



Beren buruaz jabetzen laguntzeko eta norberaren gaitasunak garatu, ezagutu eta indartzea dute helburu Udalak antolatutako ikastaroak

Autodefentsa, zoru pelbikoa indartzea eta emakumeak artearen historian izango dira ikastaroetan landuko diren gaiak

Beasaingo Udalak, Berdintasun sailaren eskutik emakumeei zuzendutako ikastaroak antolatu ditu udazken honetarako. Beasain parekideago bat lortzeko xedearekin, Udal gobernuak bultzatzen dituen berdintasun politiken lan-ildoetako bat emakumeen ahaldundera da eta haren helburua emakumeei beren buruaz jabetzen laguntzea da, autoestimua eta beren gaitasunak lantzen, eta emakumeei dagokien espazioa ezagutuz eta berreskuratuz.

Hala adierazi du ikastaroen aurkezpenean Amets Arrospide Berdintasun zinegotziak. Era berean, herrian ahaldundera lan honetan ari diren hainbat eragileei Udalaren esker ona emateko aprobetxatu nahi izan du momentu hau, besteak beste: Asmube, Oriako Lamiak, ikastetxeak, guraso elkarteak, Beasaingo Asanblada Feminista eta berdintasunarekiko konpromisoa duten gainerako eragileak. Bide horretan Beasaingo Udalak ere bere ekarpena egin nahi duela erantsi du Ahaldundera ikastaroen eskaintza egonkor bihurtuz aurrera begira.

Alor anitzak lantzeko ikastaroak

Udazken honetarako antolatutako formakuntza eskaintzaren barruan 3 ikastaroetarako izenematea zabaldu da: zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa, autodefentsa feminista eta Artearen historian aipamenik izan ez duten emakumeak izeneko ikastaroak hain zuzen ere.

Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa edozein emakumeri irekia egongo da baina bereziki, menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, umetokia edo puxika erautsi dutenentzat, gernu edo pixa galerak dituztenentzat edota erditu berri dauden emakume gazteentzat, erditze osteko tratamendu bezela.

Ordu eta erdiko iraupena izango duten 10 saio izango dira eta hauean zoru pelbikoa, anatomia eta postura berreziketaren teoria landuko da. Praktikan landuko direnak zoru pelbikoaren kontzientziazioa, perinerako ekitaldi zehatzak, gimnasia abdominal hipopresiboa eta postura ariketak izango dira orokorrean. Azken saioan, zoru pelbikoaren balorazioa egiteko aukera izango da zenbait disfuntzioren aurrean perine muskulaturaren egoera ebaluatzeko. Ikastaroa Antzizar kiroldegian izango da ostiraletan, 9:30etik 11:00ak arte, urriaren lehen hasita.

Autodefentsa feminista tailerra urriaren 16an egingo da Antzizar kiroldegian. Tailer honetan erasoak identifikatzen ikasiko da; era berean, indarkeria nola sortzen eta eraikitzen den eta zer ondorio dituen erakutsiko da. Eguneroko bizitzan gertatzen diren eraso egoerei erantzuteko mekanismoak eta ekintzak azalduko dira.

Indarkeriaren inguruko mitoak eta errealitateak ere analizatuko dira, eta bere ondorio indibidualak nahiz kolektiboak baloratu. Espazio bat sortuko da emakumeen eskubideen, erantzukizunaren eta gaitasunen inguruan kontzientziazitzeko, eta bide horretatik emakumei gizonekiko baldintza berdinetan bizitzea eragozten dien indarkeriarekin amaitzeko.

Azkenik, Artearen historian isilpean egon diren emakumeak izeneko ikastaroaren helburua artearen Historian isilpean gelditu diren emakumeak agerraraztea da. Lau saio izango dira: lehenengoan, errelato heteropatriarkalak dituen arrakalak estaliko dira; izan ere, iraganik ez bada, ez da izango ez orainaldirik ezta etorkizunik ere. Bigarrenengoan, irudia lantzen duten hainbat artista eta talde ezagutuko dira.

Azken bi saioetan zein artista edo talde agerrarazi edo omendu nahi diren aukeratu da. Horretarako, irudiak bilatuko dira eta kale-ekintza artistiko bat egingo da. Ikastaro hau asteazken arratsaldetan izango da, 18:00-20:00, udaletxeko sarrera ondoko gelan, urriaren 27tik azaroaren 24a arte.

Prozesu kolektiboak, elkarriketarako, hausnarketarako eta hazkunderako espazioak bultzatu nahi ditu Udalak, Beasain geroz eta parekideagoa lortzeko. Horregatik guztiagatik, Beasaingo emakume guztiak gonbidatzen dira ikastaro hauetan parte hartzera.

Izenemateei dagokionez, ikastaro guztiak doakoak dira. Zaintza zerbitzua egongo da (aldez aurretik izena emanda eta eskatzen bada) eta [izena emateko](#) epea ikastaroa hasi baino 6 egun lehenago itxiko da. Plaza mugatuak daudenez, ikastaro edo tailer bakoitzeko kopurua gaitzen bada, zozketa egingo da izena eman dutenen artean.

Izena emateko edo informazioa eskatzeko:

Berdintasun arloa 943-087-663

Helbide elektroniko hau spam roboten kontra babestuta dago. JavaScript aktibatuta eduki behar duzu hau ikusteko.

688 768 608 (whatsapp eta telegram bidez ere)

Presentzialki egin nahi izan ezker, berdintasun sailera deituz hitzordua finkatuko da.