



IKASTAROA: Autodefentsa feminista: bizitzaren sustraiaren eta ahots propioaren bila (2026-01)

Autodefentsa feminista ez da indar fisikoarekin hasten, baizik eta seinaleak ezagutzeko, mugak ezartzeko eta segurtasuna bizitzeko gorputzarekin, ahotsarekin eta jarrerarekin dugun loturarekin. Erreakzionatu baino lehen, funtsezkoa da beldurra erregulatzea eta barneko iparorratza berreskuratzea, izutik jardun gabe. Presentzia eta konfiantza lantzeak ikasitako babesgabetasuna hautsi eta autonomia indartzen du.

Helburuak: tresna kognitibo eta emozionalak ematea indarkeria identifikatzeko, izendatzeko eta entzuteko, eta gorputzarekin konektatzea: sentsazioen, afektuen eta ideien arteko lotura aztertzea eta hirurak gure alde ipintzea, izu sexualaren kultura haustea, eta ahalduntzea eta indarra gureganatzen ikastea.

Edukiak: indarkeria matxista identifikatzea eta ulertzea; indarkeria motak; gorputz ariketak: begirada, ahotsa eta jarrera, tresna komunikatiboak, antzerki eszenak: bizi izandako egoeren laborategia.

Organo tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango duen: Ageda Blasco Egia

Hartzaileak: interesa duten 16 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko maiatzak 18, 20 eta 21.

Ordutegia: 18:00etatik 20:30era

Ikastarora ekarri behar den materiala: arropa eroso.

CURSO: Autodefensa feminista: en busca de la raíz de la vida y la voz propia (2026-01)

La autodefensa feminista no empieza con la fuerza física, sino con la conexión con el cuerpo, la voz y la postura para reconocer señales, marcar límites y habitar la seguridad. Antes de reaccionar, es clave regular el miedo y recuperar la brújula interna, evitando actuar desde el pánico. Trabajar la presencia y la confianza rompe con la indefensión aprendida y fortalece la autonomía.

Objetivos: proporcionar herramientas cognitivas y emocionales para identificar, nombrar y escuchar la violencia, conectar con el cuerpo: explorar la relación entre sensaciones, afectos e ideas y ponerlos de nuestra parte, romper con la cultura del terror sexual, empoderarnos y aprender a adquirir fuerza.

Contenidos: identificación y comprensión estructural de la violencia machista, tipos de violencia, ejercicios corporales: mirada, voz y postura, herramientas comunicativas, escenas teatrales: laboratorio de situaciones vividas.

Órgano tramitador: Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.

Formadora: Ageda Blasco Egia

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 16 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 18, 20 y 21 de mayo del 2026.

Horario: de 18:00 a 20:30

Material a aportar por las alumnas: Ropa cómoda.



Ikastaroaren prezioa:

- 8,63 €

Ikastaroaren ordainketa: matrikula ordainketa bakar batean kobratuko da, ordainagiria helbideratuta.

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 20.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2026ko otsailaren 2tik 24ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/autodefentsa-2026-01>

Kudeaketa-arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienez, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) otsailaren 26an.

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxienezko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu direnen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena otsailaren 26tik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Berdintasun Zerbitzuan egingo da, otsailaren 26an, 09:00etan. Era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik ikastaroan izena eman duten pertsona guztien zerrenda

Precio del curso:

- 8,63 €

Forma de pago: la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 20.

Idioma del curso: castellano

Prematrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una prematrícula del **2 al 24 de febrero de 2026 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/autodefentsa-2026-01>

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día 26 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 26 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en el Servicio de Igualdad el día 26 de febrero a las 09:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo

bat egingo da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat emango zaio.

- Zaku baten sartuko dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat aterako da.
- Aukeratutako pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartutakoen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena otsailaren 26tik aurrera.

Onartutakoen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

Oharrak:

Aurrematrikularen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko izen-ematea egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Autodefentsa feminista: bizitzaren sustraiaren eta ahots propioaren bila* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.
- Adingabearen tutorea izanez gero, hori egiaztatzen duen dokumentazioa.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

ordenado alfabéticamente y se les asigna un número siguiendo el orden mencionado.

- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae un único número.
- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 26 de febrero.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

Observaciones:

Tras recibir el aviso de la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:

- Solicitud de matriculación en el taller *Autodefensa feminista: en busca de la raíz de la vida y la voz propia* debidamente cumplimentada y firmada.
- En caso de tutor/a de la menor, la documentación que así lo acredite.

Para más información: 943 54 39 38.