

Lilagune

Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitateko
Emakumeak ahalduntzeko eskola
Urria-abendua 2025

Escuela para el empoderamiento de las
mujeres de la Mancomunidad de Servicios
Uribe Kosta
Octubre-diciembre 2025

**BERGAIN
TASUNA**



MANCOMUNIDAD
**URIBE
KOSTA**
MANKOMUNITATEA
BARRIKA · BERANGO · GORLIZ · LEMOIZ
PLENTZIA · SOPELA · URDULIZ



Jarraibide orokorrak



Eskaintzen diren tailer guztiak **doakoak dira**, aldeztu aurretik izena emanda.



Plaza kopurua mugatua da. Gaituz gero, zozketa egingo da ikastaroan izena eman duten emakume guztien artean.

Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitateko udalerrietan errolatutako emakumeek izango dute lehentasuna.



Tailer edo ikastaro bakoitzean ahalik eta emakume gehienek parte har dezaten, izena eman ondoren tailerrera joaterik ez badago, abisatzeko eskatzen dizuegu.



Ikastaroa hasi ondoren utzi nahi duten pertsonak berdintasun-zerbitzuari jakinarazi beharko diote. Justifikatu gabeko 3 absentzia izanez gero, urtebetez galduko da ikastaro berrietan parte hartzeko eskubidea.



Izen-emate

Adi egun hauetan!

Izena emateko epea,
Urriaren 3tik - 13ra.



Aurrez izena emateko formulario bat bete beharko da.

Izen-ematea eta informazioa:



lilagune@uribekosta.eus



616 470 653  Whatsapp**a** besterik ez!
946 76 26 74



Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea.
Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus

2025

Gure bizitzak lideratzen

Ikastaroaren deskribapena

Nork edo zerk gobernatzen ditu gure bizitzak? Zer tarte dugu horretarako?

Nola gida ditzakegu geure buruak?

Gure bizitzak gidatuz, ahalduztze-gune bat da. Bertan, autolidergoaren erronkei eta beharrian gogoeta egiten dugu, estrategiak sortzen ditugun bitartean eta gure baliabideak bultzatzen ditugun bitartean, gure bizitzako eremu guztiak ikuspegi feministatik gidatzeko eta Koaching, PNL eta Adimen Emozionalean oinarrituta.

Ordu kop. 14	Plaza kop. 14	Datak Astearreak. Urriaren 21etik abenduaren 2ra arte.	Ordutegia 18:00 – 20:00
Trebatzaile	Belén Seoane Crespo. Gizarte-hezitzailea, 10+ urteko esperientziarekin haur eta familiekin. Genero-ikuspegian eta ahalduztzean aditua, coaching eta terapietan trebatua.		
Lekua	Barrika. Udalbatza-Aretoa.		

URRIA 2024 OCTUBRE							AZAROA 2025 NOVIEMBRE							ABENDUA 2025 DICIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
	1	1	2	3	4	5						1	2							1
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
														29	30	31				

2025

Eskalatzea tresna gisa

Ikastaroaren deskribapena

Rokodromoko eskalada erabiliko dugu praktika berri bat aurkitzeko, baina baita ikuspegi feministatik aztertzeko ere.

Kirol-espazioen erabilerei, gorputzari, nortasunari eta norberaren historiari buruz hausnartuko dugu, hainbat jarduera eta jolasekin.

Ordu kop. 10	Plaza kop. 12	Datak Astelehenak. Azaroaren 3tik abenduarien 1era arte.	Ordutegia 18:00 - 20:00
Trebatzaile	Maria Francisca Mas Riera. Gizarte-hezitzailea eta Genero Ikasketetan masterduna, indarkeria matxistaren arretan esperientziaduna. Eskaladarekiko grina ikuspegi feministarekin uztartzen du.		
Lekua	Gorliz. Polikiroldegia.		

AZAROA 2025 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ABENDUA 2025 DICIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
						1
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025

“Zainduz ahaldundu”: Eraldaketarako tresnak eta trebetasunak

Ikastaroaren deskribapena

Ikastaro honetan, botereari, komunikazioari eta gatazkari buruz hausnartu eta partekatuko dugu, adimenaren eta gorputzaren bitartez. Gure zaugarritasuna aztertuko dugu, aliatu baliotsua izan dadin, ahaldundu, konektatu eta zoriontsuago bizitzeko.

Honako galdera hauek sakonduko ditugu: Zer ulertzen dugu bertan bizitzeaz eta boterea erabiltzeaz? Nola sentitzen gara hori egitean? Nola komunikatzen gara gure inguruarekin eta geure buruarekin? Zertarako balio dute gatazkek? Zer emozio sortzen dizkigute? Zer trebetasun gara ditzakegu zeharkatzeko?

Ordu kop. 8	Plaza kop. 15	Datak Asteazkenak, Azaroaren 5etik 26ra arte.	Ordutegia 18:00 – 20:00
Trebatzaile	Magdalena Lopez Gorritxo. Zuzenbidean lizentziatua eta Giza Eskubideetan masterduna, giza eskubideetan, generoan eta migrazioetan espezializatua.		
Lekua	Urduliz. Inola, Emakumeen Etxea.		

AZAROA 2025 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
		5	6	7	1	2
3	4				8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Pautas generales



Todos los talleres que se ofrecen son **gratuitos**, previa inscripción.



El número de plazas es limitado. En caso de superarlo, se realizará un sorteo entre todas las mujeres inscritas en cada curso.

Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en municipios de la Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta.



Con el fin de facilitar la participación del máximo número de mujeres posibles en cada taller o curso, se solicita avisar en caso de no poder acudir al taller una vez inscrita.



Las personas que deseen abandonar un curso una vez iniciado, deberán avisar al servicio de igualdad. En caso de 3 ausencias sin justificar, no se podrá participar en nuevos cursos durante un año.

Inscripción

¡Atenta a estas fechas!

Plazo de inscripción,
del 3 al 13 de octubre.



Para realizar la preinscripción será necesario rellenar un formulario.

Información e inscripciones en:



lilagune@uribekosta.eus



616 470 653  ¡solo whatsapp!
946 76 26 74



Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta.
Área de Igualdad. www.uribekosta.eus

2025

Liderando nuestras vidas

Descripción del curso

¿Quién o qué gobierna nuestras vidas? ¿Qué margen tenemos para hacerlo?

¿Cómo podemos liderarnos a nosotras mismas?

Liderando nuestras vidas es un espacio de empoderamiento en el que reflexionamos sobre las dificultades y necesidades en torno al autoliderazgo mientras creamos estrategias y potenciamos nuestros recursos para liderar los distintos ámbitos de nuestra vida desde un enfoque feminista y apoyándonos en el Coaching, la PNL y la Inteligencia Emocional.

N.º horas 14	N.º Plazas 14	Fechas Martes. Del 21 de octubre al 2 de diciembre.	Horario 18:00 – 20:00
Formadoras	Belén Seoane Crespo. Educadora social con 10 más años de experiencia con niños y familias. Experta en perspectiva de género y empoderamiento, formada en coaching y terapias.		
Lugar	Barrika. Salón de Plenos.		

URRIA 2025 OCTUBRE							AZAROA 2025 NOVIEMBRE							ABENDUA 2025 DICIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
		1	2	3	4	5						1	2							1
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
														29	30	31				

2025

Escalar como herramienta

Descripción del curso

Utilizaremos la escalada en rocódromo como vehículo para descubrir una nueva práctica, pero también para analizarla desde una visión feminista.

Reflexionaremos sobre los usos de los espacios deportivos, el cuerpo, la identidad y la propia historia deportivas con diversas actividades y juegos.

Nº horas.

10

Nº Plazas.

12

Fechas

Lunes.
Del 3 de
noviembre al 1
de diciembre.

Horario

18:00 - 20:00

Formadora

Maria Francisca Mas Riera. Educadora social y Máster en Estudios de Género, con experiencia en atención a la violencia machista. Une su pasión por la escalada con una mirada feminista.

Lugar

Gorliz. Polideportivo

AZAROA 2025 NOVIEMBRE

A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ABENDUA 2025 DICIEMBRE

A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
						1
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025

“Empoderarnos con- tacto”: Herramientas y habilidades para la gestión de conflictos

Descripción del curso

En este curso reflexionaremos y compartiremos a través de la mente y el cuerpo sobre el poder, la comunicación y el conflicto. Exploraremos nuestra vulnerabilidad con el fin de convertirla en una valiosa aliada para vivirnos más empoderadas, conectadas y felices.

Ahondaremos sobre preguntas como: ¿Qué entendemos por habitar y usar el poder? ¿Cómo nos sentimos al hacerlo? ¿Cómo nos comunicamos con nuestro alrededor y con nosotras mismas? ¿Para qué sirven los conflictos? ¿Que emociones nos generan? ¿Qué habilidades podemos desarrollar para atravesarlos?

Nº horas. 8	Nº Plazas. 12	Fechas Miércoles Del 5 al 26 de noviembre.	Horario 18:00 – 20:00
Formadora	Magdalena Lopez Gorritxo. Graduada en Derecho y master en Derechos Humanos, especializada en derechos humanos, género y migraciones.		
Lugar	Urduliz. Inola, Emakumeen Etxea.		

AZAROA 2025 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
		5	6	7	1	2
3	4				8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30