



# ***Jabekuntzarako ikastaroak 2020/ 2021 Durango***

***Cursos para el empoderamiento  
2020/ 2021 Durango***



## ***Estrategia y emociones a través del ajedrez***

(ELEBIDUN/BILINGÜE)

**Eguna**/Día: Asteartea/Martes

18:00-20:00

**Egutegia**/Calendario: Urtarrilaren 12tik Ekainaren 8ra/  
Del 12 Enero al 8 de Junio

**Bideratzailea**/Formadora: Mertxe Arratibel

**Prezioa**/Precio: 16€

Xakean emozioak paper oso garrantzitsua jokatzene dute, beraz arlo emozionala eta burmuinaren garapena landuko dira.

*El ajedrez será una herramienta para trabajar las inteligencias múltiples con especial incidencia en la emocional, por lo que no es necesario saber jugar; aprenderemos. Además, trataremos de potenciar características que están ausentes en la construcción social de la feminidad como la competitividad, la mentalidad ganadora, la iniciativa o la toma de decisiones.*



## ***Envejecer Bonito***

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

**Eguna**/Día: Asteartea/Martes

10:00-12:00

**Egutegia**/Calendario: Urtarrilaren 12tik Ekainaren 8ra/  
Del 12 Enero al 8 de Junio

**Bideratzailea**/Formadora: Izaskun Zarrandikoetxea

**Prezioa**/Precio: 16€

Gizarte Ekintza Saila - Adinekoen Arloa

*Curso para mujeres mayores de 60 años que quieran reflexionar sobre el proceso de envejecimiento, lo que conlleva la pérdida de capacidades, de personas...Pero la ganancia de sabiduría, de experiencias y vivencias. Es el momento para hacer balance y reconocer que lo que han hecho durante la vida les ha llevado hasta el momento actual y poder agradecerse lo que son. Para poder ponerse como tarea prioritaria atenderse y cuidarse porque ya han atendido y cuidado suficiente a todas las personas de su vida.*

Zahartzaroaren inguruko hausnarketa 60 urtetik gorako emakumeeei zuzendua.



## ***Aprender a pensar y... a dejar de pensar***

(ELEBIDUN/ BILINGÜE)

**Eguna**/Día: Osteguna/Jueves

18:00-20:00

**Egutegia**/Calendario: Urtarrilaren 14tik Ekainaren 10era/  
Del 14 Enero al 10 de Junio.

**Bideratzailea**/Formadora: Mertxe Arratibel

**Prezioa**/Precio: 16€

Gure ongizatea hobetzeko, Mindfulnessaren bidezko hausnarketa egingo dugu. Egoerak ikuspuntu ezberdinetatik aztertzen ikasiko dugu eta irudi aztoratzaileak alde batera utziz.

*Aprenderemos a analizar los hechos bajo diferentes prismas para ganar en criterio y, a través de la meditación mindfulness, también a dejar de lado imágenes mentales perturbadoras, a fin de aumentar nuestros niveles de bienestar.*

## ***Nola hitz egin jendaurrean***

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

**Eguna**/Día: Asteartea/ Martes

18:00-20:30

**Egutegia**/Calendario: Apirilaren 13tik Maiatzaren 25era/  
Del 13 Abril al 25 Mayo

**Bideratzailea**/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro

**Prezioa**/Precio: 10€

Ikastaroaren helburua egoera eta entzulego mota ezberdinen aurrean hitz egiteko trebetasuna eta ziurtasuna garatzea da. Horretarako, ditugun beldurrak identifikatu eta aztertuko ditugu, eta beldur horiei aurre egiteko teknikak praktikan jarriko ditugu, beti ere, generoak Komunikazio prozesuan duen eragina kontuan hartuz.

*El objetivo de este taller es desarrollar la habilidad y seguridad para hablar ante distintas situaciones y tipos de público.*

## ***Txalaparta***

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

**Eguna**/Día: Osteguna/Jueves

18:00-20:00

**Egutegia**/Calendario: Urtarrilaren 14tik Maiatzaren 27ra/  
Del 14 Enero al 27 Mayo

**Bideratzailea**/Formadora: Olatz Garcia

**Prezioa**/Precio: 30€

Emakume bi, txalaparta bat, aintzinako hizkuntza gureganatzen musika sortuz, emozio eta gorputzen energía femeninoa askatu, musika sortuz, bat-batekotasunari ateak zabaltzeko, musika sortuz, gure aldarrikapenak plazaratu.

*2 mujeres, 1 txalaparta. Creando música, evidenciando nuestras reivindicaciones.*



## Las mujeres y el arte antiguo

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

**Eguna/Día:** Osteguna/ Jueves

17:30-20:00

**Egutegia/Calendario:** Urtarrilaren 14tik Ekainaren 10era/  
Del 14 Enero al 10 de Junio

**Bideratzailea/Formadora:** Alicia Garcia

**Prezioa/Precio:** 30€

*Se analizarán producciones artísticas femeninas y las miradas hegemónicas sobre las mujeres en el arte europeo a partir del Renacimiento, teniendo como límite temporal el siglo XIX. El curso se desarrollará a través de sesiones en Andragunea y visitas a museos y exposiciones.*

Berpizkundetik aurrera eta XIX. menderarte, Europan, emakumeak egindako lan eta izan duten begiradak aztertuko dira

## Las mujeres y el arte moderno

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

**Eguna/Día:** Asteartea/ Martes

17:30-20:00

**Egutegia/Calendario:** Urtarrilaren 12tik Ekainaren 8ra/  
Del 12 Enero al 8 de Junio

**Bideratzailea/Formadora:** Alicia Garcia

**Prezioa/Precio:** 30€

*Se analizarán producciones artísticas de las mujeres y en las representaciones de la feminidad a partir del Impresionismo, abarcando también tanto las primeras como las segundas Vanguardias. El curso se desarrollará a través de sesiones en Andragunea y visitas a museos y exposiciones.*

*Dirigido preferentemente para alumnas que hayan participado en el curso escolar 2019-2020 del curso de Mujeres y arte 1 y 2.*

Inpresionismotik aurrera lehenengo eta bigarren abarguardiararte, emakumeak egindako lan eta izan duten begiradak aztertuko dira.



## ***Biodantza, berdintasuna dantzatzuz***

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

**Eguna**/Día: Larunbata/ Sábado

10:00-13:00

**Egutegia**/Calendario: Urtarrilaren 30tik Martxoaren 20ra/ Del 30 Enero al 20 Marzo

**Bideratzailea**/Formadora: Alicia Arrinda Elorriaga

**Prezioa**/Precio: 16€

Biodantzak lotura osasuntsuak esartzen laguntzen du, pertsonen arteko komunikazio ezberdin bat posible egiten du, bere helburuak besteak beste zaintza eta dedikazio espazio bat sortzea, bizipozarekin konektatzea, tentsioak askatzea...

*Biodanza ayuda a establecer vínculos saludables y favorece la comunicación de una forma y desde un lugar diferente.*

## ***Nordic Walking***

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

**Eguna**/Día: Larunbata/Sábado

10:00-13:00

**Egutegia**/Calendario: Apirilak 17/ 17 Abril

**Bideratzailea**/Formadora: Txaro Gorospe

**Prezioa**/Precio: 10€

Ikastaro honetan bi makilen bitartez egiten den martxa mota egiten ikasiko da. Adin guztietara bideratua dago eta adin guztientzat gomendatzen da. Beren bitartez gorputzeko giharren %90 jartzen dira lanean.

*Curso de iniciación en marcha nórdica.*



## ***Biorrisa***

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

**Eguna**/Día: Ostirala eta larunbata/ Viernes y Sábado

17:00-21:00 / 11:00-14:00 16:00-19:00

**Egutegia**/Calendario: Martxoak 26 eta 27/ 26 y 27 Marzo

**Bideratzailea**/Formadora: Kankaneo Teatro

**Prezioa**/Precio: 10€

*Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico, mental y emocional. La risoterapia es una divertida herramienta que consigue despertar nuestra capacidad de sentir, amar, silenciar nuestras preocupaciones, incrementar nuestra actividad utilizando la risa como camino.*

Barrearen bitartez ongizatea bilatzen duen ikastaroa da.

## ***Zoru pelbikoa indartzea***

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

**Eguna**/Día: Asteartea/Martes

18:00-19:15

**Egutegia**/Calendario: Otsailaren 2tik Martxoaren 23ra/  
Del 2 de Febrero al 23 Marzo

**Bideratzailea**/Formadora: Itziar Urionaguena Mar

**Prezioa**/Precio: 10€

Norberaren gorputzaren ezagutza asko landuko da, oso garrantzitsua bait da egunerokotasuneko esfortzuetan gure zoru pelbikoa eta sabelaldea nola konportatzen diren ikusteko eta moldatu behar bada gai izateko.

*Se trabajará en torno al autoconocimiento y a los esfuerzos diarios de nuestro suelo pélvico con la intención de fortalecerlo y mejorar su salud.*

## ***Orca Maris (Nadar para empoderarnos)***

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

**Eguna**/Día: Asteartea/Martes

14:00-16:00

**Egutegia**/Calendario: Martxoaren 2tik Maiatzaren 18ra/  
Del 2 Marzo al 18 Mayo

**Bideratzailea**/Formadora: Leire Onzain, May Serrano

**Prezioa**/Precio: 16€

*A través de este curso adquiriremos conciencia sobre nuestro propio cuerpo, y a despojarnos de todos los mitos que existen en torno a él mismo. Una parte se desarrollará en el aula para conectarnos con nuestro cuerpo y otra parte en la piscina nadando para empoderarnos.*

Ikastaro honen saio bakoitzak bi parte izango ditu; parte bat lehorrean gure gorputzarekin kontaktatzeko eta bestea uretan igerian ahalduntzeko.

## ***Locas por las herramientas***

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

**Eguna**/Día: Asteazkena/Miércoles

17:00-20:00

**Egutegia**/Calendario: Urtarrilaren 13tik Martxoaren 31ra/  
Del 13 Enero al 31 Mayo

**Bideratzailea**/Formadora: Paz Carbajosa Dalmau

**Prezioa**/Precio: 16€

*Este taller pretende desmontar el mito de la supuesta torpeza o incapacidad de las mujeres a la hora de manipular herramientas. Es una oportunidad para tomar conciencia de que su manejo nos da más autonomía, satisfacción y autoestima, ya que las cosas que hacemos nosotras mismas adquieren un valor diferente al resto.*

Brikolajeen erabiltzen diren tresna ezberdinen erabilpena landuko da eta bakoitzak bertan egindako lanak etxera eramateko aukera izango du.

## ***Manos a la luz***

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

**Eguna**/Día: Astelehena/ Lunes

17:00-19:30

**Egutegia**/Calendario: Urtarrilaren 11tik Maiatzaren 31era/  
Del 11 Enero al 31 Mayo

**Bideratzailea**/Formadora: Paz Carbajosa Dalmau

**Prezioa**/Precio: 30€

*Es un taller de electricidad para la autosuficiencia que pretende acercarnos al mundo de la electricidad y de las herramientas necesarias para el día a día. Este taller nace con la mirada fija en un objetivo claro, el de dar a las mujeres una respuesta que se adapte a su realidad actual, la de dejar a un lado los roles sociales y de género y despertar la curiosidad, el conocimiento, la autonomía y ponerse manos a la luz!*

Emakumeen indepentzia helburu, elektrizitate tailerra.





# Topagunea

## **Zer da?**

Emakumeen arteko harreman, esperientzia, jakin nahi eta bizi trukaketarako espazioa da.

Emakume elkarte ezberdinen ekimenak eta proposamenak biltzeko lekua da.

Ekintza hauetan parte hartzeko soilik aldez aurretik izena eman behar da.

Topaguneko ekintzak, ahal den heinean, aurrez aurre egingo dira.

**ERDU GUREKIN!**

## **WikiEmakumeak**

WikiEmakumeok euwikipediak elikatzen gabiltza, asteazken guztietan 10:00etan Andragunean. Anima zaitetz eta erdu gurekin!

## **¿Qué es?**

Espacio de relación y para compartir experiencias, saberes e inquietudes entre y para mujeres.

Espacio que pretende recoger actividades y propuestas de las diferentes Asociaciones de Mujeres.

Para participar en estas actividades sólo es necesario dar tu nombre previamente.

Las actividades se realizarán, en la medida de lo posible, de manera presencial.

**¡VEN CON NOSOTRAS!**

## **WikiEmakumeak**

WikiEmakumeak estamos alimentando euwikipedia todos los miércoles a las 10:00 en Andragunea. Animate y participa!

## Euskarazko tertulia literarioak

Letra artean topatzen ditugun seinaleak, galderak, oroitzapenak, sekretuak, hausnarketak, zalantzak edota kontraesanak ere, tertulia formatuan konpartizeko espazioa duzue hau. Gainontzekoen irakurketak ezagutuz, gozatu egingo dugu.

Euskaraz idatzitako edo euskarara ekarritako lanek osatuko dute gure bibliografia, berau emakumeek\* idatzitako askotariko testuez josia dago. Irakurzale amorratuentzat zein irakurketarako nagia izaten dutenentzat, danontzat, espazio aproposa da. Zatoz urtariletik ekainera gurekin gozatzera!

### 2021eko EGUTEGIA:

1- Urtarrilak 22

2- Otsailak 19

3- Martxoak 19

4- Apirilak 23

5- Maiatzak 21

6- Ekainak 18

**Dinamizatzaileak:** Marisa Barrena eta Mireia Delgado

## Gazteleraazko tertulia literarioak

*Entre letra y letra cada cual lee algo diferente. A veces, se parece a la lectura de la compañera y otras veces puede ser completamente diferente. En este espacio compartiremos los acentos, preguntas, secretos, señales o cuestionamientos que cada cual encuentra en cada historia. Disfrutaremos compartiendo lecturas.*

*La bibliografía está basada en obras escritas por mujeres\*, obras diversas entre sí: novela, cuentos, poesía, ensayo y teatro. Casi todas ellas contemporáneas. Las sesiones están pensadas tanto para lectoras devora-libros, como para aquellas a quienes cuesta más la lectura.*

*La mirada feminista será la columna vertebral de las sesiones, pero no olvidemos que los feminismos tocan muchas puertas y todos los temas del universo. ¡Ven a disfrutar con nosotras!*

### CALENDARIO 2021:

1ª sesión **15 de enero**

2ª sesión **12 de febrero**

3ª sesión **12 de marzo**

4ª sesión **16 de abril**

5ª sesión **14 de mayo**

6ª sesión **11 de junio**

**Dinamizadora:** Mireia Delgado



## Informazioa

- 94 465 70 92 telefonoa eta **andragunea@durango.eus** Lariz Torre 2.
- Plazak mugatuak dira. Zozketa egingo da aurretik izena eman duten emakume guztien artean. Durangarrek izango dute lehentasuna.
- Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.
- Haurtzaindegi zerbitzua egongo da (kontsultatu baldintzak).
- Ikastaro guztiak ahal den heinean aurrez aurre egingo dira.

### AURREZ IZENA EMATEKO:

#### Modu hauetan egin daiteke:

- **Aurrez aurre: Andragunea, Lariz Torre 2**  
Astelehenetik ostiralera 10:00-14:00 / Astelehen eta asteazkenean 17:00-19:00.
- **Helbide elektronikoa: andragunea@durango.eus (korreoaren erantzunari itxaron behar zaio beti)**
- **Telefonoa: 94 465 70 92**  
\*Lehentasuna izango du aurrez aurreko arretak

### JARRAIBIDEAK:

- Aurreizenematea egiteko ondo informazioa eman behar da: Izena eta Abizenak, telefonoa, NAN, helbide elektronikoa eta aukeraturiko ikastaroak.
- Emakume bakoitza **2 ikastarotan** izena eman dezake, eta bere aukeraren lehentasuna adierazi beharko du.
- Aurreizenemate epea: **AZAROAREN 30tik ABENDUAREN 11rarte**

- Gaur egungo egoera ikusita, aurrez aurreko aurreizematea egin ezin bada, helbide elektronikoz edota **669 993 180** telefonora deitzen egingo da.

### MATRIKULA:

- **Ikastaroan lekua lortu duten emakumeei telefonoz/WhatsApp-ez abisatuko zaie.**

- Matrikula epea: Abenduaren 15tik 22ra.

- Matrikua behar bezala betetzeko, beharrezkoa da matrikula orria bete eta ikastaroaren ordainketa egitea. (banku txartelarekin).

- Ezinbestekoa da ikastaroetan parte hartu egin ahal izateko.

### MATRIKULA EGITEKO TOKIA ETA ORDUTEGIA:

- **ANDRAGUNEA** Lariz Torre, 2  
Astelehenetik Ostiralera 10:00-14:00 / Astelehen eta asteazkenetan 17:00-19:00
- Gaur egungo egoera ikusita, matrikula aurrez aurre egiteko aukerarik izan ezean, ikasle bakoitzari nola egin azalduko zaio.
- Ikastaroen inguruko informazioa udaleko webgunean eskuragarri dago (**www.durango-udala.eus**) eta Andraguneko facebook orrian.

## Información

- En el teléfono 94 465 70 92 **andragunea@durango.eus**
- Lariz Torre, 2.
- Las plazas son limitadas. Se realizará un sorteo entre todas las mujeres preinscritas en cada curso. Se dará prioridad a las empadronadas en Durango.
- El mínimo de personas para formar grupo es de ocho.
- Servicio de guardería (consulta las condiciones).
- Los cursos y talleres se impartirán preferentemente de manera presencial.

### PREINSCRIPCIÓN:

#### Se realizará a través de los siguientes canales:

- **Presencial: Andragunea, Lariz Torre 2** De lunes a viernes 10:00-14:00 / Lunes y miércoles 17:00-19:00.
- **Correo electrónico: andragunea@durango.eus ( se debe esperar siempre contestación)**
- **Teléfono: 94 465 70 92\***  
\*Se dará prioridad a la atención presencial

### PASOS A SEGUIR:

- Para realizar la preinscripción será necesario aportar la siguiente información: Nombre y Apellidos, Número de contacto, Dni, correo electrónico y preferencia de cursos.
- Cada interesada podrá inscribirse en un máximo de **2 cursos** y deberá indicar su orden de elección.
- Periodo y horario de preinscripción: Del **30 NOVIEMBRE al 11 de DICIEMBRE**

- Dada la situación actual, en caso de no poder realizar la preinscripción presencialmente, se realizará mediante correo electrónico o llamando al **669 993 180**

### MATRÍCULA:

- **Se avisará por teléfono/WhatsApp a las mujeres que hayan obtenido plaza.**
- Plazo matriculación: Del 15 al 22 de Diciembre

- Para formalizarla es necesario rellenar la hoja de matrícula y abonar el precio del curso (pago con tarjeta)
- Imprescindible para participar en los cursos.

### LUGAR Y HORARIO MATRICULACIÓN:

- **ANDRAGUNEA** Lariz Torre, 2  
Astelehenetik Ostiralera 10:00-14:00 / Astelehen eta asteazkenetan 17:00-19:00
- Dada la situación actual, en caso de no poder realizar la matriculación presencialmente en este período, se informará a cada alumna de cómo hacerlo.
- La información sobre los cursos está disponible también en la página web del Ayuntamiento (**www.durango.eus**) y en la página de facebook de Andragunea

***Jabekuntzarako ikastaroak***  
***2020/2021 Durango***  
***Cursos para el empoderamiento***  
***2020/2021 Durango***

