

Emakumeentzako

EIBAR

Tabetxe
ESKOLA

mayo - junio 2022



Ikastaroak – cursos

Queremos invitaros de nuevo a participar en este espacio feminista 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 formulario se puede rellenar en Andretxea y Pegora)

El plazo para la inscripción de las prematrículas se abrirá el 1 de marzo y se cerrará el 31 de marzo de 2022 (ambos inclusive)

¡ANÍMATE Y PARTICIPA!

MÁS INFORMACIÓN EN:

Andretxea, Calle Zezenbide 9, Bajo

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



943 543 938



688 853 440



andretxea@eibar.eus



Andretxea Eibar



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



GORAIN
GIPUZKOA



TALLERES Y CURSOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

MINDFULNESS PARA LA VIDA: UNA HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO

Este curso facilita herramientas que pueden ayudar a navegar 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: 2, 9, 16, 23 y 30 de mayo y 6 y 13 de junio,
LUNES

Hora: 10:00 – 12:15

Lugar: Andretxea

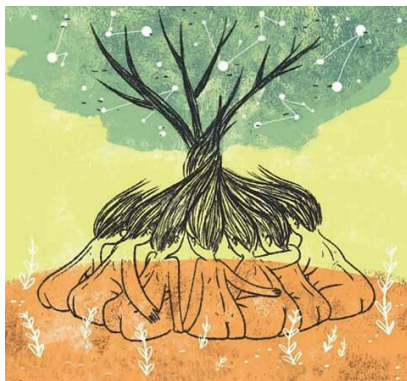
Duración: 15,45 horas

Idioma: euskera

Formadora: Eneka Delgado

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: 4, 11, 18 y 25 de mayo y 1 y 8 de junio, MIÉRCOLES

Hora: 17:00 – 20:00

Lugar: Andretxea

Duración: 18 horas

Idioma: castellano

Formadora: Marian Idiáquez

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10 €.

Mujeres no empadronadas en Eibar 15 €.



MINDFULNESS PARA LA VIDA: UNA HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO

Este curso facilita herramientas que pueden ayudar a navegar 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: 6, 13, 20 y 27 de mayo y 3, 10 y 17 de junio,
VIERNES

Hora: 17:00 – 19:15

Lugar: Andretxea

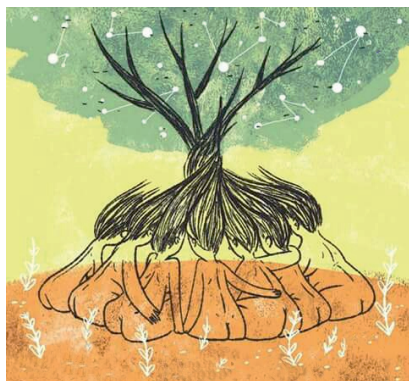
Duración: 15,45 horas

Idioma: castellano

Formadora: Isabel García

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10 €.

Mujeres no empadronadas en Eibar 15 €.



¡COGE AIRE! TALLER DE GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

Quizá por ser un tiempo de crisis colectiva, porque el entorno se ha vuelto demasiado hostil o porque lo que antes servía, igual ya no sirve, conectamos más con la ansiedad a la hora de responder y gestionar nuestra vida.

Por eso en este taller se le quiere dar a cada una el tiempo para ver lo que es vivido con ansiedad y si existe otra manera de llevarlo. En definitiva, ¡Para coger aire!

*No es una actividad terapéutica.

Días: 12 y 26 de mayo y 2, 9 y 16 de junio,
JUEVES

Hora: 17:30 – 19:30

Lugar: Andretxea

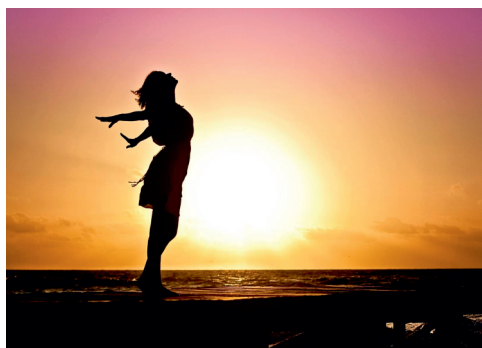
Duración: 10 horas

Idioma: castellano

Formadora: Patricia Verdés

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10 €.

Mujeres no empadronadas en Eibar 15 €.



PELVIC FLOOR FEST (FIESTA DEL SUELO PÉLVICO)

Las mujeres que participen en esta jornada podrán conocerse, saber qué les sucede y por qué y qué pueden hacer en sus propias casas.

Se tomarán una mañana entera para ellas, atendiendo a sus peculiaridades, dudas y autocuidado, colocándose en primer lugar en sus listas, dándoles importancia y haciéndose conscientes de sí mismas. Además, compartirán experiencias con otras mujeres y, sobre todo, se divertirán bailando, pintando y participando en otras actividades.

Días: 14 de mayo, SÁBADO

Hora: 11:00 – 14:00

Lugar: Andretxea

Duración: 3 horas

Idioma: euskera

Formadora: Juncal Alzugarai

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8 €.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10 €.



¡AY QUÉ ME MEO! TALLER DE HUMOR CON PERSPECTIVA FEMINISTA

¿Qué nos hace gracia a las mujeres?, ¿Qué se dice de nosotras como objetos de humor?, ¿Qué tipo de humor hacemos las mujeres?, ¿Y qué tiene que ver todo esto con el género? Nos juntaremos para hablar, reírnos y avanzar unta ¿Te animas?

Día: 21 de mayo, SÁBADO

Hora: 10:00 – 14:00 y 15:00 – 19:00

Lugar: Andretxea

Duración: 8 horas

Idioma: castellano

Formadoras: Beatriz Egizabal eta Paki Caballero.

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8 €.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10 €.

