EMAKUME ETA GIZONEN ARTEKO

BERDINTASUN TAILERRAK

www.bilbao.net

TALLERES POR LA IGUALDAD

ENTRE MUJERES Y HOMBRES

2012 2013

BERDINTASUN, LANKIDETZA ETA HIRITARREN SAILA
ÁREA DE IGUALDAD, COOPERACIÓN Y CIUDADANÍA

Eskaintza
Oferta

Aisia eta Kirola
Ocio y Deporte

Kultura
Cultura

Adinekoak
Personas Mayores

Berdintasuna
Igualdad

Informazioa
Información

DISTRITO 1. BARRUTIA

Centro Municipal **DEUSTU-BIDARTE** Udaltegia.
Lehendakari Aguirre, 42.

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Literatur Abezea / Abecedario Literario	**Astelehenetan /** Lunes	10:00-12:00
Emakume eta Mitologia / Mujer y Mitología	**Astelehenetan /** Lunes	19:00-21:00
Sorkuntza Idazketa / Escritura Creativa	**Astearteetan /** Martes	19:00-21:00

Centro Municipal **SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA** Udaltegia.
Errondoko, 2 (esquina Mikel Zarate izkina).

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Estresa Kontrolatzeko Teknika Técnicas de Control de Estrés	**Astelehenetan** Lunes	10:00-12:00

DISTRITO 2. BARRUTIA

Centro Municipal **CASTAÑOS** Udaltegia.
Castaños, 11.

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Europako Gaur Egungo Emakume Idazleak: inglesak, jugoslavarrak, errumaniarrak, poloniarrak Escritoras Europeas Contemporáneas: inglesas, yugoslavas, rumanas, polacas	**Astearteetan** Martes	18 :30-20:30

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Ikuspegi Feministatik Artista Diren Emakumeak **Mujeres Artistas desde una Perspectiva Feminista**	**Asteazkenetan** **Miércoles**	**11:00-13:00**
Europako Gaur Egungo Emakume Idazleak: inglesak, jugoslavarrak, errumaniarrak, poloniarrak **Escritoras Europeas Contemporáneas: inglesas, yugoslavas, rumanas, polacas**	**Asteazkenetan** **Miércoles**	**18:30-20:30**

Centro Municipal **URIBARRI** Udaltegia.
Iturriondo Plaza,3.

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Erlaxazioa / Relajación	**Ostegunetan / Jueves**	**10:30-12:30**

DISTRITO 3. BARRUTIA

Centro Municipal **OTXARKOAGA** Udaltegia.
Pau Casals, 19.

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Gorputz eta Buruko Oreka **Equilibrio Cuerpo y Mente**	**Astelehenetan** **Lunes**	**10:00-12:00**

DISTRITO 4. BARRUTIA

EU **Euskaraz bakarrik / Sólo en euskera**

Centro Municipal **BEGOÑA** Udaltegia.
Club Deportivo Circo Amateur, 2 (Udal polikiroldegiaren alboan / junto a polideportivo municipal).

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Estresa Kontrolatzeko Teknika **Técnicas de Control de Estrés**	**Asteazkenetan** **Miércoles**	**10:00-12:00**
Erlaxazioa EU	**Ostegunetan**	**18:30-20:30**

DISTRITO 5. BARRUTIA

Centro Municipal **IBAIONDO** Udaltegia.
Pelota, 10.

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Erlijioak: femenino plurala **Religiones: femenino plural**	**Astelehenetan** **Lunes**	**19:00-21:00**
Informatika Hastapena (Windows, Word) **Introducción a la Informática (Windows, Word)**	**Astearteetan** **Martes**	**10:00-12:00**
Informatika (internet, posta, web) **Informática (internet, correo, web)**	**Astearteetan** **Martes**	**16.15-18.15**
Informatika hastapena (Windows, Word) **Introducción a la Informática (Windows, Word)**	**Asteazkenetan** **Miércoles**	**10:00-12:00**
Informatika (internet, posta, web) **Informática (internet, correo, web)**	**Ostegunetan** **Jueves**	**16:15-18:15**
Informatika (internet, posta, web) **Informática (internet, correo, web)**	**Ostiraletan** **Viernes**	**10:00-12:00**
"Printzesa Izateari uzteko" Tailerra **Taller "Dejar de ser princesa"**	**Astearteetan** **Martes**	**19:00-21:00**

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Ikuspegi Feministatik Artista diren Emakumeak Mujeres Artistas desde una Perspectiva Feminista	Asteazkenetan Miércoles	16:30-18:30
Ikuspegi Feministatik Artista diren Emakumeak Mujeres Artistas desde una Perspectiva Feminista	Asteazkenetan Miércoles	18:30-20:30
Emakume Liderrak / Mujeres Lideresas	Asteazkenetan / Miércoles	19:00-21:00
Europako Gaur Egungo Idazleak: eskandinaviarrak, frantziarrak, alemaniarrak Escritoras Europeas Contemporáneas: nórdicas, francesas, alemanas, italianas.	Ostegunetan Jueves	17:30-19:30

Centro Municipal **SAN FRANTZISKO** Udaltegia.
Conde Mirasol, 2 (Mariaren Bihotza plazatik sartzen da / Entrada por Plaza Corazón de María).

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Andrazkoentzako Tailerrak Intercambio para Mujeres	Astearteetan Martes	17:00-19:30
Andrazkoentzako Tailerrak Intercambio para Mujeres	Ostegunetan Jueves	19:00-21:30
Andrazko eta Gizonentzako Tailerrak Intercambio para Mujeres y Hombres	Astelehenetan Lunes	17:00-19:30
Andrazko eta Gizonentzako Tailerrak Intercambio para Mujeres y Hombres	Asteazkenetan Miércoles	19:00-21:30
Literatur Sormena / Creación Literaria	Ostegunetan / Jueves	19:00-21:00

DISTRITO 7. BARRUTIA

Centro Municipal **REKALDE** Udaltegia.
Travesía Altube, 6.

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Autodefentsa feminista / Autodefensa feminista	**Asteazkenetan** / Miércoles	19:00-21:30
Emoziozko Adimena / Inteligencia Emocional	**Ostegunetan** / Jueves	10:30-12:30

DISTRITO 8. BARRUTIA

Centro Municipal **BASURTU** Udaltegia.
Zankoeta, 1.

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
Barne Ezagutzarako Conocimiento Interior	**Asteazkenetan** Miércoles	10:00-12:00
Gorputz eta Buruko Oreka Equilibrio Cuerpo y Mente	**Astearteetan** Martes	17:00-19:00

BERDINTASUNERAKO TAILERRAK

Berdintasunerako tailerrak emakumeon prestakuntza, parte-hartze soziala eta jabekuntza bultzatzeko diseinatu dira, horrela, beste pauso bat emanez Bilboko emakumeen eta gizonen arteko aukera berdintasuna lortze bidean.

INFORMATIKAKO TAILERRA (INTERNET/POSTA ELEKTRONIKOA/WEB)

- Internet
  - Web orrietan nabigatzea (bidaiak hartzea, erosketak egitea...).
  - Informazioa bilatzea web orrietan (ikasketak, argitalpenak, emakumeei buruzko web orriak...)
- Outlook Express
- Posta elektronikoko mezuak idaztea.
- Erantzun/birbidali/ezabatu mezuak.
- Posta elektronikoko mezuak iragaztea.
- Web blogak sortzea. Erabiltzaileak aldian-aldian nahi duen gaiari buruz idazteko web gunea da. Interesgarri deritzozun dena bildu eta konpartitu dezakezu bertan.
- Bloga diseinatzea: txantiloiak erabiltzea.
- Letra-tipoak eta koloreak pertsonalizatzea.
- Objektuak gehitzea blogari: irudiak, artxiboak...

Ikastaro Emailea: Izaskun Urtiaga

TALLERES POR LA IGUALDAD

Los talleres por la igualdad están diseñados con el objetivo de potenciar la formación, participación social y empoderamiento de las mujeres, dando otro paso más en la consecución de la igualdad de oportunidades entre las mujeres y los hombres de Bilbao.

TALLER INFORMÁTICA (INTERNET/CORREO ELECTRÓNICO/WEB)

- Internet
  - Navegar por páginas Web (reserva de viajes, compras...)
  - Buscar información en páginas Web (estudios, publicaciones, páginas web especificas de mujer...)
- Outlook Express
- Redactar mensaje de correo electrónico
- Responder/ reenviar/ eliminar mensajes
- Filtrar mensajes de correo
- Creación de blogs desde la web. Un blog puede definirse de forma sencilla como un sitio Web donde el usuario escribe periódicamente sobre cualquier tema, es un lugar donde puedes recopilar y compartir todo aquello que te parezca interesante.
- Diseño del blog: uso de plantillas
- Personalizar colores y fuentes
- Agregar objetos al blog: imágenes, archivos

Imparte: Izaskun Urtiaga

INFORMATIKA HASTAPENA TAILERRA

Informatikako hastapenetako ikastaroa informatikari buruz ezer ez dakiten emakumeei zuzenduta dago, ikasleak hutsetik abiatuko baitira. Helburua programak erabiltzen ikastea da, ordenagailua oinarri-oinarrian eta erraz erabili ahal izateko.
Windows sistema eragilea, hau da, ordenagailuen lengoaia ezagutzen duen programa da, lengoaia hori errazten duena guk ulertu ahal izateko. Funtsezkoa da ordenagiluetako beste programa guztiak erabili ahal izateko.
Word, testu-prozesadore erabiliena da. Erabilgarria da oso; esate baterako, eskutitzak idatzi ahal izango ditugu, eta ortografiako eta gramatikako akatsen gainean ohartaraziko digu.

Ikastaro Emailea: Izaskun Urtiaga

TALLER DE INTRODUCCIÓN A LA INFORMÁTICA

El curso de introducción a la informática va dirigido a mujeres que no tienen conocimientos previos de informática, ya que la alumna parte de cero. El objetivo es aprender a utilizar programas que nos permitan manejar el ordenador de una forma básica y sencilla.
Windows es un sistema operativo, es decir un programa que conoce el lenguaje de los ordenadores y se encarga de simplificarlo para que nos podamos comunicar de forma más o menos sencilla con ellos. Es la base imprescindible para poder manejar cualquier otro programa de ordenador.
Word es el procesador de textos más utilizados. Se trata de una herramienta de gran utilidad que nos permitirá realizar tareas como escribir una carta, nos avisa de los errores ortográficos y gramaticales.

Imparte: Izaskun Urtiaga

EMAKUMEA ETA MITOLOGIAREN TAILERRA

Kontatzen ditugun eta kontatzen dizkiguten istorioak antolatu eta eusten dituen ardatza da mitoa. Bertan sakonduz eta aztertuz gure sorkuntza aberasten dugu eta gure ahots pertsonala garatzen dugu. Tailer honen helburua mitoan sakontzea da, istorioeta kontakizunen iturri den heinean eta sorkuntzarako eta norberarentzako aukeraz beteta dagoen bidea den heinean, modu kontzientean korritzen badugu.
Tailer honetan mitoa eta arketipoak (jainkosa, ama, atsoa,…) antolatzen dituzten oinarri teoriko eta literarioak zehaztuko ditugu eta, azkenean, eguneroko bizitza eta bakoitzaren lanaren behaketatik hartutako jarraibideak aztertuko ditugu. Tailerraren sorkuntzatik agertutako interpretazio-tresnak erabiliko ditugu, horien esanahia aztertu eta gure bizitzetan sartzeko.

Ikastaro Emailea: Begoña Ibañez

TALLER MUJER Y MITOLOGÍA

El mito es el eje que vértebra y sustenta las historias que contamos y nos cuentan. Ahondando en él, investigándolo, enriquecemos nuestra creatividad y desarrollamos nuestra voz personal. El objetivo de este taller es profundizar en el conocimiento del mito como germen de historias y leyendas, y como un camino que, recorrido conscientemente, aparece lleno de posibilidades creativas y personales.
En el taller concretamos las bases teóricas y literarias que articulan el mito y los arquetipos — Diosa, Madre, Anciana… -- para centrarnos, finalmente, en pautas recogidas de la observación de la vida diaria y del trabajo personal. Trabajamos con los instrumentos de interpretación surgidos de la creatividad del propio taller con el fin de interpretar e integrar su significado en nuestras vidas.

Imparte: Begoña Ibañez

EMOZIOZKO ADIMENAREN TAILERRA

Zer da denon ahotan dagoen emoziozko adimena? Modu zuzen eta azkarrean uler ditzakegu geure emozioak benetan? Ala emozioak eta arrazionaltasuna bereizirik dauden kontuak dira; alegia, elkarrekin zerikusirik ez dutenak?
Tailer honetan saiatuko gara gizakia zer den hobeto ulertzen eta ikasiko dugu zelan aprobetxatu hobeto geure trebetasunak. Emozioak alaitasun-iturri dira, baita atsekabe-iturri ere. Dena dela, emozioak hobeto ulertzen eta eskura ditugun baliabideak erabiltzen ikasiz gero askoz hobeto moldatuko gara geure emozioekin.

Ikastaro Emailea: Maria Jesús Renobales.

ERLAXAZIOA EGITEKO TAILERRA

Erlaxatzen ikasteko tailerretan, lehendabizi, zelan gauden, tentsioak non ditugun, arnasa nola hartzen dugun eta beste hainbestetaz jabetu behar gara.. Behin honetaz guztiaz oharturik, geure egoera orokorra hobetzeko apurka-apurka lan egiten hasiko gara.
Ongizate hori lortzeko teknika asko erabiliko ditugu: joga, luzatze-ariketak, gorputz-mugimenduak, dantza, musika, masajea, eragindako erlaxazioa eta batez ere, arnasa.

Ikastaro Emailea: Esther Idirin

LITERATUR SORMENA LANTZEKO TAILERRA

Kontatu zizkiguten, kontatu eta irakurri genituen edo amestu genituen istorioak biltzen diren lekua da sormena lantzeko tailerra. Emakume bakoitzak barruan daroagun narratzailearekin kontatzen, sentitzen eta topo egiten duen ahotsa trebatzeko espazioa. Bertan sortzen dira aukeratutako espazioak eta denbora, pertsonaiak, korapiloak, leimotivak. Eta guztiak gauzatzen, mamitzen dira kontakizun poliziakoetan, umorezkoetan, maitasunezkoetan, istorio errealistak, abangoardiakoa sormenerako espazio honetan. Gure idazlerik kutunenek nola idatzi zuten, zeintzuk baliabide erabili zituzten ere jakingo dugu.

TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es esto de la inteligencia emocional de la que tanto se habla? ¿Realmente hay una manera inteligente de entendernos con nuestras emociones? o ¿emociones y razón son dos cosas que nada tienen que ver la una con la otra?
En este taller vamos a intentar comprender mejor como es el ser humano y cómo podemos sacar el mejor partido de nuestras capacidades. Parece claro que nuestras emociones pueden ser fuente de muchas alegrías y también de muchos pesares. Sin embargo, si sabemos entenderlas y aprendemos a utilizar una serie de recursos a nuestro alcance podremos llegar a entendernos mucho mejor con ellas.

Imparte: Maria Jesús Renobales

TALLER DE RELAJACIÓN

En los talleres de relajación aprendemos varias cosas, primero a darnos cuenta de cómo estamos cómo nos sentimos, dónde están nuestras tensiones, cómo respiramos etc. Y a partir de ahí vamos trabajando poco a poco para mejorar nuestro estado general.
Para conseguir este bienestar, trabajamos con varias técnicas como yoga, estiramientos movimiento corporal, bailar, música, masaje, relajación inducida y, en especial, la respiración.

Imparte: Esther Idirin

TALLER DE CREACIÓN LITERARIA

El taller de creación literaria es un lugar en el que las historias que nos contaron, las que contamos y leímos o imaginamos se juntan. El espacio donde ensayamos la voz que cuenta, siente y tropieza con la narradora que está en cada una de nosotras. Desde ella nacen el espacio y el tiempo elegidos, los personajes, las tramas, los leitmotiv… Y todos ellos se encarnan transcurren, por relatos policiacos, de humor, de amor…, por historias realistas, de vanguardia… en este espacio de creación, donde también conoceremos como escribieron nuestros autoras/es favoritos.

Literatur sormenari buruzko tailerrean kontakizuna, egitura, narratzaile-motak, pertsonaiak, poesia, baliabideak jorratuko ditugu, betiere sormenean bidelagun dugun eta lotu-askatuan garabiltzan idazketaren konplizitatearekin.

Ikastaro Emailea : Begoña Ibañez

SORKUNTZA IDAZKETAREN TAILERRA

Tailer hau sorkuntza eta esperimenturako topaketa-lekua da, bai eta berehalako idazketa eta berba biziaren bidez datozen komunikazioa eta norberaren garapenerako lekua ere. Idazketaren bitartez sortu, sakondu eta epaitu gura duten emakumeentzat dago zuzenduta.

Tailer honetan sorkuntza lantzen dugu, gure emakume-identitatea ezkutatzen den “barnebide” isil eta kutun hori aurkitzeko, gure biografia pertsonala garatu duen material preziatu hori aurkitzeko. Sorkuntzaren berezko adierazpena zenbait proposamen metodologikoetatik abiatuta agertuko da: musika, pintura, argazkiak eta hainbat tresna erabiltzetik eratorritako jarduerak eta jokoak.

Ikastaro Emailea : Begoña Ibañez

ESTRESA KONTROLATZEKO TEKNIKAK

Estresa hainbat osasun arazo ari da sortzen gure gizartean, baina geure aldekoa bihurtu daiteke zelan erabili ikasten badugu. Zer da estresa? Zelako eragina du guregan? Zerk eragiten du estresa gaurko gizarte honetan? Badugu ezer egiterik eragile horiek aldatzeko? Egia da estresak, kontrolatzen ikasten dugunean, gure bizimodua atseginagoa egin dezakeela? Galdera hauen eta beste askoren erantzunak tailer honetan aurkituko ditugu. Erlaxazioko eta norbere burua kontrolatzeko teknika errazak ere ikasiko ditugu, horrela emakumeok sarritan izan ohi ditugun estres egoerei hobeto aurre egiten laguntzeko.

Ikastaro Emailea: Mº Jesús Renobales

En el taller de creación literaria trabajamos el relato, la estructura, el tipo de narradora/or, los personajes, la poesía, los recursos. Y todo ello a través de la complicidad de la estructura, esa amiga que nos ata y nos rescata acompañándonos siempre en nuestro camino creativo.

Imparte: Begoña Ibañez

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

El taller es un punto de encuentro creativo y experimental, y un espacio para la comunicación y el desarrollo personal a través de la escritura inmediata y la palabra viva. Está dirigido a todas aquellas mujeres que quieran crear, profundizar y juzgar a través de la escritura.

En el taller trabajamos la creatividad para encontrar ese “pasaje” silencioso e íntimo donde late nuestra identidad de mujer, ese material precioso que, poco a poco, ha ido gestando nuestra biografía personal. La manifestación espontánea de la creatividad surgirá a partir de diferentes propuestas metodológicas, consistentes en actividades y juegos en el empleo de instrumentos tales como la música, la pintura, las fotografías,..

Imparte: Begoña Ibáñez

TÉCNICAS DE CONTROL DE ESTRÉS

El estrés, que tantos problemas de salud está creando en nuestra sociedad, puede convertirse en nuestro aliado si sabemos cómo manejarlo. ¿Qué es el estrés? ¿Cómo nos afecta? ¿Cuáles son las fuentes de estrés más habituales en nuestra sociedad? ¿Podemos hacer algo para modificarlas? ¿Es verdad que el estrés, cuando sabemos controlarlo, puede hacer que nuestra vida sea más satisfactoria? A estas y otras preguntas, responderemos a lo largo de este taller. Aprenderemos también técnicas sencillas de relajación y de autocontrol que nos ayudarán a afrontar mucho mejor las múltiples situaciones de estrés a las que las mujeres tenemos que enfrentarnos.

Imparte: Mº Jesús Renobales

BARNE EZAGUTZARAKO TAILERRA

Tailer terapeutikoa abian jartzea da tailer honen helburua, modu ludiko eta sortzailean, gestal terapia irakatsita. Orainaz jabetu eta oraina bizitzeko etengabeko ahalegina dago. Emakume bakoitza orainaz ohartu eta ahalmen sortzaileak askaturik bere barrua ezagutzen, ulertzen eta baliatzen saiatuko da, emakume bakoitzaren banakotasuna eta izaera bilatuz.

Ikastaro Emailea: Eskarne Larrinaga

TALLER DE CONOCIMIENTO INTERIOR

El objetivo del taller es poner en práctica un taller terapéutico, con un carácter lúdico y creativo, desde la enseñanza de la gestal, donde hay una toma de conciencia y un intento constante de vivir en el ahora. El momento presente de cada mujer basado en el percatarse y en la liberación de potencialidades creativas trataría de conocer, entender y transitar los diferentes mapas de su proceso interior, de la búsqueda de la individualidad y la naturaleza de cada mujer.

Imparte: Eskarne Larrinaga

LITERATUR ABEZEA TAILERRA

Irakurtzea gustukoa baduzu eta emakumeekin eta literatur generoetan (prosa, poesia eta antzerkia) emakumeei ematen zaien tratamenduarekin lotutako gaietan interesa baduzu, tailer honek aukera emango dizu literaturan barneratzeko alfabetoa gidari hartuta. A hartuta eta Amazonasera, E hartu eta Emakumearen Eskubideak, S sorginkeriak

Ikastaro honetan gaiak eztabaidatuko ditugu eta zenbait garai eta naziotako emakume idazleengana hurbildu eta euren testuak komentatuko ditugu.

Emakumezkoen literatur sorkuntzan sakondu, beste garai eta kultura batzuetako idazkiak ezagutu, obren edukiak eztabaidatu eta idazkiak komentatzen ikasi nahi baduzu, zain gaituzu tailer honetan.

Ikastaro Emailea: Marina Santa Coloma

TALLER ABECEDARIO LITERARIO

Si te gusta leer y estás interesada en los temas que se relacionan con las mujeres y su tratamiento a través de los géneros literarios (prosa, poesía y teatro) este taller te ofrece la ocasión de hacer un recorrido literario tomando como guía el alfabeto. Visitaremos la A de Amazonas o Abadesas, B de Brujería, D de Derechos de la Mujer, H de Harenes, L de Locura, M de Matrimonio, P de Poesía, S de Salones literarios, etc.

A lo largo del curso debatiremos los diferentes temas, nos acercaremos a las autoras de diversas épocas y nacionalidades y aprenderemos a comentar sus textos.

Si quieres profundizar en la creación literaria femenina, conocer escritos de otras épocas y culturas, debatir los contenidos de sus obras y aprender a comentar sus escritos, te esperamos en este taller.

Imparte: Marina Santa Coloma

GORPUTZ ETA BURUKO OREKA TAILERRA

Gure barruan zein gure inguruan bizitza osasuntsu eta orekatuagoa lortzeko zenbait baliabide eta bitarteko ezagutu nahi dituzten emakumeei dago zuzenduta batez ere. Gorputz eta buruko ariketak, sendabide naturalak, medikuntza alternatiboak eta nutrizio-gehigarriak reabiliko dira osasun ona izateko eta gure gorputz eta buruak ondo funtzionatzeko.
Ohiturak aldatzen lagunduko diguten produktu naturalak egiten eta sendabelarrak erabiltzen ikasiko dugu modu praktiko eta sortzailean.

EDUKIA

- Giza gorputza: anatomiari birpasa
- Sendabelarrak
- Bitamina eta mineralak
- Dietetika eta nutrizioa
- Nutrizio-gehigarriak
- Arnasketa
- Erlaxazioa
- Gorputz-ariketa espezifikoak

Ikastaro Emailea: Esmeralda Apraiz

"IKUSPEGI FEMINISTATIK ARTISTA DIREN EMAKUMEAK" TAILERRA

Emakume artista batzuen ibilbideak aztertuko ditugu tailer honetan, lan-taldeetan era aktiboan eta parte-hartzailean jardunez. XIX. mendearen azken urteak izango ditugu abiaburu. Artisten erakusketak eta estudioak bisitatuko ditugu, era esperimentalean gauzatuko baita tailerra.
Helburua da emakume hauek artearen munduan egiten duten lana erakustea eta emakumeen historian izan duten eragina aztertzea.

TALLER EQUILIBRIO MENTE Y CUERPO

Este taller está dirigido fundamentalmente a mujeres interesadas en conocer diferentes medios y recursos para conseguir una vida más sana y equilibrada, tanto en nuestro interior como en nuestro entorno. Para ello, nos valdremos de ejercicios corporales y mentales, remedios naturales, medicinas alternativas y suplementos nutricionales, para así poder tener una buena salud y un correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y mente.
Aprenderemos a elaborar productos naturales y remedios caseros basándose en plantas medicinales que nos ayudarán a cambiar nuestros hábitos cotidianos, haciéndolo de una manera práctica participativa y creativa.

CONTENIDOS

- Cuerpo humano: Repaso anatómico
- Plantas medicinales.
- Vitaminas y minerales.
- Dietética y nutrición.
- Suplementos nutricionales.
- Respiración.
- Relajación.
- Ejercicios corporales específicos.

Imparte: Esmeralda Apraiz

TALLER "MUJERES ARTISTAS DESDE UNA PERPECTIVA FEMINISTA"

El taller se plantea como un grupo de trabajo activo y participativo donde se analizaran diferentes trayectorias de mujeres artistas. Partiremos de finales del siglo XIX. Haremos visitas a exposiciones o estudios de artistas, ya que el planteamiento es experimental.
La función es hacer visible la labor de estas mujeres en el arte y analizar la repercusión que han tenido en nuestra historia como mujeres.

Mary Cassatt, Sonia Delaunay, Natalia Goncharova, Kathe Kollwitz, Camilla Claudel, Frida Kahlo, Georgia O'Keefe, Barbara Hepworth, Leonora Carrington, Louise Nevelson, Lee Krasner, Louise Bourgeois, H. Frankenthaler, Ana Mendieta, Nancy Spero, Gerrilla Girls, J. Chicago, Jenny Holzer, Cindy Sherman, Mary Kelly, Pipilotti Rist, Ester Ferrer, Elena Asins, eta abar. Hauek dira aipatu ditugun emakume horietako batzuek. Horien artean batzuk aukeratuko ditugu euren ibilbidea aztertzeko.

Ikastaro Emailea: Dora Salazar.

KONTZILIAZIOAREN ALDEKO TAILERRA

Tailer honen helburua ekintza desberdin hauei buruz gehiago jakitea edo horretan hobeto moldatzen ikastea baino zerbait gehiago da; norberaren ardurak ezezik, gure lanak edo gizarteak eragiten dizkigun ardurak ere guztion artean landu ahal izateko jarrerak eta jokaerak aldatu nahi ditugu.
Etxeko lanak, hau da, jatekoak prestatzea, jostea, lisatzea, entxufe bat konpontzea eta bestelakoak gizonezko eta emakumezkoei dagozkie, bai eta haurrak edo adinekoak zaintzea ere.

ETXEKO ARDURAK GIZON ETA ANDRAZKOEN ARTEAN TRUKATZEKO TAILERRA

1. **Andrazkoentzako Tailerrak**
   Moduluak: elektrizitatea, brikolajea, iturgintza.

2. **Tailer mistoak, Andrazko eta Gizonezkoentzat**
Moduluak: elektrizitatea, iturgintza, sukaldaritza, lisaketa , garbiketa.

Ikastaro Emaileak: Koro Aguado, Pilar de las Heras, Carmen Sainz

Mary Cassatt, Sonia Delaunay, Natalia Goncharova, Kathe Kollwitz, Camilla Claudel, Frida Kahlo, Georgia O'Keefe, Barbara Hepworth, Leonora Carrington, Louise Nevelson, Lee Krasner, Louise Bourgeois, H. Frankenthaler, Ana Mendieta, Nancy Spero, Gerrilla Girls, J. Chicago, Jenny Holzer, Cindy Sherman, Mary Kelly, Pipilotti Rist, Ester Ferrer, Elena Asins, etc.. Son una muestra de mujeres que han existido y existen y entre estas y otras muchas artistas elegiremos algunas trayectorias sobre las que se centrara el taller.

Imparte: Dora Salazar

TALLERES POR LA CONCILIACIÓN

El objetivo de estos talleres no es sólo ampliar los conocimientos en torno a las diferentes materias, ni desarrollar las habilidades propias de cada actividad, sino que se pretende un cambio de actitudes y comportamientos que favorezcan la corresponsabilidad y la conciliación de las responsabilidades personales, profesionales y sociales.
Las tareas domésticas no tienen sexo, cocinar, coser, planchar, arreglar una enchufe o pegar una baldosa son tareas que deben ser asumidas por igual por hombres y mujeres así como el cuidado de los/as ancianos/as y niños/as.

TALLERES PARA EL INTERCAMBIO DE RESPONSABILIDADES Y TAREAS DOMESTICAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

1. **Talleres para Mujeres**
   Módulos: electricidad, fontanería, bricolaje.

2. **Talleres mixtos dirigidos a Mujeres y Hombres**
Módulos: electricidad, fontanería, cocina, plancha, limpieza.

Imparten: Koro Aguado, Pilar De Las Heras, Carmen Sainz

ANIZTASUNAREN ALDEKO TAILERRAK

Aniztasunaren aldeko tailerrak egon daitezkeen egoera ezberdinak (izan izaera erlijiosokoak, kulturalak, etnikoak edo sozialak) norberarentzako aberastasun iturri direla erakustea du helburu bezela, emakume guztiok bizipen berak ditugula ezagutzeak mundu global batean dauzkagun egoera propioez hausnarketa egitera eraman behar gaituelako.

ERLIJIOAK: FEMENINO PLURALA

Tailer honetan emakumeen bizitzan eragiten duen faktore bezela aztertuko dugu erlijioa. Era berean, “erlijio handi” lez ezagutzen ditugunetara hurbilduko gara. Kristianismoa, Islama, Budismoa eta Himduismoa-, sinesmenak berrikusiz, kode moralak, praktikak,erritualak eta bakoitzak dauzkan baloreak fede bakoitzari lotuta dauden instituzioetaz gain. Emakumeen paperarekin zuzenki edo zeharka erlazioa duten elementuak azpimarratuko ditugu, testuinguru kultural, sozial eta politikoa kontutan hartuz, batzutan espresuki testuinguru erlijiosoarekin batera parte hartzen baitute.
Tresna idatzi eta audiobisualak erabiliko ditugu eta erlijio ezberdinekin harremana izan duten emakumeen presentzia edukiko dugu, izandako esperientziaren testigantza eman ahal izateko.

Koordinatzailea: Maya Amrane

TALLERES POR LA DIVERSIDAD

Los talleres por la diversidad están diseñados con el objetivo de mostrar que la variedad de situaciones (sean estas de tipo religioso, cultural, étnico o social) son una fuente de enriquecimiento personal, ya que el descubrimiento de que todas las mujeres compartimos vivencias debe hacernos reflexionar sobre nuestra propia condición en un mundo global.

RELIGIONES: FEMENINO PLURAL

En este taller abordaremos la religión como factor que incide en la vida de las mujeres. Asimismo nos acercaremos a las conocidas como “grandes religiones”.Cristianismo, Islam, Budismo e Hinduismo-, repasando las creencias, los códigos morales, las prácticas, los rituales y los valores que conlleva cada una así como las instituciones vinculadas a aquellas creencias. Haremos especial hincapié en los elementos relacionados directa o indirectamente con la posición y el papel de las mujeres teniendo siempre en cuenta los contextos culturales, sociales y a veces políticos que interactúan con lo puramente religioso.
Usaremos medios escritos y audiovisuales y contaremos con la presencia de mujeres que nos aportarán su testimonio acerca de su experiencia con algunas de dichas religiones.

Coordina: Maya Amrane

FEMINISMOAREN GELA

EMAKUME LIDERRAK (40 ordu)
Tailer honen helburua lidertzak bultzatzea eta emakumeek esparru publikoetan eragiteko gaitasuna sendotzea izango da, euren lidertza handitzeko tresnak eta trebetasunak garatzea.
Edukiak:

- Komunikazio-prozesuak: jende aurrean hitz egiteko teknikak, hizkera ez sexista
- Emakume jakintsuak: emakumeen sareak interneten
- Coaching-eko oinarrizko ezaguerak

Koordinatzailea: Una Gestión y Comunicación

AUTODEFENTSA FEMINISTA (25 ordu)

Emakumeen autodefentsako lana teknika fisiko hutsak ikastea baino gehiago da, sexu-indarkeria ez delako bortizkeria fisikoa bakarrik. Horregatik, ikastaroan indarkeria matxistaren mota guztiei aurre egiteko baliabideak ikasiko ditugu. Halaber, indarkeria matxistaren jatorria aztertuko dugu eta baita ere, emakumeen oinarrizko eskubide nagusien lorpenean duen eragina. Funtsean, indarkeria bere erroetatik zalantzan jarri nahi dugu, nola sortzen den eta azaleratzeko bide ezberdinak ere bai, indarkeria mota horren aurrean emakumeen ahalduntzea sustatuz.

Ikastaro Emailea: Maite Monroy

EUROPAKO GAUR EGUNGO IDAZLEAK: eskandinaviarrak, rantziarrak, alemaniarrak, italiarrak

Tailer honen bidez, Europako emakumeek gaur egun zer idazten duten ikusiko dugu. Eskandinaviako herrialdeetako nobela beltzaren fenonemo berria ulertzen saiatuko gara eta, bide batez, nobela horietan islatzen den gizartearen konplexutasunean murgilduko gara.

AULA DE FEMINISMO

MUJERES LIDERESAS (40 horas)
El objetivo de este taller es impulsar los liderazgos y fortalecer la capacidad de incidencia de las mujeres en los espacios públicos, desarrollar herramientas y habilidades personales para incrementar su liderazgo.
Contenidos:

- Construcción de procesos de comunicación: técnicas de hablar en público, lenguaje no sexista
- Mujeres sabias: Redes de Mujeres en Internet
- Iniciación al Coaching

Coordina: Una Gestión y Comunicación

AUTODEFENSA FEMINISTA (25 horas)

La Autodefensa de mujeres es un trabajo que abarca mucho más allá, que el aprendizaje de meras técnicas físicas, puesto que la violencia sexista no solo comprende la violencia física. Por eso, en el curso aprenderemos a dotarnos de recursos contra la violencia machista, analizando el origen de la violencia machista asá como su repercusión en la adquisición de los Derechos más fundamentales por parte de las mujeres. Fundamentalmente lo que pretendemos es cuestionar la violencia desde sus raíces, su construcción y sus diferentes formas de presentación…fomentando el empoderamiento de las mujeres frente a esta violencia.

Imparte: Maite Monroy

ESCRITORAS EUROPEAS CONTEMPORÁNEAS: nórdicas, francesas, alemanas, italianas

Con este taller queremos acercarnos a lo que escriben las europeas actualmente. Trataremos de entender el reciente fenómeno de la novela negra en los países nórdicos y, de paso, adentrarnos en la complejidad de las sociedades que retrata.

Frantziako idazlerik ezagunenetakoen (A. Gavalda, K. Pancol, M. Darrieusecq, Y. Reza, F. Vargas…), hain ezagunak ez diren beste batzuen (I. Frain, Paule Constant, A. Desarthe, V. Mréjen…) eta zenbait idazle polemikoren (E. Badinter, C. Angot. V. Despentes…) lanak irakurriko ditugu.
Alemaniako emakume idazleengana hurbilduko gara, harresia erori zenetik gauzak zertan aldatu diren (eta harresia bera nola erori zen jakiteko) erakutsi eta errealitate berria (edo ametsa) zer-nolakoa den azalduko digute, besteak beste, hauek: J. Franck, H. Hegeman, I. Parei, S. Scheuermann.
Italiako literaturatik, izena duten egileak aztertuko ditugu, D. Maraini, M. Agus eta S. Agnello Hornby, esaterako, baina baita bide egiten hasi diren beste batzuk ere: M. Murgia, S. Avallone eta V. Di Grado.
Gai ugari jorratzen dituzte horiek guztiek euren lanetan, estiloak ere askotarikoak dira. Nolanahi ere, Europa konplexu batean murgilduko gaituzte, emakumearen bizimodua bezain konplexua den Europan, alegia.

Ikastaro Emailea: Marina Santacoloma

Leeremos las creaciones de las francesas más divulgadas (A. Gavalda, K. Pancol, M. Darrieusecq, Y. Reza, F. Vargas…), de otras no tan conocidas (I. Frain, Paule Constant, A. Desarthe, V. Mréjen…) y de las controvertidas (E. Badinter, C. Angot. V. Despentes…)
Nuestro acercamiento a las alemanas intentará ver qué ha cambiado tras la caída del muro (y cómo sucedió ésta) y nos informarán de esta nueva realidad (o ensueño) J. Franck, H. Hegeman, I. Parei, S. Scheuermann entre otras muchas.
De la literatura italiana analizaremos obra de las autoras ya consagradas como D. Maraini, M. Agus o S. Agnello Hornby pero también de las emergentes y prometedoras M. Murgia, S. Avallone o V. Di Grado.
La pluralidad de temas propuestos es similar a la de los estilos con que las abordan y nos introducirán en una Europa compleja en la que no es menos complejo vivir siendo mujer.

Imparte: Marina Santacoloma

EUROPAKO GAUR EGUNGO IDAZLEAK : inglesak, jugoslavarrak, errumaniarrak, poloniarrak

Tailer honetan gaur egungo Europa konplexuaren alderdietako batzuk ulertzen saiatzuko gara, betiere emakumeek kontatzen digutenaren bidez.
Ingelesa, irlandera, eskoziera eta galesa hizkun-tzatzat duten egile batzuen lanak irakurriko ditugu eta besteak beste, Marian Keyes-en “chick-lit”a aztertuko dugu; Sarah Wathers, A.S. Byatt eta J. Wintersonen literatur unibertsoetan murgilduko gara eta zonalde horretako identitate nazionalen eta linguistikoen arteko gatazka ezagutuko dugu.
Balkanetara jauzi eginez, hango idazle bosniar, serbiar eta kroaziarren eskutik, Balkanetan gertatutakoa jakiteko aukera izango dugu, baita une honetan arazoak zertan den ere.

ESCRITORAS EUROPEAS CONTEMPORÁNEAS: inglesas, yugoslavas, rumanas, polacas

En este taller trataremos de entender algunos de los aspectos de la compleja Europa actual a través de lo que nos cuentan sus mujeres.
Leeremos la numerosa producción de autoras en lengua inglesa, irlandesa, escocesa y galesa mediante la que analizaremos la “chick-lit” de Marian Keyes (entre otras), nos adentraremos en los universos literarios de Sarah Wathers, A.S. Byatt o J. Winterson y asistiremos al conflicto de las identidades nacionales y lingüísticas en esta zona.
Visitaremos los Balcanes intentando por medio de sus autoras bosnias, serbias y croatas entender lo sucedido en este lugar y el estado actual en que se halla la problemática.

Bloke sobietarra desegin zenean, Europako herrialde askotako diktadurak erori egin ziren; prozesu horren islada erakusten digute zenbait idazle errusiar, txekiar, hungariar, errumaniar, poloniar eta lituaniarrek; besteak beste, hauek: M. Zgustova, A. Berkova, W. Szymborska, A. Blandiana, G. Adamasteanu, L. Ulitskaya, V. Tókarieva, A. Dankovtsev.
Historia, politika eta gizartea, idazle hauetako bakoitzaren begietatik aztertuta; horietan islatuta, identifikatuta ikus dezakegu gure burua … edo ez.
Eztabaida mahai gainean dago.

Ikastaro Emailea: Marina Santacoloma

"PRINTZESA IZATEARI UZTEKO" TAILERRA

XXI. mendean emakumeak ez gara dorre batean bizi, erreskatatuko gaituen printzearen zain... Baina gizartearen dinamika askok "printzesa" izateko nahia bultzatzen dute. Edertasun kanon ezinezkoa ezartzen digu gizarteak, desberdin egiten gaituen maitasun erromantikoaren ideia, ezkongabe egotea zerbait falta zaigulako ustea, gure nahiak beste batzuen nahien pean jartzea, etxean eta merkatuan egiten dugun lanaren onarpenik eza. Horiek guztiek biziarteko emakume pasiboa egiten gaituzte eta trabak ipintzen dizkigute egin gura dugun bizimoduaz erabaki nahi dugunean.
Emakume izateari buruz dugun iritzian dinamika horiek guztiek zer-nolako eragina duten landuko dugu tailerrean eta bakoitzak nahi duen emakumea izateko askatasuna edukitzeko tresnak aurkeztuko ditugu.

Ikastaro Emailea: Una Gestión y Comunicación

La disolución del bloque soviético supuso la caída sucesiva de las dictaduras en muchos países europeos y el reflejo de todo este proceso lo ofrecen las creaciones de rusas, checas, húngaras, rumanas, polacas, lituanas…M. Zgustova, A. Berkova, W. Szymborska, A. Blandiana, G. Adamasteanu, L. Ulitskaya, V. Tókarieva, A. Dankovtseva
Historia, política y sociedad analizadas y resueltas a través del personal estilo de cada una de las autoras en cuya mirada poder sentirnos reflejadas, identificadas, reivindicadas…o no.
El debate está servido.

Imparte: Marina Santacoloma

TALLER DE "DEJAR DE SER PRINCESA"

En el siglo XXI las mujeres ya no pasamos la vida en una torre, esperando que un príncipe nos rescate... Pero existen muchas dinámicas sociales que nos empujan a aspirar a ser "princesas".
La imposición de un canon de belleza imposible, la construcción de una idea de amor romántico que nos hace desiguales, la visión de la soltería como un estado carencial, la subordinación de nuestros deseos a los de las otras personas, la falta de reconocimiento a nuestro trabajo en casa y en el mercado... Son cuestiones que nos perpetúan como eternas pasivas, que continúan poniéndonos dificultades para decidir sobre la vida que queremos llevar.
En el taller, trabajaremos cómo afectan estás dinámicas a nuestra vivencia de lo que significa ser mujeres y plantearemos herramientas para que cada cual tenga la libertad de ser la mujer que quiera ser.

Imparte: Una Gestión y Comunicación