orioko
emakumeon
Ahalduntze Eskola

Escuela de Empoderamiento
para mujeres de Orio

مدرسة اوريو لتمكين المرأة

2021
urtarrila-martxoa

Chi Kung YinTao

Estresa bizi-pozean eta ongizatean bihurtzeko ikastaroa izango duzu hau. Non, gorputz praktika taoista erraz batzuen bitartez, artikulazioak malgutu, tendoiak arindu, emozioak baretu eta sexu-energia, libidoa, berpiztuko diren. Bular masaia, barne irribarrea eta arnasketa obarikoaren bitartez, besteak beste. Zirkuluak eta taldeak norbanakoaren lanketari indarra emango dio, eta norbanakoak, taldeari.

Se trata de un curso donde podrás transformar el estrés en vitalidad y bienestar. Mediante unas prácticas corporales taoístas muy sencillas flexibilizarás tus articulaciones, agilizarás tus tendones, serenarás tus emociones y reactivarás tu energía sexual, la libido. El masaje de pechos, la sonrisa interior y la respiración ovárica, entre otras, nos servirán de guía. El círculo y grupo potenciará el trabajo individual; y el individual, a lo grupal.

Saio kopurua / Sesiones
Ordu eta erdiko 4 saio / 4 sesiones de hora y media
Eguna eta ordutegia / Fecha y horario
Otsailak 11, 25 eta martxoak 11, 25 /
11 y 25 de febrero y 11 y 25 de marzo
18:30-20:00
Lekua / Lugar
Salatxo Aretoa
Hizkuntza / Idioma
Elebitan / bilingüe
Irakaslea / Facilitadora
Tamara Arroyo Ramada
Izen-emate epea / Plazo de inscripción
Otsailak 5 / 5 febrero
Prezioa / Precio
20€

Ahalduntze digitala
Empoderamiento digital

COVID-19ak ekarritako egoerak harremanak izateko beste modu bat ekarri digu. Teknologia berriek garrantzi handia hartu dute gure egunerokotasunean. Genero eta belaunaldi arrakala agerian utzi du egoera honek. Hau guztia kontuan izanda, ikastaro honen helburu nagusia emakume helduei telefono mugikorra eta teknologia berriak hobeto ezagutzea, beldurra galtzea eta erabilera sustatzea da.

El COVID-19 nos ha traído otras formas de relacionarnos. Las nuevas tecnologías han adquirido mucha importancia en nuestro día a día. Y esto ha desvelado la brecha generacional y de género. El objetivo principal de este curso es acompañar a mujeres mayores a conocer las nuevas tecnologías, a perderles el miedo y a potenciar su autonomía en el uso de éstas.

Saio kopurua / Sesiones
2 orduko 4 saio / 4 sesiones de 2 horas
Eguna eta ordutegia / Fecha y horario
Otsailak 3, 10, 17 eta 24 /
3, 10, 17 y 24 de febrero
16:00-18:00
Lekua / Lugar
Salatxo Aretoa
Hizkuntza / Idioma
Elebitan / bilingüe
Irakaslea / Facilitadora
Ahalduntze Eskolako arduradunak
Izen-emate epea / Plazo de inscripción
Urtarrilak 29 / 29 enero
Prezioa / Precio
Doan / gratis

Zer moduz moldatzen haiz hika? Eta noka?

Nokak badin garrantzia emakumeon ahalduntzearen esparruan ere, noka hizkuntza-erregistro egokia baitun, emakumeon arteko konplizitatea sustatzeko eta gizon-emakumeon arteko harreman horizontalagoak eraikitzen laguntzeko. Aurten ere, aukera dun noka ikastaroan izena emateko; izan ikasteko, iazko ikastaroan emandakoa barneratzeko edota hizketan aritzeko, hatoz Ahalduntze Eskolara eta eman izena!

Saio kopurua
2 orduko 5 saio
Eguna eta ordutegia
Otsailak 19, 26 eta martxoak 5, 12, 26
17:30-19:30
Lekua
Kultur Etxeko Areto Nagusia
Hizkuntza
Euskaraz
Irakasleak
AEK
Izen-emate epea
Otsailak 12
Prezioa
20€

HITZALDIAK

Apal Morearen aurkezpena
Presentación de Apal Morea

2020 urtearen hasieran Apal Morea jarri genuen martxan herriko liburutegiarekin elkarlanean. Apal morearen helburua ikuspegi kritiko eta feminista bat izateko herritarrei baliabideak eskeintzea izan da. Saio hauen helburua apal morean dauden liburuei buruzko informazioa ematea da. Aldi berean, parte hartzaileei bibliografi feministari buruzko aholkularitza ematea.

A principios del 2020 pusimos en marcha la sección "Apal Morea" junto con la biblioteca municipal. El objetivo de esta sección es ofrecer a la población general recursos para reforzar una visión crítica y feminista. El objetivo de estas sesiones es informar a la ciudadanía sobre los libros que están en "Apal Morea", así como ofrecer un asesoramiento sobre bibliografía feminista.

Eguna eta ordutegia / Fecha y horario
Urtarrilak 25 (Euskeraz) / 27 enero (Castellano)
18:00-19:30
Lekua / Lugar
Kultur Etxeko areto nagusia / Salón de actos de la Casa de Cultura
Hizkuntza / Idioma
Bi hizkuntzatan
Hizlariak / Ponentes
Ahalduntze Eskolako arduradunak
Izen-emate epea / Plazo de inscripción
Urtarrilak 22 / 22 enero

Arrazismoa eta xenofobia gure inguruan
Racismo y xenofobia en nuestro entorno

Gure gizartean gertatzen diren jarrera eta tratu arrazista eta xenofoboez arituko da Tarana Karim, emakume migratzaile eta aktibista feminista. Jarrera arrazistek elkarbizitzan sortzen duten kalteaz eta guztion artean egin behar dugun elkarlanari buruz hitz egingo du.

Tarana Karim, mujer migrante y activista feminista, analizará las actitudes y tratos racistas y xenófobas que se producen en nuestra sociedad. Hablará sobre el daño que generan las actitudes racistas en la convivencia y sobre la colaboración que debemos hacer entre todos.

Eguna eta ordutegia / Fecha y horario
Martxoak 18 / 18 marzo
18:00-19:30
Lekua / Lugar
Kultur Etxeko areto nagusia / Salón de actos de la Casa de Cultura
Hizkuntza / Idioma
Gaztelera / Castellano
Hizlaria / Ponente
Tarana Karim
Izen-emate epea / Plazo de inscripción
Martxoak 15 / 15 marzo

Zaintza lanen duintzea
La dignificación del trabajo de los cuidados

Zaintzen krisia da bizitzen ari garen eta pandemia bitartez argi geratu zaigun krisi nagusienetakoa. Hitzaldi honen bitartez, alde batetik, zaintza lanetan diarduten langileen egoera aztertuko dugu. Bestetik, MAITELAN Koop. ELK.aren proiektua ezagutuko dugu. MAITELAN KOOP. ELK.a zaintzen kooperatiba integrala da eta zaintza sektorearen eraldaketa eta duintasun tresna izatea du helburu.

Una de las grandes crisis que estamos viviendo y con la pandemia se ha visibilizado de forma extrema es la crisis de los cuidados. Mediante esta charla, por un lado analizaremos la situación actual de las empleadas de hogar y por otro, conoceremos el proyecto MAITELAN KOOP. ELK., cooperativa integral de cuidados como herramienta de dignificación y transformación del sector.

Eguna eta ordutegia / Fecha y horario
Martxoak 30 / 30 marzo
18:00-19:30
Lekua / Lugar
Kultur Etxeko areto nagusia / Salón de actos de la Casa de Cultura
Hizkuntza / Idioma
Gaztelera / Castellano
Hizlariak / Ponentes
Maitelan kooperatibako kideak / miembros cooperativa Maitelan
Izen-emate epea / Plazo de inscripción
Martxoak 25 / 25 marzo

Indarkeria matxista kasuen aurrean zein salaketa eta defentsa aukera ditugu?

Formazio honen bitartez emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu judizialetan sortzen diren gatazken eta ondorioen inguruko ezagutza barneratzeko aukera eskaintzen da. Prozesua hasi baino lehen kontuan hartu behar diren elementuak ezagutzea (erasotuaren egoera pertsonal eta soziala, bere beharrak eta nahiak, etab.), prozesu judiziala ahalik eta efektiboena izan dadin, erasoa ematen denean, froga bilketa eta salaketa jartzea nola egin behar den ikastea, zein eraso kontsideratzen diren delituak eta zeintzuk ez, etab. modu honetara eraso baten aurrean tresna sendoagoak izango ditugu honi aurre egiteko, bai modu pertsonalean zein kolektiboan. Oinarri teoriko batetik abiatuta kasu praktikoak komentatuko dira eta epaitegietako egunerokotasuna gerturatuko da, normalean arrotza den eremu bat herritarrei gerturatuz.

Eguna eta ordutegia
Martxoak 10
17:00-20:00
Lekua
Kultur Etxeko areto nagusia
Hizkuntza
Euskara
Hizlariak
Garazi Plazaola Ugarte
Macarena Mugica Urbistondo
Izen-emate epea
Martxoak 3

Aholkularitza Juridikoa
Asesoramiento jurídico

Prozesu judizialen inguruko informazioa nahi duzu? Hauen ondorioak zeintzuk izan daitezkeen jakin nahi duzu? Ikuspuntu feminista bat jaso nahi duzu? Informazioa gure esku izatea ezinbestekoa da emakumeok gure prozesuen jabe izateko.

Honako hauek dira kontsultatu ditzakezun gaiak: dibortzioa, emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu penalak, dibortzio prozesuetatik sortutako gatazkak, mantenu pentsioen ordainketa ezak, atzerritartasunarekin lotutako arazoak, etxeko langile zein gainontzeko langile emakumezkoen kaleratzea, diskriminazioa, eskubideei buruzko informazioa, laguntza sozialak eta bestelako laguntzak.

¿Quieres información sobre procesos judiciales? ¿Quieres saber cuáles son sus consecuencias? ¿Quieres recibir la información desde una perspectiva feminista? Tener información a nuestro alcance para que las mujeres seamos dueñas de nuestros propios procesos.

Estos son los temas sobre los que puedes consultar: divorcio, procesos penales sobre violencia contra las mujeres, conflictos en consecuencia de los procesos de divorcio, impagos de pensiones alimenticias, temas relacionados con extranjería, despidos de trabajadoras del hogar y demás trabajadoras, discriminación, información sobre derechos, ayudas sociales y otras ayudas.

Saio kopurua / Sesiones
3 orduko saio bat hileko / una sesion de 3 horas al mes
Eguna eta ordutegia / Fecha y horario
Urtarrilak 25, otsailak 22, martxoak 29 / 25 enero, 22 febrero, 29 marzo
16:00-19:00
Lekua / Lugar
Ahalduntze Eskolako bulegoa, Kultur Etxean. Oficina de la Escuela de Empoderamiento, Casa de Cultura
Hizkuntza / Idioma
Elebitan / bilingüe
Aholkulariak / Asesorak
Garazi Pagola Ugarte, Macarena Mugica Urbistondo
Zita / cita
Aldez aurretik ordua hartu behar da ahalduntze eskolaren bitartez / Cita previa en la Escuela de Empoderamiento

Indarkeria Matxista Bidelaguntza eta Aholkularitza Zerbitzua
Asesoramiento y acompañamiento a la violencia machista

Indarkeria matxista (LGTBIQ+ fobia, indarkeria sexista eta genero indarkeria) jasan duzu? Ezagutzen duzu indarkeria matxista egoeran dagoen norbait? Zerbitzu honetan indarkeria matxista jasandako eta ingurukoei aholkularitza eta bidelaguntza eskeintzen diegu. Zehazki:

1.- Indarkeria kasuei harrera eginez.
2.- Zerbitzu ezberdinetara deribatzea: aholkularitza psikologikoa, juridikoa, etabar.
3.- Indarkeria matxista kasuetarako bidelaguntza herriko erakunde publiko ezberdinetara: zerbitzu sozialak, Udala, etabar.
4.- Parekidetasunarekin lotutako erakunde, elkarte, zerbitzu eta abarrekin harremanetan jarri eta indarkeria egoerari erantzuna emateko koordinazio eta kudeaketa funtzioak betetzea.

¿Has sufrido violencia machista (LGTBIQ+ fobia, violencia sexista y/o violencia de género)? ¿Conoces a alquien que esté en situación de violencia machista? En este servicio ofrecemos asesoramiento y acompañamiento a personas en situación de violencia machista:

1.- Atención a casos de violencia machista.
2.- Derivación y acompañamiento a servicios especializados: asesoramiento psicológico, jurídico, etc.
3.- Acompañamiento a diferentes servicios municipales para casos de violencia machista: servicios sociales, ayuntamiento, etc.
4.- Contactar, coordinar y gestionar la relación con diferentes entidades (servicios, asociaciones, etc.) relacionados con la igualdad.

Saio kopurua / Sesiones
Astean 3 egunez / 3 veces por semana
Eguna eta ordutegia / Fecha y horario
Astelehena/Lunes 16:00-20:00
Asteazkena/Miércoles 10:00-13:00
Ostirala/Viernes 16:00-20:00
Lekua / Lugar
Ahalduntze Eskolako bulegoa, Kultur Etxean. Oficina de la Escuela de Empoderamiento, Casa de Cultura
Hizkuntza / Idioma
Elebitan / bilingüe
Aholkulariak / Asesorak
Ahalduntze Eskolako arduradunak
Zita / cita
Aldez aurretik ordua hartu behar da ahalduntze eskolaren bitartez / Cita previa en la Escuela de Empoderamiento

OHARRA: Aholkularitza zerbitzuak doakoak izango dira.

Ahalduntze eskola emakumeok prestakuntza jasotzeko, hausnartzeko eta elkarrekin egoteko dugun gunea da. Ahalduntze pertsonala eta kolektiboa eskuratzeko prozesuan, aurrera egiten lagunduko diguten gaitasunak ikasi eta garatzeko espazio segurua. Helburua emakumeon ahalduntzea eta saretzea bultzatzea da partaidetza soziala eta politikoa indartzeko, emakumeon aniztasuna kontuan izanik: sexua, jatorria, adina etab.

La escuela de empoderamiento es un espacio donde las mujeres podamos recibir formación, reflexionar y estar juntas. Un espacio seguro donde aprender y desarrollar habilidades que nos ayudarán a seguir adelante en el proceso de empoderamiento personal y colectivo. El objetivo es promover el empoderamiento y la creación de redes para reforzar la participación social y política, teniendo en cuenta la pluralidad de las mujeres: sexo, raza, edad etc.

مدرسة التمكين هي مساحة يمكن للنساء من خلالها تلقي تكوينات والتحدث والالتقاء مع بعضهن. مساحة آمنة للتعلم وتطوير المهارات التي ستساعدنا على المضي قدمًا في عملية التمكين الشخصي والجماعي. الهدف هو تعزيز قدرات العامل النسوي و المشاركة الاجتماعية والسياسية ، مع مراعاة التعدد في الجنس والعرق والعمر وما إلى ذلك

Izen-emateak Inscripciones

Presentziala / Presencial:
Ahalduntze eskolan (Kultur etxean)/Escuela de empoderamiento (Casa de Cultura)

Astelehena/Lunes 16:00-20:00
Asteazkena/Miércoles 10:00-13:00
Ostirala/Viernes 16:00-20:00

623178553
ahalduntzeeskola@orio.eus

@ahalduntzeskola
Ahalduntze Eskola Orio
@ahalduntzeskola

ORIOKO UDALA

OHARRA: Covid 19ari aurre egiteko protokoloak errespetatuko dira ekintza guztietan. Protokolo horiek direla-eta, aforoak mugatuak izango dira.