

# Emakumeen Jabekuntzarako Eskola

# 2013

[www.irun.org/mujer](http://www.irun.org/mujer)

**Emakumeentzako Irungo Jabekuntza Eskola hainbat adin eta interesetako emakumeak indartzea eta sustatzea da. Zenbait ikastaroren bidez emakumeei beren eguneroko bizimoduan eragiten dieten baliabide eta erabakien inguruko ahalmena bultzatu eta handitu nahi da. Gogoetarako gunea izan dadila bultzatu nahi da, emakumeen prestakuntza eta topaketarakoa; eta horregatik gonbidatzen zaituztegu jardueretan parte hartzera.**

## Inskripzioa egiteko lekua:

**010 telefonoa** (943 50 51 52 Irun ez den beste toki batetik)  
Asteleheneretik ostiralera: 8:00etatik 20:00etara Larunbatetan: 8:30etik 13:30era.  
Edo, bestela [www.irun.org/azkenegunakhonetarako](http://www.irun.org/azkenegunakhonetarako)

## Matrikula

Emakumeek nahi duten ikastaro guztietan eman ahalko dute izena. Matrikularen tasa ordu-kopuruaren arabera izango da. Diru-sarrera inskripzioa baieztatuakoa egin behar da, ondorengo kontu honetan: **KUTXABANK 2095 5045 891063406317**. Eta ikastaroaren lehenengo klase egunean aurkeztu beharko da ordainagiria. Ikastaro hauek Irunen errolatutako emakumeentzat dira soilik, plaza libreak geratuz gero izan ezik.

## 1. JENDE AURREAN HITZ EGITEKO TEKNIKAK

**"Ideia bat adierazten jakitea ideia bera bezain garrantzitsua da"**; horregatik, jendaurrean hitz egiten jakitea beharrezko tresna da gure bizitzan. Ikastaro praktikoa eta partizipatiboa da.

**Irakaslea:** Miriam Ocio  
**Data:** Irailak 27-28 eta urriak 4-5  
**Iraupena:** 18 ordu. **Matrikula:** 17,50€  
**Ordutegia:** Ikastaro trinkoa 16:00etatik 21:00etara, ostiraletan, eta 10:00etatik 14:00etara, larunbatetan.  
**Lekua:** Ospitale Zaharreko hitzaldi-aretoa. Urdanibia plaza, 6  
**Inskribatzeko epea:** Irailaren 10etik 25era

## 2. ALDAKETARAKO TRESNAK

Elikatzen lagundu ahal diguten tresnak garatzeko talde-eremua da hau, norberaren zainketarako guneak irekiko dituzten hainbat teknikaren bitartez, ongizate fisikoari eta emozionalari eskaintako eremua.

**Urriaren 10eko –osteguna- saioa:** "GAUR ONGI SENTITUKO NAIZ".  
**Irakaslea:** Itziar Gandia (Sortzen)  
**Urriaren 17ko –osteguna- saioa:** "NIRE BURUA ZAIINTZEN IKASTEN"  
**Irakaslea:** Inma Merino (Sortzen)  
**Data:** Urriak 10 eta 17, ostegunak  
**Iraupena:** 6 ordu. **Matrikula:** 7€  
**Ordutegia:** Goizeko taldea: 10:00etatik 13:00etara / Arratsaldeko taldea: 16:00etatik 19:00etara  
**Lekua:** Ikust Alaia Udal liburutegia, Karrika Nagusia, 24  
**Inskribatzeko epea:** Irailaren 10etik 25era

## 3. ADIMEN EMOZIONALA, LIDERGOA ETA GENEROA

Adimen emozionalaren teoriaren bitartez eta jarduera praktikoen bitartez, ibilbide bat egingo da trebetasunen eta gaitasun emozionalen eraginean barrena.

**Irakaslea:** Miriam Ocio  
**Data:** Azaroaren 8 eta 9an, eta azaroaren 15 eta 16an  
**Iraupena:** 16 ordu. **Matrikula:** 17,50€  
**Ordutegia:** Ikastaro trinkoa, ostiraletan 16:00etatik 20:00etara, eta larunbatean, 10:00etatik 14:00etara.  
**Lekua:** Ospitale Zaharreko hitzaldi-aretoa. Urdanibia plaza, 6  
**Inskribatzeko epea:** Urriaren 15etik 31ra

## 4. ALDERDI INDARTSUAK DESKUBRITZEN

Ikastaro honen helburua hainbat tresna eskaintzea da emakumeek beren bizitza kudeatu dezaten, beren erabakiak hartuz eta aldaketa prozesu bat hasi dezaten, beren baliabideak indartuz eta dituzten gaitasunei balioa emanez.

**Azaroaren 21eko eta 28ko –ostegunak- saioak:** "TRATU TXARRETIK TRATU ONERA". **Irakaslea:** Inma Merino (Sortzen)  
**Ordutegia:** Goizeko taldea: 10:00etatik 13:00etara / Arratsaldeko taldea: 16:00etatik 19:00etara  
**Abenduaren 12ko –osteguna- saioa:** NOLA KONPONDU NIRE BIZITZAKO ARAZOAK AHALEGINEAN BIZIA GALDU GABE?  
**Irakaslea:** Miriam Herbon (Sortzen)  
**Ordutegia:** Goizeko taldea: 10:00etatik 14:00etara / Arratsaldeko taldea: 16:00etatik 20:00etara  
**Data:** Azaroaren 21 eta 28an eta abenduaren 12an, ostegunak.  
**Iraupena:** 10 ordu. **Matrikula:** 7€  
**Lekua:** Ikust Alaia Udal liburutegia, Karrika Nagusia, 24  
**Inskribatzeko epea:** Urriaren 15etik 31ra

## 5. UMOREA, GENEROA ETA EMOZIOAK

Tailer honen bidez emozio biologiko eta kulturei buruz gogoeta egin nahi da, barruan duguna adierazpen-ariketa batzuen bidez kanporatzera gonbidatzen gaitu, poza eta barrea berez sor daitezten.

**Irakaslea:** Virginia Imaz  
**Data:** Abenduaren 14 eta 15ean (larunbat eta igande goizean)  
**Iraupena:** 10 ordu. **Matrikula:** 7€  
**Ordutegia:** 10:00etatik 15:00etara  
**Lekua:** Artaleku kiroldegia  
**Inskribatzeko epea:** Urriaren 15etik 31ra