

A decorative border surrounds the central text, featuring a pattern of overlapping, colorful hands in shades of purple, green, yellow, red, and blue, symbolizing unity and community.

Lilagune

**Uribe Kostako Mankomunitateko Emakumeak
ahalduntzeko eskola**

Martxo 2020 – Ekaina 2020

**Escuela para el empoderamiento de las mujeres de la
Mancomunidad Uribe Kosta**

Marzo 2020 – Junio 2020

**BERGAIN
TASUNA**

URIBEKOSTAKO MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS
ZERBITZU MANKOMUNITATEA
BARRIKA - BERANGO - GORLIZ - LEMOIZ - PLENTZIA - SOPELANA - URDULIZ

Ni locas, ni sumisas. Somos feministas



Deskribapena

Feminismoari eta horrek emakumeen autoestimuaekin eta ahalduarekin duen loturari buruzko ibilbidea, bizitza ulertzeko eta bizitzeko modu bat erakusten digun mugimendu politiko, filosofiko eta ideologiko horri buruz hausnartzeko.

Ordu kop 6	Plaza kop 15	Datak Martxoaren 11, 18 eta 25.	Ordutegia 17:00 – 19:00
Trebatzailea	Aitziber Aginagalde. Berdintasun teknikaria, eta Historian eta Antropologian lizentziatua.		
Lekua	Plentziako Kultur Etxea		
Izen ematea	Martxoaren 10erarte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		



Ivaginarte

Deskribapena

Taldean bateratzeko eta hausnartzeko gune bat da, sexualitatearen ibilbide orokorra egiteko, egungo hezkuntza-eredu sexuala aitortuz eta kultura- eta genero-aginduak behatuz. Sinesmenak eta mitoak galdetuko ditugu, sexualitatearen ikuspegi androzentriko baten pean ikasitakoak. Emakumeen genitalen irudikapen desberdinak aztertuko ditugu artean, tailerraren alderdi sortzailearekin hasteko, non material desberdinekin gure sexuaren irudikapen aske eta artistikoa sortuko dugun. Bertan dagoen mezua deskubritzen.

Ordu kop 8	Plaza kop 15	Datak Martxoaren 17, 24 eta 31.	Ordutegia 17:00 – 20:00ko tartean
Trebatzailea	Izaskun Zarrandikoetxea Trabajadora Social y Sexóloga Rakel García Terán Facilitadora de ginecología alternativa y autogestiva		
Tokia	Berango. Berangoko Antzokia, Abarotxu Bidea, 17		
Izen ematea	Martxoaren 15erarte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		

Despatriarcalizar nuestros cuerpos. Recuperar el placer y la sabiduría expropiada.



Deskribapena

Tailer honek gure gorputzak eta sexualitatea berrjabetzea proposatzen du, heteropatriarkatuak kendutako plazer eta jakintzaren desjabetzearen aurrean estrategia politiko gisa. Gure pelbis eta genitalekin lan egingo dugu gure sexualitatea eredu hegemonikoetatik askatzeko, eta gure gorputzentzako eta bizitzentzako subiranotasuna eta autogestioa aldarrikatuko ditugu.

Ordu kop
10

Plaza kop
15

Datak
Apirilaren 20a,
eta maiatzaren 4,
11, 18 eta 25a.

Ordutegia
18:00 – 20:00

Trebatzailea

Nora Ziarsolo. Aditua da heteropatriarkatuak gorputzez eta sexualitateaz gure kontzientzia-hartzean nola eragiten duen aztertzen. Hileroko zikloa, amatasuna, umetokia, ginekologia, lurzoru pelbikoa, etab.

Lekua

Plentziako Kultur Etxea

Izen ematea

Apirilaren 3rarte.
lilagune@uribekosta.eus
652 77 37 80
94.657.92.82

Economía feminista



Deskribapena

Tailer honetan, ekonomia feministaren aldarrikapena erakutsiko dugu, "Kapitala-bizitza" gatazkari heltzeko beharrari buruz, zaintza-lanen garrantzia azpimarratuz, zirkuitu ekonomikoaren eta bizitzaren iraunkortasunaren funtsezko zati gisa. Era berean, heteropatriarkatu kapitalistak baztertutakoei ikusgarritasuna ematen saiatuko gara, eta pobrezia feminizazioarekin, lan feminizatuen prekarizazioarekin, zaintza-lanen doakotasunarekin, soldata-arrakalekin eta abarrekin amaitzeko garrantziaz hitz egingo dugu, eta gauzak aldatzeko gure esku egon daitezkeen estrategia edo jokabide txikiez hitz egingo dugu.

Ordu kop 4	Plaza kop 15	Datak Apirilaren 22 eta 29	Horario 18:00 a 20:00
Trebatzailea	Aitziber Aginagalde. Berdintasun teknikaria, eta Historian eta Antropologian lizentziatua.		
Lekua	Urduliz - Kultur etxea		
Izen ematea	Apirilaren 20arte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		

MenstruApp



Deskribapena

Gorputzaren eta genitalen ezagutzan lan egingo dugu, eraikuntza soziokultural batetik abiatuta, sexualitateari, oro har, eta emakumeen genitalei eta, bereziki, hilekoari buruzko beldur, aurreiritzi eta uste okerrak sortzen dituzten aginduak identifikatuz.

Hilekoaren prozesu biologikoa eta emakumeen bizitzako etapak ezagutuko ditugu, baita horren inguruko gure bizipenak ere. Gaurkotasuneko aplikazio batzuk aztertuko ditugu, eta argibideak eta materiala eskainiko ditugu eskuzko erregistro bat egiteko (paper ez-digitalaren gainean, ilargi-egutegian, diagraman eta hileroko egunkarian).

Ordu kop	Plaza kop	Datak	Ordutegia
4	15	Apirilaren 21 eta 28an	18:30 -20:30.
Trebatzaileak	Izaskun Zarrandikoetxea Gizarte Langilea eta Sexologoa Rakel García Ginekologia alternatibo eta autogestiboko erraztailea		
Lekua	Sopela. Kurtzio Kultur Etxea		
Izen ematea	Apirilaren 17rarte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		

Cuidádonos de otra manera



Deskribapena

Beste modu batera zainduz, beren bizitzari kalitate handiagoa emateko beharrezkoak diren aldaketak egitearen aldeko apustua egin nahi duten emakumeentzako gunea da. Taldean, tresnak ikasiko ditugu, kalte egiten diguna atzean uzteko eta harreman berriak eraikitzeko, tratu ona oinarri hartuta ... gugandik hasita. Nork bere burua zaintzeko, nork bere burua ezagutzeko eta hazteko leku bat eraikiko dugu.

Ordu kop 8	Plaza kop 15	Datak Maiatzaren 6, 13, 20 eta 27a	Ordutegia 10:00 a 12:00
Trebatzailea	Itziar Gandía. Psikologoa eta terapeuta, indarkeria matxistan aditua		
Lekua	Lemoiz		
Izen ematea	Maiatzaren 4rarte lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		



Lilagune

**Uribe Kostako Mankomunitateko Emakumeak
ahalduntzeko eskola**

Martxo 2020 – Ekaina 2020

**Escuela para el empoderamiento de las mujeres de la
Mancomunidad Uribe Kosta**

Marzo 2020 – Junio 2020

**BERGAIN
TASUNA**

URIBEKOSTAKO MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS
ZERBITZU MANKOMUNITATEA
BARRIKA - BERANGO - GORLIZ - LEMOIZ - PLENTZIA - SOPELANA - URDULIZ

Ni locas, ni sumisas. Somos feministas



Descripción del curso

Un recorrido sobre el feminismo y su vinculación con la autoestima y empoderamientos de las mujeres, para reflexionar sobre este movimiento político, filosófico e ideológico que nos muestra una manera de entender la vida y de vivirla.

Nº horas 6	Nº Plazas 15	Fechas: 11, 18 y 25 de marzo	Horario 17:00 – 19:00
Formadora	Aitziber Aginagalde. Técnica de Igualdad, licenciada en Historia y Antropología.		
Lugar	Plentzia – Kultur Etxea		
Inscripción	Hasta el 10 de marzo lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		



Ivaginarte

Descripción del curso

Es un espacio de puesta en común y de reflexión grupal para hacer un recorrido por la sexualidad en general, reconociendo el modelo educativo sexual actual y observando los mandatos culturales y de género. Cuestionaremos creencias y mitos, aprendidos bajo un prisma androcéntrico de la sexualidad. Analizaremos diferentes representaciones de los genitales femeninos en el arte, para comenzar con la parte creativa del taller, en la que con diferentes materiales crearemos una representación libre y artística de nuestro sexo. Descubriendo el mensaje que hay en él..

Nº horas

8

Nº Plazas

15

Fechas:

17, 24 eta 31 de
marzo.

Horario:

18:00 – 20:00

Formadora

Izaskun Zarrandikoetxea Trabajadora Social y
Sexóloga

Rakel García Terán Facilitadora de ginecología
alternativa y autogestiva

Lugar

Berango. Berango Antzokia, Abarotxu Bidea, 17

Inscripción

Hasta el 15 de marzo

lilagune@uribekosta.eus

652 77 37 80

94.657.92.82



Despatriarcalizar nuestros cuerpos. Recuperar el placer y la sabiduría expropiada.

Descripción del curso

Este taller propone la reapropiación de nuestros cuerpos y nuestra sexualidad, como estrategia política frente a la expropiación del placer y los saberes arrebatados por el heteropatriarcado. Trabajaremos con nuestras pelvis y genitales para liberar nuestra sexualidad de los modelos hegemónicos y reivindicaremos la soberanía y la autogestión para nuestros cuerpos y vidas.

Nº horas
10

Nº Plazas
15

Fechas:
20 de abril, y 4,
11, 18 y 25 de
mayo.

Horario
18:00 a 20:00

Formadora

Nora Ziarsolo. Experta en como afecta el heteropatriarcado a nuestra toma de conciencia de los cuerpos y la sexualidad (ciclo menstrual, maternidad, útero, ginecología, suelo pélvico etc.).

Lugar

Plentzia – Kultur Exea

Inscripción

Hasta el 3 de abril
lilagune@uribekosta.eus
652 77 37 80
94.657.92.82

Economía feminista



Descripción del curso

A lo largo de este taller mostraremos la reivindicación de la economía feminista sobre la necesidad de abordar el conflicto “capital-vida”, poniendo el acento en la importancia de los trabajos de cuidados como parte fundamental del circuito económico y de la sostenibilidad de la vida. También trataremos de dar visibilidad a la excluidas por el heteropatriarcado capitalista y hablaremos de la importancia de acabar con la feminización de la pobreza, la precarización de los trabajos feminizados, la gratuidad de los trabajos de cuidados, las brechas salariales, y una largo etc. Hablaremos de pequeñas estrategias o comportamientos que pueden estar en nuestra mano para cambiar las cosas.

Nº horas	Nº Plazas	Fechas	Horario
4	15	22 y 29 de abril	18:00 a 20:00
Formadora	Aitziber Aginagalde. Técnica de Igualdad, licenciada en Historia y Antropología.		
Lugar	Urduliz - Kultur etxea		
Inscripción	Hasta el 20 de abril lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		

MenstruApp



Descripción del curso

Trabajaremos sobre el conocimiento del cuerpo y los genitales desde una construcción sociocultural identificando aquellos mandatos que generan miedos, prejuicios y creencias erróneas sobre la sexualidad en general y sobre los genitales femeninos y la menstruación en particular.

Conoceremos el proceso biológico de la menstruación y las etapas de la vida de las mujeres, así como nuestras vivencias al respecto. Analizaremos algunas de las Apps de actualidad y ofreceremos indicaciones y material para hacer un registro manual (sobre papel no digital, calendario lunar, diagrama y diario menstrual).

Nº horas	Nº Plazas	Fechas	Horario:
4	15	21 y 28 de abril	18:30-20:30.
Formadoras	Izaskun Zarrandikoetxea Trabajadora Social y Sexóloga Rakel García Terán Facilitadora de ginecología alternativa y autogestiva		
Lugar	Sopela. Kurtzio Kultur Etxea		
Inscripción	Hasta el 17 de abril lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		

Cuidándonos de otra manera



Descripción del curso

Cuidándonos de otra manera es un espacio para mujeres que quieran apostar por hacer los cambios que sean necesarios para darle más calidad a su vida. En grupo, aprenderemos herramientas que nos permitan dejar atrás aquello que nos daña y construir nuevas formas de relacionarnos desde el buen trato... empezando por nosotras mismas. Construiremos un lugar de autocuidado, autoconocimiento y crecimiento.

Nº horas 8	Nº Plazas 15	Fechas: 6, 13, 20 y 27 de mayo.	Horario: 10:00 – 12:00
Formadora	Itziar Gandía. Psicóloga y terapeuta, experta en violencia machista.		
Lugar	Lemoiz		
Inscripción	Hasta el 4 de mayo. lilagune@uribekosta.eus 652 77 37 80 94.657.92.82		