



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



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 iparrorratza 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.

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/autodefentsa2026-01>



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



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) otsailaren 26an.

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxieneko 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 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.