

Emakumeok ahalduntzeko ikastaroak

Cursos de empoderamiento para mujeres

زسروک ٺک ٺانٺ رایتخااب وک نی تاوخ

Empowerment courses for women

Cours d'autonomisation / démpowerment des femmes

ٺأرملا نی کمت تارود

2025

Udazkena* Otoño* فیڤرځ * Autumn * رازځ * Automne * Toamnă



AZKOITIA
Udala



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Ikastaroak ezagutza berriak eskuratzeko, autonomia lantzeko, kezkak eta ondoezak partekatzeko, gure eskubideez jabetzeko, eta beste emakume batzuekin sareak sortzeko topaguneak dira.

Anima zaitez parte-hartzera!

		DATA eta LEKUA
HAURDUNALDIRAKO YOGA IKASTAROA	Emakumea da protagonista haurdunaldian, erditzean eta ondorenean. Yoga eta pilateseko ariketen bidez, emakume haurdunentzat bizkarra zaintzeko, tentsioak askatzeko, umetxoarekin konektatzeko eta konfidantza izateko gunea sortuko dugu.	Irailaren 15etik abenduaren 22ra Astelehenetan, 18:30-20:00 Elkargunean
ERDITU ONDORENGO YOGA IKASTAROA	Gorputza askatzeko hainbat ariketa egingo dira, baita ariketa hipopresiboak ere. Saio batzuetan haurrek ere parte hartuko dute haiekin masajeak, jolas txikiak eta abestiak egiteko.	Urriaren 6tik abenduaren 22ra Astelehenetan, 17:00-18:30 Elkargunean
HITZ-AHALDUNTZEN	Gaztelania eta oinarrizko euskara ikastearen bidez, beste herrialde batzuetatik datozen emakumeek beren ahalduntze-prozesuetan eragin positiboa duten hizkuntz gaitasunak eta trebetasun pertsonalak garatuko dituzte. Ikastaroa emakumeen arteko sareak eraikitzeko gune aproposa da.	Urriaren 1etik abenduaren 17ra Astelehen eta asteazkenetan, 15:00-17:00, Elkargunean
UPCYCLING- JOSKINTZA ERALDATZAILEA	Gure arropa zaharrari aukera berri bat emango diogu: iada erabiltzen ez ditugun bakero, alkandora eta abar erabiliko ditugu poltsak sortzeko. Bide batez, moda industriak gudan eragindako presioak identifikatzen eta kontsumitzaile gisa ahaldundutako bideak bilatzen ariituko gara. <i>*Ez da josteko makinarik behar, baina etxean edukiz gero, komeni da ekartzea.</i>	Irailaren 30etik azaroaren 18ra Astearteetan, 15:15-16:45, Sorginen Ganbaran (Kultur Etxea)
XILOGRAFIA	Aintzinako grabatuaren teknika hori ikasiko dugu. Ez da marrazten jakin behar, eskuek marraztuko dute linoleoan unean sentitzen dena eta paperean azalduko da islada. Erreferentziatzko artistak eta emakume artisten kolektiboen ekintzak ere ikusgai izango ditugu.	Urriaren 1etik abenduaren 3ra Asteazkenetan, 18:00-20:00, Sorginen Ganbaran (Kultur Etxea)
BERDINTASUNARI PUNTADAK EMATEN	Josten eta trikotatzen ikasteaz gain, emakumeen eta gizonen arteko desberdintasunei buruz hausnartuko dugu eta emakumeen aurkako indarkeria matxista salatzen eta prebenitzeko ekintzak bultzatuko ditugu. <i>*Bakoitzak bere josteko makina ekarri behar du.</i>	Urriaren 6tik azaroaren 27ra Astelehen eta ostegunetan, 15:15-16:45, Elkargunean
GURE BEHAR EMOZIONALAK LANDU	Ongizate psikologikoa sustatu nahi da, behar emozionaleri erantzuten ikasteko espazio bat eskainiz. Psikologia positiboan oinarrituta, gure pentsamenduez, sentimenduez eta jokabideez jabetzen ez ezik, horiek eraldatzeko ariketak ikasiko ditugu.	Urriaren 9tik azaroaren 27ra Ostegunetan, 15:00-16:30 Sorginen Ganbaran (Kultur Etxea)

MATRIKULA

- Lanean ari direnak: 20 €
- Ikasle / langabetu / pentsiodunak: 15€

IZEN-EMATEA

- Azkoitiko Udaleko Herritarren Arreta Zerbitzuan, izen-emate orria beteta.
- www.azkoitia.eus helbidean formularioa beteta.

Izena emateko AZKEN EGUNA, Irailak 29

*Taldea eratzeke, gutxienez **6 pertsona** behar dira.
Informazio gehiago: Berdintasun Saila **943 54 20 14**
berdintasuna@azkoitia.eus

Los cursos ofrecen espacios de encuentro para adquirir nuevos conocimientos, trabajar la autonomía y la confianza, compartir inquietudes y malestares, tomar conciencia de nuestros derechos y crear redes con otras mujeres.

¡Ánimate a participar!

		FECHA / LUGAR
CURSO DE YOGA PARA EL EMBARAZO	La mujer es la protagonista en el embarazo, parto y postparto. Mediante ejercicios de yoga y pilates crearemos un espacio en el que las mujeres embarazadas puedan cuidar la espalda, liberar tensiones, conectar con la criatura y desarrollar confianza.	Del 15 de septiembre al 22 de diciembre Lunes, de 18:30 a 20:00, en Elkargunea
CURSO DE YOGA PARA DESPUÉS DEL PARTO	Se realizarán diferentes ejercicios para que las mujeres trabajen y liberen su cuerpo, así como ejercicios hipopresivos. En algunas sesiones tomarán parte también las criaturas para hacer con ellas masajes, pequeños juegos y canciones.	Del 6 de octubre al 22 de diciembre Lunes, de 17:00-18:30 en Elkargunea
EMPALABRAMIENTO	A través del aprendizaje del castellano y del euskera básico, las mujeres procedentes de otros países desarrollarán habilidades comunicativas y personales que incidan positivamente en sus procesos de empoderamiento. El curso es un espacio en el que construir redes entre mujeres.	1 de octubre al 17 de diciembre Lunes y miércoles, de 15:00 a 17:00 en Elkargunea
UPCYCLING-COSTURA TRANSFORMADORA	Daremos una nueva oportunidad a nuestra ropa vieja: utilizaremos vaqueros, camisas, etc. que ya no usamos para crear bolsas. De paso, nos dedicaremos a identificar las presiones ejercidas por la industria de la moda y a buscar vías para empoderarnos como consumidoras. <i>*No hace falta una máquina de coser pero, si la tienes en casa, es conveniente traerla.</i>	Del 30 de septiembre al 18 de noviembre Martes, de 15:15 a 16:45, en Sorginen Ganbara (Kultur Etxea)
XILOGRAFÍA	Aprenderemos esta antigua técnica de grabado. No hay que saber dibujar, las manos dibujarán en el linóleo lo que se siente en el momento y se reflejará en el papel. También conoceremos artistas de referencia y actividades de colectivos de mujeres artistas.	Del 1 de octubre al 3 de diciembre Miércoles, de 18:00 a 20:00, en Sorginen Ganbara (Kultur Etxea)
DANDO PUNTADAS A LA IGUALDAD	Además de aprender a coser y a tricotar, reflexionaremos sobre las desigualdades entre mujeres y hombres y fomentaremos acciones para denunciar y prevenir la violencia machista contra las mujeres. <i>*Cada cual debe traer su propia máquina de coser.</i>	Del 6 de octubre al 27 de noviembre Lunes y jueves, de 15:15 a 16:45 en Elkargunea
TRABAJAR NUESTRAS EMOCIONES	Se pretende fomentar el bienestar psicológico de las mujeres, ofreciendo un espacio para aprender a responder a sus necesidades emocionales. Basándonos en la psicología positiva y la psicología cognitivo-conductual, aprenderemos no sólo a tomar conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos y conductas, sino también a realizar ejercicios para transformarlas.	Del 9 de octubre al 27 de noviembre Jueves, de 15:00 a 16:30, Sorginen Ganbara (Kultur Etxea)

MATRÍCULA

- Empleadas: 20€
- Estudiantes / desempleadas pensionistas: 15€

INSCRIPCIÓN

- En el Servicio de Atención Ciudadana del Ayuntamiento de Azkoitia, cumplimentando la hoja de inscripción.
- Cumplimentando el Formulario en **www.azkoitia.eus**

FECHA LÍMITE de inscripción: 29 de septiembre

*Para la constitución del grupo se requiere un mínimo de 6 personas.
Más información: Área de Igualdad 943 54 20 14
berdintasuna@azkoitia.eus