

2016-2019ko II berdintasunerako Planaren 21. neurria:

Altsasuko emakumeekin garatutako 'Emakumeen Bilgunea' programa onartzea, haien banakako eta taldeko halduntzea eta ahalduntze kolektiboa sustatzeko.

Medida 21 del II Plan de Igualdad 2016-2019:

Aprobar un programa 'Aula de las mujeres' desarrollado con las mujeres de Altsasu para impulsar su empoderamiento individual y de grupo

EMAKUMEEN BILGUNEA

AULA DE LAS MUJERES

Emakume eta Berdintasun Arloa

Área de Mujer e Igualdad

948 564 823

berdintasuna@altsasu.net



JENDAURREKO KOMUNIKAZIOA / COMUNICARNOS EN PÚBLICO

Gogoeta egingo dugu emakumeek jendaurrean hitz egiteko dituzten zailtasunen arrazoiei buruz eta hainbat teknika ikasiko ditugu zailtasun horiei aurre egiteko.

Reflexionaremos sobre las causas de las dificultades con que se encuentran las mujeres en los diferentes espacios de comunicación pública y aprenderemos técnicas para superar esas dificultades.

Otsailak 23 de febrero. 10:00-14:00 / 15:00-18:00

Martxoa 2 de marzo. 10:00-14:00

Martxoak 16 de marzo. 10:00-14:00 / 15:00-18:00

Miriam Ocio Sáenz de Buruaga

ZAINDU EZAZU ZEURE BURUA

CUIDATE TÚ MISMA

Oso garrantzitsua da emakumeek geure burua zaintzea. Horregatik, hainbat tresna eskuratu eta partekatuko ditugu geure burua zaintzen lagunduko digutenak.

Una parte importante de los cuidados, es el cuidado a nosotras mismas. Por eso adquiriremos y compartiremos herramientas para el propio cuidado de las participantes.

Martxoak 21, 28 de marzo.

Apirilak 4, 11 de abril

2 talde / 2 grupos: 10:00-11:30; 18:30-20:00

Josune Marauri Urrea

AUTODEFENTSA FEMINISTA

AUTODEFENSA FEMINISTA

Autodefentsa feminista defentsa pertsonaleko teknikak ikastea baino zerbait gehiago da; izan ere, zerikusia du gure autoestimua indartzearekin eta geure burua maitatu eta errespetatzearekin, baita jendeari mugak jartzearekin eta jarrera matxistak ez onartzearekin ere.

La autodefensa feminista va más allá de aprender técnicas de defensa personal; tiene que ver con reforzar nuestra autoestima, querernos y respetarnos, poner límites a la gente y no aguantar actitudes machistas.

Apirilak 6 de abril. 9:00-14:00/15:00-18:00

Saioa Arregi Olivenza

ERABILI MOBILA HEDABIDE MODUAN

UTILIZA EL MÓVIL COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

Sare sozialak eta haien baliabideak mobilen bidez ezagutuko ditugu.

Conoceremos las redes sociales y sus recursos a través del uso de los móviles.

3 orduko 2 saio / 2 sesiones de 3 horas

Taldeak adostuko du egutegia/ El calendario se fijará con el grupo
Diana Arboniés Porres, EQUALA

..ZINEAN SARTZEN GARA... (*) ..ENTRAMOS EN EL CINE....

Pelikulak ikusteaz haratago joango gara: pelikula bat osatzen duten oinarrizko ezagutzak ikasi eta aztertu ditugu. Halaber, filmaren kritika egingo dugu generoaren ikuspuntutik.

Un paso más allá de ver películas: aprender los conocimientos básicos sobre los elementos que conforman una película, analizarla y poder hacer su crítica desde el enfoque de género.

Saio teorikoak/ Sesiones teóricas:

martxoak 6, 13, 20, 27 de marzo. 18:00-20:00

Forum: martxoak 14 de marzo; apirilak 3 de abril. 18:00

María Castejón Leorza



(*)Ikastaro hau emakume eta gizonentzat da.
Este curso es para mujeres y hombres.

IZEN EMATEA / INSCRIPCIÓN

PREZIOA/ PRECIO: Ikastaro bakoitza 12,50€ Cada curso

NOIZ: Otsailaren 26tik aurrera

CUÁNDO: A partir del 26 de febrero

NON/ DÓNDE: Gure etxea

948 564823/948 468343

berdintasuna@altsasu.net

<https://goo.gl/forms/vJcE4UrABiDZr0eQ2>