

Escuela de Empoderamiento para Mujeres 2019

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

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



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 ordezkaturik 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 gune bat da, bizipenak partekatu eta emakumeen kolektiboak eta sareak sortu ahal izateko. 2018an antolatutako jarduerak 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
abenduaren 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



Escuela de Empoderamiento para Mujeres 2019

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.

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

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	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	31				

Junio

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:
010, 943 50 51 52 y web

GRATIS

Listado de admitidas:
010, 943 50 51 52 y web (tras finalizar el plazo de inscripción).
Se recibirá un email confirmando que han sido admitidas en el curso.

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

1. Ni locas ni sumisas, somos feministas

En este taller se trabajarán los feminismos con la autoestima y empoderamiento de las mujeres, para reencontrarnos con nosotras mismas, con nuestras experiencias, saberes y deseos, y tomar conciencia de que no estamos solas y de que, detrás del feminismo, hay todo un movimiento que persigue reventar desde la raíz la estructura de un sistema heteropatriarcal que nos discrimina, oprime y limita, creando uno nuevo en el que TODAS, seamos, estemos y deseemos, cómo, cuándo y dónde nos dé la gana.

Días: 22 y 29 de marzo y 5 y 12 de abril.

Horario: 16:30 a 19:30.

Lugar: Aula de Intervención comunitaria

Duración: 12h, 4 sesiones.

Inscripción: del 11 al 19 de marzo

2. Maternidad: Un Asunto A Negociar

El ejercicio de la maternidad desde el poder propio (y no desde el deber impuesto social y culturalmente para las mujeres) da una nueva oportunidad: romper con el ejercicio del cuidado de otros y otras desde la renuncia y el dolor. Las mujeres reales pueden cuidar y ser madres desde un nuevo lugar: un lugar responsable de sí mismas, de sus necesidades y proyectos personales. Un lugar de escucha, autoestima y autocuidado. En este espacio revisaremos las creencias que tanto nos limitan, las emociones tan difíciles que surgen y que nos paralizan.

Días: 17, 24 y 31 de mayo

Horario: 10:30 a 13:30

Lugar: Espacio Palmera Montero (sala 5).

Duración: 9h, 3 sesiones.

Inscripción: del 29 de abril al 10 de mayo

3. Hablemos Del Suelo Pélvico

Todo lo que deberíamos saber y nunca nos contaron sobre nuestro suelo pélvico: cómo cuidarlo y cómo prevenir problemas tan frecuentes como la incontinencia urinaria, los prolapsos, la diástasis abdominal además de fortalecerlo para tener una sexualidad más placentera. ¡Cuidemos nuestro Suelo Pélvico!
Importante: no es una actividad terapéutica o para el tratamiento de lesiones.

Días: 22, 23, 24, 27, 28 y 29 de mayo

Horario: 18:00 a 20:00

Lugar: Espacio Palmera Montero (sala 5).

Duración: 12h, 6 sesiones

Inscripción: Del 29 de abril al 10 de mayo

4. Autodefensa Feminista

Se trabajará la capacidad de las mujeres para enfrentar la violencia machista, para ello, además de técnicas físicas, se ofrecerán herramientas psicológicas de defensa. Se trata de un espacio para compartir vivencias, un lugar donde aprender a identificar las agresiones y las diferentes caras de la violencia y buscar medios para enfrentarla, al tiempo que se ahonda en alternativas o estrategias para erradicarla.

Fechas, horario y lugar a determinar.

Dirigido a chicas de centros escolares de 4ºESO, Bachiller y Ciclos

5. Envejecer Bonito

Las nuevas mujeres mayores tienen un bagaje y una historia de vida y crecimiento que es imprescindible recoger. Por eso la importancia de generar espacios de encuentro que permitan a las mujeres mayores visibilizarse, reconocerse y encontrarse con otras. Mediante este curso, se analizará el marco social, familiar y personal que tienen las mujeres para envejecer; los diversos mandatos de género que todavía están vigentes para muchas de ellas y las claves para promover su desarrollo en contacto con el poder individual y colectivo.

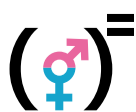
Días: 17, 24 y 31 de mayo

Lugar: Centro Social para personas mayores de Behobia

Horario: 16:30 a 18:30

Dirigido a las mujeres del Centro Social para personas mayores de Behobia

Más información: www.irun.org/igualdad



Gipuzkoako Foru Aldundia

Emakumeen Ahalduntze Eskola 2019

www.irun.org/igualdad

Ahalduntzea 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. Ahalduntze eskolaren helburua emakume irundarrak prestatzea eta trebatzea da egoera hori iraultzeko.

Gainera elkartzeko, prestatzeko eta gogoetarako gune bat da, bizipenak partekatu eta emakumeen kolektiboak eta sareak sortu ahal izateko. 2018an antolatu diren jarduera guztietan parte hartzera gonbidatzen zaituztegu.

Martxoak

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

Maiatzak

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		

Apirilak

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	31					

Ekainak

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:

010, 943 50 51 52 eta webaren bidez.

Onartuen zerrenda:

Epea bukatu ondoren, 010, 943 50 51 52 eta webaren bidez. Email bidez jakinaraziko da ikastaroan onartuak izan direla.

Bideratuta:

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

DOHAINIK

1. Ez gara zoroak ezta mendekoak, feministak gara

Tailer honetan feminismoak landuko dira emakumeen autoestimu eta ahalduntzearekin, geure buruarekin aurkitzeko, geure esperientzi, jakintza eta desioekin, eta bakarrik ez gaudela ohartzeko eta, feminismoaren atzean, mugimendu handi bat dagoela, diskriminatzeko eta mugatzen gaituen sistema heteropatriarkal bat zuztarretik suntsitu nahi duena, sistema berri bat sortuz, non DENOK izan gaitzen, egon gaitzen eta desira dezagun gogoak ematen digun bezala, nahi dugunean, eta nahi dugun tokian.

Egunak: Martxoak 22 eta 29 eta
apirilak 5 eta 12
Ordutegia: 16:30-19:30

Lekua: Esku-hartzeko komunitarioko
aretoan**Iraupena:** 12 ordu, 4 saio.
Izen ematea: Martxoak 11tik 19ra

2. Amatasuna: negoziatzekoa den gaia

Amatasuna norberaren boteretik gauzatzeak (eta ez gizarteak eta kulturak emakumei inposatutako betebeharrak) aukera berri bat ematen du: besteen zaintza uko egiteki eta minetik egin beharrekina haustea. Egiatzko emakumeek ikuspuntu berri batean kokatuta zain dezakete eta izan daitezke ama: Kokaleku horretan beren buruaren erantzule dira, beren behar eta proiektu pertsonalen arduradun. Entzute, autoestimu eta norberaren zaintzarako lekua da. Eremu honetan hain mugatzaileak gertatzen zaizkigun usteak aztertuko ditugu, sortzen diren eta geldiarazten gaituzten emozio zail horiek.

Egunak: Maiatzak 17, 24 eta 31
Ordutegia: 10:30-13:30
Lekua: Palmera Montero (5. aretoa)

Iraupena: 9 ordu, 3 saio.
Izen ematea: Apirilak 29tik maiatzak 10era

3. Hitz egin dezagun gure zoru pelbikoari buruz

Jakin behar genukeen guztia eta kontatzen ez dugutena gure zoru pelbikoari buruz; nola zaindu eta nola sahiestu ohiko arazoak: txizari ezin eustea, prolapsuak, abdominalen diastasiak gain sexualitate atseginagoa edukitzeko indartzea ezinbestekoa da. Gure zoru pelbikoa zaindu behar dugul! Garrantzitsua: ez da jarduera terapeutiko bat edo lesioak tratatzeko jarduera bat.

Egunak: Maiatzak 22, 23, 24, 27, 28 eta 29
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Palmera Montero (5. aretoa)

Iraupena: 12 ordu, 6 saio.
Izen ematea: Apirilak 29tik maiatzak 10era

4. Autodefentsa Feminista

Emakumeek indarkeria matxistari aurre egiteko gaitasuna landuko da; eta horretarako, teknika fisikoez gainera, defentsarako tresna psikologikoak eskainiko dira. Bizipenak partekatzeko gune bat da, erasoak eta indarkeriaren aurpegi guztiak identifikatzeko ahal dira bertan, eta bitartekoak bilatuko dira aurre egiteko, eta, aldi berean, alternatibetan edo estrategietan sakonduko da errotik ateratzeko.

Datak, ordutegia eta lekua zehazteke.
4.DBHko, Batxillergoko eta Zikloetako
Neskentzako zuzendua

5. Zahartze Ederra

Adineko emakume berriek dituzten ezagutza eta bizi-historiak bildu eta jasotzea ezinbestekoa da. Horregatik garrantzitsua da adineko emakumeen ikusgarritasunerako, aitopenerako eta elkar ezagutzarako guneak sortzea. Ikastaro honen bitartez, emakumeek zahartzeko garaian duten testuinguru soziala, familiarra eta pertsonala aztertu egingo da, eurerako askorentzat oraindik ere indarrean dauden genero mandatuak batera. Gainera, euren garapen indibiduala eta kolektiboa ahalbidetzeko gakoak ere aztertuko dira.

Egunak: Maiatzak 17, 24 eta 31
Ordutegia: 16:30etatik 18:30etara
Lekua: Behobiako Adinekoen Zentroa

Bertako emakumei zuzendua

Informazio gehiago: www.irun.org/igualdad



Gipuzkoako Foru Aldundia