

**URRIKO IKASTAROEN JARRAIPENA**  
CONTINUACIÓN DE LOS CURSOS DE OCTUBRE

**BATUKADA FEMINISTA**

*Ordutegia: 17:30-19:30. Asteazkenetan 2 astetik behin.  
Irakaslea: Ainara Sarasketa eta Arantxa Vicedo.  
Langileak: 18€ / Langabeak eta pentsiodunak: 12€.*

**EMAKUMEENTZAT AUTODEFENTSA**  
Autodefensa para mujeres

*Ordutegia: 10:00-12:00. Hileko hirugarren edo laugarren larunbatean.  
Irakaslea: Kanku Anaitasuna karate elkarte.  
Doan.*

**Emakumeok  
ahalduntzeko  
ikastaroak**  
Azkoitian

**Cursos de empoderamiento**

**2019 Otsaila - Apirila**

*Animatu eta parte hartu!*

Izen-ematea / Inscripciones:  
Udaletxeko Harrera Bulegoan edo [berdintasuna@azkoitia.eus](mailto:berdintasuna@azkoitia.eus) helbidean /  
Oficina de Atención ciudadana o a través de la siguiente dirección:  
[berdintasuna@azkoitia.eus](mailto:berdintasuna@azkoitia.eus)

Plaza mugatuak / Plazas limitadas

Ordainketak, taldea osatu ondoren egingo dira /  
Los pagos se realizarán una vez que se hayan formado los grupos

**Informazio gehiago / Más información:**  
[berdintasuna@azkoitia.eus](mailto:berdintasuna@azkoitia.eus) // 943 85 71 74



## AURKEZPENA

### Presentación

Martxa onean hasi dira ikasturte honetako ahalduzko ikastaroak! Urriko eskaintzak izandako arrakastari esker, adin eta izaera anitzeko emakumeek beren ahalduzko bidean dihardute. Orain, Azkoitiko Udalak ikastaro berriak antolatu ditu, bide horretan pausoak ematen hasi edota jarraitzeko.

Emakumeon aldetara pertsonal eta kolektiboa bultzatzea da ikastaro hauen helburua. Horregatik, topaleku izango dira kezka eta interesak elkarbanatzeko, hausnartzeko, ezagutzeko, zabaltzeko.

Ikastaroak adin, jatorri eta izaera guztietako emakumeei zuzenduta daude.

Zuen gustukoak izatea espero dugu.

**ANIMA ZAITEZ ETA PARTE HARTU!!**

¡Los talleres de empoderamiento de este curso han empezado a buen ritmo! Gracias al éxito de la oferta de octubre, mujeres de diversas edades y personalidades están en camino al empoderamiento. El Ayuntamiento de Azkoitia ha organizado nuevos cursos para poder continuar o emprender el camino.

El objetivo de estos cursos es fomentar el cambio personal y colectivo de las mujeres. Por eso, serán un punto de encuentro para compartir dudas e intereses, reflexionar, conocer, expandir.

Los cursos están dirigidos a mujeres de todas las edades, orígenes y personalidades.

Esperamos que os gusten

## ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA

### Taller para el fortalecimiento del suelo pélvico

*Ordutegia: 18:30-19:45, ostegunak. Otsailak 21, martxoak 7, 14, 21 eta apirilak 4, 11.*

*Irakaslea: Josune Milán López.*

*Langileak: 18€ / Langabeak eta pentsiodunak: 12€.*

Emakume askok ditugu zoru pelbikoko arazoak; txiza galerak, prolapsoak, sexu harremanetan minak... Eta, badakizu prebenitu edota konpondu daitezkeela? Ikastaro honetan zoru pelbikoa zer den, bere funtzioak zeintzuk diren, eta muskulatura identifikatzen eta indartzen ikasiko dugu, horretarako erreminta desberdinak erabiliz: kegel ariketak, hipopresiboak, arnasketa, gorputzaren jarrera... Zaindu ezazu zure zoru pelbikoa eta horrekin zure ongizatea.

Muchas mujeres tenemos problemas relacionados con el suelo pélvico: incontinencia urinaria, prolapsos, molestias en las relaciones sexuales... ¿Sabes que se pueden prevenir o curar? En este taller aprenderemos lo que es el suelo pélvico, sus funciones, identificaremos la musculatura y aprenderemos a fortalecerla. Para ello utilizaremos distintas herramientas: ejercicios kegel, hipopresivos, respiración, posturas... Cuida tu suelo pélvico y con ello, tu bienestar.

**\*\* Oharra: ikastaro hau urriko ikastaroan lekurik gabe geratu ziren emakumeei eskainiko zaie. Ondoren plaza libreak egonez gero, irekiko da eskaintza edonorentzat.**

**\*\* Aviso: este curso está dirigido a las mujeres que se quedaron sin plaza en el curso de octubre. Si quedan vacantes, se extenderá la oferta a todas las mujeres.**

## KONTATU GABEKO EMAKUMEAK:

### Genealogia Feminista Artearen Historian

### MUJERES NO CONTADAS:

### Genealogía Feminista en la Historia del Arte

*Ordutegia: 18:00-20:30. Otsailak 13, 20 eta 27 eta martxoak 6 (Martxoak 6ko saioa: 18:00-21:00).*

*Irakaslea: Silvia Ayerra.*

*Langileak: 18€ / Ikasle, langabe eta pentsiodunak: 12€.*

Ikastaro honek artearen historia androzentrikoaren berrikuspen bat proposatzen du, arte klasikotik hasi eta gaur egunera arte. Tailer parte-hartzaile honetan, artearen historiaren analisi bat burutuko da, eta era berean, artea eraldaketarako tresna gisa landuko da, sormen prozesu baten bidez. Azken saioan, kale ekintza egingo da, artearen munduan esanguratsuak izan diren emakumeen presentzia plazaratzeko.

Este taller propone una revisión a la historia androcéntrica del arte, desde el arte clásico hasta las prácticas contemporáneas. En este taller participativo se realizará un análisis de la historia del arte y al mismo tiempo, se trabajará en el concepto del arte como instrumento de cambio a través de un proceso creativo. En la última sesión, se realizará una acción callejera para visibilizar el papel de las mujeres significativas en el mundo del arte.

**Izen-ematea:** otsailaren 11 arte

## COACHING ETA ADIMEN EMOZIONALA

*Ordutegia: 10:30-12:30, ostegunak. Otsailak 7, 14, 21, 28 eta martxoak 7, 14, 21, 28.*

*Irakaslea: Mertxe Arratibel.*

*Langileak: 18€ / Langabeak eta pentsiodunak: 12€.*

Geure burua mugatzen duten sinismen eta baloreak aztertu eta aldatuko ditugu. Ikasiko dugu geure burua motibatzen eta helburuak lortzen, emozioak hobeto kudeatzen eta komunikazioa hobetzen geure buruarekin eta ingurukoekin. Aldaketa pertsonalerako, ongizaterako eta jabeakuntzarako tresna indartsuak erabiltzen ikasiko dugu.

Analizaremos y cambiaremos las creencias y valores que nos limitan, aprenderemos a auto-motivarnos, a conseguir objetivos, a gestionar mejor nuestras emociones y a comunicarnos mejor con nosotras mismas y con las personas de alrededor. Descubriremos herramientas para nuestro cambio personal, bienestar y empoderamiento.

**Izen-ematea:** urtarrilaren 28ra arte