



## TeatrA: Genero ikuspegipeko antzerkia

TeatrA deritzon tailer honetan, bi asmo dugu:

- Antzerkiaren historia berridaztea
- Jokalekuaren jabe egitea

### Helburuak:

- Hitza hartzea
- Agertokiaren jabe egitea
- Protagonista izatea

### Antzerkiak eskaintzen dizkigun tresnak landu nahi ditugu:

- Erlajazioa
- Ahots teknikak
- Bat batean aritzea
- Pertsonaiak berridaztea

### Urritik maiatzera bitarteko asteazkenetan.

**Ordutegia:** 19:00 - 21:00

**Izen ematea:** irailaren 28tik urriaren 4ra. Kurtzioko Kultur Etxea

**Prezioa:** 120,00 €

## Gimnasioa

Jabekuntza Eskolako gimnasioa deitzen den jarduera hamabostean behin egiten dugu, eta hor elkartzen gara sendoagoak egiteko.

Leku horretan, praktikara pasatzen dugu berdintasun teoria, eta geure erresistentziak eta baliabideak topatzen ditugu. Geure buruaren jabe egiteko lekua da.

### Helburuak:

- Berdintasun teoriak praktikara eramateko tresnak ezagutzea.
- Elkarrekin indarrak hartzea, sendoagoak egitea.
- Neure burua hobeto ezagutzea, modu bidezkoagoan neure burua baloratzen ikastea.
- Neure bizitzan neuk agintzea.

**Ordutegia:** 17:00 - 20:00 Ostirala

### Urritik ekainera:

Urria: 16, 30. Azaroa: 13, 27. Abendua: 11, 18

**Izen ematea:** irailaren 28tik urriaren 4ra. Kurtzioko Kultur Etxea

**Prezioa:** 18,00 €

### Urtariletik martxora:

Urtarrila: 15, 29. Otsaila: 12, 26. Martxoa: 11, 18

**Izen ematea:** urtarrilaren 4tik urtarrilaren 10era. Kurtzioko Kultur Etxea

**Prezioa:** 18,00 €

### Apiriletik ekainera:

Apirila: 8, 22. Maiatza: 6, 20. Ekaina: 3, 10

**Izen ematea:** martxoaren 28tik apirilaren 3ra. Kurtzioko Kultur Etxea

**Prezioa:** 18,00 €

## Ikasgela

### 1. hiruhilekoa (2015eko urritik abendura): "NIRE GORPUTZA ETA BLOK"

Ibilbide bat geure gorputzean zehar: nutriziotik hasita geure buruaz dugun irudiraino; elikaduraren bidez lortzen dugun irudia; autoezaLutza; eta neure buruan berriro neuk agintzeko jokoa.

Hiru tailer gure gorputza alderik alde ezagutzeko: ahaldu egiten nauen nutrizioa, gorputz ziklikoak eta neure Nlaren irudiak

### Helburuak:

- Nire gorputza ezagutzea eta den bezala errespetatzea
- Bete beteko bizitza izateko elikatzea
- Neure irudia ezagutzea. Naizen moduan ikustea.

**Ordutegia:** larunbatetan, 11:00etatik 13:00etara

Urria: 17, 24, 31. Azaroa: 7, 14, 21

**Izen ematea:** irailaren 28tik urriaren 4ra. Kurtzioko Kultur Etxea

**Prezioa:** 24,00 €

### 2. hiruhilekoa (2016ko urtarrila-martxoa): AMATASUNAK

### Amentzako kafea

Amatasunei buruzko iritziak elkartrukatu eta eztabaidatzeko taldea.

### Helburuak:

- Kolokan jarri "ama ideala"ren inguruko mitoak, errolak eta sinesmenak.
- Mitoaren itzalak ikustaraztea
- Elkarri laguntzea, gutako bakoitza nahi duena izan dadin.
- Emakume guztientzat bidezkoagoa den amatasuna proposatzea

**Ordutegia:** larunbatetan, 11:00etatik 13:00etara

Urtarrila: 16. Otsaila: 7. Martxoa: 19

**Izen ematea:** urtarrilaren 4tik urtarrilaren 10era. Kurtzioko Kultur Etxea

**Prezioa:** 12,00 €

### 3. hiruhilekoa (2016ko apirila-ekaina): MAITASUNA

### Norberarekin ezkondu aurreko ikastaroa

Ibilbidea gure imaginario erromantikokoan zehar. Maitatzeko ditugun moduetan zehar, gure maitasun ideietan zehar. Nork bere burua maitatzea, gainerako pertsonak maitatzea... Mitoak, maitasunetik ezartzen ditugun harremanak, boterea. Nork bere burua maitatzeko moduak.

### Helburuak:

- Neure buruarekin topo egitea.
- Neure Nlarekin maitasun harremana ezartzea.
- Neure burua maitatzea

**Ordutegia:** larunbatetan, 11:00etatik 13:00etara

Apirila: 9. Maiatza: 7. Ekaina: 4, 11

**Izen ematea:** martxoaren 28tik apirilaren 3ra. Kurtzioko Kultur Etxea

**Prezioa:** 16,00 €

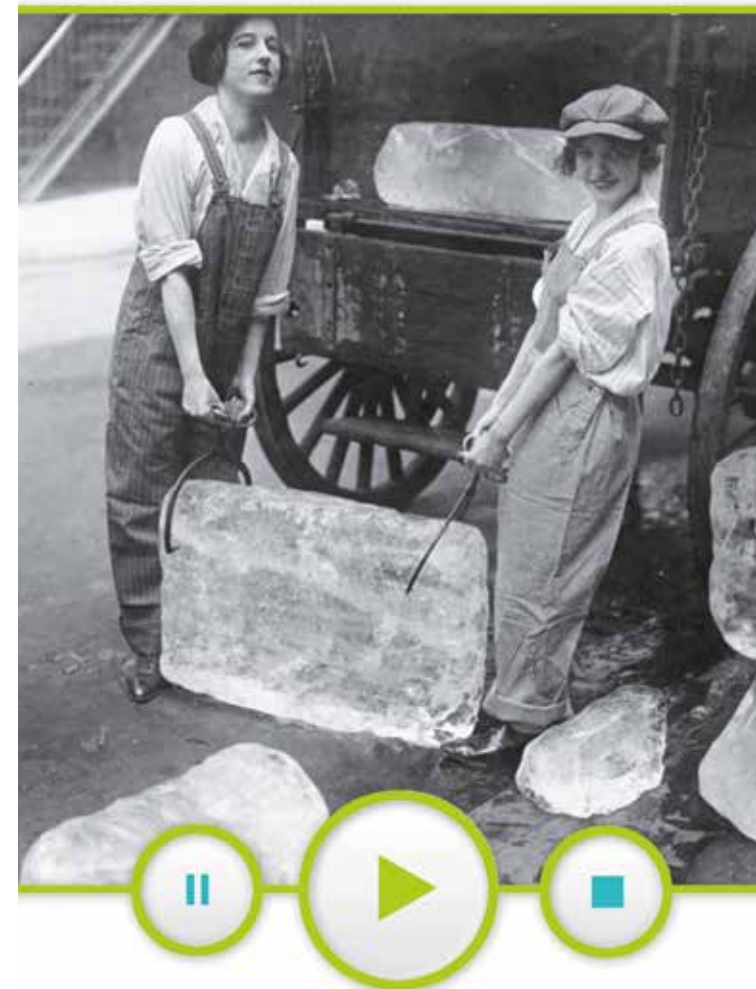
### Informazio gehiago:

**Kurtzio Kultur Etxea:** 94 406 55 05

**Berdintasun Arloa:** 94 657 92 82

\*Ikastaro guztiek EHUko aukera oskeko kredituak dituzte.

# ESCUELA DE EMPODERAMIENTO DE MUJERES DE SOPELA



BERN  
TASUNA



Sopelako Udala

## Aula

### 1er Trimestre (Octubre-Diciembre 2015): "MI CUERPO Y YO"

Un recorrido por nuestro cuerpo, desde su nutrición hasta su imagen, para reconquistar nuestra piel, nuestros kilos y nuestros "adentros".

A través de la alimentación, el "autoconocimiento" y el juego, nos recorreremos enteras en tres talleres: Nutrición que empodera, Cuerpo Cíclicos e Imágenes de mi YO.

#### Objetivos:

- Conocer mi cuerpo y respetarlo
- Aprender a nutrirme para vivir plenamente
- Reconocer mi imagen y verme tal como soy

**Horario:** sábados de 11:00 - 13:00 h.

Octubre: 17, 24, 31. Noviembre: 7, 14, 21

**Inscripción:** 28 septiembre - 4 de octubre. Kurtzio Kultur Etxea

**Precio:** 24,00 €

### 2º Trimestre (Enero-Marzo 2016): MATERNIDADES

#### Café para Madres

Grupo de intercambio y discusión sobre las maternidades.

#### Objetivos:

- Cuestionar roles y creencias en torno a la "madre ideal"
- Visibilizar las sombras del mito de "la buena madre"
- Acompañarnos y ayudarnos para que cada una sea la madre (o no madre) que quiera ser.
- Proponer una maternidad más justa para todas

**Horario:** sábados de 11:00 - 13:00 h.

Enero: 16. Febrero: 7. Marzo: 19

**Inscripción:** 4 de enero - 10 de enero. Kurtzio Kultur Etxea

**Precio:** 12,00 €

### 3er Trimestre (Abril-Junio 2016): EL AMOR

#### Cursillo Prematrimonial con una misma

Recorrido por nuestro imaginario romántico. Por nuestras formas de querer, nuestras ideas del amor. Amor a mi misma, a las demás personas... Los mitos, las relaciones que establecemos desde el amor, el poder. Las distintas formas de amarse.

#### Objetivos:

- Encontrarme conmigo misma.
- Establecer una relación amorosa con mi yo.
- Quererme

**Horario:** sábados de 11:00 - 13:00 h.

Abril: 9. Mayo: 7. Junio: 4, 11

**Inscripción:** 28 de marzo - 3 de abril. Kurtzio Kultur Etxea

**Precio:** 16,00 €

#### Más información en:

**Kurtzio Kultur Etxea:** 94 406 55 05

**Área de Igualdad:** 94 657 92 82

\*Todos los cursos con créditos de libre elección de la UPV

## TeatrA: Teatro con perspectiva de género

En este taller semanal, a lo largo de un curso entero, buscaremos dos cosas:

- Reescribir la historia del teatro
- Tomar la escena

#### Objetivos:

- Tomar la palabra
- Tomar el escenario
- Ser protagonista

#### Con las herramientas que nos ofrece el teatro:

- Relajación
- Técnicas de voz
- Improvisación
- Reescritura de Personajes...

#### Miércoles de octubre a mayo

**Horario:** 19:00 - 21:00 h.

**Inscripción:** 28 septiembre - 4 de octubre. Kurtzio Kultur Etxea

**Precio:** 120,00 €

## Gimnasio

El Gimnasio de la Escuela de Empoderamiento es un espacio quincenal donde encontrarnos con nosotras mismas, ejercitar con nuestros cuerpos y hacernos más fuertes.

Un lugar para pasar a la práctica la teoría de la igualdad, encontrar nuestras resistencias y nuestros recursos. Un sitio para convertirnos en dueñas y señoras de nosotras mismas.

#### Objetivos:

- Conocer las herramientas con las que contamos para llevar a la práctica las teorías de igualdad.
- Coger fuerzas juntas, hacernos más fuertes.
- Conocerme mejor a mí misma, aprender a valorarme de manera más justa y a detectar cualquier forma de abuso, injusticia o maltrato hacia mi persona
- Tomar las riendas de mi vida

**Horario:** 17:00 - 20:00 h. Viernes

#### De octubre a junio

Octubre: 16, 30. Noviembre: 13, 27. Diciembre: 11, 18

**Inscripción:** 28 septiembre - 4 de octubre. Kurtzio Kultur Etxea

**Precio:** 18,00 €

#### De Enero a Marzo:

Enero: 15, 29. Febrero: 12, 26. Marzo: 11, 18

**Inscripción:** 4 de enero - 10 de enero. Kurtzio Kultur Etxea

**Precio:** 18,00 €

#### De Abril a Junio

Abril: 8, 22. Mayo: 6, 20. Junio: 3, 10

**Inscripción:** 28 de marzo - 3 de abril. Kurtzio Kultur Etxea

**Precio:** 18,00 €

# SOPELAKO EMIAKUMEEEN JABEKUNTZA ESKOLA



BERGÍN  
TASUNA



Sopedako Udala