



Lilagune

Uribe Kostako Mankomunitateko
Emakumeak ahalduztzeko eskola
Urria 2020 – Abendua 2020

Escuela para el empoderamiento de las
mujeres de la Mancomunidad Uribe Kosta
Octubre 2020 – Diciembre 2020

**BERGAIN
TASUNA**

URIBEKOSTAKO MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS
ZERBITZU MANKOMUNITATEA
BARRIKA - BERANGO - GORLIZ - LEMOIZ - PLENTZIA - SOPELANA - URDULIZ



Jarraibide orokorrak

Eskaintzen diren tailer guztiak doakoak dira, aldez aurretik izena emanda. **ADI!**

IZENA EMATEKO EPEA: irailaren 18tik urriaren 2ra

Plaza mugatuak, izen-emate ordenaren arabera esleituko direnak. Uribe Kostako Mankomunitateko udalerrietan erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

Online emango diren bi tailer daude.

Gainerako tailerrak, ahal dela, aurrez aurre emango dira. Horietako batzuk ezin badira aurrez aurre egin, on-line jarraitu ahal izango dira. Ikusi ikastaro bakoitzaren xehetasunak.

Uribe Kostako Mankomunitateko berdintasun-zerbitzuak online saioetara konektatzeko laguntza emango die behar duten emakumeei.

COVID- 19ren aurkako babes-neurriak aplikatuko dira, osasun-agintariek ezartzen dituzten jarraibideei begira (edukiera eta distantzia mugatzea, maskara erabiltzea, hidroalkohola aplikatzea).

Gure gorputzak despatriarkalizatzea

Desjabetutako plazerra eta jakinduria berreskuratzea.



Ikastaroaren deskribapena

Tailer honek gure gorputzak eta sexualitatea berjabetzea proposatzen du, heteropatriarkatuak kendutako plazer eta jakintzaren desjabetzearen aurrean estrategia politiko gisa. Gure pelbis eta genitalekin lan egingo dugu gure sexualitatea eredu hegemonikoetatik askatzeko, eta gure gorputzentzako eta bizitzentzako burujabetza eta autogestioa aldarrikatuko ditugu.

Ordu kop.
8

Plaza kop.
9

Datak:
Urriaren 7,
14, 21 eta
28a.

Ordutegia
18:30 a 20:30

Trebatzaielea

Nora Ziarsolo. Heteropatriarkatuak gorputzen eta sexualitatean kontzientzia-hartzeari nola eragiten dion aztertzen aditua da (hileroko zikloa, amatasuna, umetokia, ginekologia, lurzoru pelbikoa, etab.).

Lekua

Plentzia. Goñi Portal Kultur Etxea

**Izen-ematea
eta
informazioa**

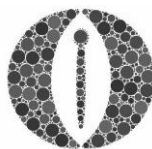
Urriaren 2ra arte

lilagune@uribekosta.eus

652 77 37 80
94.657.92.82

Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea
Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu

Ivaginarte



Ikastaroaren deskribapena

Taldean bateratzeko eta hausnartzeko gune bat da, sexualitatearen ibilbide orokorra egiteko, egungo hezkuntza-eredu sexuala eta kultura- eta genero-agindua behatuz. Sexualitatearen ikuspegi androzentrikotik ikasitako sinesmenak eta mitoak aztertuko ditugu. Emakumeen genitalek artean dituzten irudikapenak aztertuko ditugu, gero tailerraren zati sortzailea hasteko: hainbat materialaz baliatuta gure sexuaren irudikapen aske eta artistikoa sortuko dugu, bere mezua begitatzten.

Ordu kop. 8	Plaza kop 9	Datak Urriak 15, 22, 29 eta azaroak 5	Ordutegia 17:30 a 19:30
Trebatzailea	Izaskun Zarrandikoetxea Gizarte Langilea eta Sexologoa		
Lekua	Berangoko Antzokia		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Kudeaketa emozionala eta meditazioa feminismotik



Ikastaroaren deskribapena

Gure buruari sasoia emango diogu gelditzeko, gure emozioak identifikatzeko. Nola bizitzen ari naiz ziurgabetasun garai honetan? Nola eragiten dit? Erlaxatzeko eta meditatze teknika ikasi eta praktikatu ditugu, baita gogo urduri eta nahasita dagoenean pentsatzeari uzten ikasi ere.

Ordu kop.

10

Plaza kop.

9

Datak

Azaroak 5, 12,
19, 26

Ordutegia

17:00 - 19:30

Trebatzailea

Miriam Herbón. Soziologoa eta ahalduzko-
prozesuetan eta emakumeen aurkako indarkerian
aditua. Coach-a elikaduran.

Lekua

Urduliz. Kultur Etxea

**Izen-ematea
eta
informazioa**

Urriaren 2ra arte

lilagune@uribekosta.eus

652 77 37 80

94.657.92.82

**Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea.
Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu**

Sexu- eta genero-aniztasuna



Ikastaroaren deskribapena

"Hainbat sexualitateez" hitz egingo dugu; haien desio, afektu, adierazpen, emozio, interakzio erotikoa, gorputz eta plazerrei buruz, mota askotariko gertakari gisa. Ikusiko dugu nondik datozkigun "ohiko" sinesmenak eta aurreiritziak gure eguneroko bizitzan.

Ordu kop.	Plaza kop.	Datak	Ordutegia
4	9	Abenduak 3, 10	18:00 - 20:00
Trebatzaileak	Nahia Rojo. Sexologoa eta psikologoa. Izaskun Aranbarri		
Lekua	Plentzia. Goñi Portal Kultur Etxea		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		



MenstruApp

(Neska gazteentzat)

Ikastaroaren deskribapena

Gorputzaren eta genitalen ezagutza lan egingo dugu, esparru soziokultural batetik abiatuta. Sexualitateaz, oro har, eta emakumeen genitalaz eta hilekoaz, bereziki, beldur, aurreiritzi eta uste okerrak sortzen dituzten aginduak identifikatuko ditugu.

Hilekoaren prozesu biologikoa eta emakumeen bizitzako etapak ezagutuko ditugu, baita hioen inguruko gure bizipenak ere. Gaurkotasuneko aplikazio batzuk aztertuko ditugu; argibideak eta materiala eskainiko ditugu eskuzko erregistro bat egiteko (paper ez-digitala, ilargi-egutegia, diagrama eta hileroko egunkaria).

Ordu kop 4	Plaza kop 9	Datak Abenduak 2 eta 4	Ordutegia 18:00 a 20:00
Trebatzaileak	Izaskun Zarrandikoetxea Gizarte Langilea eta Sexologoa		
Lekua	Sopela. Frontoia ren eraikina (Sabino Arana 2)		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 30era arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Elikadura kontzientea,

gorputzetan indarkeria prebenitzeko



Ikastaroaren deskribapena

Inoiz galdetu al diozu zeure buruari nolakoa den zure harremana janariarekin? Nola lor dezakezu zure gorputza onartzea eta maitatzea? Atseginez jan nahi duzu, eta ez torturaz edo betebeharrengatik? Tailer hau janaria eta gorputzarekin duten harremana hobetu nahi dutenentzako da.

Ordu kop.	Plaza kop.	Datak	Ordutegia
8	9	Urriak 9, 16, 23, 30	17:30 – 19:30
Trebatzailea	Miriam Herbón. Soziologoa eta ahalduntze-prozesuetan eta emakumeen aurkako indarkerian aditua. Coach elikaduran.		
Lekua	Sopela. Frontoia ren eraikina (Sabino Arana 2)		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Beste modu batera zainduz



Ikastaroaren deskribapena

Beren bizitzari kalitate handiagoa emateko beharrezko aldaketak egitearen aldeko apustua egin nahi duten emakumeentzako gunea da. Talde barruan kalte egiten diguna atzean uzteko eta harreman berriak eraikitzeko tresnak ikasiko ditugu, beti tratatu ona oinarri hartuta eta gugandik hasita. Nork bere burua zaintzeko, ezagutzeko eta hazteko gune bat eraikiko dugu.

Ordu kop 10	Plaza kop 15	Datak: Urriak 19 eta azaroak 2, 16, 30	Ordutegia: 17:00 – 19:30
Trebatzaileak	Itziar Gandía. Psikologoa eta terapeuta, indarkeria matxistan aditua		
Lekua	Online		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Jaiotza inguruko tailerra (Tailer perinatala)



Ikastaroaren deskribapena

Izaki bat iritsi edo iristear dago gure bizitzara. Dena da berria. Amatasuna imajinatzen dugun bezalakoa al da? Esan ziguten bezalakoa? Amatasunaz hitz egingo dugu, eredu hegemonikoa zalantzan jarriko dugu. Amatasun eramangarria, errealista eta kritikoagoak partekatzeko, entzuteko eta irudikatzeko gune bat eraikiko dugu.

Ordu kop. 6	Plaza kop. 9	Datak Azaroak 10, 17, 24	Ordutegia 10:30 - 12:30
Trebatzailea	Leire Elordi Eguren. Osasun eta Jaiotza inguruko psikologoa		
Lekua	Berangoko Antzokia		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe kosta zerbitzuen mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Ekonomia feminista



Ikastaroaren deskribapena

"Kapitala-bizitza"ren arteko gatazkaz hausnartzeko beharra eta zaintza-lanen garrantzia zirkuitu ekonomiko eta bizitzaren iraunkortasunarako ezinbesteko zati bezala aldarrikatzen ditu ekonomia feministak. Era berean, heteropatriarkatu kapitalistak baztertutakoei ikusgarritasuna ematen saiatuko gara; pobreziaren feminizazioaz, lan feminizatuen prekarizazioaz, zaintza-lanen doakotasunaz, soldata-arrailez eta abar luze batez hitz egingo dugu. Gauzak aldatzeko gure esku egon daitezkeen estrategia edo jokabideak bilatuko ditugu.

Ordu kop. 4	Plaza kop 9	Datak Urriak 20 eta 27	Ordutegia 18:00 a 20:00
Trebatzailea	Aitziber Aginagalde. Berdintasun teknikaria, eta Historian eta Antropologian lizentziatua.		
Lekua	Urduliz - Kultur Etxea		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

TeatrA*



Ikastaroaren deskribapena

Antzerkiaren historia berridatziko dugun antzerki-tailerra. Eszena hartuko dugu. Hitza eta eszenatokia hartuko ditugu. Protagonista izango gara.

Ordu kop.	Plaza Kop.	Datak	Ordutegia
16	9	Urriak 21 eta 28, azaroak 4, 11 eta 18, abenduak 2, 9 eta 16	19:00 - 21:00
Trebatzailea	May Serrano. Sortzailea. Diziplina anitzeko artista. "Bai, nire burua maite dut!" ekintza kolektiboa sortu zuen. Bizkaiko kostaldeko Orca Maris taldearen sortzailea. TeatrA-hezitzailea aurreko edizioetan.		
Lekua	Gorliz, Sertutxena		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Jendaurrean hitz egiteko teknikak



Ikastaroaren deskribapena

Jendaurrean hitz egiteko beharrezko trebetasunak eta segurtasuna garatuko ditugu. Horretarako, gure beldurrak identifikatu eta aztertuko ditugu, eta beldur horiei aurre egiteko teknika zehatzak praktikan jarriko ditugu, betiere generoak komunikazio-prozesuetan duen eragina kontuan hartuta. Gainera, diskurtsoa prestatzean arreta jarriko dugu.

Ordu kop. 6	Plaza kop. 9	Datak Azaroak 17, 24 eta abenduak 1	Ordutegia 17:00 – 19:00
Trebatzailea	Idoia Eizmendi. Berdintasun-agentea, kazetaria eta mugimendu feministako kidea		
Lekua	Gorliz. Sertutxena		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Ahalduntze digitala



Ikastaroaren deskribapena

Koronabirusak konfinatuta, inoiz baino gehiago erabili ditugu taldeko deien eta bideo-deien aplikazioak, bai eta sare sozialak ere, komunikatzeko eta isolamendua arintzeko. Baina ez da denentzat erraza izan. Tailer honetan aplikazio eta sare horiek modu errazean erabiltzen ikasiko dugu.

Ordu kop. 6	Plaza kop. 9	Datak Azaroak 6, 13, 20	Ordutegia 10:00 - 12:00
Trebatzailea	Andrea Kali Martínez. Matematikaria eta feminista		
Lekua	Barrika. Emakumeen Etxea		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		

Online tailerra

Munduko emakumeen
elkartasun eta trukatzeko lerroa

Soinu-kontakizuna ikuspegi feministatik



Ikastaroaren deskribapena

Tailer honetan Palestinako emakume errefuxiatuen bizitza-istorioen soinu-kontakizunak sortu eta grabatuko dira. UNRWA Euskadik antolatuta, gure begirada pertsonala emakume horien errealitatearekin eta bizipen-aniztasunarekin lotzen duen ibilbidea egiteko gonbidapena da, gure hausnarketak proiektu sortzaile berezi batean islatuz. Esploratu zure sormena kontakizunak idatziz eta grabatuz! Ondoren, *Fair Saturday* Jaialdian parte hartu ahal izango duzu zure audioekin.

Ordu kop. 8	Plaza kop 15	Datak: Azaroak 3, 10, 17, 24	Ordutegia: 18:00 – 20:00
Trebatzailea	UNRWA Euskadi. Bizkaiko Foru Aldundiak finantzaturako proiektua.		
Lekua	Online		
Izen-ematea eta informazioa	Urriaren 2ra arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eu		



Pautas generales

Todos los talleres que se ofrecen son gratuitos, previa inscripción. **¡ATENCIÓN!**

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: del 18 de septiembre al 2 de octubre

Plazas limitadas que se adjudicarán por orden de inscripción. Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en municipios de la mancomunidad de Uribe Kosta

Hay dos talleres que se impartirán online

El resto de talleres se impartirán preferentemente de manera presencial. En el caso de no poderse realizar presencialmente algunos de ellos se podrán seguir de manera on-line. Ver detalle en cada curso.

Desde el servicio de igualdad de la Mancomunidad de Uribe Kosta se prestará apoyo a las mujeres que lo necesiten para asesorarlas en la conexión a las sesiones online.

Se aplicarán las medidas de protección frente a la COVID-19, siguiendo las indicaciones que marquen las autoridades sanitarias. (limitación de aforo y distancia, uso de mascarilla, aplicación de hidroalcohol)

Despatriarcalizar nuestros cuerpos Recuperar el placer y la sabiduría expropiada.

Descripción del curso

Este taller propone la reapropiación de nuestros cuerpos y nuestra sexualidad, como estrategia política frente a la expropiación del placer y los saberes arrebatados por el heteropatriarcado. Trabajaremos con nuestras pelvis y genitales para liberar nuestra sexualidad de los modelos hegemónicos y reivindicaremos la soberanía y la autogestión para nuestros cuerpos y vidas.

Nº horas
8

Nº Plazas
9

Fechas:
7, 14, 21 y 28
de octubre.

Horario
18:30 a 20:30

Formadora

Nora Ziarsolo. Experta en como afecta el heteropatriarcado a nuestra toma de conciencia de los cuerpos y la sexualidad (ciclo menstrual, maternidad, útero, ginecología, suelo pélvico etc.)

Lugar

Plentzia. Goñi Portal Kultur Etxea

**Inscripción e
Información**

Hasta el 2 de octubre

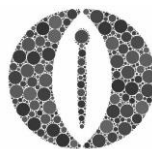
lilagune@uribekosta.eus

652 77 37 80

94.657.92.82

Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu

Ivaginarte



Descripción del curso

Es un espacio de puesta en común y de reflexión grupal para hacer un recorrido por la sexualidad en general, reconociendo el modelo educativo sexual actual y observando los mandatos culturales y de género. Cuestionaremos creencias y mitos, aprendidos bajo un prisma androcéntrico de la sexualidad. Analizaremos diferentes representaciones de los genitales femeninos en el arte, para comenzar con la parte creativa del taller, en la que con diferentes materiales crearemos una representación libre y artística de nuestro sexo. Descubriendo el mensaje que hay en él.

Nº horas 8	Nº Plazas 9	Fechas 15, 22, 29 octubre y 5 noviembre	Horario 17:30 a 19:30
Formadora	Izaskun Zarrandikoetxea Trabajadora Social y Sexóloga		
Lugar	Berangoko Antzokia		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		

Gestión emocional y meditación desde el feminismo



Descripción del curso

Nos dedicaremos un tiempo para parar, para identificar nuestras emociones. ¿Cómo estoy viviendo estos tiempos de incertidumbre? ¿Cómo me afecta? Aprenderemos y practicaremos técnicas de relajación y meditación; y a dejar de pensar cuando la mente está inquieta y revuelta.

Nº horas 10	Nº Plazas 9	Fechas 5, 12, 19, 26 noviembre	Horario 17:00 - 19:30
Formadora	Miriam Herbón. Socióloga y experta en procesos de empoderamiento y en violencia contra las mujeres. Coach en alimentación.		
Lugar	Urduliz. Kultur Etxea		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		

Diversidad sexual y de género



Descripción del curso

Hablaremos de “sexualidades” como un hecho diverso y plural en sus deseos, afectos, expresiones, emociones, interacciones eróticas, cuerpos y placeres. Veremos por dónde se nos cuelan creencias y prejuicios “habituales” en la vida cotidiana.

Nº horas	Nº Plazas	Fechas	Horario
4	9	3, 10 diciembre	18:00 - 20:00
Formadora	Nahia Rojo. Sexóloga y Psicóloga. Izaskun Aranbarri		
Lugar	Plentzia. Goñi Portal Kultur Etxea		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		



MenstruApp

(para chicas jóvenes)

Descripción del curso

Trabajaremos sobre el conocimiento del cuerpo y los genitales desde una construcción sociocultural identificando aquellos mandatos que generan miedos, prejuicios y creencias erróneas sobre la sexualidad en general y sobre los genitales femeninos y la menstruación en particular.

Conoceremos el proceso biológico de la menstruación y las etapas de la vida de las mujeres, así como nuestras vivencias al respecto. Analizaremos algunas de las Apps de actualidad y ofreceremos indicaciones y material para hacer un registro manual (sobre papel no digital, calendario lunar, diagrama y diario menstrual)

Nº horas

4

Nº Plazas

9

Fechas

2 y 4 de
diciembre

Horario

18:00 a 20:00

Formadoras

Izaskun Zarrandikoetxea Trabajadora Social y
Sexóloga

Lugar

Sopela. Edificio del frontón (Sabino Arana 2)

**Inscripción e
información**

Hasta el 30 de octubre

lilagune@uribekosta.eus

652 77 37 80

94.657.92.82

Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de
Igualdad. www.uribekosta.eu

Alimentación consciente,

para prevenir la violencia en los cuerpos



Descripción del curso

¿Alguna vez te has preguntado cómo es tu relación con la comida? ¿Cómo puedes conseguir aceptar tu cuerpo y quererlo? ¿Quieres comer desde el placer y no desde la tortura o la obligación? Este taller está dirigido a quienes quieran mejorar su relación con la comida y con su cuerpo.

Nº horas 8	Nº Plazas 9	Fechas 9, 16, 23, 30 octubre	Horario 17:30 – 19:30
Formadora	Miriam Herbón. Socióloga y experta en procesos de empoderamiento y en violencia contra las mujeres. Coach en alimentación.		
Lugar	Sopela. Edificio del frontón. (Sabino Arana 2)		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		



Taller online

Línea salud

Cuidándonos de otra manera



Descripción del curso

Cuidándonos de otra manera es un espacio para mujeres que quieran apostar por hacer los cambios que sean necesarios para darle más calidad a su vida. En grupo, aprenderemos herramientas que nos permitan dejar atrás aquello que nos daña y construir nuevas formas de relacionarnos desde el buen trato... empezando por nosotras mismas. Construiremos un lugar de autocuidado, autoconocimiento y crecimiento.

Nº horas 10	Nº Plazas 15	Fechas: 19 octubre y 2, 16, 30 noviembre	Horario: 17:00 – 19:30
Formadora	Itziar Gandía. Psicóloga y terapeuta, experta en violencia machista		
Lugar	Online		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		

Taller perinatal



Descripción del curso

Una criatura ha llegado o está a punto de llegar a nuestra vida. Todo cambia y es nuevo. ¿Es la maternidad como la imaginamos? ¿Es como nos la contaron? Hablaremos de las maternidades, cuestionaremos el modelo hegemónico. Tendremos un espacio para compartir, escuchar e imaginar maternidades más llevaderas, realistas y críticas.

Nº horas 6	Nº Plazas 9	Fechas 10, 17, 24 noviembre	Horario 10:30 - 12:30
Formadora	Leire Elordi Eguren. Psicóloga sanitaria y perinatal		
Lugar	Berangoko Antzokia		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		

Economía feminista



Descripción del curso

Mostraremos la reivindicación de la economía feminista sobre la necesidad de abordar el conflicto “capital-vida”, los trabajos de cuidados como parte fundamental del circuito económico y de la sostenibilidad de la vida. Hablaremos de la importancia de acabar con la feminización de la pobreza, la precarización de los trabajos feminizados, la gratuidad de los trabajos de cuidados, las brechas salariales, y un largo etc. Hablaremos de pequeñas estrategias o comportamientos que pueden estar en nuestra mano para cambiar las cosas.

Nº horas	Nº Plazas	Fechas	Horario
4	9	20 y 27 de octubre	18:00 a 20:00
Formadora	Aitziber Aginagalde. Técnica de Igualdad, licenciada en Historia y Antropología		
Lugar	Urduliz - Kultur Etxea		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		

TeatrA*



Descripción del curso

Taller de teatro en el que reescribiremos la historia del teatro. Tomaremos la escena. Tomaremos la palabra y el escenario. Seremos protagonistas.

Nº horas	Nº Plazas	Fechas	Horario
16	9	21 y 28 octubre, 4, 11 y 18 noviembre, 2, 9 y 16 diciembre	19:00 - 21:00
Formadora	May Serrano. Creadora. Artista multidisciplinar. Creó la acción colectiva ¡Sí me quiero! Fundadora del grupo Orca Maris, que nada en la costa de Bizkaia. Formadora de TeatrA en ediciones anteriores.		
Lugar	Gorliz, Sertutxena		
Inscripción e Información	Hasta 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 94 657 92 82 652 77 37 80 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		

Técnicas para hablar en público



Descripción del curso

A través de este curso desarrollaremos las habilidades y la seguridad necesaria para hablar en público. Para ello, identificaremos y analizaremos nuestros miedos, poniendo en práctica técnicas concretas para hacer frente a esos miedos, siempre teniendo en cuenta la influencia del género en los procesos de comunicación. Además, pondremos la atención en la elaboración del discurso.

Nº horas	Nº Plazas	Fechas	Horario
6	9	17, 24 noviembre y 1 diciembre	17:00 – 19:00
Formadora	Idoia Eizmendi, agente de igualdad, periodista y miembro del movimiento feminista		
Lugar	Gorliz. Sertutxena		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		

Empoderamiento digital



Descripción del curso

El confinamiento por el coronavirus nos ha llevado a utilizar más que nunca las aplicaciones de llamadas y videollamadas grupales, así como las redes sociales, para comunicarnos y mitigar el aislamiento. Pero no ha sido fácil para todas. En este taller aprenderemos a manejar estas aplicaciones y redes, de forma sencilla.

Nº horas 6	Nº Plazas 9	Fechas 6, 13, 20 noviembre	Horario 10:00 - 12:00
Formadora	Andrea Kali Martínez. Matemática y feminista.		
Lugar	Barrika. Casa de las Mujeres		
Inscripción e información	Hasta el 2 de octubre lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82 Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		



Taller online

Línea de solidaridad e intercambio
con mujeres del mundo

Relato sonoro desde la perspectiva feminista



Descripción del curso

Este taller servirá como introducción a la creación y grabación de relatos sonoros desde las historias de vida de mujeres refugiadas de Palestina. Organizado por UNRWA Euskadi, es una invitación a realizar un recorrido que conecte nuestra mirada personal con la realidad y diversidad de vivencias que enfrentan estas mujeres, plasmando nuestras reflexiones en un proyecto creativo singular. ¡Explora tu creatividad mediante la escritura, locución y grabación de relatos! Posteriormente, podrás participar con tus relatos en el Festival *Fair Saturday*.

Nº horas

8

Nº Plazas

15

Fechas:

3, 10, 17, 24
de noviembre

Horario:

18:00 – 20:00

Formadora

UNRWA Euskadi. Proyecto financiado por
la Diputación Foral de Bizkaia.

Lugar

Online

**Inscripción
e
información**

Hasta el 2 de octubre

**lilagune@uribekosta.eus
652 77 37 80
94.657.92.82**

Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta.
Área de Igualdad. www.uribekosta.eu