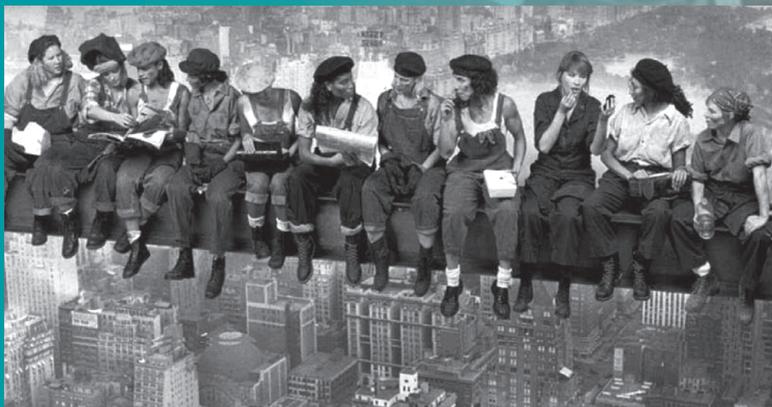


Emakumeentzako

EIBAR

Jabetze
ESKOLA

abril - junio 2021



Ikastaroak - cursos

Queremos invitaros de nuevo a participar en este espacio que quiere ser un lugar de encuentro, formación y reflexión para nosotras las mujeres. Esperamos que nuestra oferta formativa sea de vuestro agrado.

PREMATRÍCULAS:

Se realizarán cumplimentando un formulario disponible en las páginas web municipal y de Andretxea

El plazo para la inscripción de las prematrículas se abrirá el 1 de marzo y se cerrará el 31 de marzo de 2021 (ambos inclusive)

¡ANÍMATE Y PARTICIPA!

MÁS INFORMACIÓN EN:

Andretxea, Zezenbide kalea, 9 Baxua

Web: <https://www.eibar.es/es/igualdad-andretxea?set language=es>

📞 943 543 938 📠 688 853 440 📧 andretxea@eibar.es 📷 📺 📧 📱 Andretxea Eibar



TALLERES Y CURSOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

MINDFULNESS PARA LA VIDA: UNA HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO

El miedo, la inseguridad, la soledad, la crisis que estamos viviendo, covid 19 y demás nos envuelven en un bucle de pensamientos automáticos que no nos dejan ver con claridad nuestro camino.

A través del ese curso de Mindfulness “atención plena” navegaremos en nuestras vidas con el objetivo de conocernos mejor, enraizarnos, aceptarnos y respetarnos sabiendo que somos nosotras las que llevamos el rumbo de nuestras vidas.

Días: 29 de abril, 6, 13, 20 y 27 de mayo y 3, 10 y 17 de junio, JUEVES

Hora: 12:15 - 13:45

Lugar: Andretxea

Duración: 12 horas

Idioma: euskera

Formadora: Clara Wolfram

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.



Días: 30 de abril, 7, 14, 21 y 28 de mayo y 4 y 11 de junio, VIERNES

Hora: 17:00 - 19:00

Lugar: Andretxea

Duración: 14 horas

Idioma: castellano

Formadoras: Isabel García y Eneka Delgado (IKIGAI)

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.

QUIERO APRENDER A HACER CURSOS Y REUNIONES ONLINE

En este curso aprenderemos a realizar videollamadas utilizando el dispositivo deseado por las mujeres (móvil, ordenador o tablet) y aprenderemos los conocimientos básicos de las plataformas Jitsi y Zoom, así como los trucos que necesitamos para empoderarnos en las nuevas tecnologías.

Días: 3, 10, 17 y 24 de mayo, LUNES

Hora: 3 y 10 de mayo de 16:00 a 19:00 y 17 y 24 de mayo de 16:00 a 18:00

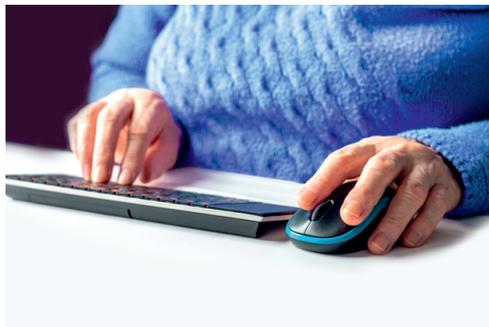
Lugar: Andretxea

Duración: 10 horas

Idioma: castellano

Formadora: Yanire Sagredo

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10€. Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.



SOLTANDO JUNTAS LOS NUDOS DE LA VIDA: TALLER DE MACRAMÉ

En este curso utilizaremos nuestra capacidad creativa para mirar de otro modo los nudos de la vida y lo plasmaremos en un bolso donde guardar esa experiencia.

Aprenderemos a anudar las cuerdas como medio para soltar los nudos que la vida nos pone en nuestro camino. Seremos más conscientes de nuestro camino. Seremos más conscientes de nuestro cuerpo y daremos otro significado y otro valor a los espacios de costura. Los recuperaremos como lugares de expresión donde tejer redes para crear espacios seguros donde expresar sin miedo todo aquello que sentimos.

Días: 5, 12, 19 y 26 de mayo y 2 de junio, MIÉRCOLES

Hora: 17:00 – 20:00

Lugar: Andretxea

Duración: 15 horas

Idioma: castellano

Formadora: Marian Idiáquez

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10€. Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.



QUIERO APRENDER A HACER CURSOS Y REUNIONES ONLINE

En este curso aprenderemos a realizar videollamadas utilizando el dispositivo deseado por las mujeres (móvil, ordenador o tablet) y aprenderemos los conocimientos básicos de las plataformas Jitsi y Zoom, así como los trucos que necesitamos para empoderarnos en las nuevas tecnologías.

Días: 22 y 29 de mayo y 5 y 12 de junio, SÁBADOS

Hora: 22 y 29 de mayo de 10:00 a 13:00 y 5 y 12 de junio de 10:00 a 12:00

Lugar: Andretxea

Duración: 10 horas

Idioma: euskera

Formadora: Yanire Sagredo

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10€. Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.



AUTODEFENSA FEMINISTA INTERGENERACIONAL

Este curso está dirigido a hijas y madres, tías y sobrinas, abuelas y nietas... o cualquier mujer adulta que tenga un vínculo afectivo con la menor (entre 8 y 11 años). El objetivo es aumentar la autonomía de las chicas y su espíritu crítico, logrando un progresivo equilibrio afectivo y una seguridad básica que las lleve a establecer relaciones afectivas satisfactorias, así como a desarrollar actitudes de ayuda, de colaboración mutua con las adultas, nutriéndonos intergeneracionalmente las unas de las otras, desde el respeto a las diferencias y la admiración de la superación de las dificultades colectivas.

Día: 29 de mayo, SÁBADO

Hora: 10:00 - 13:30 y 16:00 - 19:00

Lugar: sala de baile de Portalea

Duración: 6,5 horas

Idioma: castellano

Formadora: Isa Bernal

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8€.
Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.

