LAMIEN KANTUEN ETXEA

URTARRILA-EKAINA • 2021

ENERO-JUNIO • 2021

LAKET

LEIOAKO EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE LEIOA

Leioa
UDALA-AYUNTAMIENTO

Berdintasun saila
Área de igualdad
LEIOAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE LEIOA

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

IZEN-EMATEA

Aurrez aurre, Herritarrentzako Arreta Zerbitzuetan Udalean eta Gaztelubiden.
Ikastaroak doakoak dira. (1.Seihilekoa, 2021)
Irisgarritasuna bermatuta dago.

laket@leioa.net
www.leioa.net

BEHARREZKO INFORMAZIOA

Izen-abizenak, telefonoa eta e-maila, 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 lehentasuna izango dute.
  Haurtzaindegi-zerbitzua egongo da aldez aurretik eskatzen bada.

INSCRIPCIÓN

De manera presencial en los Servicios de Atención Ciudadana del Ayuntamiento y Gaztelubide.
Los cursos son gratuitos (1er semestre 2021)
Accesibilidad garantizada.

laket@leioa.net
www.leioa.net

INFORMACIÓN NECESARIA

Nombre y apellidos, teléfono, mail y necesidades especiales.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Hasta dos días antes del 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.*

LAKET2021

Ilusio handiz, Leioako Laket Ahalduntze Eskola abiarazi genuen 2020an. Ateak ireki eta handik gutxira, berriz itxi behar izan genituen COVID-19k eragindako egoera zela-eta. Dena den, hasieran birusak nolabaiteko galga jarri bazigun ere, ez gintuen geldiarazi; gauzak birpentsatzera eraman gintuen, eta bizitzen ari ginen “normaltasun berrira” egokitzera. Ildo horretatik, leiho bat ireki genuen on-line eskolara, eta hark ematen zizkigun aukeretara. Eta, teknologia berriekin lotutako zenbait arazo gehitu ziren arren, esan dezakegu oztopo guztiak gainditu ditugula, eta ikasteko eta aurrera egiteko balio izan digutela, eta ikusarazteko ez Covid-19k ez beste ezerk ezin izango duela geldiarazi guk elkarrekin hasi dugun proiektu hau.

Ibilbide honen ostean, egindako ikastaroen balorazioak eta emakume leioztarren beste interes batzuei buruzko informazioa bildu ahal izan ditugu. Horiekin, urteko lehen zati honetarako programa prestatu dugu, hemen aurkezten dizueguna.

Zalantzarik gabe, joan den urteko ilusio beraz edo handiagoz hasi dugu 2021. urte hau, eta eskolan parte hartzera animatuko zarela espero dugu. Eskola hau zuek egiten duzue, zuentzat, eta zuetako bakoitzaren parte-hartzerik gabe ez luke zentzurik izango.

Con mucha ilusión en 2020 poníamos en marcha la Escuela de Empoderamiento Laket de Leioa. Poco tiempo después de abrir nuestras puertas, nos vimos obligadas a cerrarlas por la situación provocada por el COVID-19, si bien en un inicio el virus nos frenó, no nos paró, nos hizo repensar y adaptarnos a la “nueva normalidad” que estábamos viviendo, y abrimos una ventana a la escuela-on-line y las oportunidades que nos podía ofrecer. Y aunque se sumaron algunas dificultades que traen las Nuevas Tecnologías, podemos decir, que hemos superado todos los obstáculos y que nos han servido para aprender, avanzar y para poder afirmar que ni el Covid-19 ni nada podrá detener este proyecto que juntas hemos iniciado.

Esta pequeña andadura, nos ha servido para recoger valoraciones sobre los cursos realizados y sobre otros intereses que tenéis las mujeres Leioztarras. Con ellas, hemos preparado el programa que os presentamos para esta primera parte del año.

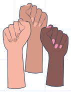
Sin duda empezamos el 2021 con la misma o más ilusión si cabe que el año pasado y esperamos que te animes y participes en la Escuela. Esta escuela que está hecha por vosotras y para vosotras y que sin la participación de cada una de vosotras no tendría sentido.

www.leioa.net

ILDO ESTRATEGIKOAK
LÍNEAS ESTRATÉGICAS

Feminismoa
Feminismo

Osasuna
Salud



Kulturartekotasuna eta elkartasuna
Interculturalidad y solidaridad

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

Biolentzia
Violencia

NON EGINGO DIRA IKASTAROAK?
¿DÓNDE SE REALIZARÁN LOS CURSOS?

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

IRISGARRITASUNA BERMATUKO DA

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

SE GARANTIZA LA ACCESIBILIDAD

FEMINISMOA
FEMINISMO

Erderaz izango da / *En castellano*

EZ EROAK EZ MENDEKOAK, FEMINISTAK GARA
NI LOCAS NI SUMISAS, SOMOS FEMINISTAS

Feminismoaren oinarrizko pentsamoldeetan zehar egingo dugu ibilbidea, horiek emakumeen autoestimuarekin eta ahalduntzearekin lotuz. Horrela, nork bere buruarekin bat egingo du berriz, norberaren esperientziekin, jakintzekin eta desioekin, eta ulertuko dugu ez gaudela bakarrik, ez garela histerikoak, eta feminismoaren atzean mugimendu politiko, filosofiko eta ideologiko sendoa dagoela, diskriminatu egiten gaituen sistema heteropatriarkal honen egitura errotik erauzi nahi duena.

Realizaremos un recorrido por los pensamientos clave del feminismo, vinculándolos a la autoestima y empoderamiento de las mujeres, para reencontrarnos con nosotras mismas, con nuestras experiencias, saberes y deseos y tomar conciencia de que no estamos solas, de que no somos histéricas y que detrás del feminismo, hay todo un movimiento político, filosófico e ideológico que persigue reventar desde la raíz la estructura de un sistema heteropatriarcal que nos discrimina.

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Aitziber Aginagalde Bilbao
Historian eta Gizarte eta Kultura Antropologian lizentziaduna, Masterra du Emakumeen eta Gizonen arteko Berdintasunean, eta ibilbide profesionala prestakuntzaren eta genero-aholkularitzaren alorrean egin du.
Licenciada en Historia y en Antropología Social y Cultural con máster en Igualdad de Mujeres y Hombres con una trayectoria profesional vinculada al ámbito de la formación y la consultoría de género.

EGUNAK - *DÍAS*

Asteazkenak/Miércoles
Martxoak **10, 17, 24** de Marzo
Apirilak **14, 21, 28** de Abril

MARTXOA MARZO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	**7**
8	9	**10**	11	12	13	**14**
15	16	**17**	18	**19**	20	**21**
22	23	**24**	25	26	27	**28**
29	30	31				

APIRILA ABRIL 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
			1	**2**	3	**4**
5	6	7	8	9	10	**11**
12	13	**14**	15	16	17	**18**
19	20	**21**	22	23	24	**25**
26	27	**28**	29	30		

ORDUTEGIA - *HORARIO*

18:00 - 20:00

OSASUNA
SALUD

Euskeraz izango da / *En euskera*

SEXU-AHALDUNTZEA (Mindfulsex)
EMPODERAMIENTO SEXUAL (Mindfulsex)

Oinarria Mindfulness teknikan duten tresnak aplikatzen ditugu emakumeen sexualitatearen bizipena sendotzeko, norbanakoaren segurtasuna eta askatasuna areagotuz.
Horretarako, fokalizazio sentsoriala landuko dugu, gorputz-adimen meditazio-tekniken bidez (bodyfulness).

Aplicación de las herramientas provenientes del Mindfulness para el fortalecimiento de la vivencia de una sexualidad femenina ampliando la seguridad y libertad individual. Para ello, trabajaremos la focalización sensorial con técnicas de meditación cuerpo-mente (bodyfulness).

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Ane Ortiz Ballesteros (Mundu Berriak)
Sexologoa, berdintasun-teknikaria eta terapeuta menstruala.
Sexóloga, Técnica de Igualdad y Terapeuta Menstrual.

Jaione Valdés Ituarte (Mundu Berriak)
Sexologoa, berdintasun-teknikaria eta Mindfulness irakaslea. Mindfulsex programaren sustatzailea.
Sexóloga, Técnica de Igualdad e Instructora en Mindfulness. Impulsora del Programa Mindfulsex.

EGUNAK - *DÍAS*

Ostiralak/Viernes
Otsailak **12, 26** de Febrero
Martxoak **12, 26** de Marzo

OTSAILA FEBRERO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	**7**
8	9	10	11	**12**	13	**14**
15	16	17	18	19	20	**21**
22	23	24	25	**26**	27	**28**

MARTXOA MARZO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	**7**
8	9	10	11	**12**	13	**14**
15	16	17	18	**19**	20	**21**
22	23	24	25	**26**	27	**28**
29	30	31				

ORDUTEGIA - *HORARIO*

17:00 - 19:00

OSASUNA
SALUD

BARRETERAPIA *RISOTERAPIA*

Barrea eta ongizatea helburu dituen tailer honek gure benetakotasunarekiko, motibazioarekiko eta poztasunarekiko lotura bultzatuko du.

Este taller orientado a la risa y al bienestar favorecerá la conexión con nuestra autenticidad, motivación y alegría.

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Belén Seoane Crespo (Alas propias – Neure Hegoak)
Gizarte-hezitzailea, coach eta teknikari profesionala barrearen dinamikan eta terapian.
Educadora social, coach y técnica profesional en dinámica y terapia de la risa.

EGUNAK - *DÍAS*

Astelehenak/Lunes
Martxoak **15, 22** de Marzo
Apirilak **12, 19, 26** de Abril
Maiatzak **3, 10, 17** de Mayo

MARTXOA MARZO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APIRILA ABRIL 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIATZA MAYO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

ORDUTEGIA - *HORARIO*

18:00 - 20:00

OSASUNA *SALUD*

Euskeraz izango da / *En euskera*

BARRETERAPIA *RISOTERAPIA*

Klown dinamikak landuko dira, jolasen bidez geure gorputzarekin konektatuko dugu, geure emozioekin, geure ametsekin… eta besteei entzuten irakatsiko diegu. Jolas eta inprobisazio eszenikoak egingo ditugu, objektuak eta musika erabiliz.
Geure buruari galdetuko diogu … zer egiten dute emakumeek festan?.

Se trabajarán las dinámicas Clown, conectaremos con nuestro cuerpo a través del juego, con nuestras emociones, con nuestros sueños… y al resto enseñaremos a escuchar. Realizaremos juegos e improvisaciones escénicas utilizando objetos y música. Nos preguntaremos… ¿qué hacen las mujeres de fiesta?.

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Bea Larrañaga (Payasa – Clown)
Prestakuntza du Arte Eszenikoetan eta Clown artean. Beak bere ogibide bihurtu du Clowna.
Con formación en artes escénica y en el arte del Clown. Bea ha hecho del Clown su forma de vida.

EGUNAK - *DÍAS*

Larunbatak/Sábados
Apirilak **17, 24** de Abril

APIRILA ABRIL 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	**17**	18
19	20	21	22	23	**24**	25
26	27	28	29			30

ORDUTEGIA - *HORARIO*

10:00 - 14:00

OSASUNA
SALUD

Erderaz izango da / *En castellano*

KALIGRAFIA ETA MEDITAZIOA
CALIGRAFÍA & MEDITA

Kaligrafiaren artea estilo jakin batzuei jarraikiz modu artistikoan idaztean datza. Zenbait ikerketa teorikok eta zientifikok baieztatu dute kaligrafia eraginkorra dela eta onura nabarmenak dituela osasun mentalerako eta, bereziki, antsietate- eta depresio-egoeretarako.
Kaligrafiaren teknika artistikoa meditaziorako edo arreta osorako tresna gisa probatu nahi duten emakumeei zuzenduta dago tailer hau.

La caligrafía es el arte de escribir de forma artística siguiendo diferentes estilos. Investigaciones teóricas y científicas han confirmado la efectividad de la caligrafía y sus beneficios para la salud mental sobre todo, en cuadros de ansiedad y depresión.
Este taller está dirigido a mujeres que quieran experimentar la técnica artística caligráfica como medio de meditación o atención plena.

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Colectivo Visual Art Therapy - Ana / Ela
Arterapian graduondokoa dute biek, Gironako Unibertsitatean. Teknika artistikoen bidez ikuspegi terapeutikoa duen lantegi bat eskaintzen digute.
Ambas tienen el postgrado en Arterapia de la Universidad de Girona. Nos proponen un taller de enfoque terapéutico a través de técnicas artísticas.

EGUNAK - *DÍAS*

Astearteak/Martes
Apirilak **13, 20, 27** de Abril
Maiatzak **4, 11, 18, 25** de Mayo

APIRILA ABRIL 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	**13**	14	15	16	17	18
19	**20**	21	22	23	24	25
26	**27**	28	29	30		

MAIATZA MAYO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	**4**	5	6	7	8	9
10	**11**	12	13	14	15	16
17	**18**	19	20	21	22	23
24/31	**25**	26	27	28	29	30

ORDUTEGIA - *HORARIO*

17:30 - 19:30

OSASUNA
SALUD

Euskeraz edo Erderaz / *Euskera o Castellano*
**según número de inscritas.*

EZAGUTU ZURE HILEKOAREN ZIKLOA
CONOCE TU CICLO MENSTRUAL

Tailer hau, hilekoa izan ala ez, ziklo menstruala hobeki ezagutu nahi duten emakumeei zuzenduta dago, iragarkietan ageri diren odol urdinaz eta konpresez harago.
Izan ere, informazio ugari ezkutatzen digute, eta indar eta potentzialtasun handia izatera irits gaitezke, zikloko fase bakoitzean dugun ahalmena ezagutu eta harekin bat eginez gero. Lau fase, lau nortasun. Ezagutu nahi al dituzu?.

Este taller está dirigido a todas aquellas mujeres, menstruantes o no, que quieran conocer el ciclo menstrual más allá de la sangre azul y las compresas mostradas en los anuncios.
Porque es mucha la información que se nos esconde y es mucha la fuerza y la potencialidad que podemos llegar a tener cuando conectamos y conocemos el poder que tenemos en cada fase del ciclo. Cuatro fases, cuatro identidades.
¿Te animas a conocerlas?.

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Ane Ortiz Ballesteros (Mundu Berriak)
Sexologoa, berdintasun-teknikaria eta terapeuta menstruala.
Sexóloga, técnica de igualdad y terapeuta menstrual.

EGUNAK - *DÍAS*

Larunbata/Sábado
Maiatzak **22** de Mayo

MAIATZA MAYO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	**22**	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ORDUTEGIA - *HORARIO*

10:00 - 14:00

KULTURARTEKOTASUNA ETA ALKARTASUNA
INTERCULTURALIDAD Y SOLIDARIDAD

Erderaz izango da / *En castellano*

EMAKUME MIGRATUEN TOPAKETA
ENCUENTROS MUJERES MIGRADAS

Batzen gaituenari 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.

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 - *DÍAS*

Asteazkenak/Miércoles
Martxoak **10, 24** de Marzo
Apirilak **14, 28** de Abril
Maiatzak **12, 26** de Mayo

ORDUTEGIA - *HORARIO*

10:00 - 11:00

MARTXOA MARZO 2021

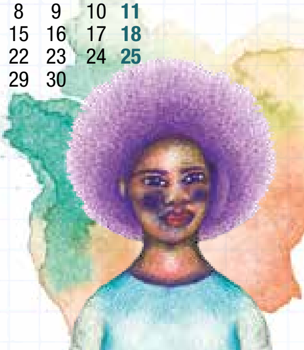
A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	**7**
8	9	**10**	11	12	13	**14**
15	16	17	18	**19**	20	**21**
22	23	**24**	25	26	27	**28**
29	30	31				

APIRILA ABRIL 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
			1	**2**	3	**4**
5	6	7	8	9	10	**11**
12	13	**14**	15	16	17	**18**
19	20	21	22	23	24	**25**
26	27	**28**	29	30		

MAIATZA MAYO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	**2**
3	4	5	6	7	8	**9**
10	11	**12**	13	14	15	**16**
17	18	19	20	21	22	**23**
24/31	25	**26**	27	28	29	**30**



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES

Erderaz izango da / *En castellano*

BATUKADA FEMINISTA

Modu dibertigarri, parte-hartzaile eta dinamikoan, programa hau garapen pertsonalerako eta taldekako garapenarako 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-interpretazioara igarotzeko. Nork bere gaitasunekin harrituta, 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.

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Elena Santos - Sheila Tirado (SOKOLÉ)
Afrikako perkusionaren bidez emakumeak ahalduntzeko programetan adituak.
Expertas en programas de empoderamiento para mujeres a través de la percursión africana.

EGUNAK - *DÍAS*

Ostegunak/Jueves
Otsailak **25** de Febrero
Martxoak **4, 11, 18, 25** de Marzo
Apirilak **15, 22, 29** de Abril
Maiatzak **6, 13, 20, 27** de Mayo

ORDUTEGIA - *HORARIO*

18:00 - 20:00

OTSAILA FEBRERO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	**7**
8	9	10	11	12	13	**14**
15	16	17	18	19	20	**21**
22	23	24	**25**	26	27	**28**

MARTXOA MARZO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	**4**	5	6	**7**
8	9	10	**11**	12	13	**14**
15	16	17	**18**	**19**	20	**21**
22	23	24	**25**	26	27	**28**
29	30					31

APIRILA ABRIL 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
			1	**2**	3	**4**
5	6	7	8	9	10	**11**
12	13	14	**15**	16	17	**18**
19	20	21	**22**	23	24	**25**
26	27	28	**29**			30

MAIATZA MAYO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	**2**
3	4	5	**6**	7	8	**9**
10	11	12	**13**	14	15	**16**
17	18	19	**20**	21	22	**23**
24/31	25	26	**27**	28	29	**30**

IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA
IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES

Erderaz izango da / *En castellano*

GU ERE BAGARA
NOSOTRAS CONTAMOS

Ideien 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.

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 - *DÍAS*

Ostiralak/Viernes
Apirilak **16, 23, 30** de Abril
Maiatzak **7,14,21, 28** de Mayo

APIRILA ABRIL 2021

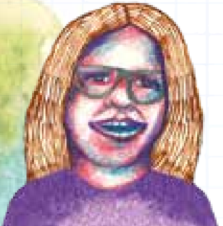
A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	**16**	17	18
19	20	21	22	**23**	24	25
26	27	28	29	**30**		

MAIATZA MAYO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	**7**	8	9
10	11	12	13	**14**	15	16
17	18	19	20	**21**	22	23
24/31	25	26	27	**28**	29	30

ORDUTEGIA - *HORARIO*

17:30 - 19:30



BIOLENTZIA
VIOLENCIA

Erderaz izango da / *En castellano*

AUTODEFENTSA FEMINISTA
AUTODEFENSA FEMINISTA

Emakume askorentzat, erasoei aurre egiten ikastea zaila da. Autoestima eta autodefentsa fisikoko eta psikologikoko teknika da, jabekuntzarako bidean dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de Autoestima, Autodefensa física y sicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Maitena Monroy
Fisioterapeuta eta emakumeen aurkako indarkeriaren kontrako aditua.
Fisioterapeuta y experta en violencia contra las mujeres.

EGUNAK - *DÍAS*

Larunbata/Sábado
Otsailak **20** de Febrero

OTSAILA FEBRERO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	**20**	21
22	23	24	25	26	27	28

ORDUTEGIA - *HORARIO*

10:00 - 14:00 / 15:00 - 19:00

BIOLENTZIA
VIOLENCIA

Euskeraz izango da / *En euskera*

AUTODEFENTSA FEMINISTA
AUTODEFENSA FEMINISTA

Emakume askorentzat, erasoei aurre egiten ikastea zaila da. Autoestima eta autodefentsa fisikoko eta psikologikoko teknika da, jabekuntzarako bidean dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de Autoestima, Autodefensa física y sicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

FORMATZAILEAK - *FORMADORAS*

Emagin Elkartea
Pentsamendu kritiko feminista sustatzen duen elkartea da.
Es una asociación que fomenta el pensamiento crítico feminista.

EGUNAK - *DÍAS*

Larunbata/Sábado
Otsailak **27** de Febrero

OTSAILA FEBRERO 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	**7**
8	9	10	11	12	13	**14**
15	16	17	18	19	20	**21**
22	23	24	25	26	**27**	**28**

ORDUTEGIA - *HORARIO*

10:00 - 14:00 / 15:00 - 19:00

LAKET
2021

LEIOAKO EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE LEIOA

Leioa
UDALA-AYUNTAMIENTO

Berdintasun Saila
Área de Igualdad
LEIOAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE LEIOA

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES