

Sexoen elkarbizitzarako
emakumeen zentroa

IKASTAROAK

CURSOS

Centro de la mujer para
la convivencia entre los sexos



2014 IRAILAURTARRILA
setiembreenero

Irailak 2,3 eta 4 izen emateak Inscripciones el 2, 3 y 4 de setiembre

Sexoen elkarbizitzarako emakumeen zentroa

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

Zentroak, elkartzeko toki, ikasteko, parte hartzeko eta sareak sortzen diren guneez 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 guneez izatea bilakatzen du; anitza, plurala eta batez ere parekidea izanik. Berdintasunaren alde gurekin batera lan egin nahi duten pertsona guztientzat guneez sortuz.

Proiektu honek kurtsu/taier ildo bat du; bi guneez 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

ASTELEHENA Lunes

ANTZERKIA Interpretación

44€

Gure sentsibilitatea eta adierazpen gaitasuna taldean esploratzeko aukera enpatian oinarritutako harremanak sortuz. Una oportunidad para explorar nuestra sensibilidad y capacidad expresiva en un grupo en el que se generan relaciones de empatía.

18:00-20:00 Manuel Lekuona Kultur etxea

YOGA 44€

Erlaxazio eta arnasketa kontrolatuen teknika multzoa kontrol fisiko eta mental handiagoa lortzeko. Conjunto de técnicas de la relajación y respiración controlada para conseguir un mayor control físico y mental.

9:00-10:30 Emakumearen Zentroan

JANTZI KONPONKETAK ETA PATROIAK Arreglos y patrones

Doan
Gratis

Oinarri bezala patrioiak edukita arropen jantzigintza, moldaketa diseinua. Taller de confección de prendas, rediseño y transformación a través de patrones tipo.

15:30-17:30 Emakumearen Zentroan

BITXIAK Bisutería

Doan
Gratis

Gauzak sortuz irudimena eta sorkuntza bultzatzen duen tailerra. Taller de creación de objetos para el fomento de tu creación e imaginación.

16:00-20:00 Emakumearen Zentroan

ORRATZ LANAK Labores corte y confección

Doan
Gratis

Patrioiak sortzen den tailerra, baita beste orratz lanak era egiteko aukera izaten da. Taller de elaboración de patrones y realización de distintas labores.

18:00-20:00 Emakumearen Zentroan

GURE GIZA ABILEZIAK ETA KOMUNIKAZIO ESTILOA HOBETZEN

Doan
Gratis

Mejorando nuestras habilidades sociales y estilo de comunicación

Tailer honen bitartez komunikazio estilo ezberdinak landuko dira; bertako helburua emakumeak izaten dituzten mendetasun harremanetatik, berdintasunean oinarritzen diren harremanetara pausoa ematea izango litzateke. Bertan giza abilezi batzuk trebatu, eta bereziki asertibitatean oinarritzen direnei bereziki erreparatuz; bizitzara begira orokorrean jarrera pertsonalak hobetzeko eta elkarren arteko harremanak sortu edo mantentzerakoan atseginak izan daitezten.

A través de este taller analizaremos los diferentes estilos de comunicación con el objetivo principal de cambiar las relaciones de sumisión que establecen las mujeres por unas relaciones igualitarias. Entrenaremos determinadas habilidades sociales y en especial el estilo de comunicación asertivo para mejorar las actitudes personales de cara a la vida en general y conseguir establecer y mantener relaciones interpersonales gratificantes.

17:30-19:00 Emakumearen Zentroan
Azaroak 3-10-17-24 (4saio)
3-10-17-24 de noviembre (4 sesiones)

ASTEARTEA

Martes

BIO-DANTZA 44€

Norberaren kontzientzian sakonduko da musikak eta mugimenduak eragiten dituen sentimenduen bitartez.

Se profundizará en la conciencia de una misma a través de los sentimientos provocados por la música y el movimiento.

9:30-11:00 Emakumearen Zentroan

KANTUA Doan Canto Gratis

Ahotsa proiektatzeko ikastaroa ahots kordak optimizatuz.

Aprendizaje para proyectar la voz desde técnicas que optimicen las cuerdas vocales.

11:45-13:15 Emakumearen Zentroan

Doan
Gratis

MAKILLAJE IKASTAROA "LOTURA ETA KONPLEXURIK GABE"

Curso de maquillaje
"Sin complejos ni ataduras"

Ikastaro honen bitartez kanpotik eta barrutik zaintzen ikasiko dugu, eta gainera zalantzan jarriko ditugu gaur egungo edertasun ereduak, emakumeekin hurrengo gaiak landuko dira; autoestimua, zaintzaren agindua, eta emakumeak eta lan merkatua.

A través de este curso aprenderemos a cuidarnos tanto interna como externamente y además de poner en cuestión los modelos de belleza actuales, abordaremos con las mujeres temas como; la autoestima, el mandato del cuidado y las mujeres en el mercado laboral.

11:00-13:00 Emakumearen Zentroan
Irailak 16-23-30 Urriak 7

16-23-30 de setiembre 7 de octubre



ESKULANAK 44€ Manualidades

Eskuzko gaitasun eta abileziak sustatu nahi dira objektu eta teknika ezberdinen bitartez. Se pretende potenciar las destrezas y cualidades manuales a través de diferentes técnicas y objetos.

18:00-20:00 Emakumearen Zentroan

ASTEAZKENA Miércoles

EHOZIRIAK Bolillos

44€

Hariak gurutzatzean datza josteko teknika hau.

Aprenderás esta técnica de encaje textil consistente en entretejer hilos.

17:00-19:00 Emakumearen Zentroan

TAI CHI

44€

Txinako jatorria duen gimnasia (borroka artea)bertan mugimendu oso geldiak eta zehatzak egiten dira.

Gimnasia de origen chino (arte marcial) de movimientos coordinados muy lentos y precisos.

18:00-19:00 Emakumearen Zentroan

KAFE BATEN INGURUAN HIZKETAN Charlando en torno a un café

Doan
Gratis

Emakumeen artean elkarrizketak proposamen honekin, emakumeen arteko elkar egotea bultzatu nahi dugu, hitz egin, pentsatu eta iritzi ezberdinak elkarbanatzeko. Topaketa hauetan gai ezberdinak landuko dira, kezkak edo emakumeak landu nahi dituzuen gaiak, hauek denak taldean adosten joango dira.

Con esta propuesta "Diálogos entre mujeres" pretendemos crear un espacio para favorecer el encuentro de mujeres donde se pueda charlar, reflexionar e intercambiar opiniones, experiencias. En estos encuentros se abordarán diferentes temas, preocupaciones o inquietudes que las mujeres tengan interés en trabajar, que se irán consensuando en el propio grupo.

11:00-12:30 Emakumearen Zentroan
Hilabeteko 2. asteazkenetan (4saio)
2ºmiércoles de cada mes (4 sesiones)
eta

17:00-18:30 Emakumearen Zentroan
Hilabeteko 4. asteazkenetan (4saio)
4ºmiércoles de cada mes (4 sesiones)

Doan
Gratis

JOSTAILU HEZKIDETZALEA, EZ SEXISTA EZTA BELIKOA ERE Juguete coeducativo, ni bélico ni sexista

Tailer honetan modu kritiko eta koherentean merkatuan eskaintzen zaizkigun jostailuak aztertu eta zein balio transmititzen diren. Haurren heziketan jostailuek duten garrantziaz arituko gera, baita helarazten diren balio eta jarreretan ere. Kurtsuan landutako guztia gauzatzeko parte hartu duten gurasoekin gabonetara begira "berdintasunean bizi eta jolasteko dekalogo" landuko da.

A través de este taller analizaremos de forma crítica y coherente el tipo de juguetes que nos ofrece el mercado y los valores que se inculcan con ellos. Incidiremos en la importancia que tiene el juguete en la educación de los y las menores, en la transmisión de valores y actitudes. Para materializar todo lo abordado en el curso se elaborará en colaboración con los padres y madres participantes un "decálogo de juguetes para vivir y jugar en igualdad" de cara a las navidades.

15:00-17:00 Emakumearen Zentroan
Urriak 1-8-15-22 (4saio)
1-8-15-22 de octubre (4 sesiones)

Ordaindu beharreko ikastaro luzeak 17 saioz osatuko dira Los cursos cuatrimestrales de pago son de 17 sesiones

Doan
Gratis

**BERDINTASUNA
SUSTATU EMAKUME ETA
GIZONEN ARTEAN; NERABEAK
DITUZTEN FAMILIEI ZUZENDUA**
Promover la igualdad entre mujeres y
hombres dirigido a familias con ado-
lescente

Emakume eta gizonen arteko berdintasuna, edota heziketa afektiboa emakumeei begira jendarte justuago eta solidarioago bat erakitzeke prozesuan ezinbestekoa da. Familiak ezinbesteko papera du prozesu honetan, transmititzen dituen balio eta jarreretan, baita genero estereotipoei aurre egiteko ere.

La igualdad entre mujeres y hombres, así como la educación afectiva, son aspectos esenciales en el proceso de construcción de una sociedad más justa y solidaria con las mujeres. La familia tiene un papel primordial en ese proceso, como elemento transmisor de valores y actitudes que pueden prevenir y contrarrestar los estereotipos de género.

17:30-19:00 Emakumearen Zentroan
Urtarrilak 7-14-21-28 (4saio)
7-14-21-28 de enero (4 sesiones)

OSTEGUNA
Jueves

**EUSKERA
TXOKOA**

Doan
Gratis

Mintza praktikara zuzendutako ekintza.

Actividad dirigida principalmente a la mintza-praktika

16:00-17:00 Emakumearen Zentroan

**IHAURIETAKO
KONPARTSA**

Doan
Gratis

Comparsa de carnaval

Animatu zaitetz ekintza honetan parte hartzera ihaurietara begira.

Animate a participar en esta actividad de cara al carnaval.

17:00-20:00 Emakumearen Zentroan



OSTIRALA
viernes

SABEL DANTZA Danza del vientre

Dantza eder eta sensua batez haratago pe-
lbisa indartzeko ekintza fisikoa.

Más que un baile bello y sensual una activi-
dad física para reforzar la pelvis.

9:45-10:45 Emakumearen Zentroan

44€

EMAKUMEAK HISTORIAN Las mujeres en la historia

Ikastaro honetan orokorretatik zehatzera joango gara, historian zehar egon diren emakume erreferenteak aztertzen hasiko gera, Lasarte-Oriako emakumeen kontakti-
zunen bitartez Lasarte-Oriako emakumeen historia eraikitzen bukatzeko. Emakumeak haien historia osatzeko gunea sortuko dugu.

En este curso iremos de lo general a lo con-
creto, comenzaremos analizando las muje-
res 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-Oriatarra. Crearemos un espacio
de encuentro donde las mujeres vayan cons-
truyendo su propia historia.

10:30-12:00 Emakumearen Zentroan
Irailak 19-26 urriak 3-10-17-24 (4saio)
1-8-15-22 de octubre (4 sesiones)

Doan
Gratis

AITATASUNA GAUR Paternidad actual (Emaginien eskutik de la mano de lasmatronas)

Gizonentzako
Exclusivo para
hombres

Tailer hauetan arduratsuak, zoriontsuak eta berdintasunean oinarritzen diren aitatasun ereduak landuko dira. Hiru tailer ezberdin eta autonomo landuko dira; zaintza ardurat-
suan inguruko, gurasoen sexualitatearen inguruan haurdunaldi-erditze aurretik eta ondoren eta alaba-semeen hezkidetzaren inguruan.

Por medio de estos talleres se trabajarán
modelos de paternidad responsables, iguali-
tarios y felices. Se darán 3 talleres diferentes
y autónomos entre sí; sobre el cuidado res-
ponsable, sobre la sexualidad de los padres
en el parto y posparto y sobre coeduca-
ción de hijos o hijas.

18:00-20:00 Emakumearen Zentroan
Abenduaren 5 diciembre
Zaintza arduratsua Cuidado responsable
Abenduaren 12 diciembre

Gurasoen sexualitatea erditzea baino lehen
eta ondoren La sexualidad de los padres en
el parto y el postparto
Abenduaren 19 diciembre
Hezkidetzeta Coeducación

Doan
Gratis

BAITA ERE
También

ONARRIZKO INTERNET Internet básico

Doan
Gratis

Ikastaro honen bitartez; interneten munduan sartuko zara, nabigatzen ikasiko duzu, posta elektronikoa erabiltzen, webean informazioa bilatzen... beste gauza batzuen artean

A través de este curso entrarás de lleno en el mundo de Internet. Aprenderás a navegar, a utilizar el correo electrónico, a buscar información en la web y mucho más.

16:00-18:00 KZ gunean
Urriaren 6-17 egunero

ZUMBA

79,20€*

Erritmo eta doinu latinoetan oinarritutako ariketa aerobikoa egiteko ikastaroa.

Curso para realizar ejercicios aeróbicos basados en los ritmos latinos.

12:30-13:30 Kiroldegian
Ostiraletan / Urte osoko ikastaroa
Viernes / Curso de todo el año

PILATES

134,10€**

Gorputza indartzeko, luzatzeko eta erlaxatzeko metodo arina lantzen duen ikastaroa.

Curso que trabajará un método ligero para fortalecer, estirar y relajar el cuerpo.

12:00-13:00 Kiroldegian
Asteazkena / Urte osoko ikastaroa
Miércoles / Curso de todo el año

STRETCHING

Zumba eta Pilates-eko ikastaroak egiten dituztenek luzaketak egiteko saioetan parte hartu ahal izango dute dohainik.

Los/os que acudan en los cursos de Zumba y Pilates podrán participapr de manera gratuita en las sesiones de estiramientos.

16:30-17:30 Kiroldegian
Asteazkena / Urte osoko ikastaroa
Miércoles / Curso de todo el año



* Kiroldegiko abonatuak ez direnek 142,20 ordaindu beharko dute. Los que no estén abonados en el polideportivo deberán pagar 142,20 euros.

** Kiroldegiko abonatuak ez direnek 241,20 ordaindu beharko dute. Los que no estén abonados en el polideportivo deberán pagar 241,20 euros.

ELKARTEGINTZAREN INGURUAN HITZALDIA

Charla en torno
al asociacionismo

Elkarte bat osatzeko garaian zein tresna izan behar diren kontutan eta non dauden gakoak aipatuko dira.

Se darán las claves para tener unas herramientas adecuadas a la hora de conformar una asociación.

Urriak 1 octubre
17:00 Emakume zentroan

LASARTE-ORIAN EMAKUME ETA GIZONEN ARTEKO EGOERA

La situación entre las
mujeres y los hombres

Lasarte-Oriako herritar guztiei zuzendutako topaketak egingo dira guztien ikuspegi jasotze aldera; helburua emakume eta gizonen arteko egoera esparru ezberdinetan nola ikusten duten jasotzea izango da.

Se realizarán distintos encuentros dirigidos a

la población de Lasarte-Oria en general con el objetivo de recoger su visión de la realidad en relación a la situación de las mujeres y los hombres en los diferentes ámbitos.

Urriari zehar En octubre

IKASTAROA CURSO AUTODEFENSA FEMINISTA autodefensa feminista

Bi esparru landuko dira, bat fisikoa eta bestea psikologikoa, beharrezkoak gure eskubide, indar, eta gaitasunez kontzientziatu; alde batera utziz ez-ziurak, zalantziatik, gure burua gutxietsi edo ahulak bilakatzen gaituzten topikoekin amaitzeko.

Se abordarán 2 áreas de trabajo, una física y otra psicológica, necesarias para concienciar-nos de nuestros derechos, de nuestra fuerza, de nuestra valía y para eliminar tópicos que nos convertirían en personas inseguras, indecisas, vulnerables y auto infravaloradas.

Urtarrilak 24 enero
10:00-14:00 // 15:30-19:00
8 orduko saioa
Sesión de 8 horas

Doan
Gratis

LEHAKETA CONCURSO BELDUR BARIK

Azaroak 21ean arratsaldeko 18:30etan gazte lekuan herrian egindako bideo lehiaketaren sariak irabazleak zein izan diren esan eta sariak banatuko dira. Bideo hauek sexuen arteko berdintasuna sustatu eta emakumeenganako indarkeria errotik ateratzea bilatzen dute.

El 21 de noviembre a las 18:30 en el gazte-leku tendrá lugar la entrega de premios del concurso local para dar a conocer las personas ganadoras del concurso de videos que fomenten la igualdad entre sexos y erradiquen la violencia hacia las mujeres.

Azaroak 25
noviembre

Emakumeenganako
indarkeriaren aurkako
eguna

Día internacional
contra la violencia
hacia las mujeres

Bestelako ekintzak Otras actividades

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: Irailaren 15tik urtarrialren 30ra

Aurreinskripzio epea: Irailaren 2an 9:00etatik 13:00ak arte, eta irailaren 3 eta 4an 9:00etatik 9:00etatik 13:00ak arte eta 15:30etatik 19:30ak arte.

Matrikulazio epea: Irailaren 9an 9:00etatik 13:00ak arte, eta irailaren 10 eta 11an 9:00etatik 13:00ak arte eta 15:30etatik 19:30ak arte.

Tokia: Sexuen arteko bizikidetzarako emakume zentroa, Aralar 5.

Duración de los cursos: Del 15 de setiembre hasta el 30 de enero

Periodo de inscripción: El 2 setiembre de 9:00 a 13:00, y el 3 y 4 de setiembre desde las 9:00 a la 13:00 y desde las 15:30 a las 19:30.

Periodo de matrícula: El 9 de setiembre desde las 9:00 a la 13:00, y el 10 y 11 de setiembre desde las 9:00 a la 13:00 y desde las 15:30 a las 19:30.

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



Sexoen elkarbizitzarako emakumearen 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