Lilagune

Uribe Kostako Mankomunitateko
Emakumeak ahalduntzeko eskola

Urria 2022-maiatza 2023

Escuela para el empoderamiento de las
mujeres de la Mancomunidad Uribe Kosta

Octubre 2022-mayo 2023

BERDINTASUNA

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

Jarraibide orokorrak

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

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

Tailerrak aurrez aurre emango dira.

Tailer edo ikastaro bakoitzean ahalik eta emakume gehienek parte har dezaten errazteko, izena eman ondoren tailerrera joaterik ez badago, abisatzeko eskatzen dizuegu.

Haurtzaindegi zerbitzua

- Zure alaba edo semea zaintzen duen inor ez baduzu eta Lilaguneko tailerren batera joan nahi baduzu, haurtzaindegi zerbitzu bat eskaintzen da tailerretako saioekin batera.

- Zerbitzua tailerra egiten den lekutik gertu egongo da.

  Horretarako langile espezializatuak kontratatuko dira.

Adi egon!

- Eskatu zerbitzua izena emateko unean.

  Izena emateko epean eskaerarik badago bakarrik gaituko da.

2022-2023

Antzerki tailerra

Ikastaroaren deskribapena			
Emakume gisa hartzen ditugun rol desberdinak aztertuko ditugu begirada eszeniko batetik. Espazio intimo bat izango da, konfiantzazkoa, elkarrizketarako eta sorkuntzarako gunea, non antzerkiaren bidez gure bizipen komunak antzeztuko ditugun. Protagonistak izango gara.			
Ordu kop. 30	**Plaza Kop.** 15	**Datak** Asteartea, 2022ko urriaren 18tik 2023ko martxoaren 28ra	**Ordutegia** **18:30 – 20:00**
Trebatzailea	**Esther Lobato**. Aktore ikasketak Artebiko Interpretazio Eskolan. Antzerki eta Arte Eszenikoetan Espezialista graduondokoa, Euskal Herriko Unibertsitatean.		
Lekua	**Urduliz. Kultur Etxea**		
Izen-ematea eta informazioa	**Urriaren 6ra arte** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **Whatsappa besterik ez!** **946 76 26 74** **Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus**		

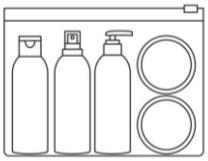
2022

Zoru pelbikoa indartzea

Ikastaroaren deskribapena			
Tailer honek kontzientzia hartzen eta zoru pelbikoa indartzen laguntzen digu, gorputzetik ahalduntzeko eta, horrela, gehiegikeriei, beldurrei eta aurreiritziei aurre egiteko. Gu geu eta gure gorputza ezagutzea, haien zaintza, gozamena eta adierazpenak funtsezkoa da emakumeen autonomia- eta askatasun-prozesurako			
Ordu kop. 8	**Plaza kop.** 15	**Datak** Astelehena, urriak 3, 10 eta 24 eta azaroak 7	**Ordutegia** 17:00 - 19:00
Trebatzaileak	**Aida García.** Musikoterapeuta eta fisioterapeuta espezialista zoru pelbikoan. **Nathalie Bejarano.** Osasun psikologoa, sexologian eta Gestalt terapian prestakuntza duena		
Lekua	**Armintza. Kultur Etxea**		
Izen-ematea eta informazioa	**Irailaren 28ra arte** ! **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **Whatsappa besterik ez!** **946 76 26 74** Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus		

2022

Ekarri zure nezeserra. Kontsumitzen duzuna aztertuko dugu. Kosmetika kontzientea



Ikastaroaren deskribapena			
Zergatik eta zertarako kontsumitzen dugu produktu kosmetiko bakoitza? Kosmetika kontzienteak formulazioaren gakoak modu lauan hurbiltzen dizkigu, ezagutza tekniko espezifikorik ez duenarentzat. Kosmetika zergatik eta zertarako erabiltzen dugun zalantza erantzuten saiatuko gara. Larruazalaren osasuna zaintzean zentratzen den kosmetika bat ikasiko dugu, balio estetikoa alde batera utzita. Publizitateak markatzen digun irudia hautsiko dugu, emakume gazteak betirako izatearena. Gure bizitzaren arrastoa ezabatzeko joera dago. Zer da "aurpegirik" gabeko aurpegia?			
Ordu kop. 6	**Plaza kop.** 12	**Datak** **Osteguna, urriak 13, 20, 27**	**Ordutegia** **18:00 a 20:00**
Trebatzaileak	**Silvia Formenti.** Kimika ingeniaria eta Politologoa.		
Lekua	**Berango. Santa Ana Kultur Etxea**		
Izen-ematea eta informazioa	**Urriaren 6ra arte** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **Whatsappa besterik ez!** **946 76 26 74** Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus		

2023

Mindfulness eta ahalduntzea

Ikastaroaren deskribapena			
Mindfulness gure eguneroko pentsamendu, sentsazio fisiko eta emozioak argi eta garbi hautematen ditugun egoera batera iristeko aukera ematen digun teknika da. Laburbilduz, une honi arreta osoa ematen zaion egoera. Inguratzen gaituen errealitatea onartzen laguntzen digu, bai eta egoera zailei genero-ikuspegitik eta emozionalki osasuntsuagoa den ikuspegitik aurre egiten. Gu eta gure ingurunearekiko harremanak hobetzen ikasiko dugu, geure tresnen kontzientzia zabalagoaz.			
Ordu kop. 8	**Plaza kop.** 15	**Datak** Martxoak 2, 9, 16 eta 23, osteguna	**Ordutegia** 18:00 - 20:00
Trebatzailea	**Miriam Herbón**. Soziologoa eta ahalduntze-prozesuetan eta emakumeen aurkako indarkerian aditua.		
Lekua	**Barrika. Ander Deuna Kultur Etxea**		
Izen-ematea eta informazioa	**Urriaren 6ra arte** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **Whatsappa besterik ez!** **946 76 26 74** **Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus**		

2023

Batukada feminista

Ikastaroaren deskribapena			
Afrikako perkusioaren bidezko ahalduntzea. Ezjakintasunetik Mendebaldeko Afrikako perkusio erritmo tradizionalaren talde-interpretaziora pasatuko gara. Gure trebetasunak aurkituko ditugu baita oztopoak gaindituko ere.			
Ordu kop. **8 +** **Eszenaratzeko topaketa**	**Plaza kop.** **15**	**Datak** Otsailak 6, 13, 20, 27 eta martxoak 6, astelehena	**Ordutegia** 18:00 – 20:00
Trebatzaileak	**Elena Santos y Sheila Tirado**. Sökole.		
Lekua	**Gorliz. Sertutxena**		
Izen-ematea eta informazioa	**Urriaren 6ra arte** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **Whatsappa besterik ez!** **946 76 26 74** **Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus**		

2023

Ahalduntzeko artea

Ikastaroaren deskribapena			
Tailer honetan lengoaia artistikoetan oinarrituko gara, gure barruarekiko adierazpide eta elkarrizketarako bide gisa. Autoezagutza, norberaren gaitasunen eta baliabideen balioespena, autoestimu ona eta erabakiak hartzeko autonomia sustatuko ditugu. Gorputz mugimendua, artea, dantza pixka bat egongo da…			
Ordu kop. **10**	**Plaza kop.** **15**	**Datak** **Apirilak 19 eta 26, asteazkena, eta maiatzak 3, 10 eta 17**	**Ordutegia** **18:00 - 20:00**
Trebatzaileak	**Sandra Arroyo Cruz.** Gizarte-hezitzailea, arteterapiako masterra, emakumeen aurkako indarkeriako masterra		
Lekua	**Sopela. Kurtzio Kultur Etxea**		
Izen-ematea eta informazioa	**Urriaren 6ra arte** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **Whatsappa besterik ez!** **946 76 26 74** Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus		

2023

Haurdunaldi subrogatua edo alokairuko sabelak? Alde onak eta txarrak

Ikastaroaren deskribapena			
Haurdunaldi subrogatua askatasun indibidualari lotutako ugalketa-eskubide gisa? Alokairuko sabelak genero-desberdintasunari eta gizarte-klaseari lotutako ustiapen-modu bat izendatzeko? Praktika horren aldeko zein kontrako argudioak jarriko dira mahai gainean. Haren ñabardurak eta ertzak ikuspegi etiko eta sozialetik ikusiko ditugu.			
Ordu kop. **3**	**Plaza kop.** **30**	**Datak** **Otsailak 9, osteguna**	**Ordutegia** **17:30 - 20:30**
Trebatzaileak	**Ainara Canto.** Soziologian lizentziatua **Aida Ortega.** Zuzenbidean lizentziatua Emakundek egindako "kudeaketa subrogatua edo alokairuko sabelak?" Azterlanaren egileak**.**		
Lekua	**Plentzia. Goñi Portal**		
Izen-ematea eta informazioa	**Urriaren 6ra arte** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **Whatsappa besterik ez!** **946 76 26 74** Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus		

2023

"Emakume zaharren manifestua"

Mari Luz Esteban

Ikastaroaren deskribapena			
Topaketa gune honetan bilduko gara Mari Luz Estebanek eta bere Manifiesto de las mujeres viejas zertxobait liburua komentatzeko, hausnartzeko, sakontzeko, ikasteko. Zahartzaroaz eta zahartzeaz hitz egiten digu. Horretarako, bere bizitzako adineko emakumeen istorioak berreskuratzen ditu, eta emakume zaharra sortzen du, figura poetiko-politikoa, gaur egun emakume horietako asko bizitzen ari diren errealitate berrien berri ematen duena.			
Ordu kop. 2,5	**Plaza kop.** 30	**Datak** Otsailak 23, osteguna	**Ordutegia** 18:00 a 20:30
Trebatzaileak	**Mari Luz Esteban.** Medikuntzan lizentziatua eta Antropologian doktorea. Liburuaren egilea: «Emakume zaharren manifestua»		
Lekua	**Plentzia. Goñi Portal**		
Izen-ematea eta informazioa	**Urriaren 6ra arte** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **Whatsappa besterik ez!** **946 76 26 74** Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea. Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus		

Pautas generales

Todos los talleres que se ofrecen son gratuitos, previa inscripción.

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

Los talleres se impartirán de forma presencial.

Con el fin de facilitar la participación del máximo número de mujeres posibles en cada taller o curso, se solicita avisar en caso de no poder acudir al taller una vez inscrita.

Servicio de guardería

Si no tienes a alguien que cuide de tu hija o hijo y quieres acudir a algún taller de Lilagune, se ofrece un servicio de guardería simultáneo a las sesiones de los talleres.

El servicio se prestará en un espacio cercano al lugar donde se desarrolla el taller.

Se contratará a personal especializado para realizarlo.

¡Importante!

Solicita el servicio en el momento de inscribirte.

Se habilitará sólo en caso de que haya solicitudes en el plazo de inscripción.

2022-2023

Taller de teatro

Descripción del curso			
Haremos un recorrido por los distintos roles que asumimos como mujeres desde una mirada escénica. Será un espacio íntimo, de confianza, de conversación y creación donde escenificaremos nuestras vivencias comunes a través del teatro. Seremos protagonistas.			
Nº horas 30	**Nº Plazas** 15	**Fechas** Martes, del 18 de octubre 2022 hasta el 28 de marzo 2023	**Horario** 18:30 – 20:00
Formadora	**Esther Lobato**. Actriz formada por la Escuela de Interpretación de Artebi y Postgrado de Especialista Universitario en Teatro y Artes escénicas en la Universidad del País Vasco.		
Lugar	**Urduliz. Kultur Etxea**		
Inscripción e Información	**Hasta 6 de octubre** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **¡solo whatsapp!** **946 76 26 74** Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eus		

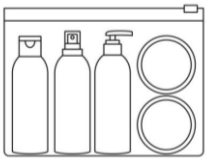
2022

Fortalecimiento de suelo pélvico

Descripción del curso			
Este taller nos ayuda a tomar conciencia y fortalecer el suelo pélvico para empoderarnos desde el cuerpo y así enfrentarnos a los abusos, miedos y prejuicios. Es fundamental para el proceso de autonomía y libertad de las mujeres conocernos, conocer nuestro cuerpo, sus cuidados, gozos y expresiones.			
Nº horas 8	**Nº Plazas** 15	**Fechas** Lunes 3, 10 y 24 octubre y 7 noviembre	**Horario** 17:00 - 19:00
Formadora	**Aida García.** Musicoterapeuta y fisioterapeuta especialista en suelo pélvico. **Nathalie Bejarano.** Psicóloga sanitaria con formación en sexología y terapia Gestalt		
Lugar	**Armintza. Kultur Etxea**		
Inscripción e información	**Hasta el 28 de septiembre !** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653 ¡solo whatsapp!** **946 76 26 74** Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eus		

2022

Trae tu neceser. Analizaremos lo que consumes. Cosmética consciente



Descripción del curso

¿**Por qué y para qué consumimos cada producto cosmético**? La cosmética consciente nos acerca las claves de la formulación de un modo llano, para quien no cuenta con un conocimiento técnico específico y busca el cuestionamiento de por qué y para qué utilizamos la cosmética. **Aprenderemos una cosmética que se centra en el cuidado de la salud de la piel al margen de su valor estético.** Romperemos con la imagen que nos marca la publicidad, de mujeres eternamente jóvenes y valores antienvejecimiento. Donde se tiende a eliminar el rastro de nuestra propia vida. ¿Qué es un rostro sin líneas de expresión?

Nº horas	Nº Plazas	Fechas:	Horario
6	12	Jueves 13, 20, 27 de octubre	18:00 a 20:00

Formadora	**Silvia Formenti.** Ingeniera Química y Politóloga.
Lugar	**Berango. Santa Ana Kultur Etxea**
Inscripción e Información	**Hasta el 6 de octubre** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653 ¡solo whatsapp!** **946 76 26 74** Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eus

2023

Mindfulness y empoderamiento

Descripción del curso			
El Mindfulness es una técnica que nos permite alcanzar un estado en el que percibimos con claridad los pensamientos, sensaciones físicas y emociones según suceden en nuestro día a día. En suma un estado de **atención plena** en el momento presente. Nos ayuda a aceptar la realidad que nos rodea y a afrontar las circunstancias difíciles desde una **perspectiva de género y más sana emocionalmente**, con una conciencia más amplia de nuestras propias herramientas para mejorar las relaciones con nosotras mismas y con nuestro entorno.			
Nº horas **8**	**Nº Plazas** **15**	**Fechas** **Jueves, 2, 9, 16 y 23 de marzo**	**Horario** **18:00 - 20:00**
Formadora	**Miriam Herbón**. Socióloga y experta en procesos de empoderamiento y en violencia contra las mujeres.		
Lugar	**Barrika. Ander Deuna Kultur Etxea**		
Inscripción e información	**Hasta el 6 de octubre** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **¡solo whatsapp!** **946 76 26 74** Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eu		

2023

Batukada feminista

Descripción del curso			
Empoderamiento a través de la percusión africana. Pasaremos del desconocimiento a la interpretación grupal de un ritmo de percusión tradicional de África del oeste. Descubriremos nuestras habilidades y superaremos barreras y obstáculos.			
Nº horas **8 + encuentro puesta en escena**	**Nº Plazas** **15**	**Fechas** **Lunes 6, 13, 20, 27 febrero y 6 marzo**	**Horario** **18:00 - 20:00**
Formadora	**Elena Santos y Sheila Tirado**. Sökole.		
Lugar	**Gorliz. Sertutxena**		
Inscripción e información	**Hasta el 6 de octubre** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **¡solo whatsapp!** **946 76 26 74** Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eus		

2023

El ArTe de empoderarMe

Descripción del curso			
En este taller nos apoyaremos en los diferentes lenguajes artísticos como vía de expresión y diálogo con nuestro interior, transitando el autoconocimiento, la valoración de las propias capacidades y recursos, potenciaremos una buena autoestima y la autonomía en la toma de decisiones. Habrá movimiento corporal, arte, un poquito de danza….			
Nº horas **10**	**Nº Plazas** **15**	**Fechas** **Miércoles 19 y 26 de abril y 3, 10 y 17 de mayo**	**Horario** **18:00 - 20:00**
Formadora	**Sandra Arroyo Cruz.** Educadora Social, Máster en arteterapia, Máster en violencia contra las mujeres		
Lugar	**Sopela. Kurtzio Kultur Etxea**		
Inscripción e información	**Hasta el 6 de octubre** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653 ¡solo whatsapp!** **946 76 26 74** Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eus		

2023

¿Gestación subrogada o vientres de alquiler? Pros y contras

Descripción del curso			
¿gestación subrogada como un derecho reproductivo asociado a la libertad individual? ¿vientres de alquiler para denominar una forma de explotación asociada a la desigualdad de género y de clase social? Se pondrán sobre la mesa los argumentos tanto en favor como en contra de esta práctica. Veremos sus matices y aristas desde la perspectiva ética y social.			
Nº horas **3**	**Nº Plazas** **30**	**Fechas** **Jueves 9 de febrero**	**Horario** **17:30 - 20:30**
Formadora	**Ainara Canto.** Licenciada en sociología **Aida Ortega.** Licenciada en Derecho Autoras del estudio "¿Gestación subrogada o vientres de alquiler?" realizado por Emakunde.		
Lugar	**Plentzia. Goñi Portal**		
Inscripción e información	**Hasta el 6 de octubre** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653** **¡solo whatsapp!** **946 76 26 74** Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eus		

2023

“El manifiesto de las mujeres viejas” Mari Luz Esteban

Descripción del curso			
Espacio de encuentro en el que nos reuniremos para comentar, reflexionar, profundizar, aprender….de la mano de Mari Luz Esteban y su libro “Manifiesto de las mujeres viejas”. Nos habla sobre la vejez y el envejecimiento. Para ello, recupera historias de mujeres mayores de su propia vida y crea la “mujer vieja”, una figura poético-política desde la que llama la atención sobre las nuevas realidades que están viviendo muchas de ellas hoy día.			
Nº horas **2,5**	**Nº Plazas** **30**	**Fechas:** **Jueves 23 febrero**	**Horario** **18:00 a 20:30**
Formadora	**Mari Luz Esteban.** Licenciada en Medicina y Doctora en Antropología. Autora del libro: “Manifiesto de las mujeres viejas”		
Lugar	**Plentzia. Goñi Portal**		
Inscripción e Información	**Hasta el 6 de octubre** **lilagune@uribekosta.eus** **616 470 653 ¡solo whatsapp!** **946 76 26 74** Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta. Área de Igualdad. www.uribekosta.eus		