



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



Jarraibide orokorrak

Eskaintzen diren tailer guztiak doakoak dira, aldez aurretik izena emanda. **ADI!**

IZENA EMATEKO EPEA: irailaren 18tik urriaren 2ra

Plaza mugatuak, izen-emate ordenaren arabera esleituko direnak. Uribe Kostako Mankomunitateko udalerrietan erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

Online emango diren bi tailer daude.

Gainerako tailerrak, ahal dela, aurrez aurre emango dira. Horietako batzuk ezin badira aurrez aurre egin, on-line jarraitu ahal izango dira. Ikusi ikastaro bakoitzaren xehetasunak.

Uribe Kostako Mankomunitateko berdintasun-zerbitzuak online saioetara konektatzeko laguntza emango die behar duten emakumeei.

COVID- 19ren aurkako babes-neurriak aplikatuko dira, osasun-agintariek ezartzen dituzten jarraibideei begira (edukiera eta distantzia mugatzea, maskara erabiltzea, hidroalkohola aplikatzea).

Gure gorputzak despatriarkalizatzea

Desjabetutako plazerra eta jakinduria berreskuratzea.

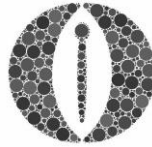


Ikastaroaren deskribapena

Tailer honek gure gorputzak eta sexualitatea berjabetzea proposatzen du, heteropatriarkatuak kendutako plazer eta jakintzaren desjabetzearen aurrean estrategia politiko gisa. Gure pelbis eta genitalekin lan egingo dugu gure sexualitatea eredu hegemonikoetatik askatzeko, eta gure gorputzentzako eta bizitzentzako burujabetza eta autogestioa aldarrikatuko ditugu.

Ordu kop. 8	Plaza kop. 9	Datak: Urriaren 7, 14, 21 eta 28a.	Ordutegia 18:30 a 20:30
Trebatzaielea	Nora Ziarsolo. Heteropatriarkatuak gorputzen eta sexualitatean kontzientzia-hartzeari nola eragiten dion aztertzen aditua da (hileroko zikloa, amatasuna, umetokia, ginekologia, lurzoru pelbikoa, etab.).		
Lekua	Plentzia. Goñi Portal Kultur Etxea		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Urbe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Ivaginarte



Ikastaroaren deskribapena

Taldean bateratzeko eta hausnartzeko gune bat da, sexualitatearen ibilbide orokorra egiteko, egungo hezkuntza-eredu sexuala eta kultura- eta genero-aginduak behatuz. Sexualitatearen ikuspegi androzentrikotik ikasitako sinesmenak eta mitoak aztertuko ditugu. Emakumeen genitalek artean dituzten irudikapenak aztertuko ditugu, gero tailerraren zati sortzailea hasteko: hainbat materialaz baliatuta gure sexuaren irudikapen aske eta artistikoa sortuko dugu, bere mezua begitatzten.

Ordu kop. 8	Plaza kop 9	Datak Urriak 15, 22, 29 eta azaroak 5	Ordutegia 17:30 a 19:30
Trebatzailea	Izaskun Zarrandikoetxea Gizarte Langilea eta Sexologoa		
Lekua	Berangoko Antzokia		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Kudeaketa emozionala eta meditazioa feminismotik

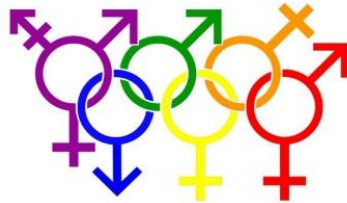


Ikastaroaren deskribapena

Gure buruari sasoia emango diogu gelditzeko, gure emozioak identifikatzeko. Nola bizitzen ari naiz ziurgabetasun garai honetan? Nola eragiten dit? Erlaxatzeko eta meditatze teknika ikasi eta praktikatu ditugu, baita gogoia urduri eta nahasita dagoenean pentsatzeari uzten ikasi ere.

Ordu kop.	Plaza kop.	Datak	Ordutegia
10	9	Azaroak 5, 12, 19, 26	17:00 - 19:30
Trebatzailea	Miriam Herbón. Soziologoa eta ahalduzko prozesuetan eta emakumeen aurkako indarkerian aditua. Coach-a elikaduran.		
Lekua	Urduliz. Kultur Etxea		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 UrIBE Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Sexu- eta genero-aniztasuna



Ikastaroaren deskribapena

"Hainbat sexualitateez" hitz egingo dugu; haien desio, afektu, adierazpen, emozio, interakzio erotiko, gorputz eta plazerrei buruz, mota askotariko gertakari gisa. Ikusiko dugu nondik datozkigun "ohiko" sinesmenak eta aurreiritziak gure eguneroko bizitzan.

Ordu kop.	Plaza kop.	Datak	Ordutegia
4	9	Abenduak 3, 10	18:00 - 20:00
Trebatzaileak	Nahia Rojo. Sexologoa eta psikologoa. Izaskun Aranbarri		
Lekua	Plentzia. Goñi Portal Kultur Etxea		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		



MenstruApp

(Neska gazteentzat)

Ikastaroaren deskribapena

Gorputzaren eta genitalen ezagutzan lan egingo dugu, esparru soziokultural batetik abiatuta. Sexualitateaz, oro har, eta emakumeen genitalaz eta hilekoaz, bereziki, beldur, aurreiritzi eta uste okerrak sortzen dituzten aginduak identifikatuko ditugu.

Hilekoaren prozesu biologikoa eta emakumeen bizitzako etapak ezagutuko ditugu, baita hioen inguruko gure bizipenak ere. Gaurkotasuneko aplikazio batzuk aztertuko ditugu; argibideak eta materiala eskainiko ditugu eskuzko erregistro bat egiteko (paper ez-digitala, ilargi-egutegia, diagrama eta hileroko egunkaria).

Ordu kop 4	Plaza kop 9	Datak Abenduak 2 eta 4	Ordutegia 18:00 a 20:00
Trebatzaileak	Izaskun Zarrandikoetxea Gizarte Langilea eta Sexologoa		
Lekua	Sopela. Frontoiaren eraikina (Sabino Arana 2)		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 30era arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Elikadura kontzientea, gorputzetan indarkeria prebenitzeko



Ikastaroaren deskribapena

Inoiz galdetu al diozu zeure buruari nolakoa den zure harremana janariarekin? Nola lor dezakezu zure gorputza onartzea eta maitatzea? Atseginez jan nahi duzu, eta ez torturaz edo betebeharrangatik? Tailer hau janaria eta gorputzarekin duten harremana hobetu nahi dutenentzako da.

Ordu kop.	Plaza kop.	Datak	Ordutegia
8	9	Urriak 9, 16, 23, 30	17:30 – 19:30
Trebatzailea	Miriam Herbón. Soziologoa eta ahalduntze-prozesuetan eta emakumeen aurkako indarkerian aditua. Coach elikaduran.		
Lekua	Sopela. Frontoiaren eraikina (Sabino Arana 2)		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Beste modu batera zainduz



Ikastaroaren deskribapena

Beren bizitzari kalitate handiagoa emateko beharrezko aldaketak egitearen aldeko apustua egin nahi duten emakumeentzako gunea da. Talde barruan kalte egiten diguna atzean uzteko eta harreman berriak eraikitzeko tresnak ikasiko ditugu, beti tratu ona oinarri hartuta eta gugandik hasita. Nork bere burua zaintzeko, ezagutzeko eta hazteko gune bat eraikiko dugu.

Ordu kop 10	Plaza kop 15	Datak: Urriak 19 eta azaroak 2, 16, 30	Ordutegia: 17:00 – 19:30
Trebatzaileak	Itziar Gandía. Psikologoa eta terapeuta, indarkeria matxistan aditua		
Lekua	Online		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Jaiotza inguruko tailerra (Tailer perinatala)



Ikastaroaren deskribapena

Izaki bat iritsi edo iristear dago gure bizitzara. Dena da berria. Amatasuna imajinatzen dugun bezalakoa al da? Esan ziguten bezalakoa? Amatasunaz hitz egingo dugu, eredu hegemonikoa zalantzan jarriko dugu. Amatasun eramangarria, errealista eta kritikoagoak partekatzeko, entzuteko eta irudikatzeko gune bat eraikiko dugu.

Ordu kop. 6	Plaza kop. 9	Datak Azaroak 10, 17, 24	Ordutegia 10:30 - 12:30
Trebatzailea	Leire Elordi Eguren. Osasun eta Jaiotza inguruko psikologoa		
Lekua	Berangoko Antzokia		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 UrIBE kosta zerbitzuen mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Ekonomia feminista



Ikastaroaren deskribapena

"Kapitala-bizitza"ren arteko gatazkaz hausnartzeko beharra eta zaintza-lanen garrantzia zirkuitu ekonomiko eta bizitzaren iraunkortasunarako ezinbesteko zati bezala aldarrikatzen ditu ekonomia feministak. Era berean, heteropatriarkatu kapitalistak baztertutakoei ikusgarritasuna ematen saiatuko gara; pobrezia feminizazioaz, lan feminizatuen prekarizazioaz, zaintza-lanen doakotasunaz, soldata-arrailez eta abar luze batez hitz egingo dugu. Gauzak aldatzeko gure esku egon daitezkeen estrategia edo jokabideak bilatuko ditugu.

Ordu kop.	Plaza kop	Datak	Ordutegia
4	9	Urriak 20 eta 27	18:00 a 20:00
Trebatzailea	Aitziber Aginagalde. Berdintasun teknikaria, eta Historian eta Antropologian lizentziatua.		
Lekua	Urduliz - Kultur Etxea		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

TeatrA*



Ikastaroaren deskribapena

Antzerkiaren historia berridatziko dugun antzerki-tailerra. Eszena hartuko dugu. Hitza eta eszenatokia hartuko ditugu. Protagonista izango gara.

Ordu kop.	Plaza Kop.	Datak	Ordutegia
16	9	Urriak 21 eta 28, azaroak 4, 11 eta 18, abenduak 2, 9 eta 16	19:00 - 21:00
Trebatzailea	May Serrano. Sortzailea. Diziplina anitzeko artista. "Bai, nire burua maite dut!" ekintza kolektiboa sortu zuen. Bizkaiko kostaldeko Orca Maris taldearen sortzailea. TeatrA-hezitzailea aurreko edizioetan.		
Lekua	Gorliz, Sertutxena		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Jendaurrean hitz egiteko teknikak



Ikastaroaren deskribapena

Jendaurrean hitz egiteko beharrezko trebetasunak eta segurtasuna garatuko ditugu. Horretarako, gure beldurrak identifikatu eta aztertuko ditugu, eta beldur horiei aurre egiteko teknika zehatzak praktikan jarriko ditugu, betiere generoak komunikazio-prozesuetan duen eragina kontuan hartuta. Gainera, diskurtsoa prestatzean arreta jarriko dugu.

Ordu kop. 6	Plaza kop. 9	Datak Azaroak 17, 24 eta abenduak 1	Orduetgia 17:00 – 19:00
Trebatzailea	Idoia Eizmendi. Berdintasun-agentea, kazetaria eta mugimendu feministako kidea		
Lekua	Gorliz. Sertutxena		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 UrIBE Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Ahalduntze digitala



Ikastaroaren deskribapena

Koronabirusak konfinatuta, inoiz baino gehiago erabili ditugu taldeko deien eta bideo-deien aplikazioak, bai eta sare sozialak ere, komunikatzeko eta isolamendua arintzeko. Baina ez da denentzat erraza izan. Tailer honetan aplikazio eta sare horiek modu errazean erabiltzen ikasiko dugu.

Ordu kop.	Plaza kop.	Datak	Ordutegia
6	9	Azaroak 6, 13, 20	10:00 - 12:00
Trebatzailea	Andrea Kali Martínez. Matematikaria eta feminista		
Lekua	Barrika. Emakumeen Etxea		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Online tailerra

Munduko emakumeen
elkartasun eta trukatzeko lerroa

Soinu-kontakizuna ikuspegi feministatik



Ikastaroaren deskribapena

Tailer honetan Palestinako emakume errefuxiatuen bizitza-istorioen soinu-kontakizunak sortu eta grabatuko dira. UNRWA Euskadik antolatuta, gure begirada pertsonala emakume horien errealitatearekin eta bizipen-aniztasunarekin lotzen duen ibilbidea egiteko gonbidapena da, gure hausnarketak proiektu sortzaile berezi batean islatuz. Esploratu zure sormena kontakizunak idatziz eta grabatuz! Ondoren, *Fair Saturday* Jaialdian parte hartu ahal izango duzu zure audioekin.

Ordu kop. 8	Plaza kop 15	Datak: Azaroak 3, 10, 17, 24	Ordutegia: 18:00 – 20:00
-----------------------	------------------------	---	------------------------------------

Trebatzailea	UNRWA Euskadi. Bizkaiko Foru Aldundiak finantzaturako proiektua.
---------------------	---

Lekua	Online
--------------	---------------

Izen-ematea eta informazioa	<p>Urriaren 2ra arte</p> <p>lilagune@uribekosta.eus</p> <p>652 77 37 80 94.657.92.82</p> <p>Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu</p>
------------------------------------	--