

Getxo
Curso 2012-2013

Escuela de Empoderamiento para Mujeres



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ERASMUA
ERASMUA HIRIBIO UDALKA



Getxo
bizi ezazu



AYUNTAMIENTO DE ERASMUA
ERASMUA

comunicación

Línea Comunicación

Técnicas para hablar en público

Duración	22 horas
Fecha	17 de octubre al 19 de diciembre
Horario	Miércoles de 18,00 a 20,15 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Miriam Ocio
Precio	10 €

Durante el curso vamos a identificar cuáles son nuestros miedos y los elementos que intervienen en la comunicación, para desde su conocimiento y entrenamiento adquirir técnicas para superar las dificultades para hablar en público, teniendo en cuenta el auditorio y la situación en la que nos encontremos. Analizaremos el lenguaje, los gestos y el lenguaje paralingüístico, todos ellos importantes para dar coherencia a nuestro discurso.

Analizaremos las propuestas existentes para un uso no sexista del lenguaje y la influencia del género en la comunicación.

Presentamos la novena edición de la Escuela de Empoderamiento para mujeres.

Este año la mayoría de los cursos se impartirán en el local de la Escuela, en la calle Martikoena 16, 1er piso (junto al Ambulatorio de Alango).

Recordaros que la Escuela solo está abierta en los horarios de clase y que el Servicio de Igualdad se encuentra en la calle Fueros, nº 8.

Información:

teléfono 94 466 01 36

berdintasuna@getxo.net

Identidad y subjetividad femenina

Línea Identidad y subjetividad femenina

¿Dejamos pasar la violencia por debajo de la puerta?

Duración	20 horas
Fecha	7 de enero al 11 de marzo
Horario	Lunes, 18,00 a 20,00 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Inma Merino
Precio	5 €

Experimentaremos la manera de relacionarnos con nosotras mismas y con nuestras parejas. Visualizaremos y probaremos en qué posiciones nos colocamos en las relaciones afectivas duraderas.

Trabajaremos el yo personal, la importancia que tiene dentro de la relación el mantenerlo y alimentarlo, y qué límites ponemos para no perderlo.

Reflexionaremos sobre las relaciones de poder y las de igualdad, tomando conciencia de los peligros que nos amenazan y nos limitan en el proceso de empoderamiento personal y colectivo.

Liderazgo femenino y coaching

Duración	8 horas
Fecha	9 y 10 de noviembre
Horario	Viernes, de 16,00 a 20,00 Sábado, de 10,00 a 14,00 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Itziar Oyarzabal
Precio	5 €

El liderazgo femenino es un cambio de paradigma personal y social. Es un proceso que se inicia con la toma de conciencia del modelo mental de sumisión a los estereotipos y continúa con la autorización de las propias mujeres a «ser» poderosas. Por medio del coaching ontológico, el curso persigue enriquecer el autoconocimiento, identificar los patrones de conducta internos, desarrollar habilidades para promover el cambio y facilitar acciones para favorecer la autorrealización y el empoderamiento, entendiendo por este un estado de conciencia y de capacidades que permitan a las mujeres no estar predeterminadas por expectativas colectivas, sociales o culturales.

solidaridad e intercambio

Línea Solidaridad e intercambio con mujeres del mundo

Literatura de mujeres del mundo

Duración	60 horas
Fecha	17 de octubre al 29 de mayo
Horario	Miércoles, de 19,00 a 21,00 h
Lugar	Aula de Cultura de Villamonte
Formadora	Josune Muñoz
Precio	20 €

Vamos a conocer, leer y analizar la literatura actual de las mujeres de Oriente Medio, Asia y Africa. Escucharemos en primera persona qué piensan y sienten ante temas como la dote, la explotación sexual, los fundamentalismos, la ablación, el vendado de los pies, el exilio o la inmigración. Conoceremos sus estrategias para la solidaridad y la supervivencia. Escucharemos sus canciones, veremos sus bailes y ritos e invitaremos a mujeres de distintas parte del mundo a compartir sus experiencias y sabiduría con nosotras.

Diálogos interculturales entre mujeres

Duración	16 horas
Fecha	30 de octubre, 29 noviembre, 20 diciembre, 31 enero, 28 febrero, 21 marzo, 25 abril, 30 mayo
Horario	De 19,00 a 21,00 h
Lugar	Aula de Cultura de Villamonte
Formadora	Cony Carranza
Precio	Actividad abierta a mujeres, no requiere matriculación. Puedes participar en cualquiera de las sesiones. En colaboración con el Servicio de Inmigración.

Diálogos interculturales entre mujeres es un espacio para favorecer el encuentro de mujeres autóctonas y migradas, y un acercamiento al proceso de las migraciones con las propias protagonistas.

La maternidad transnacional, los flujos migratorios femeninos, la violencia contra las mujeres, el empleo doméstico, o conocer las propuestas de las asociaciones de mujeres migradas han sido algunos de los temas abordados en años anteriores.

Si estás interesada, te animamos a participar en el primer encuentro (30 de octubre), donde entre todas acordaremos los contenidos de este año.

feminismo

Línea Feminismo

Autodefensa feminista

Duración	12 horas
Fecha	30 de noviembre y 1 de diciembre
Horario	Viernes, de 16,00 a 20,00 h Sábado, de 10,00 a 14,00; y de 15,30 a 19,30 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Maitena Monroy
Precio	5 € Hay que llevar ropa cómoda

Aprenderemos a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, así como sus consecuencias a nivel individual y colectivo. Buscaremos mecanismos para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

Queremos construir un espacio que posibilite el concienciarnos sobre nuestros derechos y nuestras capacidades, fomentar la confianza y seguridad, rompiendo mitos en torno a la violencia y desmitificando viejos estereotipos acerca de la debilidad física femenina.

¿Qué hay de nuevo en los *nuevos feminismos*? Conceptos, debates y creación de lo común

Duración	6 horas
Fecha	26 y 27 de abril
Horario	Viernes, de 16,30 a 19,30 h Sábado, de 16,30 a 19,30 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Silvia Gil
Precio	5 €

En la década de los noventa, en un contexto de importantes cambios socioeconómicos, aparecen prácticas feministas que interrogan las categorías clásicas del movimiento feminista. Es a lo que se llama **nuevos feminismos**. Pero, ¿qué son? En este taller abordaremos la novedad que hay en ellos, qué cuestionan, problemas a los que se enfrentan y cómo puede plantearse un trabajo feminista desde lo común. El objetivo es elaborar un mapa de ideas básicas, tratar las diferencias entre la política de la identidad y la política de lo común y abrir un espacio de reflexión colectivo que pueda ayudarnos a lanzar preguntas y posibles respuestas.

Alternativas feministas a la crisis económica: una visión desde el ecofeminismo

Duración	8 horas
Fecha	22 y 23 marzo
Horario	Viernes, de 16,00 a 20,00 h Sábado, de 10,00 a 14,00 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Yayo Herrero
Precio	5 €

Abordaremos desde la teoría y la práctica feminista propuestas para afrontar esta crisis multidimensional (económica, social, ecológica, de cuidados, de modelo de desarrollo...) de una forma más justa, equitativa y sostenible. Nos acercaremos al análisis feminista de las causas y consecuencias de la crisis, así como a medidas ya implementadas o todavía por experimentar para paliar sus efectos.

Línea Salud

Cuidar de mí, cuidar de ti: taller para abuelas cuidadoras

Duración	16 horas
Fecha	9 de enero al 27 de febrero
Horario	Miércoles, de 10,00 a 12,00 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Kontxi López
Precio	5 €

El taller busca promover la reflexión sobre el rol de abuela cuidadora, el derecho al tiempo propio, y la negociación de las relaciones familiares desde la igualdad y el respeto.

Asimismo, ofrece herramientas para el autocuidado partiendo de la conciencia del cuerpo, de las emociones y de los deseos de cada una. Cuidar no es una obligación, y en todo caso ha de ser una opción a negociar sin perder de vista las propias necesidades.

Date un respiro y participa.

Sexualidades de las mujeres

Duración	12 horas
Fecha	22 y 23 de febrero
Horario	Viernes, de 16,00 a 20,00 Sábado, de 10,00 a 14,00 y de 15,30 a 19,30 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Saioa Hernández y Haizea Fisioterapia
Precio	5 €

El taller esta enfocado a reflexionar y jugar sobre la construcción personal y social de la sexualidad femenina.

Con el objetivo de tomar mayor conciencia del contexto en el que nos estamos construyendo como mujeres (que deseamos), se analizará el control de las expresiones sexuales de varias generaciones de mujeres con relación a tres preguntas; qué quieren las mujeres, cómo construyen su felicidad relacional y cómo potencian su satisfacción erótica.

La expresión erótica es una forma más de potenciar la igualdad y el empoderamiento de las mujeres. Para entenderla se dará información sobre la anatomía del placer en las mujeres y para cuidarla y tener mayor autoconciencia de las sensaciones corporales se enseñarán varias técnicas de reconocimiento corporal, ejercicios de Kegel, masaje psicosensoial y gimnasia abdominal hipopresiva.



¿Qué sabe tu cuerpo que tu no sabes (aún)?

Duración	24 horas
Fecha	19 octubre, 16 noviembre, 14 diciembre, 18 enero, 15 febrero, 15 marzo, 19 abril, 17 mayo
Horario	Viernes, de 17,30 a 20,30, un día al mes
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Patricia Verdés
Precio	10 €

Sabemos que nuestro cuerpo guarda una sabiduría preciosa... ¿sabes escucharla?

Sabemos que en nuestros cuerpos femeninos vivimos o podemos vivir distintos procesos como el ciclo menstrual, la menopausia, el embarazo... ¿sabes reconocer y cuidar estos procesos?. Sabemos que las formas de cada cuerpo son únicas... ¿sabes apreciar las tuyas? Sabemos que el patriarcado lanza mensajes dañinos para nuestro cuerpo y nuestra salud... ¿sabes discernirlos y quitarles crédito?

En este espacio de reflexión y práctica nos cuestionaremos, experimentaremos e investigaremos con la intención de generar prácticas de salud a la medida de nuestros cuerpos. Para ello nos apoyaremos en conocimientos, prácticas y recursos no androcéntricos gestados desde el movimiento de salud de las mujeres.



redefinición de la cultura

Línea Redefinición de la cultura

Literatura y cuerpo

Duración	12 horas (en euskera)
Fecha	7 de febrero al 14 de marzo
Horario	Jueves, de 19,00 a 21,00 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Iratxe Retolaza
Precio	5 €

En estas sesiones de lectura cruzaremos dos perspectivas para acercarnos a la literatura: por un lado, una perspectiva que incluirá na reflexión sobre la construcción del cuerpo y su representación; y por otro lado, la perspectiva feminista. En ese cruce, el objetivo principal será difundir vías de reflexión sobre la relación entre literatura y el cuerpo, siempre partiendo de una perspectiva feminista. En este grupo de lectura trataremos de responder entre otras a algunas de las siguientes preguntas: ¿Existen varias formas de representación corporal en la literatura vasca? ¿Esas representaciones corporales qué perspectivas de género difunden? ¿Cómo desarrolla el yo literario su propia representación corporal? ¿Cómo desarrolla el yo literario la representación corporal del “otro”? ¿Cómo construimos la relación entre nuestro propio cuerpo y el cuerpo literario?

Para ello, la metodología del curso será práctica y participativa. Con la lectura de textos literarios se impulsarán la participación y la discusión.

redefinición de la cultura

Nosotras contamos

Duración	8 horas
Fecha	11 y 12 de enero
Horario	Viernes, de 16,00 a 20,00 h Sábado, de 10,00 a 14,00 h
Lugar	Escuela de Empoderamiento
Formadora	Rakel Imaz
Precio	5 €

Está planteado como un taller práctico, en el que juntarnos para compartir; para reflexionar; para reescribir aquellos cuentos que de forma directa o indirecta nos limitan, nos encasillan, nos ofenden.

Los cuentos no son un formato cerrado, han ido cambiando durante toda la historia a merced de los valores que en cada momento querían inculcarnos.

Os proponemos cambiarlos, rehacerlos, copiar y pegar; contarlos desde diferentes protagonistas, dar voz a quien no la tuvo, ya que estos cuentos han sobrevivido diferentes épocas y esto no es una casualidad.



reforzando la autonomía

Línea Reforzando la autonomía

Taller de mecánica para bicicletas

Duración	4 horas. Dentro del mismo taller se hará un grupo en euskera y otro en castellano. La inscripción es la misma.
Fecha	20 de abril
Horario	Sábado, de 10,00 a 14,00 h
Lugar	Colegio Romo
Formadora	Ana Zuazagoitia y Ainara Artetxe (Katalinak kolektiboa)
Precio	5 €

En este taller aprenderemos conocimientos básicos de mecánica para manejarnos con la bici sin problemas: pinchazos, frenos, cadena, etc.

Veremos además como movernos con la bici de forma segura y cómoda.

El taller es eminentemente práctico, así que trae tu bici y la herramienta que tengas (aunque no tengas bici ni herramienta también puedes participar).

Taller de mecánica de coches

Duración	4 horas.
Fecha	20 de abril
Horario	Sábado, de 10,00 a 14,00 h
Lugar	Escuela de empoderamiento (aula y parking)
Formadora	Silvia Macho
Precio	5 €

Este curso esta orientado a conocer el funcionamiento básico del motor de combustión, conocer las diferencias entre diesel y gasolina, ubicar en el automóvil sus componentes básicos, tales como el alternador, el motor de arranque, la batería, etc.

También aprenderemos a realizar un mantenimiento básico del automóvil (cambio de filtros, aceite, frenos y cambio de ruedas en caso de pinchazo).

A tenta a estas fechas

Preinscripción: **19 al 25 de septiembre**

Publicación lista de admitidas: **2 de octubre**

Matrícula: **3 al 9 de octubre**

P reinscripción

Para realizar la preinscripción será necesario rellenar un formulario en las Oficinas de Atención Ciudadana o a través de la web municipal <http://www.getxo.net>

Plazas limitadas que se sortearán entre todas las mujeres preinscritas. **Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Getxo.**

Los listados de admitidas se harán públicos el día 2 de octubre en el Aula de Cultura de Villamonte, Oficinas de Atención Ciudadana y en la web municipal <http://www.getxo.net/es/igualdad>

M atrícula

La matrícula definitiva se realizará en las Oficinas de **Atención Ciudadana** (donde facilitarán un recibo para pagar en el banco o de forma electrónica a través de "Mi pago").

Una vez abonado el importe, en caso de baja, no se hará devolución del mismo.

Las alumnas perceptoras de la Renta de Garantía de Ingresos, con gazte txartela o tarjeta del paro pagarán 5 € por curso.

L ugar preinscripción y matrícula

Oficinas de Atención Ciudadana:

Horario de 8 a 14 h

Algorta: C/ Fueros 1

Andra Mari: C/ Benturillena, 17

Horario de 8 a 14 y de 16,30 a las 19 h
(viernes solo mañanas)

Algorta: C/ Juan Bautista Zabala, 6

Romo: C/ Caja de Ahorros, 22

Habrá servicio de guardería para las que así lo soliciten

La UPV concederá créditos a aquellas universitarias que asistan con aprovechamiento a los cursos (solo para las alumnas del plan antiguo)