



LILAGUNE

Escuela para el empoderamiento de las mujeres
de la

Mancomunidad Uribe Kosta

Curso 2016-2017 –ko Ikasturtea

Uribe Kostako Mankomunitateko Emakumeak
ahalduntzeko eskola



CURSOS de octubre 2016 a junio 2017

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: Viernes de 10 a 12 horas

FECHAS: 21 octubre, 18 noviembre, 13 y 27 enero, 17 febrero, 17 marzo, 28 abril, 26 mayo, 9 junio

LUGAR: Urduliz, Kultur Etxea

Información e inscripción: Mancomunidad de Servicio Uribe Kosta. Igualdad. www.uribekosta.eu
berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Plazo: 30.09.2016 – 12.10.2016

2016ko urritik 2017ko ekainera bitarteko Ikastaroak

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 amatasun proposatzea

ORDUTEGIA: Ostiraletan 10etatik 12ra arte

DATAK: urriak 21, azaroak 18, urtarrilak 13 eta 27 , otsailak 17, martxoak 17, apirilak 28 , maiatzak 26, ekainak 9

LEKUA: Urduliz, Kultur Etxea

Informazioa eta izen eman: Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitatea. Berdintasuna www.uribekosta.eu
berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Epea: 2016.09.30 – 2016.10.12



CURSOS de octubre 2016 a junio 2017

TeatrA*

Teatro con perspectiva de género

Objetivos:

- Reescribir la historia del teatro
- Tomar la escena
- Tomar la palabra
- Tomar el escenario
- Ser protagonista

HORARIO: todos los Miércoles de 19 a 20:30 horas

FECHAS: comienzo 19 de octubre

LUGAR: Gorliz, Sertutxena

Información e inscripción: Mancomunidad de Servicio Uribe Kosta. Igualdad. www.uribekosta.eu
berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Ayuntamiento de Gorliz www.gorliz.eu . gorliz@gorliz.net
Casa de Cultura. 94.677.40.00

Plazo: 30.09.2016 – 12.10.2016

* Hasta diciembre inscripción gratuita. A partir de Enero se comunicará a las participantes el pago de una pequeña cuota

2016ko urritik 2017ko ekainera bitarteko Ikastaroak

TeatrA*

Teatro con perspectiva de género

Objetivos:

- Antzerkiaren historia berridaztea
- Antzerkiaren historia berridaztea
- Hitza hartzea
- Agertokiaren jabe egitea
- Protagonista izatea

ORDUTEGIA: asteazkenero 19 etatik 20:30ra arte

DATAK : ikastaroaren hasiera urriak 19

TOKIA: Gorliz, Sertutxena

Informazioa eta izen eman: Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitatea. Berdintasuna. www.uribekosta.eu
berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Gorlizko udala www.gorliz.eu . gorliz@gorliz.net Kultur Etxea
94.677.40.00

Epea: 2016.09.30 – 2016.10.12

*Abendura arte ikastaroa dohainik da. Urtarrilaren aurretik ikastaroan parte hartzeileek ordainduko dute zati txiki bat.



CURSOS de octubre 2016 a junio 2017

Cursillo Prematrimonial con una misma: SI ME QUIERO

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: Viernes de 17 a 20 horas

FECHAS: 14 octubre, 11 noviembre, 16 diciembre, 20 enero, 17 febrero, 17 marzo, 28 abril, 19 mayo, 9 junio

LUGAR: Plentzia, Goñi Portal

Información e inscripción: Mancomunidad de Servicio Uribe Kosta. Igualdad. www.uribekosta.eu
berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Plazo: 30.09.2016 – 12.10.2016

2016ko urritik 2017ko ekainera bitarteko Ikastaroak

Cursillo Prematrimonial con una misma: SI ME QUIERO

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

Helburak:

- Neure buruarekin topo egitea
- Neure Niarekin maitasun harremana ezartzea
- Neure burua maitatzea

ORDUTEGIA: Viernes de 17 a 20 horas

DATAK: urriak 14, azaroak 11, abendurak 16, urtarrilak 20, otsailak 17, martxoak 17, apirilak 28, maiatzak 19, ekainak 9

LEKUA: Plentzia, Goñi Portal

Informazioa eta izena eman: Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitatea. Berdintasuna www.uribekosta.eu
berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Epea: 2016.09.30 – 2016.10.12



CURSOS de octubre a diciembre 2016

AUTODEFENSA FEMINISTA

Es un taller en las que aprenderemos a que todas las mujeres podemos defendernos. Partiendo de esta premisa, trabajaremos y crearemos juntas diferentes respuestas adaptadas a nuestras realidades, identificaremos los micromachismos con los que convivimos día a día y tejaremos redes de seguridad y apoyo entre las mujeres.

Objetivos:

- debatir los mitos y realidades en torno a la violencia
- dotar a las mujeres de recursos y herramientas para identificar las agresiones
- analizar las repercusiones individuales y colectivas de las agresiones

HORARIO: Sábado de 10 a 17 horas (jornada intensiva)

FECHAS: 29 de octubre

LUGAR: Armintza, Lemoiz, Kultur Etxea

Información e inscripción: Mancomunidad de Servicio Uribe Kosta. Igualdad. www.uribekosta.eu
berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Plazo: 30.09.2016 – 12.10.2016

2016ko urritik abendura bitarteko Ikastaroak

AUTODEFENTSA FEMINISTA

Tailerraren abiapuntua da emakume guztiko defenda dezakegula geure burua. Ideia horretan oinarrituta, geure erraliterata egokitutako erantzunak landu eta sortuko ditugu elkarrekin, egunerakotasunean bizitzen ditugun mikromatxismoak identifikatu ditugu eta geure arteko segurtasun, eta laguntza, sareak sortuko ditugu.

Helburak:

- Indarkeriaren inguruan dauden errealitateak eta mitoak estabaidatu
- emakumeei eman tresnak eta errekurtsoak indarkeria identifikatzeko
- aztertu zer eregina duen indarkeriak emakume baten emakume guztien gainean

ORDUTEGIA: Larunbata 10etatik 17ra arte (trinkoa)

DATAK: urriak 29

LEKUA: Armintza, Lemoiz, Kultur Etxea

Informazioa eta izena eman: Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitatea Berdintasuna. www.uribekosta.eu
berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Epea: 2016.09.30 – 2016.10.12



CURSOS de octubre a diciembre 2016

AUTODEFENSA FEMINISTA

Es un taller en las que aprenderemos a que todas las mujeres podemos defendernos. Partiendo de esta premisa, trabajaremos y crearemos juntas diferentes respuestas adaptadas a nuestras realidades, identificaremos los micromachismos con los que convivimos día a día y tejeremos redes de seguridad y apoyo entre las mujeres.

Objetivos:

- debatir los mitos y realidades en torno a la violencia
- dotar a las mujeres de recursos y herramientas para identificar las agresiones
- analizar las repercusiones individuales y colectivas de las agresiones

HORARIO: Sábado de 10 a 17 horas (jornada intensiva)

FECHAS: 17 diciembre

LUGAR: Gorliz, Sertutxena

Información e inscripción: Mancomunidad de Servicio Uribe Kosta. Igualdad. www.uribekosta.eu berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Ayuntamiento de Gorliz www.gorliz.eu . gorliz@gorliz.net Casa de Cultura. 94.677.40.00 **Plazo: 30.09.2016 – 12.10.2016**

2016ko urritik abendura bitarteko Ikastaroak

AUTODEFENTSA FEMINISTA

Tailerraren abiapuntua da emakume guztiko defenda dezakegula geure burua. Ideia horretan oinarrituta, geure erraliterata egokitutako erantzunak landu eta sortuko ditugu elkarrekin, egunerakotasunean bizitzen ditugun mikromatxismoak identifikatu ditugu eta geure arteko segurtasun, eta laguntza, sareak sortuko ditugu.

Helburak:

- Indarkeriaren inguruan dauden errealitateak eta mitoak estabaidatu
- emakumeei eman tresnak eta errekurtsoak indarkeria identifikatzeko
- aztertu zer eregina duen indarkeriak emakume baten emakume guztien gainean

ORDUTEGIA: Larunbata 10etatik 17ra arte (trinkoa)

DATAK: abenduak 17

LEKUA: Gorliz, Sertutxena

Informazioa eta izena eman: Uribe Kostako Zetbitzu Mankomunitatea. Berdintasuna www.uribekosta.eu berdintasuna@uribekosta.org. 94.657.92.82

Gorlizko udala www.gorliz.eu . gorliz@gorliz.net Kultur Etxea 94.677.40.00 **Epea: 2016.09.30 – 2016.10.12**



CURSOS de enero a junio 2017

1. Taller de la risa

LUGAR: Gorliz, Sertutxena

2. Escritura creativa como herramienta de empoderamiento

LUGAR: Plentzia, Goñi Portal

3. Cómo vivimos las mujeres nuestra sexualidad

LUGAR: Sopela, Kurtzio

4. Nuestras mujeres curanderas y sus remedios

LUGAR: Barrika, Goierri

5. Autoestima y autoimagen

LUGAR: Berango, Asociación de Mujeres de Berango

6. Empoderamiento desde la Biodanza

LUGAR: Urduliz, Kultur Etxea

2017ko urtarriletik ekainara bitarteko Ikastaroak

1. Irria lantzeko Tailerra

LEKUA: Gorliz, Sertutxena

2. Idazkuntza sortzailea ahalduntzeko tresnagisa

LEKUA: Plentzia, Goñi Portal

3. Nola bizi dugun emakumeok gure sexualitatea

LEKUA: Sopela, Kurtzio

4. Gure emakumeak sendalariak eta euren sendabideak

LEKUA: Barrika. Goierri

5. Autoesimua eta autoirudia

LEKUA: Berango, Berangoko Emakumeen elkarte

6. Biodantzaren bidez ahalduntzea

LEKUA: Urduliz, Kultur Etxea



CURSOS de enero a junio 2017

Información e inscripción:
Mancomunidad de Servicio Uribe
Kosta. Igualdad.

www.uribekosta.eu

berdintasuna@uribekosta.org.

94.657.92.82

Plazo: 19.12.2016 – 07.01.2017

2017ko urtarriletik ekainara bitarteko Ikastaroak

Informazioa eta izena eman: Uribe
Kostako Zerbitzu
Mankomunitatea. Igualdad.

www.uribekosta.eu

berdintasuna@uribekosta.org.

94.657.92.82

Epea: 2016.09.30 – 2016.10.12



**CURSOS de enero a junio 2017 en
Asociaciones de Mujeres**

**2017ko urtarriletik ekainara bitarteko
Ikastaroak Emakumeen Elkarteetan**

**Cursos de la Asociación de mujeres de Sopela / ITZARTU Sopelako
Emakumeen Elkartearen ikastaroak. ITZARTU**

1. Autodefensa para mujeres. (Sábado, en horario de mañana y tarde. 3 diciembre)
 2. Gestión de la atención a la memoria “Activando la Mente” (Martes 18:00-19:00)
 3. Psicología para el Desarrollo personal de las mujeres (Martes 10:30-12:00)
 4. Visibilizando a las mujeres en la cultura actual (Martes 17:00 -19:00)
 5. El empoderamiento apoya y mejora nuestra participación social (Imparte Neus Albertos). (Lunes alternos 17:00-20:00)
 6. Las mujeres a través de la Literatura (Martes 17:00 19:00). Tertulia Literaria (ultimo martes de cada mes)
 7. El mito del amor romántico como escenario de la violencia contra las mujeres
 8. Taller de meditación: El camino de la atención plena como herramienta de salud integrar para las mujeres
- En Kurtzio: Cine con perspectiva de género (Jueves alternos a las 19:00)

**Información e inscripciones: Asociación Itzartu : Oficina, Dr. Landa, 3. Martes y jueves
11:30-13:00 y 17:30 a 19:00. Telf: 94.676.55.95**

**Informazio gehiago eta izenak emateko: Itzartu Elkarte: Bulegoan, Dr. Landa kalean,
3. Astartetan eta Ostegunetan 11:30 -13:00 eta 17:30 - 19:00. Tefl: 94.676.55.95**



**CURSOS de enero a junio 2017 en
Asociaciones de Mujeres**

**2017ko urtarriletik ekainara bitarteko
Ikastaroak Emakumeen Elkarteetan**

**Cursos de la Asociación de mujeres de Urduliz INOLA / Urdulizko
Emakumeen Elkartearen ikastaroak. INOLA**

En Kultur Etxea : **Cine con perspectiva de género** (un viernes al mes a las 19:00)

Se trata de un video forum en el que el debate posterior de cada película se analiza las repercusiones del cine sobre las mujeres desde un perspectiva de género. También se quiere sacar del anonimato a mujeres realizadoras que actualmente están trabajando .

EL Laberinto de la feminidad (cursos cofinanciado por Emakunde)

**Información e inscripciones: Asociación Inola: Oficina, Torre Barri, 1 Telf:
94.676.34.96**

amujerinola@gmail.com. Oficina. Martes de 17:00 – 19:00

**Informazio gehiago eta izenak emateko: Inola Elkarte: Bulegoan, Torre
Barri, 1. Asteartetan 17:00 - 19:00. Tefl: 94.676.34.96
amujerinola@gmail.com**



BERDIN TASUNA

