Ahalduntze eskola

Idiazabal

ikastaro eskaintza
2024ko apirila - ekaina

idiazabal guztiontzat

berdinbidean GIPUZKOA

Elikadura emakumeen ikuspegitik

Apirilak 9-30

Emakume begiradatik gure beharrak elikatuko dituen ikastaroa, lau tailerrez osatuko dena:

- Nola nagoen eta ditudan beharretatik, nola elikatu.
- Badakit prestatzen? Goazen sukaldera.
- Erosketak egitera goaz: non, nori eta nola erosi; etiketak irakurri, erosketa kontzienterako erramintak.
- Goazen jatera: nola jaten dut, zerk eragiten du nire elikatura ohituretan.

Curso sobre la alimentación desde una mirada femenina. Cuatro talleres donde aprenderemos sobre planificar nuestra alimentación.

Asteartetan

Ordua: 17:00-19:00

Non: Udaletxeko areto nagusian

Prezioa: 55€

Irakaslea: Amaia Aierbe

Ukendu ikastaroa

Apirilak 13

Sendabelarrekin gorputza zaintzeko ukenduak egiten ikasiko dugu ikastaro honetan.

Aprenderemos a hacer ungüentos para cuidar nuestro cuerpo.

Ordua: 10:00 - 13:00

Non: Adinetxen

Prezioa: 6€

Irakaslea: Maider Lakarra

izen emateak

berdintasuna@idiazabal.eus

663 626 196

Liburutegian aurrez aurre

Amatasuna

Apirilak 22-29

Zoru pelbikoaz, autozaintaz, puerperioaz, gorputzaz eta amatasunen argi-itzalei buruz hitz egingo da. Amatasunaren tsunamia ulertu eta goxotasunez bizitzeko espazioa sortuko da.

Se hablará del suelo pélvico, del autocuidado, del puerperio, del cuerpo y de las luces y sombras de las maternidades. Se creará un espacio para entender y vivir con dulzura el tsunami de la maternidad.

Astelehenetan

Ordua: 17:30-19:30

Non: Udaletxeko areto nagusian

Prezioa: 25€

Irakaslea: Juncal Azulgaray

Biodantza

Maiatzak 6 - ekainak 10

Astelehenetan

Ordua: 18:00-19:30

Non: Pilarreneko ganbaran

Prezioa: 40€

Irakaslea: Eider Zuriarrain

Musikaren, mugimenduaren eta taldearen bidez, biodantzak gure potentzialak bizitzarekin lotuta garatzen laguntzen du. Helburua bizitzaren poza berreskuratzea da.

A través de la música, el movimiento y el grupo, la biodanza ayuda a desarrollar nuestros potenciales logrados con la vida. El objetivo es recuperar la alegría de la vida.

PROPOSATU!

Ahalduntze Eskolan landu nahiko zenukeen gairen bat baduzu, gustora jasoko dugu zure proposamena!

¡Estamos deseosas de conocer tus propuestas para la Escuela de Empoderamiento!

Proposamenak bidaltzeko:

663 626 196

berdintasuna@idiazabal.eus

ZER DA ahalduntzea?

Banakako zein taldekako ikaskuntza eta kontzientziatze prozesu bat da. Munduko emakumeok jasaten dugun bazterkeria, diskriminazio eta gutxiespen egoeraz jabetzea da. Baita ere gizarte egiturak eraldatzeko emakumeak indartzea eta saretzea ahalbidetzen digun prozesua.

ZER DA Ahalduntze Eskola?

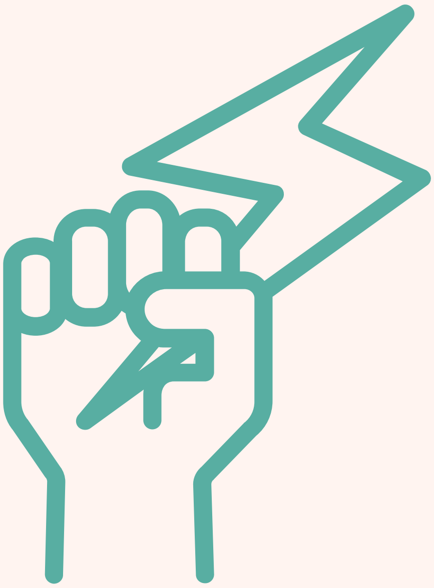
Ahalduntze Eskola ez da ohiko prestakuntza leku bat. Toki bat bada, baina hori baino gehiago ere bai.

Espazio hau emakumeon jabetzea eta parte hartze sozio-politikoa sendotzeko dago pentsatuta, Mugimendu Feministak garatutako jakintza eta ezagutzak modu kolektibo eta partekatuan landuz.

Eskolaren helburua, emakumeon jabetze edo ahalduntze prozesuan eragitea da, maila guztietan. Horretarako, bizi dugun errealitatea ikuspegi feministatik aztertuko dugu eta denon artean gizarte justuagoa eta anitzagoa lotzeko tresnak landuko ditugu. Bizitza erdigunean jarriko duen gizarte baterantz urratsak emateko prestatuko gara.

Elkargune honetan, Idiazabalgo emakumeon arteko sareak sortu eta ikusgaitasuna lortuko dugu. Horrela, emakumeak subjektu aktibo eta parte hartzaileagoak izan eta eraldaketan protagonista bezala eragin dezagun.

"Eskolaren helburua emakumeon jabetze edo ahalduntze prozesuan maila guztietan eragitea da."



¿QUÉ ES el empoderamiento?

Es un proceso de aprendizaje y concienciación tanto individual como grupal. Se trata de tomar conciencia de la situación de exclusión, discriminación y menosprecio que padecemos las mujeres en el mundo, así como del proceso que nos permite fortalecer y socializar a las mujeres para transformar las estructuras sociales.

¿QUÉ ES la Escuela de Empoderamiento?

La Escuela de Empoderamiento no es un lugar de formación al uso.

Este espacio está pensado para fortalecer la toma de conciencia y participación socio-política de las mujeres, trabajando de forma colectiva y compartida los conocimientos desarrollados por el Movimiento Feminista.

El objetivo de la escuela es incidir en el proceso de empoderamiento de las mujeres a todos los niveles. Para ello, analizaremos la realidad que vivimos desde una perspectiva feminista y trabajaremos herramientas para conseguir una sociedad más justa y diversa. Nos prepararemos para dar pasos hacia una sociedad que ponga la vida en el centro.

En este punto de encuentro, el objetivo es crear redes entre mujeres e incrementar su visibilidad, haciendo que las mujeres de Idiazabal sean sujetos más activos y participativos e influyan en la transformación siendo protagonistas.