

**LAMIEN
KANTUEN
ETXEA**

**LAKET
2020**

**LEIOAKO
EMAKUMEEN
JABEKUNTZA
ESKOLA**

**ESCUELA DE
EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES DE
LEIOA**

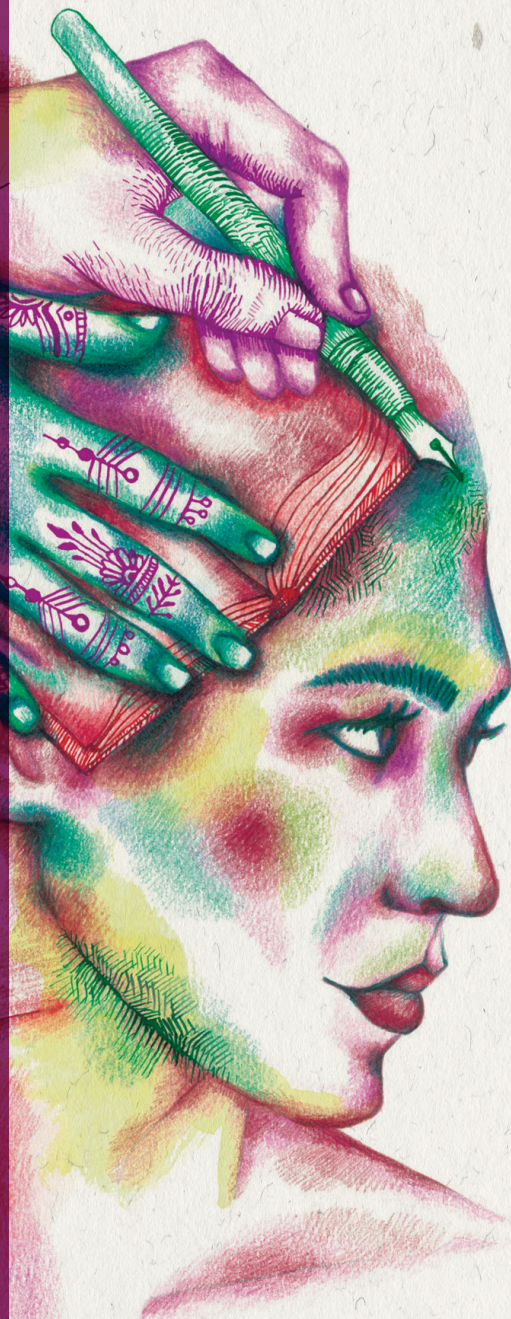


Leioa
UDALA-AYUNTAMIENTO



BERDINTASUN SAILA
ÁREA DE IGUALDAD

LEIOAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE LEIOA



IZEN-EMATEA

Ikastaroak doan dira.
(1. seiuhilekoa, 2020)
Irisgarritasuna bermatuta dago.

IZENA EMATEKO:
laket@leioa.net
www.leioa.net

BEHARREZKO INFORMAZIOA:
Izen-abizenak, telefonoa eta emaila,
behar bereziak.

IZENA EMATEKO EPEA:
Ikastaroa hasi baino bi egun lehenago arte.

*** Plazak mugatuak dira. Partaideen zerrenda izen-ematearen dataren arabera egingo da. Leioan erroldatutako emakumeek lehetasuna izango dute. Haurtzaindegi-zerbitzua egongo da alde zurretik eskatzen bada.**

INSCRIPCIÓN

Los cursos son gratuitos (1^{er} semestre 2020)
Accesibilidad garantizada.

INSCRIPCIÓN:
laket@leioa.net
www.leioa.net

INFORMACIÓN NECESARIA:
Nombre y apellidos, teléfono, mail y necesidades especiales.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:
Hasta dos días antes de comienzo del curso.

*** Plazas limitadas. La lista de participantes seguirá el orden de inscripción. Tendrán prioridad las empadronadas en Leioa. Servicio de guardería con previa solicitud.**





LAKET2020

Leioako Emakumeentzako Jabekuntza Eskolako lehen ikasturteko programa da hau. Irailetik abendura arte lanean aritua gara Leioako eskola berriari forma ematen, hasierako programa batekin, 2020-2021 ikasturterako udalak, emakume-elkarteek, talde feministek eta maila personalean dihardugun emakumeok elkarrekin lan egin ahal izan dezagun, Leioako Eskola guztiontzako Eskola izan dadin programa on bat lortzeko.

Beraz, anima zaitezen eta Eskolan parte har dezazun espero dugu. Guztiontzat irekita dago, guztioen parte-hartzea beharrezkoa baita bizi dugun desberdintasun-egoera aldatzeko eta, horrela, gizarte justuagoa lortzeko.

Este es el programa del primer curso de la Escuela de Empoderamiento para Mujeres de Leioa. Desde Septiembre, hasta Diciembre hemos estado trabajando para dar forma a la nueva escuela de Leioa, con un primer programa de inicio, con el objetivo de que para el segundo curso 2020-2021 podamos trabajar en conjunto el ayuntamiento, asociaciones de mujeres, grupos feministas y mujeres a nivel personal con el objetivo de lograr un buen programa para que la Escuela de Leioa sea una Escuela de todas y para todas.

Por lo tanto esperamos que te animes y participes en la Escuela. Está abierta a todas, pues hace falta la participación de todas para cambiar la situación de desigualdad que vivimos y conseguir así una sociedad más justa.

www.leioa.net

ILDO ESTRATEGIKOAK

LÍNEAS ESTRATÉGICAS



Feminismoa
Feminismo



Osasuna
Salud



Identitatea, emakumeen subjektibotasuna eta balio-aldaketa
Identidad, subjetividad femenina y cambio de valores



Kulturartekotasuna eta elkartasuna
Interculturalidad y solidaridad

NON EGINGO DIRA IKASTAROAK?

¿DÓNDE SE REALIZARÁN LOS CURSOS?

Besterik adierazi ezean, ikastaro guztiak Eskolaren lokalean (Mendibil kalea 13, Mendibileko eskolen eraikina, 2. solairua) emango dira.

IRISGARRITASUNA BERMATUKO DA

Salvo que se indique lo contrario, todos los cursos se impartirán en el local de la Escuela c/ Mendibil, 13 Edificio escuelas de Mendibile 2ª. planta.

SE GARANTIZA LA ACCESIBILIDAD

HITZALDIAK

CHARLAS



martxoak 8 marzo

Emakumeen nazioarteko eguna

Día internacional de las mujeres

martxoak 12 marzo

Belaunaldien arteko sororitate
feminista

La sororidad feminista intergeneracional

18:00 -19:30

Doan - Gratuita

LAKET



maiatzak 28 mayo

Emakumeen osasunaren alde
egiteko nazioarteko eguna

*Día internacional de acción por la salud
de la mujer*

maiatzak 28 mayo

Sexualitatea zahartzaroen:
mitoak, errealitateak eta bizipenak

Sexualidad en la vejez:

mitos, realidades y vivencias

18:00 -19:30

Doan - Gratuita

LAKET

IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

*IDENTIDAD,
SUBJETIVIDAD
FEMENINA Y
CAMBIO DE VALORES*

Emaku- meen- tzako autode- fentsa

Au- tode- fensa para muje- res

FORMATZAILEAK / FORMADORAS:

Mundu Hobeia - Empoderamiento y seguridad.

EGUNAK / DIAS:

Astelehen / Lunes

Martxoak 2, 9, 16, 23, 30 de Marzo

Apirilak 20, 27 de Abril

Maiatzak 4, 11, 18, 25 de Mayo

ORDUTEGIA / HORARIO:

10:00 - 11:00

Erderaz izango da / En castellano



Erasoen kontrako teknikak, askatzeko moduak eta neutralizazio guneen erabilera ikasi nahi dituzten emakumeentzako ikastaroa.

- Era guztietako heltzeetatiko irteerak.
- Zoruko teknikak erasotzailea immobilizatu edo berarengandik ihes egiteko.
- Arma naturalekin eta noizbehinkakoekin egindako defentsa.
- Ukondoarekin, belaunarekin, esku erdiirekiarekin edo eskuertzarekin kolpatzeko sistema...

Curso dirigido a mujeres que quieran adquirir técnicas antiagresión, formas de soltarse, utilización de puntos de neutralización.

- Salidas de todo tipo de agarres.
- Técnicas en el suelo para evadirnos y/o inmovilizar al agresor.
- Defensa con armas naturales y ocasionales.
- Sistema de golpeo con el codo, de rodilla, con la mano semiabierta o de canto...



Ba- tukada femi- nista

FORMATZAILEAK / FORMADORAS:

Elena Santos eta Sheila Tirado
Afrikako perkusionaren bidez
emakumeak ahalduzko
programetan adituak.

Expertas en programas de
empoderamiento para mujeres a través
de la percusión africana.

Grupo **Sökolé** Taldea -
Ritmos & Experiencias

EGUNAK / DIAS:

Asteartea / Martes

Martxoak 3, 10, 17, 24 y 31 de Marzo

Apirilak 21, 28 de Abril

Maiatzak 5, 12, 19, 26 de Mayo

ORDUTEGIA / HORARIO:

19:00 - 20:30

Erderaz izango da / *En castellano*

IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



Modu dibertigarri, parte-hartzaile eta dinamikoa, programa hau garapen pertsonalerako eta taldekako garapenerako tresna pedagogiko ezin hobea bihurtzen da; espazio lasaia, non dibertsioa eta lan pertsonala modu ludiko eta atseginean nahasten diren.

Parte hartzen duten emakumeek ibilbide bat egiten dute, ezjakintasunetik mendebaldeko Afrikako perkusio-erritmo tradizional baten talde-interpretaziora igarotzeko. Nork bere gaitasunekin harrিতuta, eta oztopoak eta oztopoak gaindituta.

De forma divertida, participativa y dinámica, este programa se convierte en una perfecta herramienta pedagógica de desarrollo personal y grupal; un espacio distendido, en el que la diversión y el trabajo personal se entremezclan de una manera lúdica y amena.

Las mujeres participantes hacen un recorrido en el que pasan del desconocimiento a la interpretación grupal de un ritmo de percusión tradicional de África del oeste. Sorprendiéndose de sus propias habilidades y superando barreras y obstáculos.

IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

Zenbatu
eta kon-
tatu.
*Nosotras
conta-
mos*

*IDENTIDAD,
SUBJETIVIDAD
FEMENINA Y
CAMBIO DE
VALORES*



FORMATZAILEAK / FORMADORAS:

Estibaliz San Sebastian
Berdintasunaren arloko teknikari
profesionala eta genero
indarkeriaren biktima diren
emakumeekin esku hartzeko aditua.
Técnica profesional en Igualdad y
experta en intervención con mujeres
víctimas de violencia de género.

EGUNAK / DIAS:

Asteazken / Miércoles

Martxoak 18, 25 de Marzo

Apirilak 1, 22, 29 de Abril

Maiatzak 6, 13, 20 de Mayo

ORDUTEGIA / HORARIO:

17:30 - 19:30

Erderaz izango da / *En castellano*

Ideen laborategia, emakumeen identitateari buruz ikertzeko, gizartean jasotako identitateari buruz eta bakoitzak geure bizi-esperientziatik abiatuta eraiki dugunari buruz. Nor garen eta benetan zer garen deskribatzen duen narratiba bat egiteko asmoarekin sortu zen: bizitza-istorioak.

Laboratorio de ideas desde el que investigar sobre la identidad de las mujeres, la heredada socialmente y la que cada una hemos construido a partir de nuestra experiencia vital. Surge con la intención de elaborar una narrativa que describa qué hemos aprendido sobre quiénes somos y qué somos en realidad: historias de vida.

IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

*IDENTIDAD,
SUBJETIVIDAD
FEMENINA Y CAMBIO
DE VALORES*

Emakume zahartze feminista *Mujer envejecimiento feminista*

60ko eta 70eko hamarkadetako iraultza feministen protagonistak zahartzen ari diren arren, edadismoa ez da inoiz agenda feministetan sartu. Erreferentzia-ereduak, esperientziak partekatzeko espazioak eta belaunaldien arteko elkarrizketa falta dira.

Aunque las protagonistas de las revoluciones feministas en los '60 y los '70 hoy están llegando a viejas, el edadismo nunca ha formado parte de las agendas feministas. Faltan modelos de referencia, espacios en los que compartir experiencias y diálogo intergeneracional.



HITZALDIAK / CHARLAS:

Martxoak 12 de Marzo

Belaunaldien arteko ahizpatasuna feminista
La sororidad feminista intergeneracional

Apirilak 23 de Abril

Pentsiodunak: adineko emakumeen arraila
Pensionistas: la brecha de las mujeres mayores

Maiatxak 28 de Mayo

Sexualitatea zahartzaroan: mitoak, errealitateak eta bizitzak
Sexualidad en la vejez: mitos, realidades y vivencias

Ekainak 4 de Junio

Zer da zaharra izatea?
Zahartzarora bizitzeko moduak
¿Qué es ser vieja? Maneras de vivir la vejez

HIZLARIAK / PONENTES:

Bizitzen Fundazioa

EGUNAK / DIAS:

Ostegunea / Jueves

ORDUTEGIA / HORARIO:

18:00 - 19:30

Euskeraz edo Erderaz

Euskera ó Castellano

(hamar pertsonak - diez personas)

KULTURARTEKOTASUNA ETA ALKARTASUNA

INTERCULTURALIDAD Y SOLIDARIDAD



LEIOAKO INMIGRAZIO-TEKNIKARIA
Técnico de Inmigración de Leioa

EGUNAK / DIAS:
Asteaskenean / Miércoles
Martxoak 25 de marzo
Apirilak 29 de abril
Maiatzak 27 de mayo

ORDUTEGIA / HORARIO:
10:00 - 11:00

Erderaz izango da / *En castellano*

**Emaku-
me mi-
gratuen
topaketa**
*Encuen-
tros muje-
res migra-
das*

Batzen gaituztenei buruz hitz egiteko lekua: zaitasunak, zalantzak, nostalgiak, afektuak... baina baita poza, adorea, xede berriak eta ametsak eraikitzeko moduak ere harrera-hirian. Bai geure familietatik eta kulturetatik jasotako, bai geureak diren jakintzak eta ezagutzak partekatzeko aukera. Baina baita heldu gareneko tokiko ikaskuntza berriak partekatzeko ere.

Un lugar para conversar sobre lo que nos une: dificultades, dudas, nostalgias, afectos... pero también alegría, coraje, maneras de construir nuevas metas y sueños en la ciudad de acogida. Una oportunidad para compartir saberes, propios y heredados de nuestras familias y culturas. Pero también para compartir los nuevos aprendizajes del lugar al que hemos llegado.

OSASUNA SALUD

Zerk irekitzen edo ixten du zure gosea?
Inoiz galdetu al diozu zeure buruari
nolako den janariarekin duzun
harremana?

Ezagutzen al duzu baten bat, baskularekin
borroka izan eta gero bere gorputzarekin
ondo sentitzen hasi den inor?

Zergatik pertsona horiek arrakasta dute
eta beste batzuek ez?

Zeren araberakoa da?

¿Qué abre o cierra tu apetito?

¿Alguna vez te has preguntado cómo es tu
relación con la comida?

¿Conoces a alguien que, después de toda
una vida de lucha con la báscula de repente
cambia y empieza a sentirse bien en su
cuerpo?

¿Por qué ésas personas tienen éxito y otras
no? ¿De qué depende?



**Elikadura
kontzien-
tea**
*mindful
eating*
**Alimenta-
ción cons-
ciente**

FORMATZAILEA / FORMADORA:

Miriam Herbón Ordoñez

Coach de Alimentación Consciente

EGUNAK / DIAS:

Osteguna / Jueves

Maiatzak 21, 28 de Mayo

Ekainak 4, 11 de Junio

ORDUTEGIA / HORARIO:

17:00 -18:00

Erderaz izango da / *En castellano*

LAKET 2020



Janie Easley

Mala

Uma "Pussy Riot"

Switzer

Greva Gandler

Clara Camp