

Emakumeen jabetuntzarako ikastaroak

2013/ 2014

Cursos para el empoderamiento
de las mujeres



1. Emakumeen mortasuna eta subjektibotasuna

Identidad y Subjetividad Femenina

Mindfulness. Estresa murrizteko arreta osoan oinarritutako programa.

Eguna: Astelehena, 19:00 - 21:00

Egutegia: martxoak 31 (aurkezpena) apirilaren 28tik ekainaren 16ra

Irakaslea: Mertxe Arratibel. (Kiribil Coaching)

Hizkuntza: gaztelaniaz

Prezioa: 5€

Mindfulness. Programa de reducción de estrés basado en la atención plena.

Día: Lunes, 19:00 - 21:00

Calendario: 31 marzo (presentación) 28 abril a 16 junio

Profesora: Mertxe Arratibel. (Kiribil Coaching)

Idioma: castellano

Precio: 5€

Aprende a vivir el momento y a trabajar la atención para hacer aflorar lo mejor de ti misma y sintonizar con las personas que te rodean

Sentitzen dudanak nahasten nauenean

Eguna: Asteartea, 18:00 - 20:00

Egutegia: urriaren 22tik abenduaren 17ra

Irakaslea: Piedad Dorado

Hizkuntza: euskaraz

Prezioa: 5

Cuando mis sentimientos me confunden

Día: Martes, 18:00 - 20:00

Calendario: 22 octubre a 17 diciembre

Profesora: Piedad Dorado

Idioma: euskera

Precio: 5€

Sentipen biziak, mingarriak, ulertezinak, kezkarriak ... Sarritan geure burua ulertu barik bizi gara eta kontraesanak dastatzen ditugu; erreakzionatzeko aukera galtzen dugu, erabakitzeke aukera, boterea. Gutxitan hitz egiten dugu horretaz. Baina ... sentitzen duguna ulertuko bagenu ...? Bakarrik ez garela bageneki?

¿Cuándo mis sentimientos me confunden?

Día: Martes, 18:00 - 20:00

Calendario: 22 octubre a 17 diciembre

Profesora: Piedad Dorado

Idioma: euskera

Precio: 5€





Gustura zahartzea

Eguna: Asteartea, 10:00 - 12:00

Egutegia: urriaren 22tik maiatzaren 27ra

Irakasleak: Inma Merino, Itziar Gandía (Sortzen)

Hizkuntza: gaztelaniaz

Prezioa: 20€

Elkar-antolaketa: Gizarte Ekintza Saila - Nagusien Arloa

Coaching feminista. Jabeakuntza, autokudeaketaren eta emakume sareak eratzearen bitartez

Eguna: Astelehena, 19:00 - 21:00

Egutegia: urriaren 21etik martxoaren 24ra

Irakaslea: Mertxe Arratibel. (Kiribil Coaching)

Hizkuntza: gaztelaniaz

Prezioa: 10€

Envejecer Bonito

Día: Martes, 10:00 - 12:00

Calendario: 22 octubre a 27 mayo

Profesoras: Inma Merino, Itziar Gandía (Sortzen)

Idioma: castellano

Precio: 20€

Coorganiza: Departamento de Acción Social - Área de Personas Mayores

Es un espacio para mujeres maduras que quieren apostar por seguir creciendo con calidad de vida; un lugar de auto cuidado, autoconocimiento y crecimiento.

Coaching feminista. Empoderamiento a través de la autogestión personal y la creación de redes entre mujeres

Día: Lunes, 19:00 - 21:00

Calendario: 21 octubre a 24 marzo

Profesora: Mertxe Arratibel. (Kiribil Coaching)

Idioma: castellano

Precio: 10€

Supera los obstáculos que se interponen entre ti y tus objetivos.

Gure Memoria

Eguna: Asteazkena, 18:00 - 20:00
Egutegia: urtarrilaren 8tik maiatzaren 7ra
Irakaslea: Piedad Dorado
Hizkuntza: euskaraz
Prezioa: 10€

Zelan bizi izan gara emakumeok historian zehar? Historiako emakume garrantzitsuen izenak ezagutzen ditugu? Zer ekarri diogu munduari? Zein da gure balioa? Geure memoria arakatu eta zera aurkituko duguz: kontatu ez digutena.

Autodefentsa ikastaroa

Eguna: ostirala 17:00 - 21:00
 larunbata 10:30 - 14:30 / 16:00 - 20:00
Egutegia: azaroak 8, 9
Irakaslea: Maitena Monroy
Hizkuntza: gaztelaniaz
Prezioa: 5€

Autodefentsa ikastaroa

Eguna: larunbata 10:00 - 14:00 / 16:00 - 20:00
Egutegia: azaroak 30
Irakasleak: Edurne Epelde, Leire Ibarguren
Hizkuntza: euskaraz
Prezioa: 5€

Egunero jasaten ditugun eraso sexisten aurrean erantzun bat emateko.

Nuestra Memoria

Día: Miércoles, 18:00 - 20:00
Calendario: 8 enero a 7 mayo
Profesora: Piedad Dorado
Idioma: euskera
Precio: 10€

Curso de autodefensa

Día: viernes 17:00 - 21:00
 sábado 10:30 - 14:30 / 16:00 - 20:00
Calendario: 8 y 9 noviembre
Profesora: Maitena Monroy
Idioma: castellano
Precio: 5€

Aprender a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, sus consecuencias. Búsqueda de mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

Curso de autodefensa

Día: sábado 10:00 - 14:00 / 16:00 - 20:00
Calendario: 30 noviembre
Profesoras: Edurne Epelde, Leire Ibarguren
Idioma: euskera
Precio: 5€



Maitasuna iraultzen

Eguna: ostirala 17:00 - 20:00 larunbata 10:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00

Egutegia: abenduak 13,14

Irakaslea: Itziar Ziga

Hizkuntza: gaztelerez

Prezioa: 5€

Generoa, emozioa eta umorea

Eguna: zapatua, 9:30 - 14:30

Egutegia: urtarrilak 18, 25 otsailak 1, 8, 15

Irakaslea: Virginia Imaz (Oihulari Klown Antzerki Taldea).

Hizkuntza: gaztelerez

Prezioa: 10€

Subvirtiendo el amor

Día: viernes 17:00 - 20:00 sábado 10:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00

Calendario: 13, 14 diciembre

Profesora: Itziar Ziga

Idioma: castellano

Precio: 5€

Una oportunidad de abordar colectivamente la eterna revolución pendiente en la vida de las mujeres: el Amor. O lo que es lo mismo, nuestras vivencias de esos vínculos de pareja que se erigen culturalmente y de una manera conflictiva y dolorosa por encima del resto de los vínculos y de nuestro propio bienestar.

Genero, emoción y humor

Día: sábado, 9:30 - 14:30

Calendario: 18, 25 enero y 1, 8, 15 febrero

Profesora: Virginia Imaz (Oihulari Klown Antzerki Taldea).

Idioma: castellano

Precio: 10€

Una invitación a la risa y al empoderamiento a través del humor.



2. Gizartean eta politikan parte hartzea Participación Social y Política

Jendaurrean hitz egiteko teknikak

Eguna: asteazkena, 18:00 - 20:30
Egutegia: urriaren 23tik abenduaren 4ra
Irakaslea: Esti Redondo
Hizkuntza: euskaraz
Prezioa: 5€

Gizonezkoak esparru publikoan garatu izan dira eta emakumeak, berriz esparru pribatuan. Banaketa honek emakumeontzat zailtasun berezi batzuk suposatzen ditu jendaurrean aritzerakoan. Zailtasun horiek aztertu eta landuko ditugu.

Jendaurrean hitz egiteko teknikak

Eguna: osteguna, 18:00 - 20:30
Egutegia: urtarrilaren 9tik martxoaren 6ra
Irakaslea: Miriam Ocio
Hizkuntza: gaztelera
Prezioa: 10€

Técnicas para hablar en público

Día: miércoles, 18:00 a 20:30
Calendario: 23 octubre a 4 diciembre
Imparte: Esti Redondo
Idioma: euskera
Precio: 5€

Técnicas para hablar en público

Día: jueves, 18:00 a 20:30
Calendario: 9 enero a 6 marzo
Imparte: Miriam Ocio
Idioma: castellano
Precio: 10€

Saber expresar una idea es tan importante como la idea misma.



Emakumeak, teknologia berriak eta gizarte sareak

Eguna: asteartea, 18:00 - 20:00

Egutegia: urtarrilaren 14tik martxoaren 18ra

Irakaslea: Marta Aranbarri

Hizkuntza: gazteleraz

Prezioa: 5€

Mujeres, nuevas tecnologías y redes sociales

Día: martes, 18:00 a 20:00

Calendario: 14 enero a 18 marzo

Imparte: Marta Aranbarri

Idioma: castellano

Precio: 5€

Internet es un fenómeno sin precedentes que ha modificado sustancialmente nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos, incluso los canales necesarios para estudiar y trabajar. Es una revolución que no tiene marcha atrás. Como mujeres no podemos vivir ajenas a esta realidad, de ahí que nos urja aprender a utilizar todas las herramientas que las nuevas tecnologías ponen a nuestro alcance. (Este curso va dirigido a mujeres con conocimientos básicos de Internet).



3. Munduko emakumeenganako elkartasuna eta harte-erama

Solidaridad e Intercambio con Mujeres del Mundo

Topaketa kontatzen

Eguna: osteguna, 17:00- 19:00

Egutegia: urriaren 24tik ekainaren 12ra

Irakaslea: Josune Muñoz (Skolastika)

Hizkuntza: gaztelaniaz

Prezioa: 20€

Elkar-antolaketa: Gizarte Ekintza Saila - Inmigrazio Arloa

Contando el encuentro

Día: jueves, 17:00 - 19:00

Calendario: 24 octubre a 12 junio

Profesora: Josune Muñoz (Skolastika)

Idioma: castellano

Precio: 20€

Coorganiza: Departamento de Acción Social - Área Inmigración

En Durango convivimos mujeres de diferentes países, culturas, costumbres...En este taller, ayudadas por la literatura de cada país, nos conocemos, contamos y reflexionamos sobre nuestras culturas, identidades y, sobre todo, lo que nos une como mujeres.



4. Kultura berri bat sortzea Crear una nueva Cultura

Txalaparta. Oinarrizko maila.

Eguna: ostirala, 17:00 - 18:30

Egutegia: azaroaren 8tik otsailaren 14ra

Irakaslea: Olatz Garcia

Hizkuntza: euskaraz

Prezioa: 5€

Emakume bi, txalaparta bat, aintzinako hizkuntza gureganatzen musika sortuz, emozio eta gorputzen energia femeninoa askatu, musika sortuz, batbatekotasunari ateak zabaltu, musika sortuz, gure aldarrikapenak plazaratu.

Txalaparta. Bigarren maila.

Eguna: ostirala, 18:30 - 20:00

Egutegia: azaroaren 8tik otsailaren 14ra

Irakaslea: Olatz Garcia

Hizkuntza: euskaraz

Prezioa: 5€

Txalaparta. Nivel de iniciación.

Día: viernes, 17:00 - 18:30

Calendario: 8 noviembre a 14 febrero

Profesora: Olatz Garcia

Idioma: euskera

Precio: 5€

Txalaparta. Segundo nivel.

Día: viernes, 18:30 - 20:00

Calendario: 8 noviembre a 14 febrero

Profesora: Olatz Garcia

Idioma: euskera

Precio: 5€



BatuKada Feminista

Eguna: ostirala (hamabostean behin), 18:00 – 20:00
Egutegia: azaroaren 8tik ekainaren 20ra
Irakasleak: Ainara Sarasketa, Arantxa Vicedo
Hizkuntza: euskaraz
Prezioa: 10€
(esperientzia dutenei lehenetsia emango zaie)

Musikara gerturatu eta ondo pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde-lanean aritzeko, sormena landu eta autoestimua igotzeko. Danok garelako musika egiteko gai eta baita gauza berriak sortzeko ere. Irudimena landu eta besteak entzuten ikasteko. Emakumeok kalera irten eta espazioak okupatu bitartean jendeari gozarazteko. Samba batuKadaren sorrera eta ezaugarriei buruzko aipamen batzuk sarreara gisa eta erabiltzen diren musika-tresnak azaldu, teknikak, soinu-motak, zailtasunak...

Emakume artisten obrak dantzatuz

Eguna: astelehena, 18:00 – 20:00
Egutegia: urriaren 21etik abenduaren 16ra
Irakaslea: Maite Castro
Hizkuntza: gaztelera
Prezioa: 5€



BatuKada Feminista

Día: viernes (quincenal), 18:00 – 20:00
Calendario: 8 noviembre a 20 junio
Profesoras: Ainara Sarasketa, Arantxa Vicedo
Idioma: euskera
Precio: 10€
(se dará prioridad a quienes tengan experiencia)

Bailando la obra de mujeres artistas

Día: lunes, 18:00 – 20:00
Calendario: 21 octubre a 16 diciembre
Profesora: Maite Castro
Idioma: castellano
Precio: 5€

Taller de Danza Contemporánea y Danza para la Comunidad, tomando como inspiración para el movimiento y la exploración con el cuerpo, las temáticas y la forma, de la obra plástica y escénica de diferentes artistas mujeres relacionadas con el feminismo.

Idazle IpamerriKarrak

Eguna: osteguna, 19:00 - 21:00

Egutegia: urriaren 24tik ekainaren 12ra

Irakaslea: Josune Muñoz (Skolastika)

Hizkuntza: gaztelaniaz

Prezioa: 20€

Betaurreko feministak

Eguna: astearte, 18:00 - 20:00

Egutegia: urriaren 22tik maiatzaren 27ra

Irakaslea: Alicia García

Hizkuntza: gaztelaniaz

Prezioa: 20€

Escritoras Norteamericanas

Día: jueves, 19:00 - 21:00

Calendario: 24 octubre a 12 junio

Profesora: Josune Muñoz (Skolastika)

Idioma: castellano

Precio: 20€

Vamos a conocer y analizar la otra historia y literatura de Norteamérica, la de sus mujeres: Las indias, las colonas, las afroamericanas, las mujeres de la Revolución, las pioneras, las sufragistas, las grandes escritoras... en un fascinante viaje al pasado que nos ayuda a conocer mejor nuestro presente.

Las gafas feministas

Día: martes, 18:00 - 20:00

Calendario: 22 octubre a 27 mayo

Profesora: Alicia García

Idioma: castellano

Precio: 20€

Pretende desarrollar un cambio de mirada y que posibilite estrategias para la reflexión, tanto individual como colectiva, sobre los principales aportes del feminismo y los retos pendientes, impulsando a las mujeres participantes hacia la acción reivindicativa y transformadora.



Gure buruaren jabe. Autoestima feminista lantzen!

Eguna: larunbata, 10:00 - 14:00

Egutegia: urriak 26, azaroak 2

Irakasleak: Edurne Epelde, Anita Revuelta. Bilgune Feminista

Hizkuntza: euskaraz

Prezioa: 5€

Ikastaroan zehar gure arteko bizipenak konpartitu eta elkarrekin ikasteko aukera izango dugu, batez ere, gure barne eta kanpoko eraldaketan eragiteko proposamenak botatzeko, entuzteko eta aktibatzeko aukera izango dugu.

Bertso eskola feminista

Eguna: ostirala, 17:30 - 20:30

Egutegia: urtarrilak 10, 17 eta 24

Irakasleak: Ainhoa Agirrezaldegi, Uxue Alberdi

Hizkuntza: euskaraz

Prezioa: 5€

Ezer ez da neutroa, eraiki dezagun bertso eskola feminista.

Bizikletaren mantentze lanetarako oinarritzko tailerra

Eguna: ostirala, 17:00 - 21:00

Egutegia: urtarrilak 17

Irakasleak: Ana Zuazagoitia, Ainara Artetxe

Hizkuntza: euskaraz

Prezioa: 5€

Soy dueña de mi misma. ¡Trabajando la autoestima feminista!

Día: sábado 10:00 - 14:00

Calendario: 26 de octubre, 2 noviembre

Profesoras: Edurne Epelde, Anita Revuelta. Bilgune Feminista

Idioma: euskera

Precio: 5€

Escuela feminista de bertsolaritza

Día: viernes, 17:30 - 20:30

Calendario: 10, 17 y 24 enero

Profesoras: Ainhoa Agirrezaldegi, Uxue Alberdi

Idioma: euskera

Precio: 5€

Taller básico de mantenimiento de bicicletas

Día: viernes, 17:00 - 21:00

Calendario: 17 enero

Profesoras: Ana Zuazagoitia, Ainara Artetxe

Idioma: euskera

Precio: 5€



Zure bizikleta hobeto ezagutu nahi duzu? Gurpila zulatu zaizu eta ez duzu jakin konpontzen? Gurekin bizikletaren oinarizko mekanika ikasiko duzu eta autonomia handiagoa izatea lortuko duzu. Ekarriz zure bizikleta eta eskuak zikindul

Orientazioa mendian

Eguna: larunbata, igandea 9:00 – 15:00

Egutegia: azaroak 16 eta 17

Iraakasleak: Tontxu Larrinaga, Goi Mendi Eskolako begiralea

Hizkuntza: euskaraz

Prezioa: 5€

Orientazioa eta mendiko ikastaroetan hori dena antolatzen, planifikatzen eta burutzen saiatuko gara ikasten. Agian galduko gara, baina beti jakingo dugu non gauden.

Alpinismo Hastapena

Eguna: larunbata, igandea 9:00 – 15:00

Egutegia: azaroak 23 eta 24

Iraakasleak: Tontxu Larrinaga, Goi Mendi Eskolako begiralea

Hizkuntza: euskaraz

Prezioa: 5€

(Ikastaro hau egiteko "Orientazio mendian" ikastaroa eginda izatea beharrezkoa da)

Orientación en la montaña

Día: sábado y domingo 9:00 – 15:00

Calendario: 16 y 17 noviembre

Profesoras: Tontxu Larrinaga, Goi Mendi Eskolako begiralea

Idioma: euskara

Precio: 5€

Iniciación al alpinismo

Día: sábado y domingo 9:00 – 15:00

Calendario: 23 y 24 noviembre

Profesoras: Tontxu Larrinaga, Goi Mendi Eskolako begiralea

Idioma: euskara

Precio: 5€

(Para realizar este curso es imprescindible haber realizado "Orientazioa mendian")

Mendizaleetasuna landu eta teknifikatzen ikasiko dugu. Orientazioari beste toke bat emango diegu eta horrela segurtasun gehiagorekin joango gara mendira.



5. Osasuna eta generoa

Salud y género



Indartze polbikoa

Eguna: astelehena 18:30 - 20:00
Egutegia: urtarrilaren 13tik martxoaren 3ra
Irakaslea: Idurre Zabala
Hizkuntza: gaztelaniaz
Prezioa: 5€

Ilargi erregina

Eguna: larunbata 9:00 - 15:00
Egutegia: otsailak 22
Irakasleak: Irene Vila, Saioa Ocio
Hizkuntza: euskaraz
Prezioa: 5€

Hilekoaldian dauden emakumeei zuzendutako ikastaro informatibo eta dinamikoak zeinek hilekoaldiaren ezagutza eskuratzeko aukera emango duten eta baita ezagutza hauek gure lan eta gizarte beharrei moldatzeko aukera ere.



Refuerzo del suelo pélvico

Día: lunes 18:30 - 20:00
Calendario: 13 enero a 3 marzo
Profesora: Idurre Zabala
Idioma: castellano
Precio: 5€

- Conocer nuestro cuerpo, a través del reforzamiento del suelo pélvico.

- Trabajar como parte activa la salud y la imagen de nuestro cuerpo, en global, y del suelo pélvico en particular.

El curso está dirigido a todo grupo de mujeres que quiera participar, pero especialmente a mujeres que empiezan, están o han pasado la Menopausia, mujeres a quienes han realizado Histerectomías, mujeres que tienen o empiezan a tener pérdidas de orina, e incluso a mujeres más jóvenes que acaban de dar a luz, como tratamiento postparto.

Reina de la luna

Día: sábado 9:00 - 15:00
Calendario: 22 febrero
Profesoras: Irene Vila, Saioa Ocio
Idioma: euskera
Precio: 5€

Informazioa

94 465 70 92 telefonoan andragunea@durango-udala.net
Pinondo plaza, 1.

Plazak mugatuak dira. Zozketa egingo da aurretik izena eman duten emakume guztien artean. Durangarrek izango dute lehentasuna.

Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

Ikastaro batzuetan EHUK aukera libreko kredituak eman-goz dizkie ikastaroan gonoraz parte hartzen duten unibertsitateko ikasleei. (Plan Zaharrerako soilik)

Hurtzaindegi zerbitzua (kontsultatu baldintzak)

Aurrez izena emateko:

Galdetegi bat bete beharko da.

Interesatuak ikastaroen lehentasun ordena adierazi beharko dute aurrez izena ematen dutenean. Izan ere, behar beste plaza ez badago, bakar bat egin ahal izango dute.

Aurrez izena emateko epea eta ordutegia: IRAILAREN 16 ETIK 25 ERA
11:00-13:00 / 18:00-20:00 ordutegian

Zozketa: irailak 30, eguerdiko 12:00etan

Onartutakoen zerrendak Andragunean ipiniko dira urriaren 2an, eta Internet bidez ere begiratu ahal izango da udaleko web orrian (www.durango-udala.net)

Matrikula:

Matrikula gauzatzeko beharrezkoa izango da aldeaz aurretik izena emateko galdetegia betetzea eta ikastaroaren prezioa ordaintzea. Ezinbestekoa ikastaroetan parte hartzeke.

Matrikula egiteko epea: urriaren 2tik 11ra arte

Aurreinskripzioa eta matrikula egiteko tokia eta ordutegia:

ANDRAGUNEA
Pinondo Plaza, 1
ORDUTEGIA:

11:00-13:00 / 18:00-20:00

Dokumentuak, udaleko web orritik ere,
(www.durango-udala.net) lor daitezke.



Información

En el teléfono 94 465 70 92
andragunea@durango-udala.net
Pinondo plaza, 1

Las plazas son limitadas. Se realizará un sorteo entre todas las mujeres preinscritas en cada curso. Se dará prioridad a las empadronadas en Durango. El mínimo de personas para formar grupo es de ocho.

En algunos cursos, la UPV concederá créditos de libre elección, a aquellas universitarias que asistan con aprovechamiento a los cursos. (Sólo para Plan Antiguo)

Servicio de guardería (consulta las condiciones)

Preinscripción:

Para realizar la preinscripción será necesario rellenar un formulario de preinscripción.

Cada interesada deberá indicar el orden de preferencia de cursos, a la hora de realizar la preinscripción. Ya que en caso de no haber suficientes plazas, sólo podrá realizar uno.

Periodo y horario de preinscripción:
del 16 Al 25 DE SEPTIEMBRE
11:00-13:00 / 18:00-20:00

Sorteo: 30 de septiembre, a las 12:00 horas

Las listas de admitidas se publicarán el día 2 de Octubre, en Andragunea, y en la página web del Ayuntamiento (www.durango-udala.net)

Matricula:

Para formalizar la matrícula es necesario rellenar un formulario de inscripción y abonar el precio del curso. Imprescindible para participar en los cursos.

Periodo de matrícula: del 2 al 11 de octubre

Lugar y horario de preinscripción y matrícula:

ANDRAGUNEA
Pinondo Plaza, 1 (mañana y tarde)
HORARIO: 11:00-13:00 / 18:00-20:00

Los documentos, también se podrán obtener en la página web del Ayuntamiento www.durango-udala.net

