

Emakumeen Ahalduntze Eskola 2019

www.irun.org/igualdad

Ahalduntzea emakumeen gaitasuna bultzatzen duen estrategia eta prozesu bat da, haien hazkuntza pertsonalerako eta kolektiborako, eta eraldaketaren eragile bihurtzeko, betiere berdintasunezko gizarte demokratiko bat eraikitze aldera, eta gizonek eta emakumeek gaitasunak garatu ditzaten eta beraien interesak gestiona ditzaten berdintasun baldintzetan.

Gizonezkoak gain ordezkaturata daude eremu sozial eta politikoan eta emakumeek parte hartze eskasa dute aipatu eremuetan. Ahalduntze eskolaren helburua emakume irundarrak prestatzea eta trebatzea da egoera hori iraultzeko.

Gainera elkartzeko, prestatzeko eta gogoetarako gune bat da, bizipenak partekatu eta emakumeen kolektiboak eta sareak sortu ahal izateko. 2018an antolatu diren jarduera guztietan parte hartzera gonbidatzen zaituztegu.

Martxoak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Maiatzak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Apirilak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	31					

Ekainak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Izena emateko lekua:

010 (943 50 51 52) eta webaren bidez.

Onartuen zerrenda:

Epea bukatu ondoren, 010 (943 50 51 52) eta webaren bidez.

Bideratuta:

Emakumeak, Irunen erroldatutako emakumeak onartuko dira soilik, plaza libreak geratuz gero izan ezik.

1. Ez gara zoroak ezta mendekoak, feministak gara

Tailer honetan feminismoak landuko dira emakumeen autoestimu eta ahalduntzearekin, geure buruarekin aurkitzeko, geure esperientzi, jakintza eta desioekin, eta bakarrik ez gaudela ohartzeko eta, feminismoaren atzean, mugimendu handi bat dagoela, diskriminatzeko eta mugatzen gaituen sistema heteropatriarkal bat zuztarretik suntsitu nahi duena, sistema berri bat sortuz, non DENOK izan gaitzen, egon gaitzen eta desira dezagun gogoak ematen digun bezala, nahi dugunean, eta nahi dugun tokian.

Egunak: Martxoak 22 eta 29 eta
apirilak 5 eta 12
Ordutegia: 16:30-19:30

Lekua: Esku-hartzeko komunitarioko
aretoan**Iraupena:** 12 ordu, 4 saio.
Izen ematea: Martxoak 11tik 19ra

2. Amatasuna: negoziatzekoa den gaia

Amatasuna norberaren boteretik gauzatzeak (eta ez gizarteak eta kulturak emakumei inposatutako betebeharrak) aukera berri bat ematen du: besteen zaintza uko egiteki eta minetik egin beharrekin haustea. Egiatzko emakumeek ikuspuntu berri batean kokatuta zain dezakete eta izan daitezke ama: Kokaleku horretan beren buruaren erantzule dira, beren behar eta proiektu pertsonalen arduradun. Entzute, autoestimu eta norberaren zaintzarako lekua da. Eremu honetan hain mugatzaileak gertatzen zaizkigun usteak aztertuko ditugu, sortzen diren eta geldiarazten gaituzten emozio zail horiek.

Egunak: Maiatzak 17, 24 eta 31
Ordutegia: 10:30-13:30
Lekua: Palmera Montero (5. aretoa)

Iraupena: 9 ordu, 3 saio.
Izen ematea: Apirilak 29tik maiatzak 10era

3. Hitz egin dezagun gure zoru pelbikoari buruz

Jakin behar genukeen guztia eta kontatzen ez dugutena gure zoru pelbikoari buruz; nola zaindu eta nola sahiestu ohiko arazoak: txizari ezin eustea, prolapsuak, abdominalen diastasiak gain sexualitate atseginagoa edukitzeko indartzea ezinbestekoa da. Gure zoru pelbikoa zaindu behar dugul! Garrantzitsua: ez da jarduera terapeutiko bat edo lesioak tratatzeko jarduera bat.

Egunak: Maiatzak 22, 23, 24, 27, 28 eta 29
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Palmera Montero (5. aretoa)

Iraupena: 12 ordu, 6 saio.
Izen ematea: Apirilak 29tik maiatzak 10era

4. Autodefentsa Feminista

Emakumeek indarkeria matxistari aurre egiteko gaitasuna landuko da; eta horretarako, teknika fisikoez gainera, defentsarako tresna psikologikoak eskainiko dira. Bizipenak partekatzeko gune bat da, erasoak eta indarkeriaren aurpegi guztiak identifikatzeko ikasi ahal dira bertan, eta bitartekoak bilatuko dira aurre egiteko, eta, aldi berean, alternatibetan edo estrategietan sakonduko da errotik ateratzeko.

Datak, ordutegia eta lekua zehazteke.
4.DBHko, Batxillergoko eta Zikloetako
Neskentzako zuzendua

5. Zahartze Ederra

Adineko emakume berriek dituzten ezagutza eta bizi-historiak bildu eta jasotzea ezinbestekoa da. Horregatik garrantzitsua da adineko emakumeen ikusgarritasunerako, aitopenerako eta elkar ezagutzarako guneak sortzea. Ikastaro honen bitartez, emakumeek zahartzeko garaian duten testuinguru soziala, familiarra eta pertsonala aztertu egingo da, eurerako askorentzat oraindik ere indarrean dauden genero mandatuak batera. Gainera, euren garapen indibiduala eta kolektiboa ahalbidetzeko gakoak ere aztertuko dira.

Egunak: Maiatzak 17, 24 eta 31
Ordutegia: 16:30etatik 18:30etara
Lekua: Behobiako Adinekoen Zentroa

Bertako emakumei zuzendua

Informazio gehiago: www.irun.org/igualdad

