SORALUZEKO
UDALA
BERDINTASUNA

SORALUZEKO

EMAKUMEON* AHALDUNTZE ESKOLA

*ESCUELA DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES**

مدرسة تمكين المرأة في سورالوسي

ÉCOLE D'AUTONOMISATION DES FEMMES*

WOMEN'S EMPOWERMENT SCHOOL*

2025 maiatza – 2025 uztaila
Mayo 2025– julio 2025
من مايو 2025 إلى يوليوز2025
May 2025–July 2025
Mai 2025 – juillet 2025

SORALUZEKO
UDALA
BERDINTASUNA

ZER DA AHALDUNTZE ESKOLA?

Soraluzeko ahalduntze-eskola topaketarako, ikaskuntzarako, hausnarketarako eta prestakuntzarako gune bat da, emakumeen* ahalduntzea eta partaidetza soziopolitikoa bultzatzeko helburua duena. Erreferentzia-gunea izan nahi du, non bizipenak, ezagutzak eta jakintzak partekatzen diren, Soraluzeko emakumeen artean sareak eraikitzen diren, eta beharrezko tresnak eskaintzen diren, hainbat ikastaro eta tailerren bidez, gure errealitate zehatza ikuspegi feministatik aztertzen eta zalantzan jartzen joateko, beharrezko aldaketak eraginez, jendarte bidezkoagoa, anitzagoa eta inklusiboagoa lortzeko.

¿QUÉ ES LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO?

La escuela de empoderamiento de Soraluze es un espacio de encuentro, aprendizaje, reflexión y formación con el objetivo de impulsar el empoderamiento y la participación sociopolítica de las mujeres. Busca ser un espacio de referencia donde se compartan vivencias, conocimientos y saberes, se construyan redes entre las diversas mujeres de Soraluze, y se ofrezcan las herramientas necesarias, a través de diferentes cursos y talleres, para ir analizando y cuestionando nuestra realidad concreta desde una perspectiva feminista, provocando los cambios necesarios, para ir consiguiendo una sociedad más justa, diversa e inclusiva.*

EGITARAUA
PROGRAMACIÓN
البرنامج
PROGRAMME
PROGRAM

Rïsana, Irene Alvarez De Castro

BARRETERAPIA TAILERRA

Tailer hau gorputzaren bidez gozatzean datza. Hitzak berak adierazten duen bezala, “barre” eta “terapia” barre egitean eta barre eginez gurekin konektatu ahal izatean oinarritzen da.
Umorea eta talde-dinamika desberdinak landuko ditugu, eta apur bat gehiago sartuko gara gure baitan, gure barne-mundua ezagutzeko. Kontaktu fisikoa eta erlazionala sustatuko dugu, baita pentsamendu positiboa ere. Aurreiritzirik gabeko hazkunde-espazio bat sortuko dugu, non IZAN ahal izango dugun modu positibo, zintzo eta erabatekoan bizitzen ikasteko.

TALLER DE RISOTERAPIA

Este taller consiste en disfrutar a través del cuerpo. Como la misma palabra indica, “riso” y “terapia” se basa en reírse y poder conectar con nosotras a través de la risa. Trabajaremos el humor y diferentes dinámicas de grupo, entrando un poquito más en nosotras mismas para conocer nuestro mundo interno. Fomentaremos el contacto físico y relacional, así como el pensamiento positivo. Crearemos un espacio de crecimiento libre de prejuicios en el que poder SER para aprender a vivir de una manera positiva, sincera y total.

Maiatzak 8 eta 15 / *8 y 15 de mayo*
(2 saio/*sesiones*)
Ostegunak / *Jueves*

18:00 – 20:00

Gazteleraz / *Castellano*

Gaztelekuan

Sorginbedar, Oihane Lekunberri Ansola

SENDABELAR ETA FITOGINEKOLOGIA IKASTAROA

Inguruko sendabelarrak ezagutu eta identifikatzeko tailerra. Lehenbiziko saioaren helburua, gure inguruan ditugun sendabelar batzuk ezagutzea izango da. Lehenengo argazkien bitartez landuko dugu, ondoren Osintxuko bidean paseotxo bat emanez identifikatu ahal izateko. Bigarren saioan berriz, Fitoginekologian zentratuko gara. Emakumearen bizitzako etapa desberdinetan erabili ditzakegun sendabelarrak ezagutzeko saioa izango da honakoa. Bizitzan zehar izan ditzakegun desorekak tratatzeko ere balioko digu. Tailerra praktikoa izango da eta bertan sendabelarrak nola erabili ikasiko da; infusioak, olioak, obulu eta lurrun baginalak eginez.

CURSO DE HIERBAS MEDICINALES Y FITOGINECOLOGÍA

Taller para conocer e identificar las plantas medicinales de la zona. El objetivo de esta primera sesión será conocer algunas plantas medicinales que tenemos en nuestro entorno. Primero veremos fotos en una sesión teórica, para después poder identificarlas dando un pequeño paseo por el camino de Osintxu.
En la segunda sesión, nos centraremos en la Fitoginecología. Ésta será una sesión para conocer las plantas medicinales que podemos utilizar en diferentes etapas de la vida de la mujer. También para tratar los posibles desequilibrios a lo largo de la vida. El taller será práctico y en él se aprenderá a utilizar plantas medicinales; hacer infusiones, aceites, óvulos y vapores vaginales.

Maiatzak 21 eta 28 / *21 y 28 de mayo*
(2 saio/*sesiones*)
Asteazkenak / *Miércoles*

18:00 – 20:00

Elebitan / *Bilingüe*

Kalebarren 8an

Izpi yoga zentroa, Amaia Amor Luque

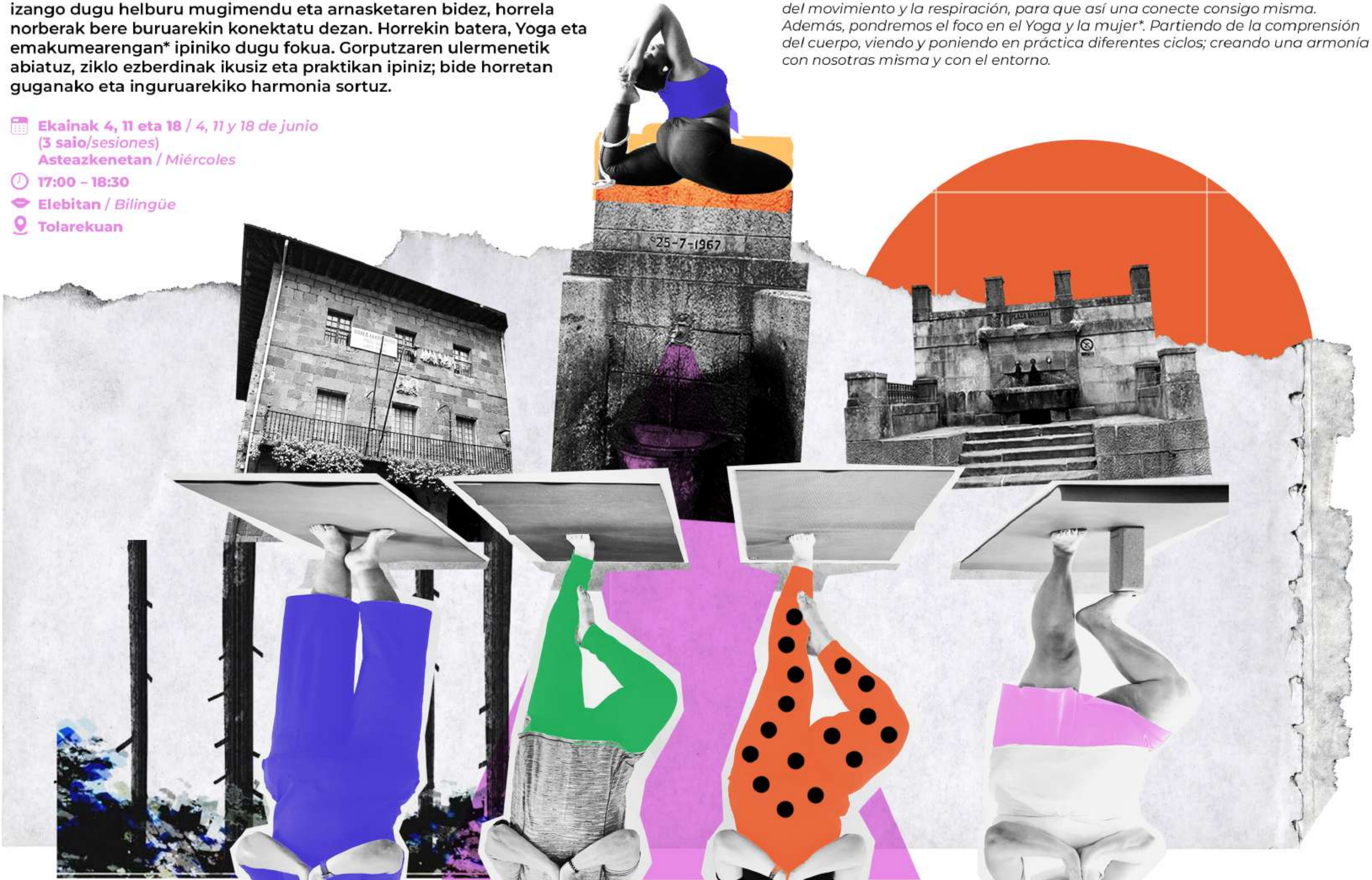
YOGA ETA EMAKUMEA*

Ikastaro honetan gorputza eta buruaren arteko oreka bat aurkitzea izango dugu helburu mugimendu eta arnasketaren bidez, horrela norberak bere buruarekin konektatu dezan. Horrekin batera, Yoga eta emakumearengan* ipiniko dugu fokua. Gorputzaren ulermenetik abiatuz, ziklo ezberdinak ikusiz eta praktikan ipiniz; bide horretan guganako eta inguruarekiko harmonia sortuz.

- **Ekainak 4, 11 eta 18** / *4, 11 y 18 de junio* **(3 saio**/*sesiones*) **Asteazkenetan** / *Miércoles*
- **17:00 – 18:30**
- **Elebitan** / *Bilingüe*
- **Tolarekuan**

*YOGA Y MUJER**

En este curso buscaremos encontrar un equilibrio entre cuerpo y mente a través del movimiento y la respiración, para que así una conecte consigo misma. Además, pondremos el foco en el Yoga y la mujer. Partiendo de la comprensión del cuerpo, viendo y poniendo en práctica diferentes ciclos; creando una armonía con nosotras misma y con el entorno.*



BATUKADA TAILERRA

Tailer honetan batukadaren oinarrizko erritmo batzuk ikasiko ditugu, danborren konpasean dantza eta dardara egiteko. Erritmoa, kontzentrazioa, talde-lana, ahalduntzea, dibertsioa... landuko dira, kohesioa eta gizarteratzea ahalbidetzen duen Brasilgo adierazpen kultural honen bidez.
Parte-hartzaile bakoitzak zati txiki baina funtsezko bat beteko du engranajeak funtziona dezan, eta bakoitzak bere mailari egokitutako erronka txikiei aurre egin ahal izango die, hasiberria izan zein aurretik musika-esperientzia izan. Tailerrari amaiera emateko, uztailaren 27an, Soraluzeko kaleetan erakustaldia egitea proposatzen da. Bertan, ikasitakoa ospatu, kaleak hartu eta publikoarekin gozatzeko aukera izango dugu.

TALLER DE BATUCADA

En este taller aprenderemos algunos ritmos básicos de batucada, con los que vibrar y bailar al compás de los tambores. Trabajaremos ritmo, concentración, trabajo en equipo, empoderamiento, diversión... mediante esta manifestación cultural brasileña que permite la cohesión e inclusión social.
Cada participante desempeñará una parte pequeña pero fundamental para que el engranaje funcione y cada una podrá afrontar pequeños retos adecuados a su nivel, tanto si es principiante como si tiene experiencia musical previa. Para concluir con el taller se propone hacer una exhibición en las calles de Soraluze el 27 de julio; donde podremos celebrar lo aprendido, tomar las calles y disfrutar junto al público.

Ekainak 21 eta 22 ; Uztailak 19 eta 20 / *21 y 22 de junio ; 19 y 20 de julio*
(2 asteburu / *2 fines de semana)*
Larunbata eta igandea / *Sábado y domingo*

10:30 – 13:30

Elebitan / *Bilingüe*

Herri Antzokian

SORALUZEKO EMAKUMEON* ARTEKO TOPAKETA

Soraluzeko emakume guztiok giro informalean, musika eta pikoteoarekin elkartzeko gunea izango da. Emakumeok elkar topatzeko eta gozatzeko helburu nagusiarekin; bide batez ahalduntze-eskolako programazioaren balorazioa egingo da eta proposamen, interes eta ideia desberdinak bilduko dira hurrengo programazioa prestatze aldera. Elkar ezagutu eta elkarrekin gozatzeko dinamikak ere egingo ditugu.

ENCUENTRO ENTRE LAS MUJERES DE SORALUZE*

Espacio de encuentro de todas las mujeres de Soraluze en un ambiente informal, con música y picoteo. Con el objetivo principal de encontrarnos y disfrutarnos, además de valorar la programación de la escuela de empoderamiento y recoger diferentes propuestas, intereses e ideas para elaborar la siguiente programación. También haremos dinámicas para conocernos y disfrutar juntas.

Ekainak 26 / *26 de junio*
Osteguna / *Jueves*

18:00 – 20:00

Elebitan / *Bilingüe*

Kalebarren 8

INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEAK
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
المعلومات والتسجيل
INFORMATION ET INSCRIPTION
INFORMATION AND REGISTRATION

Apirilaren 30etik aurrera / A partir del 30 de abril
Udal bulegoetan / Oficinas del ayuntamiento
943-75 30 43
harrera@soraluze.eus
Astelehenetik ostiralera / De lunes a viernes
10:00 – 14:00
ONLINE
www.soraluze.eus

***Plaza libreak dauden ikastaroetan, behin betiko izen-emate epea, ekintza hasi baino 3 egun lehenago bukatuko da.**
*En los cursos en los que haya plazas libres, el plazo de inscripción definitivo finalizará 3 días antes del inicio de la actividad.

ZAINTZA ZERBITZUA / SERVICIO DE CUIDADO
Tailer guztietan eskainiko da eta gutxienez ekintza hasi baino 3 egun aurretik eskatu beharko da.
Se ofrecerá en todos los talleres y habrá que solicitar al menos 3 días antes del comienzo de la actividad.

EMAKUMEENGANAKO INDARKERIARI EZ

Errekurtso eta telefono baliagarriak:

- **Larrialdietan SOS deiak: 112**
- **Ertzaintza - Bergara: 943 534720**
- **Telefono bidezko laguntza 24 ordutan: 900840111 / 016**
- **Soraluzeko udaltzaingoak: 943 753024**
- **Soraluzeko gizarte zerbitzuak: 943 750056**

NO A LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

Teléfonos y recursos de utilidad:

- En situación de emergencia SOS deiak: 112
- Ertzaintza de Bergara: 943 534720
- Atención telefónica 24 horas: 900840111 / 016
- Policía municipal de Soraluze: 943 753024
- Servicios Sociales de Soraluze 943 750056

SORALUZEKO EMAKUMEON* AHALDUNTZE ESKOLA
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES*

ESKATZAILEAREN DATUAK / DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE		
IZEN-ABIZENAK / NOMBRE Y APELLIDOS		**ADINA** / EDAD
☎	@	**UDALERRIA** / POBLACIÓN
Beste herrialde batetik etorri bazara, zein da jatorrizko herrialdea? Si has venido de otro país, ¿cuál es tu país de origen?		

EUSKARA ULERTZEN DUZU? / ¿ENTIENDES EUSKARA?	**BAI** / SÍ	**EZ** / NO

ZAINTZA ZERBITZUA / SERVICIO DE CUIDADO	**BAI** / SÍ	**EZ** / NO
UMEEN ADINA / EDAD DE L@S MENORES:		

Zein ekintzetan eman nahi duzu izena? Markatu "X" batekin
¿En qué talleres quieres inscribirte? Márcalos con una "X"

AHALDUNTZE ESKOLAKO EKINTZAK (Doakoak) / ACTIVIDADES DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO (Sin coste)		
1	**Barreterapia tailerra** Taller de risoterapia	
2	**Sendabelar eta fitoginekologia ikastaroa** Curso de plantas medicinales y fitoginekologia	
3	**Yoga eta emakumea*** Yoga y mujer*	
4	**Batukada tailerra** Taller de batucada	
5	**Soraluzeko emakumeon* Topaketa** Encuentro de las mujeres* de Soraluze	

(Tokia eta eguna / Lugar y fecha)	**(Sinadura** / Firma)
Soraluze, ...	

Orri honetako datu pertsonalak jasota datoz eskabidearen egileak hala onartuta. Datuok tratamendu automatizatua izango dute eta Soraluzeko Udaleko informazio sisteman sartuko ditugu. Datu horiek udal kudeaketarako bakarrik erabiliko ditugu, eta beste Administrazio Publiko batzuei edo beste batzuei laga edo jakinarazi ahal izango dizkiegu, Norberaren Datuak babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoan jasota datozen kasuetan. Datuak eskuratzeko, ezeztatzeko, zuzentzeko eta aurka egiteko eskubidea erabili ahal izango da Soraluzeko Udalean.

Los datos personales contenidos en la presente son recogidos bajo el consentimiento del afectado y serán objeto de tratamiento automatizado e incorporados al Sistema de Información del Ayuntamiento de Soraluze. El uso de dichos datos se restringirá exclusivamente a la gestión municipal, pudiendo procederse a su cesión o comunicación a otras Administraciones Públicas o a terceros en los supuestos previstos en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Las personas interesadas podrán ejercitar los derechos de acceso, cancelación, rectificación y oposición en el Ayuntamiento de Soraluze.