

A decorative border surrounds the central text, featuring a pattern of overlapping, colorful hands in shades of purple, green, yellow, and blue, symbolizing unity and community.

Lilagune

**Uribe Kostako Mankomunitateko Emakumeak
ahalduntzeko eskola**

Martxo 2020 – Ekaina 2020

**Escuela para el empoderamiento de las mujeres de la
Mancomunidad Uribe Kosta**

Marzo 2020 – Junio 2020

**BERGAIN
TASUNA**

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

Astebete atzeratuta

Ez gara zoroak ezta menpekoak, feministak gara



Deskribapena

Feminismoari eta horrek emakumeen autoestimuekin eta ahalduntzearekin duen loturari buruzko ibilbidea, bizitza ulertzeko eta bizitzeko modu bat erakusten digun mugimendu politiko, filosofiko eta ideologiko horri buruz hausnartzeko.

Ordu kop	Plaza kop	Datak	Ordutegia
6	15	Martxoaren 11 , 18 eta 25 eta apirilaren 1.	17:00 – 19:00
Trebatzailea	Aitziber Aginagalde. Berdintasun teknikaria, eta Historian eta Antropologian lizentziatua.		
Lekua	Plentziako Kultur Etxea		
Izen ematea	Martxoaren 16ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		



Ivaginarte

Deskribapena

Taldean bateratzeko eta hausnartzeko gune bat da, sexualitatearen ibilbide orokorra egiteko, egungo hezkuntza-eredu sexuala aitortuz eta kultura- eta genero-aginduak behatuz. Sinesmenak eta mitoak galdetuko ditugu, sexualitatearen ikuspegi androzentriko baten pean ikasitakoak. Emakumeen genitalen irudikapen desberdinak aztertuko ditugu artean, tailerraren alderdi sortzailearekin hasteko, non material desberdinekin gure sexuaren irudikapen aske eta artistikoa sortuko dugun. Bertan dagoen mezua deskubritzen.

Ordu kop 8	Plaza kop 15	Datak Martxoaren 17, 24 eta 31.	Ordutegia 17:00 – 20:00ko tartean
Trebatzailea	Izaskun Zarrandikoetxea Trabajadora Social y Sexóloga Rakel García Terán Facilitadora de ginecología alternativa y autogestiva		
Tokia	Berango. Berangoko Antzokia, Abarotxu Bidea, 17		
Izen ematea	Martxoaren 15erarte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		

Despatriarcalizar nuestros cuerpos. Recuperar el placer y la sabiduría expropiada.



Deskribapena

Tailer honek gure gorputzak eta sexualitatea berrjabetzea 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 subiranotasuna eta autogestioa aldarrikatuko ditugu.

Ordu kop
10

Plaza kop
15

Datak
Apirilaren 20a,
eta maiatzaren 4,
11, 18 eta 25a.

Ordutegia
18:00 – 20:00

Trebatzailea

Nora Ziarsolo. Aditua da heteropatriarkatuak gorputzez eta sexualitateaz gure kontzientzia-hartzean nola eragiten duen aztertzen. Hileroko zikloa, amatasuna, umetokia, ginekologia, lurzoru pelbikoa, etab.

Lekua

Plentziako Kultur Etxea

Izen ematea

Apirilaren 3rarte.
lilagune@uribekosta.eus
652 77 37 80
94.657.92.82

Economía feminista



Deskribapena

Tailer honetan, ekonomia feministaren aldarrikapena erakutsiko dugu, "Kapitala-bizitza" gatazkari heltzeko beharrari buruz, zaintza-lanen garrantzia azpimarratuz, zirkuitu ekonomikoaren eta bizitzaren iraunkortasunaren funtsezko zati gisa. Era berean, heteropatriarkatu kapitalistak baztertutakoei ikusgarritasuna ematen saiatuko gara, eta pobrezia feminizazioarekin, lan feminizatuen prekarizazioarekin, zaintza-lanen doakotasunarekin, soldata-arrakalekin eta abarrekin amaitzeko garrantziaz hitz egingo dugu, eta gauzak aldatzeko gure esku egon daitezkeen estrategia edo jokabide txikiez hitz egingo dugu.

Ordu kop 4	Plaza kop 15	Datak Apirilaren 22 eta 29	Horario 18:00 a 20:00
Trebatzailea	Aitziber Aginagalde. Berdintasun teknikaria, eta Historian eta Antropologian lizentziatua.		
Lekua	Urduliz - Kultur etxea		
Izen ematea	Apirilaren 20 arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		

MenstruApp



Deskribapena

Gorputzaren eta genitalen ezagutzan lan egingo dugu, eraikuntza soziokultural batetik abiatuta, sexualitateari, oro har, eta emakumeen genitalei eta, bereziki, hilekoari buruzko beldur, aurreiritzi eta uste okerrak sortzen dituzten aginduak identifikatuz.

Hilekoaren prozesu biologikoa eta emakumeen bizitzako etapak ezagutuko ditugu, baita horren inguruko gure bizipenak ere. Gaurkotasuneko aplikazio batzuk aztertuko ditugu, eta argibideak eta materiala eskainiko ditugu eskuzko erregistro bat egiteko (paper ez-digitalaren gainean, ilargi-egutegian, diagraman eta hileroko egunkarian).

Ordu kop	Plaza kop	Datak	Ordutegia
4	15	Apirilaren 21 eta 28an	18:30 -20:30.
Trebatzaileak	Izaskun Zarrandikoetxea Gizarte Langilea eta Sexologoa Rakel García Ginekologia alternatibo eta autogestiboko erraztailea		
Lekua	Sopela. Kurtzio Kultur Etxea		
Izen ematea	Apirilaren 17rarte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		

Cuidádonos de otra manera



Deskribapena

Beste modu batera zainduz, beren bizitzari kalitate handiagoa emateko beharrezkoak diren aldaketak egitearen aldeko apustua egin nahi duten emakumeentzako gunea da. Taldean, tresnak ikasiko ditugu, kalte egiten diguna atzean uzteko eta harreman berriak eraikitzeko, tratu ona oinarri hartuta ... gugandik hasita. Nork bere burua zaintzeko, nork bere burua ezagutzeko eta hazteko leku bat eraikiko dugu.

Ordu kop 8	Plaza kop 15	Datak Maiatzaren 6, 13, 20 eta 27a	Ordutegia 10:00 a 12:00
Trebatzailea	Itziar Gandía. Psikologoa eta terapeuta, indarkeria matxistan aditua		
Lekua	Lemoiz		
Izen ematea	Maiatzaren 4rarte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		