EMAKUMEEN TXOKOA PLAZIDA OTAÑO LIBURUTEGIAN

Txoko honek emakumeok prestakuntza jasotzeko, hausnartzeko eta elkarrekin egoteko dugun gune bat izan nahi du. Txoko honetatik abiatuz, ahalduntze pertsonala eta kolektiboa eskuratzen lagunduko diguten gaitasunak ikasi eta garatzeko aukera eskaintzen zaigu.

Bizitza modu autonomoan, indartsu eta konfiantzaz bizi izatea da ahalduntzea, aukeratzeko eta aldaketa sozialean parte hartzeko eskubidea.

Ongi etorri!

¡Bienvenidas!

EL RINCÓN DE LA MUJER EN LA BIBLIOTECA PLAZIDA OTAÑO

Aldaketa pertsonala eta kolektiboa bultzatzea da emakumeak ahalduntzeko eskolaren erronka, zergatik eta, gizonen eta emakumeen arteko botere-harremanak aldatzea eta emakumeek gizartean eta politikan parte-hartze handiagoa izatea delako aldaketa-prozesu horren helburua, eta ondorio zuzena ere bai.

Txoko honetatik eskainiko diren ikastaro eta jarduera guztiak adin eta interes desberdinetako emakume guztiei zuzenduta daude. Ikastaro batzuk euskaraz emango dira eta beste batzuk gaztelaniaz (eskaintzan zehaztuko da hizkuntza).

Txokoak emakumeok elkartzeko espazioa izan nahi du, bertan gure esperientziak elkarren artean partekatuz eta elkartasun eta elkar-trukerako sareak sortuz.

Plazida Otaño

LIBURUTEGIA

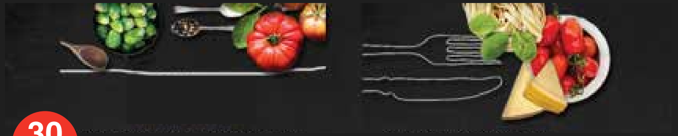
2018 / UDABERRIA

Emakumeen txokoa

ELIKADURA KONTZIENTEARI BURUZKO TAILERRA

TALLER SOBRE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Miriam Herboz Ordoñez



30 euro

Izen emateak/Inscripciones: Zizurkilgo Udal Bulegoetan, 943-691012, 4. luzapena.

En este taller conseguirás mejorar tu relación personal con la comida y además:

- Aprenderás a reconocer y tomar conciencia de las sensaciones de tu cuerpo: **¿Tengo hambre? ¿De qué tengo hambre? ¿Me siento lleno/a?** Experimentaras qué es comer con atención plena, prestando atención a tus sensaciones cuando comes.
- Adquirirás herramientas para conectarte con tus emociones y así poder romper con los automatismos que te llevan a comer sin pensar o a dejar de comer.
- Bajarás o subirás de peso como resultado del cambio en tus hábitos de alimentación pero, sobre todo, lo podrás mantener a largo plazo.

Y, lo más importante, **aprenderás a sentirte bien en tu cuerpo.**

CAS

5 de marzo: charla informativa **19:00**h.

Taller:
12, 19 y 26 de marzo
17:00 a 19:30h.

Plazida Otañoko gela balioanitzean

Sala polivalente de Plazida Otaño.

NAZIOARTEKO EMAKUMEAREN EGUNA:

3

BERROJA UPATEGIRA bisita (Muxika, Bizkaia). Goizean txakolindegia bisitatu eta txakoli eta bertako produktuen dastaketa eta arratsalde pasa Gernikan.

Visita a la bodeja BERROJA (Muxika, Bizkaia)
Tarde libre en Gernika

Izen emateak: Udal Bulegoetan eta Liburutegian. Plazak, izen emateak egiten diren ordenean banatuko dira eta 30 euro ordaindu behar dira izen emateko momentuan.

7 **ZINEGOAK, BILBOKO GAYLESBOTRANS NAZIOARTEKO ZINEMA ETA ARTE ESZENIKOEN JAIALDIKO LAN HOBERENEN SORTA**
Plazida Otañoko gela balioanitzean 19:00etan.
JB+azpitituluak euskara eta gaztelaniaz.

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE Y ARTES ESCÉNICAS GAYLESBITRANS DE BILBAO

EUS CAS

Sala polivalente de Plazida Otaño.

BERTSO PILOTA

18

BERTSO PILOTA
Intxaur frontoian.

PILOTARIAK:
JANIRE SAN SEBASTIAN
ITXASO ERASUN
ANNE MAIZA
IRATI OTAEGI

BERTSOLARIAK:
OIHANA IGUARAN
AMAIA AGIRRE

24 **IPUINEN UNIBERTSOA FAMILIAN**
11:30ean
Plazida Otaño Liburutegian.

EUS

JOSKINTZA TAILERRA:

GORPUTZ IKUSEZINAK IKUSTEN. MODA, JABEKUNTZA FEMINISTARAKO TRESNA

TALLER DE COSTURA:

VISUALIZANDO CUERPOS INVISIBLES. LA MODA COMO HERRAMIENTA PARA EL EMPODERAMIENTO FEMINISTA

Tailerra:
maiatzaren 12 eta 26 eta ekainaren 2, 16 eta 30ean
9:00etatik 13:00etara.

30 euro

Izen emateak/Inscripciones:
Zizurkilgo Udal Bulegoetan, 943-691012, 4. luzapena.

apirilaren 30a baino lehen / Antes de 30 de abril

EUS

Zehazki lortu nahi dena:

- **Gure gorputzaz jabetu eta gozatu:** Gorputzen aniztasuna ikusarazi eta aldarrikatuko dugu, horretarako, gorputzen antropologia landuko dugu, gure gorputzetara egokitzen diren patroiak egiten ikasiko dugularik, gure gorputzak ezagutu,
maitatu eta horietaz gozatzen ikasteko.
- **Gure sormena josi eta gorputzu:** formetan, koloreetan, ehunetan… gure izaera, pentsamenduak, emozioak aldarrikatzen dituzten jantziak josten eta pertsonalizatzen ikasiko ditugu.
- **Moda jasangarria jantzi:** Ingurumena, giza eskubideak eta lan eskubideak errespetatzen dituen jantzien bizitza ziklo jasangarriari (lehengai materialak, prozesuak, garraioa, salmenta, iraupena, kontsumoa...) ekingo diogu, armairuan ahaztuak ditugun eta janzten ez ditugun jantziak, oihalak… berrerabiliz eta konponketa teknikak ikasiz.