



Lilagune

Uribe Kostako Mankomunitateko
Emakumeak ahalduntzeko eskola
Urria 2020 – Abendua 2020

Escuela para el empoderamiento de las
mujeres de la Mancomunidad Uribe Kosta
Octubre 2020 – Diciembre 2020

**BERGAIN
TASUNA**

URIBEKOSTAKO MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS
ZERBITZU MANKOMUNITATEA
BARRIKA - BERANGO - GORLIZ - LEMOIZ - PLENTZIA - SOPELANA - URDULIZ



Pautas generales

Todos los talleres que se ofrecen son gratuitos, previa inscripción. **¡ATENCIÓN!**

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: del 18 de septiembre al 2 de octubre

Plazas limitadas que se adjudicarán por orden de inscripción. Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en municipios de la mancomunidad de Uribe Kosta

Hay dos talleres que se impartirán online

El resto de talleres se impartirán preferentemente de manera presencial. En el caso de no poderse realizar presencialmente algunos de ellos se podrán seguir de manera on-line. Ver detalle en cada curso.

Desde el servicio de igualdad de la Mancomunidad de Uribe Kosta se prestará apoyo a las mujeres que lo necesiten para asesorarlas en la conexión a las sesiones online.

Se aplicarán las medidas de protección frente a la COVID-19, siguiendo las indicaciones que marquen las autoridades sanitarias. (limitación de aforo y distancia, uso de mascarilla, aplicación de hidroalcohol)

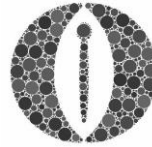
Despatriarcalizar nuestros cuerpos Recuperar el placer y la sabiduría expropiada.

Descripción del curso

Este taller propone la reapropiación de nuestros cuerpos y nuestra sexualidad, como estrategia política frente a la expropiación del placer y los saberes arrebatados por el heteropatriarcado. Trabajaremos con nuestras pelvis y genitales para liberar nuestra sexualidad de los modelos hegemónicos y reivindicaremos la soberanía y la autogestión para nuestros cuerpos y vidas.

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---------------------------------|
| Nº horas 8 | Nº Plazas 9 | Fechas: 7, 14, 21 y 28 de octubre. | Horario 18:30 a 20:30 |
| Formadora | Nora Ziarsolo. Experta en como afecta el heteropatriarcado a nuestra toma de conciencia de los cuerpos y la sexualidad (ciclo menstrual, maternidad, útero, ginecología, suelo pélvico etc.) | | |
| Lugar | Plentzia. Goñi Portal Kultur Etxea | | |
| Inscripción e Información | Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu | | |

Ivaginarte



Descripción del curso

Es un espacio de puesta en común y de reflexión grupal para hacer un recorrido por la sexualidad en general, reconociendo el modelo educativo sexual actual y observando los mandatos culturales y de género. Cuestionaremos creencias y mitos, aprendidos bajo un prisma androcéntrico de la sexualidad. Analizaremos diferentes representaciones de los genitales femeninos en el arte, para comenzar con la parte creativa del taller, en la que con diferentes materiales crearemos una representación libre y artística de nuestro sexo. Descubriendo el mensaje que hay en él.

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| Nº horas 8 | Nº Plazas 9 | Fechas 15, 22, 29 octubre y 5 noviembre | Horario 17:30 a 19:30 |
| Formadora | Izaskun Zarrandikoetxea Trabajadora Social y Sexóloga | | |
| Lugar | Berangoko Antzokia | | |
| Inscripción e información | Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu | | |

Gestión emocional y meditación desde el feminismo



Descripción del curso

Nos dedicaremos un tiempo para parar, para identificar nuestras emociones. ¿Cómo estoy viviendo estos tiempos de incertidumbre? ¿Cómo me afecta? Aprenderemos y practicaremos técnicas de relajación y meditación; y a dejar de pensar cuando la mente está inquieta y revuelta.

Nº horas

10

Nº Plazas

9

Fechas

5, 12, 19, 26
noviembre

Horario

17:00 - 19:30

Formadora

Miriam Herbón. Socióloga y experta en procesos de empoderamiento y en violencia contra las mujeres. Coach en alimentación.

Lugar

Urduliz. Kultur Etxea

**Inscripción e
información**

Hasta el 2 de octubre

lilagune@uribekosta.eus

652 77 37 80

94.657.92.82

Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu

Diversidad sexual y de género



Descripción del curso

Hablaremos de “sexualidades” como un hecho diverso y plural en sus deseos, afectos, expresiones, emociones, interacciones eróticas, cuerpos y placeres. Veremos por dónde se nos cuelan creencias y prejuicios “habituales” en la vida cotidiana.

| | | | |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|
| Nº horas 4 | Nº Plazas 9 | Fechas 3, 10 diciembre | Horario 18:00 - 20:00 |
| Formadora | Nahia Rojo. Sexóloga y Psicóloga. Izaskun Aranbarri | | |
| Lugar | Plentzia. Goñi Portal Kultur Etxea | | |
| Inscripción e información | Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu | | |



MenstruApp

(para chicas jóvenes)

Descripción del curso

Trabajaremos sobre el conocimiento del cuerpo y los genitales desde una construcción sociocultural identificando aquellos mandatos que generan miedos, prejuicios y creencias erróneas sobre la sexualidad en general y sobre los genitales femeninos y la menstruación en particular.

Conoceremos el proceso biológico de la menstruación y las etapas de la vida de las mujeres, así como nuestras vivencias al respecto. Analizaremos algunas de las Apps de actualidad y ofreceremos indicaciones y material para hacer un registro manual (sobre papel no digital, calendario lunar, diagrama y diario menstrual)

| | | | |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| Nº horas 4 | Nº Plazas 9 | Fechas 2 y 4 de diciembre | Horario 18:00 a 20:00 |
| Formadoras | Izaskun Zarrandikoetxea Trabajadora Social y Sexóloga | | |
| Lugar | Sopela. Edificio del frontón (Sabino Arana 2) | | |
| Inscripción e información | <p>Hasta el 30 de octubre</p> <p>lilagune@uribekosta.eus</p> <p>652 77 37 80 94.657.92.82</p> <p>Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu</p> | | |

Alimentación consciente,

para prevenir la violencia en los cuerpos



Descripción del curso

¿Alguna vez te has preguntado cómo es tu relación con la comida? ¿Cómo puedes conseguir aceptar tu cuerpo y quererlo? ¿Quieres comer desde el placer y no desde la tortura o la obligación? Este taller está dirigido a quienes quieran mejorar su relación con la comida y con su cuerpo.

| Nº horas | Nº Plazas | Fechas | Horario |
|----------------------------------|---|--------------------------|---------------|
| 8 | 9 | 9, 16, 23, 30 octubre | 17:30 – 19:30 |
| Formadora | Miriam Herbón. Socióloga y experta en procesos de empoderamiento y en violencia contra las mujeres. Coach en alimentación. | | |
| Lugar | Sopela. Edificio del frontón. (Sabino Arana 2) | | |
| Inscripción e información | <p>Hasta el 2 de octubre</p> <p>lilagune@uribekosta.eus</p> <p>652 77 37 80 94.657.92.82</p> <p>Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu</p> | | |

Taller online

Línea salud

Cuidándonos de otra manera



| Descripción del curso | | | |
|--|---|--|----------------------------------|
| <p>Cuidándonos de otra manera es un espacio para mujeres que quieran apostar por hacer los cambios que sean necesarios para darle más calidad a su vida. En grupo, aprenderemos herramientas que nos permitan dejar atrás aquello que nos daña y construir nuevas formas de relacionarnos desde el buen trato... empezando por nosotras mismas. Construiremos un lugar de autocuidado, autoconocimiento y crecimiento.</p> | | | |
| Nº horas 10 | Nº Plazas 15 | Fechas: 19 octubre y 2, 16, 30 noviembre | Horario: 17:00 – 19:30 |
| Formadora | Itziar Gandía. Psicóloga y terapeuta, experta en violencia machista | | |
| Lugar | Online | | |
| Inscripción e información | Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu | | |

Taller perinatal



Descripción del curso

Una criatura ha llegado o está a punto de llegar a nuestra vida. Todo cambia y es nuevo. ¿Es la maternidad como la imaginamos? ¿Es como nos la contaron? Hablaremos de las maternidades, cuestionaremos el modelo hegemónico. Tendremos un espacio para compartir, escuchar e imaginar maternidades más llevaderas, realistas y críticas.

| Nº horas | Nº Plazas | Fechas | Horario |
|----------------------------------|---|-------------------------|---------------|
| 6 | 9 | 10, 17, 24 noviembre | 10:30 - 12:30 |
| Formadora | Leire Elordi Eguren. Psicóloga sanitaria y perinatal | | |
| Lugar | Berangoko Antzokia | | |
| Inscripción e información | <p>Hasta el 2 de octubre</p> <p>lilagune@uribekosta.eus</p> <p>652 77 37 80 94.657.92.82</p> <p>Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu</p> | | |

Economía feminista



Descripción del curso

Mostraremos la reivindicación de la economía feminista sobre la necesidad de abordar el conflicto “capital-vida”, los trabajos de cuidados como parte fundamental del circuito económico y de la sostenibilidad de la vida. Hablaremos de la importancia de acabar con la feminización de la pobreza, la precarización de los trabajos feminizados, la gratuidad de los trabajos de cuidados, las brechas salariales, y un largo etc. Hablaremos de pequeñas estrategias o comportamientos que pueden estar en nuestra mano para cambiar las cosas.

| Nº horas | Nº Plazas | Fechas | Horario |
|----------------------------------|--|--------------------|----------------|
| 4 | 9 | 20 y 27 de octubre | 18:00 a 20:00 |
| Formadora | Aitziber Aginagalde. Técnica de Igualdad, licenciada en Historia y Antropología | | |
| Lugar | Urduliz - Kultur Etxea | | |
| Inscripción e información | <p>Hasta el 2 de octubre</p> <p>lilagune@uribekosta.eus</p> <p>652 77 37 80 94.657.92.82</p> <p>Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu</p> | | |

TeatrA*



Descripción del curso

Taller de teatro en el que reescribiremos la historia del teatro. Tomaremos la escena. Tomaremos la palabra y el escenario. Seremos protagonistas.

| Nº horas | Nº Plazas | Fechas | Horario |
|----------------------------------|---|--|---------------|
| 16 | 9 | 21 y 28 octubre, 4, 11 y 18 noviembre, 2, 9 y 16 diciembre | 19:00 - 21:00 |
| Formadora | May Serrano. Creadora. Artista multidisciplinar. Creó la acción colectiva ¡Sí me quiero! Fundadora del grupo Orca Maris, que nada en la costa de Bizkaia. Formadora de TeatrA en ediciones anteriores. | | |
| Lugar | Gorliz, Sertutxena | | |
| Inscripción e Información | <p>Hasta 2 de octubre</p> <p>lilagune@uribekosta.eus</p> <p>94 657 92 82 652 77 37 80</p> <p>Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu</p> | | |

Técnicas para hablar en público



Descripción del curso

A través de este curso desarrollaremos las habilidades y la seguridad necesaria para hablar en público. Para ello, identificaremos y analizaremos nuestros miedos, poniendo en práctica técnicas concretas para hacer frente a esos miedos, siempre teniendo en cuenta la influencia del género en los procesos de comunicación. Además, pondremos la atención en la elaboración del discurso.

| Nº horas 6 | Nº Plazas 9 | Fechas 17, 24 noviembre y 1 diciembre | Horario 17:00 – 19:00 |
|----------------------------------|--|---|---------------------------------|
| Formadora | Idoia Eizmendi , agente de igualdad, periodista y miembro del movimiento feminista | | |
| Lugar | Gorliz. Sertutxena | | |
| Inscripción e información | Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu | | |

Empoderamiento digital



Descripción del curso

El confinamiento por el coronavirus nos ha llevado a utilizar más que nunca las aplicaciones de llamadas y videollamadas grupales, así como las redes sociales, para comunicarnos y mitigar el aislamiento. Pero no ha sido fácil para todas. En este taller aprenderemos a manejar estas aplicaciones y redes, de forma sencilla.

| Nº horas | Nº Plazas | Fechas | Horario |
|----------------------------------|--|------------------------|---------------|
| 6 | 9 | 6, 13, 20 noviembre | 10:00 - 12:00 |
| Formadora | Andrea Kali Martínez. Matemática y feminista. | | |
| Lugar | Barrika. Casa de las Mujeres | | |
| Inscripción e información | <p>Hasta el 2 de octubre</p> <p>lilagune@uribekosta.eus</p> <p>652 77 37 80 94.657.92.82</p> <p>Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu</p> | | |

Taller online

Línea de solidaridad e intercambio
con mujeres del mundo

Relato sonoro desde la perspectiva feminista



Descripción del curso

Este taller servirá como introducción a la creación y grabación de relatos sonoros desde las historias de vida de mujeres refugiadas de Palestina. Organizado por UNRWA Euskadi, es una invitación a realizar un recorrido que conecte nuestra mirada personal con la realidad y diversidad de vivencias que enfrentan estas mujeres, plasmando nuestras reflexiones en un proyecto creativo singular. ¡Explora tu creatividad mediante la escritura, locución y grabación de relatos! Posteriormente, podrás participar con tus relatos en el Festival *Fair Saturday*.

| | | | |
|--|---|---|----------------------------------|
| Nº horas 8 | Nº Plazas 15 | Fechas: 3, 10, 17, 24 de noviembre | Horario: 18:00 – 20:00 |
| Formadora | UNRWA Euskadi. Proyecto financiado por la Diputación Foral de Bizkaia. | | |
| Lugar | Online | | |
| Inscripción e información | Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu | | |