

Sexoen elkarbizitzarako
emakumeen zentroa

IKASTAROAK

CURSOS

Centro de la mujer para
la convivencia entre los sexos



Sexoen elkarbizitzarako emakumeen zentroa



Lasarte-Oriako sexuen arteko bizikidetzarako Emakume Zentroa erreferentziako espazio gisa eta gizon-emakumeen arteko bizikidetzari aski on baten sustapenerako jarduera municipalak bultzatzeko eta koordinatzeko zentro gisa definitzen da.

Zentroak, elkartzeko toki, ikasteko, parte hartzeko eta sareak sortzen diren gunek izan nahi du, eta banaka eta talde ahalduntzearen bidez ekarpenak egin gizarte aldaketa horretan, berdintasun formal batetik benetako berdintasun batera pasatuz.

Hau dela eta Lasarte-Oriako herritar guztien gunek izatea bilakatzen du; anitza, plurala eta batez ere parekidea izanik. Berdintasunaren alde gurekin batera lan egin nahi duten pertsona guztientzat gunek sortuz.

Proiektu honek kurtso/taier ildo bat du; bi gunek ezberdinetan eskainiko direnak, emakume zentroan (Aralar plazan) eta "Villa Mirentxun".

El centro de la mujer para la convivencia entre los sexos de Lasarte-Oria se define como un espacio de referencia y un centro de impulso y coordinación de las actividades municipales para la promoción de una satisfactoria convivencia entre mujeres y hombres.

Busca ser espacio de encuentro, aprendizaje y participación donde se construyan redes y donde desde el empoderamiento individual y colectivo poder aportar en ese cambio social logrando pasar de la igualdad formal a la igualdad real.

Es por ello que busca ser el lugar de toda la ciudadanía de Lasarte-Oria, siendo diverso, plural y sobre todo igualitario, generando espacios para todas aquellas personas que junto con nosotras quieren trabajar a favor de la igualdad.

Este proyecto tiene una línea de cursos/talleres que se ofrecerán en concreto en dos espacios; en el Centro de la Mujer (c/ Aralar) y en Villa Mirentxu.



Centro de la mujer para
la convivencia entre los sexos

IKASTARO BERRIAK CURSOS NUEVOS

EMAKUMEAK HISTORIAN

Ikastaro honetan orokorretik zehatzera joango gara, historian zehar egon diren emakume erreferenteak aztertzen hasiko gara, Lasarte-Oriako emakumeen kontakizunen bitartez Lasarte-Oriako emakumeen historia eraikitzen bukatzeko.

LAS MUJERES EN LA HISTORIA

En este curso iremos de lo general a lo concreto, comenzaremos analizando las mujeres referentes que ha habido a lo largo de la historia, para acabar construyendo la historia de las mujeres de Lasarte-Oria a través de los relatos de las propias mujeres Lasarte-Oriatarras.

Maiatzak 12, 19, eta 26 de mayo
15:00 - 17:00 emakumeen zentroa



HEZIKIDETZA. UMEEN HEZIKETAREN GAKOA

Ikastaro honen bitartez egunerokotasunean gureganatzen ditugun jokaera ezberdinak aztertuko ditugu eta hauen bitartez erreproduzitzen ditugun balio, rol eta estereotipoak. Gure erantzukizuna berdintasun harremanetan oinarritzen den elkarbizitza lortzea da, hau guztia nola identifikatu eta praktikara eramateko baliabide ezberdinak garatuko ditugu.

LA COEDUCACIÓN. CLAVE EN LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

A través de este curso analizaremos las diversas conductas que adquirimos en el día a día y los estereotipos, roles y valores que reproducimos a través de ellas. Desarrollaremos recursos para poder reconocer y llevar a la práctica nuestra responsabilidad en conseguir una convivencia basada en relaciones igualitarias.

Euskaraz maiatzak 7 eta 14
Castellano 15 y 22 de mayo

15etatik 17etara Emakumeen zentroan

*Ekintza guztiak dohakoak izango dira / todas las actividades serán gratuitas

ONARRIZKO INTERNET

Ikastaro honen bitartez; interneten munduan sartuko zara, pc bat zer den ezagutuko duzu, nabigatzen eta posta elektronikoa erabiltzen ikasiko duzu beste gauza batzuen artean.

INTERNET BÁSICO

A través de este curso entra en el mundo de internet. Aprende que es un PC, a navegar, a utilizar el correo electrónico y mucho más.

Maiatzak 5-16 de mayo
11:00-13:00 KZ gunea



JENDEAREN AURREAN HITZ EGIN DEZAGUN

Guneen banaketa historikoak (pribatuak emakumeentzat eta publikoak gizonentzat) jendearen aurrean hitz egiterakoan emakumeak zailtasun batzuk izatea izan du ondorioztat. Ikastaro honetan zailtasun hauek aztertu eta landuko ditugu, hauek gaingaitzeko asmoarekin. Praktikan jarriko ditugun teknika ezberdinak ere ikasiko ditugu.

HABLEMOS EN PÚBLICO

La división histórica de los espacios, (privados para mujeres y públicos para los hombres) ha supuesto algunas dificultades para las mujeres a la hora de expresarse en público. En este taller vamos a analizar y trabajar estas dificultades para superarlas. Aprenderemos además diversas técnicas que pondremos en práctica.

EKainak 4, 11 eta 18 de mayo
15:00-17:00 Emakumeen zentroa

SEXUALITATEA HAURREKIN

Ikastaro hau hurrekin sexualitatea nola landu eta tresnak eskuratu nahi duten guraso edo hezitzaile direnei dago zuzendua.

SEXUALIDAD INFANTIL

Curso dirigido a personas educadoras, madres y/o padres de niñas y niños con interés en adquirir herramientas para trabajar la sexualidad con las criaturas.

Maiatzak 23-30 demayo
15:00-17:00 Emakumeen zentroa

MAKILLAJE IKASTAROA "LOTURA ETA KONPLEXURIK GABE"

Ikastaro honetan gure burua zaintzen ikasiko dugu, eta zalantzan jarriko ditugu, gaur egun dauden edertasun ereduak.

CURSO DE MAQUILLAJE "SIN COMPLEJOS NI ATADURAS"

A través de este curso aprenderemos a cuidarnos y pondremos en cuestión los modelos de belleza actuales.

Maiatzak 9-30 demayo
11:00-13:00 Emakumeen zentroa

BIDEO-FORUM HILABETEKO 2.ASTEAZKENETAN

Ekintza honetan pelikula-dokumental bat ikusi eta ondoren hizketaldi zuzendu bat egongo da beti ere genero ikuspegia kontuan hartuz.

VIDEO FÓRUM LOS 2º MIÉRCOLES DE MES

En esta actividad se visualizará una película-dokumental y posteriormente habrá un coloquio dirigido teniendo en cuenta siempre la perspectiva de género.

Maiatzak 7 eta 11 de mayo
Emakumeen zentroan



Hitzaldiak
Charlas

ZORU PELBIKOAREN INDARTZEA

Hitzaldi informatiboa Lasarte-Oriako osasun zentroko Zoru pelbikoaren indartzeko programa aurkezteko.

FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Charla informativa de los talleres de fortalecimiento del suelo pélvico que se imparten en el centro de salud de Lasarte-Oria.

Ekainak 4 de junio
11:00etan Emakumeen zentroan



ETXEKO LANGILEA, EZAGUTU ITZAZU ZURE ESKUBIDEAK

Lorea Ureta, Etxeko langileen elkarteko kidearen bitartez hitzaldia.

TRABAJADORAS DEL HOGAR: CONOCE TUS DERECHOS

Charla informativa. por parte de Lorea Ureta (Asociación de trabajadoras del hogar)

Maiatzak 21 de mayo
18:00etan Emakumeen zentroan

Erakusketa Exposición

HOMOSEXUALES EN LA HISTORIA

Erakusketaren hasiera ematea Gehitu elkarteko ordezkariekin
Inauguración de la exposición con representantes de Gehitu.

Maiatzak 16 de mayo

19:00etan Emakumeen zentroan

Erakusketa ekainaren 27 arte egongo da zabalik

Hasta el 27 de junio

Beste ekintza batzuk otras actividades

Liburutegiaz gozaten ikasi

Aprende a disfrutar de la
biblioteca

Maiatzak 28 de mayo
15:00etan

Udal liburutegian bisita gidatua egingo da
Se realizará una visita guiada en la bi-
blioteca municipal

Emakume zentroaren urteurrena

Aniversario del
centro de la mujer

Maiatzak 16 de mayo



OHIKO KASTARROAK CURSOS HABITUALES

Astelehena
Lunes

Yoga

9.00-10.30 Villa Mirentxu

Bitxiak

Bisutería

16:00-20:00 Emakumeen zentroa

Jantzi konponketak eta patrioiak

Arreglos y patrones

15:30-17:30 Emakumeen zentroa

Orratz-lanak/Corte y confección

18.00-20.00 Emakumeen zentroa

Antzerkia/Interpretación

18.00-20.00 Emakumeen zentroa

Asteartea

Martes

Bio-dantza

9.30-11.00 Emakumeen zentroa

Kantua

Canto

11.45-13.15 Emakumeen zentroa

Eskulanak

Manualidades

18:00-20:00 Emakumeen zentroa



Asteazkena

Miércoles

Pilates

12.00-13.00 Emakumeen zentroa

Ehoziak

Bolillos

17.00-19.00 Emakumeen zentroa

Tai chi

18.00-19.00 Villa Mirentxu

Zumba

16.30-17.30 Villa Mirentxu

Osteguna

Jueves

Euskara txokoa

16.00-17.00 Emakumeen zentroa

*Irakaslerik gabeko talde autonomoa - Grupo autónomo sin profesor

Ostirala

Viernes

Sabel dantza

Danza del vientre

9.45-10:45 Emakumeen zentroa



Informazio gehiago
Más información

Udaleko web orrian.

Sexuen arteko bizikidetzarako emakume zentroan. Aralar plaza, 5
Bertako telefonoan 943 363958
Edo bertako helbide elektronikoan
emakumezentroa@lasarte-oria.org

En la página web del ayuntamiento.
En el centro de la mujer para la convivencia entre los sexos.
Plaza Aralar nº5
En el teléfono 943 363958
O en la dirección de correo electrónico:
emakumezentroa@lasarte-oria.org

IZEN-EMATEA INSCRIPCIÓN

Jarduera Actividad	Erroldatuak Empadronadas	Ez erroldatuak No empadronadas
1	44€	47,80€
2	52,70€	56,50€
3	57,70€	61,30€
4	61,50€	65,30€



Ikastaroen iraupena: Maiatzaren 5tik ekainaren 27ra

Aurreinskripzio epea: Apirilaren 28tik 29ra 9.30etatik 13.00etara eta 15.30etatik 19.30etara

Matrikulazio epea: Maiatzaren 30an 9.30etatik 13.00etara eta 15.30etatik 19.30etara

Tokia: Sexuen arteko bizikidetzarako emakume zentroa, Aralar 5.

Duración de los cursos: Del 5 de mayo al 27 de junio

Periodo de inscripción: Del 28 al 29 de abril en horario de 9.30 a 13.00 y 15.30 a 19.30

Periodo de matrícula: El 30 de abril horario de 9.30 a 13.00 y de 15.30 a 19.30

Lugar: Centro de la mujer para la convivencia entre los sexos, Aralar 5



Sexoen elkarbizitzarako emakumeen zentroa

Centro de la mujer para la convivencia entre los sexos

Tel: 943 36 39 58

Emakumezentroa@lasarte-oria.org

Aralar plaza 5, Lasarte-Oria



LASARTE-ORIA
UDALA - AYUNTAMIENTO

Sexu informazio eta aholkularitza bulegoa

Oficina de información y asesoramiento sexual

Tel: 943 36 39 58

Lasarteasexoria@lasarte-oria.org

Aralar plaza 5, Lasarte-Oria