. Topagunea izan dadin nahi dugu, bertan informazioa eta ezagutza partekatzeko eta trukatzeko, hazkuntza pertsonal eta sozialerako. Horregatik, egingo diren jardueretan parte hartzera gonbidatzen zaitugu.

Izena emateko epea: otsailaren 23tik martxoaren 2ra

1.- BERDINTASUNETIK MAITATZEA MAITASUN LOTURAK: GURE MAITASUN HARREMANAK NOLA ERAIKITZEN DITUGUN

Maitasun-harremanak ezartzeko dugun moduaz ari gara maitasun-lotura aipatzen dugunean: zer itxaropen dauzkagun gure baitan, non jartzen garen, nolakoak diren gure harremanak, etab.

Emakumeok, loturak ezartzen ditugunean, gure espazioa ematen dugu, eta gehiegi egokitzen gatzaizkio besteari: besteari gustatzen zaiona egiten dugu; erabaki dezan uzten dugu, gure iritzia eman gabe...; gure jarduerak, lehentasunak, harremanak eta abar alboratu egiten ditugu. Hori guztia gertatzen zaigu bikoteekin, seme-alabekin, adiskideekin, gurasoekin, anaia-arrebekin.

Daukagun “lotura” ereduan, gure nia desagertu egiten da, eta besten arabera jokatzen dugu.

Harremanak izateko dugun modua ere krisian dago; beste modu eta eredu batzuk aurkitu behar dira, pertsona guztiontzat baliozkoak izango direnak.

Irakaslea: Pepa Bojó
Datak: Martxoak 7 eta 14, Apirilak 4, 11, 18, 25, Maiatzak 2 eta 9
Iraupena: 16 or. **Matrikula:** 17’50€
Ordutegia: Astelehena 9:30etik 11:30era.
Lekua: Loidi Aretoa, CBA

Izena-emateko epea: Apirilaren 11tik 20ra

2.- NIRE SEXUALITATEA SASOI BETEAN JARTZEN

Pertsona guztiok izaki sexudunak gara jaiotzen garenetik hiltzen gareneraino. Gure nortasun sexualak hartu egiten gaitu eta bizitza osoan izaten dugu gurekin, beste hainbeste gertatzen zaigu emakume izatetik edo gizon izatetik harremanak edukitzeko dugun moduarekin ere; horrek guztiak posizio desberdinean jartzen gaitu.

Gogoeta egingo dugu gure sexualitateari buruz emakume garen aldetik, zer gizarte-aukerak ditugun maitasun-sexu harremanei dagokienez, plazerraren eta arriskuaren arteko harremanari buruz. Ahalduntze kolektiborako zailtasunak aztertuko ditugu, gure gorputzaren, gure sexualitateen eta mehatxatzen gaituen indarkeriaren aldetik izan ditugun hainbat bizipenetatik abiatuta. Sexualitatearen adierazpide desberdinak izango dira gogoetaren ardatzak, sexualitateari buruz, nagusi diren gizarte-aginduei buruz, tabuei buruz, erru eta lotsei buruz, transgresioei buruz...

Irakaslea: Inma Merino
Datak: Apirilak 22 eta 29, Maiatzak 6
Iraupena: 9 or. **Matrikula:** 7€
Ordutegia: 10:00etatik 13:00etara (goizez)
16:00etatik 19:00etara (arratsaldez)
Lekua: Ospital zaharreko kanpoko Aretoa

Martxoa

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			

Apirila

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	

Maiatza

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
23/30	23/31	25	26	27	28	29

Inskripziorako lekua eta onartuen zerrendak (inskripzio epea amaitutakoan)

010 telefonoa (943 50 51 52)
Astelehenetik ostiralera: 8:00etatik 20:00etara, larunbatetan: 8:30etik 13:30era edo, bestela: **Irungo Udalaren web orria: www.irun.org/igualdad** edo **www.irun.org/ultimosdiaspara**

Matrikula

Emakumeek interesgarri zaizkien ikastaro guztietan eman ahal izango dute izena. Matrikularen tasa ordu-kopuruaren araberakoa izango da. Izen-ematea baieztatutakoan egingo da diru-sarrera, honako kontu honetan: **KUTXABANK 2095 0611 09 1063406317.** Ikastaroko lehenengo egunean aurkeztuko da ordainagiria. Ikastaro hauek Irunen erroldatutako emakumeentzako dira hasiera batean; tokia geratuz gero, besterik ere hartuko da.

Ayuntamiento Udala
GIZARTE ONGIZATE, HEZKUNTZA ETA GAZTERIA ARLOA
ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN Y JUVENTUD
irun
www.irun.org

Gipuzkoako Foru Aldundia

Informazio gehiago: www.irun.org/igualdad