



IKASTAROA: Nire gorputza, nire boterea: Autodefentsa Feminista (2026-01)

Autodefentsa saio hauek 6-9 urteko eta 10-12 urteko nesken gorputzeko sentrazioak identifikatzeko diseinatuta daude, norberarengan konfiantza eta borondatea argi adierazteko gaitasuna garatuz. Dinamika ludiko eta praktikoen bidez, gorputz adierazpena, ahotsaren erabilera eta oinarritzko komunikazio tresnak landuko ditugu, edozein inguruetan errotuago eta seguruago senti daitezten. Ikuspegiak gorputzaren eta komunikazioaren arteko harremana lantzea lehenesten du.

Helburuak: Gorputz-sentrazioak identifikatzen ikastea; norberaren mugak eta beharrak aitortzea; ahotsa erabiltzeko segurtasuna garatzea; ezezkia adierazteko eta laguntza eskatzeko tresnak lantzea; autoestimua eta konfiantza indartzea eta taldearen babesa eta elkartasuna sustatzea.

Edukiak: gorputzaren seinaleak eta emozioen identifikazioa; espazio pertsonala eta mugak; ahotsaren erabilera eta presentzia; komunikazio asertiboa; egoera desberdinetan erantzuteko estrategiak eta elkar zaintza eta laguntza sareak.

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

Nork emango duen: Ageda Blasco Egia

Hartzaileak: 6 eta 12 urte bitarteko neskei zuzendua

Non eta noiz: Andretxea.
6 eta 9 urte bitarteko neskeentzat: 2026ko azaroak 7.
10 eta 12 urte bitarteko neskeentzat: 2026ko azaroak 14.

CURSO: Mi cuerpo, mi poder: Autodefensa Feminista (2026-01)

Estas sesiones de autodefensa están diseñadas para identificar las sensaciones corporales de las chicas de 6-9 años y 10-12 años, desarrollando la confianza en una misma y la capacidad de expresar con claridad su voluntad. A través de dinámicas lúdicas y prácticas trabajaremos la expresión corporal, el uso de la voz y las herramientas de comunicación básicas para que se sientan más arraigadas y seguras en cualquier entorno. El enfoque prioriza trabajar la relación entre el cuerpo y la comunicación.

Objetivos: Aprender a identificar sensaciones corporales, reconocer las propias limitaciones y necesidades, desarrollar la seguridad en el uso de la voz, trabajar herramientas para expresar la negación y pedir ayuda, reforzar la autoestima y la confianza y fomentar el apoyo y la solidaridad del grupo.

Contenidos: señales corporales e identificación de emociones; espacio personal y limitaciones; uso y presencia de la voz; comunicación asertiva; estrategias de respuesta en diferentes situaciones y redes de cuidado y apoyo mutuo.

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

Formadora: Ageda Blasco Egia

Destinatarias: Dirigido a chicas de entre 6 y 12 años

Lugar y fechas de celebración: Andretxea.
Para chicas entre 6 y 9 años, el 7 de noviembre del 2026.
Para chicas entre 10 y 12 años, el 14 de noviembre del 2026.



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Ordutegia: 17:00etatik 20:00etara

Horario: de 17:00 a 20:00

Ikastarora ekarri behar den materiala:
Merienda eta arropa eroso.

Material a aportar por las alumnas:
Merienda y ropa cómoda.

Ikastaroaren prezioa: 8,57 €.

Precio del curso: 8,57 €.

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

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 15.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 15.

Ikastaroaren hizkuntza: euskara

Idioma del curso: euskera

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2026ko irailaren 1etik 23ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

Prematrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una prematrícula del **1 al 23 de septiembre de 2026 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/niregorputza2026-01>

<https://formularioak.eibar.eus/es/niregorputza2026-01>

Kudeaketa-arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienekora, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) irailaren 25ean.

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena irailaren 25etik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da, irailaren 25ean, 09:00etan. Era honetan egingo da:

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 25 de septiembre.

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 25 de septiembre.

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 Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 25 de septiembre a las 09:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:



- Zozketa egin aurretik ikastaroan izena eman duten pertsona guztien zerrenda 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 irailaren 25etik 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:

- *Nire gorputza, nire boterea: Autodefensa Feminista* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.
- Tutoreen kasuan, tutoretza egiaztatzen duen dokumentazioa.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo 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 25 de septiembre.

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 *Mi cuerpo, mi poder: Autodefensa Feminista* 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.