

Andoaingo emakumeentzako Jabeakuntza Eskola

Escuela de Empoderamiento para mujeres de Andoain

26

**Udaberriko
ikastaroak**

Cursos de
primavera



ANDOAINGO UDALA



**ANDOA
INBIZI
TZEKO**



Zer da Jabekuntza Eskola?

Jabekuntza Eskolak udaletako berdintasun-sailetan antolatzen diren egitasmoak dira eta ahalduntze prozesuen bidez emakumeen parte-hartze soziala eta politikoa sustatzea dute helburu. Baina, **zer da ahalduntzea?** Bada, emakumeok gure izatasunaren autokontzientzia hartzea, autoestimua lantzea, gure gaitasun berezkoak ezagutzea eta emakumeoi dagokigun espazioa berreskuratzea.

Horrez gain, Jabekuntza Eskola harremanetarako eta esperientziarako espazioa da. Andoaingo emakumeen arteko sareak sortu nahi ditugu, elkar ezagutu, elkarri lagundu eta elkarrekin gozatzeko. Etorri Jabekuntza Eskolara!

¿Qué es la escuela de empoderamiento?

Las Escuelas de Empoderamiento son proyectos de las áreas de igualdad municipales y su objetivo es impulsar la participación social y política de las mujeres, mediante procesos de empoderamiento. **¿Y qué es el empoderamiento?** Es el proceso por el cual las mujeres tomamos conciencia de nosotras mismas, de nuestra autoestima y nuestras capacidades, recuperando el espacio que nos corresponde.

Pero además, la Escuela de Empoderamiento es un espacio para las relaciones y la experiencia. Queremos crear redes entre las mujeres de Andoaín, conocernos, ayudarnos, encontrarnos y disfrutar juntas. ¡Ven a la Escuela de Empoderamiento!

Ikasleak onartzeko irizpideak

- ✎ Eskaintzen diren lantegi guztiak doakoak dira, baina aldez aurretik izena eman behar da.
- ✎ Plazak mugatuak izango dira, eta aldez aurretik izena eman duten emakumeen artean zozketatuko dira.
- ✎ Ikastaro bat aurrera ateratzeko, gutxienez 6 emakumek eman beharko dute izena; bestela, bertan behera geratuko da.
- ✎ Adinik ez bada zehazten, ikastaroetan parte hartzeko gutxienez 16 urte beteta izan behar dira.
- ✎ Ikastaroa hasitakoan utzi nahi dutenek Berdintasun Lansailari jakinarazi beharko diote. Zuritu gabe ikastarora bi aldiz baino gehiagotan joaten ez direnek ezingo dute ikastaroan jarraitu.

Lehentasuna izango dute:

- Andoainen erroldatuta daudenek.
- Ikastaroa eginda ez dutenek.
- Beste ikastaroren batean parte hartzen ari ez direnek, edo leku arazorik ez duen beste ikastaro batean izena eman ez dutenek.
- Udal zerbitzu batetik bideratutakoek.

Horiekin denekin zozketa egingo da, eta lekurik lortzen ez dutenekin **itxaron zerrenda** osatuko da.

Itxaron zerrenda horretan, lehentasuna izango dute, hurrenkera honetan:

- Beste ikastaroetan izena eman duten eta jadanik onartuta dauden andoaindarrek (zozketa egingo da hurrenkera finkatzeko).
- Ikastaroa errepikatu nahi duten andoaindarrek (zozketa egingo da hurrenkera finkatzeko).
- Andoain ez den Beterri-Buruntzako herri batean erroldatuta daudenek (zozketa egingo da haien artean hurrenkera finkatzeko).
- Beterri-Buruntzatik kanpo erroldatuta daudenek.

Crterios de admisi3n del alumnado

- ✎ Todos los talleres que se ofrecen son gratuitos previa inscripci3n.
- ✎ Las plazas son limitadas y se sortear3n entre todas las mujeres inscritas.
- ✎ Para poder impartir un curso deber3n estar inscritas un m3nimo de 6 mujeres.
- ✎ Si no se especifica otra edad, para poder tomar parte en los cursos es necesario haber cumplido los 16 a3os.
- ✎ Las personas que deseen abandonar un curso una vez iniciado, deber3n avisar al servicio de igualdad. En caso de 2 ausencias sin justificar, se perder3 el derecho a participar en el curso.

Tendr3n prioridad:

- Las empadronadas en Andoain.
- Las que no tengan ya hecho el curso.
- Las que no est3n ya participando en otro curso, o se hayan inscrito en otro en el que no haya problemas de plaza.
- Mujeres derivadas de alg3n servicio municipal.

Entre todas las anteriores se llevar3 a cabo un sorteo y se confeccionar3 una lista de admitidas y una **lista de espera**.

En esa lista de espera, y a continuaci3n:

- Aquellas andoaindarras que est3n inscritas en otros cursos en los que tienen asegurada plaza.
- Las andoaindarras que quieren repetir ese curso.
- Aquellas mujeres que no est3n empadronadas en Andoain, pero s3 en alg3n municipio de Beterri-Buruntza.
- Las empadronadas fuera de los municipios de Beterri-Buruntza.

Taupada



Andoainen
emakumeen
autonomia
sustatzeko laguntza
zerbitzua

Servicio de
apoyo para la
autonomía de
las mujeres en
Andoain

Egoera hauetan lagundurik sentitzeko leku bat da: norbaitek gaizki tratatzen zaituela sentitzen duzunean edota bikote harremanean, familiar, lanean edo beste harreman batzuetan ondoeza sentitzen duzunean, baina ez dakizunean argi zer ari den gertatzen edo nola erantzun.

Taupadak emakumeen inguruko pertsonen ere laguntza eskaintzen die: familia, lagunak edota ondoez horiek ikusi eta izendatzen dituzten beste pertsona batzuk (harreman txarra, indarkeria, tratatu-txarrak, gehiegikeriak...).

Un lugar para poder ser acompañada cuando sientes que alguien no te está tratando bien, cuando sientes malestares en tus relaciones de pareja, de familia, en el trabajo, o en otras, pero no sabes bien qué está ocurriendo o no sabes cómo responder.

Taupada da apoyo también a las personas cercanas a las mujeres: familia, amigas, amigos y otras personas que ven ese malestar y le ponen nombre: mala relación, violencia, maltrato, abuso...

Sexu eta bikote
aholkularitza,
solasa/diak taldean.

SEXOLOGIA

**Profesionala, isilpekoa
eta doan.**

Aholkularitza, informazioa, formazioa, zailtasunak bideratzeko laguntza eta jakinminak asetzeko bidelagunak.

Sexu-nortasunak, desiraren orientazioa, bikote harremanak, desirak eta fantasiak, harreman erotikoak: keinuak eta praktika erotikoak, intimitate-harremanak, gutxiengo erotikoak, jakinminak, minak eta egonezinak.

Asesoramiento
sexual y de pareja,
charlas en grupo.

SEXOLOGÍA

**Profesional, confidencial
y gratuito.**

Asesoramiento, información, formación, acompañamiento para la canalización de dificultades y acompañamiento en la demanda de nuevos conocimientos.

Identidades sexuales, orientación del deseo, relaciones de pareja, deseos y fantasías, relaciones eróticas: gestos y prácticas eróticas, relaciones de intimidad, minorías eróticas, curiosidad, dolor e inquietud.

Hitzordua hartu behar da

Se requiere cita previa:

Tlf. 697 91 95 16 - sexgunea.andoain@sexune.eus

Batukada feminista

Musikara gerturatu eta ondo pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde-lanean aritzeko, sormena lantzeko eta autoestimua igotzeko ikastaroa. Emakume guztiok gai garelako musika egiteko, gauza berriak sortzeko, irudimena lantzeko, besteak entzuten ikasteko, kalera irten eta espazioak okupatuz jendeari gozarazteko.

Batucada feminista

Acercar la música a las mujeres y pasarlo bien, estos son nuestros primeros objetivos, pero además queremos trabajar en común con otras mujeres para impulsar la creatividad y elevar nuestra autoestima. Porque todas somos capaces de hacer música y crear cosas nuevas. Queremos acercar la música a las mujeres y tomar la calle para hacer que la gente disfrute tanto como nosotras.



RAP ikastaroa

Lantegi honetan, rapa idazten eta kanta bat hasieratik sortzen ikasiko dugu. Gai bat proposatuko da guztion artean, eta talde txikiak osatuko dira idazketa lana egiteko. Egitura, erritmo-patroiak eta kanta bat sortzeko triki-mailuak landuko ditugu, eta aukeratutako gaiari egokitutako musika-tresneria hautatuko dugu. Rapak beti izan du adierazpenerako ahalmen berezia; hortaz, ikasleek euren irudimenari eta idazketa-gaitasunari bide emateko aukera izango dute.

Curso de RAP

En este taller aprenderemos a escribir rap y a crear una canción desde el principio. Se propondrá un tema entre todas y se formarán pequeños grupos para realizar el trabajo de redacción. Trabajaremos la estructura, los patrones rítmicos y los trucos para crear una canción y seleccionaremos el instrumental adecuado al tema elegido. El rap siempre ha tenido una especial capacidad expresiva, por lo que el alumnado tendrá la oportunidad de dar rienda suelta a su imaginación y capacidad de escritura.



12

ASTEAZKENAK
apirilak 15 eta 17



18:00-
20:00



Arrate



**Elena
Caballero
(LA BASU)**



Parte-hartzaileek
adierazitako hizkuntz
gaitasunaren
arabera zehaztuko
da euskararen eta
gaztelaniaren erabilera.



MIÉRCOLES
15 y 17 abril



18:00-
20:00



Arrate



**Elena
Caballero
(LA BASU)**



El uso del euskara o
castellano se
gestionará en función
de la capacidad
lingüística de las
participantes.

13

Ongizate emozionalerako eta autozainketarako lantegiak

Ezagutu zure bertsiorik onena ongizate emozionaleko eta autozainketako lantegietan. Bertan ikasiko duzu zure autoestimua hobetzen, zeure buruarekin eta besteekin hobeto sentitzen, zure emozioak kudeatzen, eguneroko arazoei aurre egiten eta stres-maila eta antsietatea murrizten, espazio seguru, hurbil eta konfiantzazko batean, zure bizitza barrutik kanpora hobetzeko.

Talleres de bienestar emocional y autocuidado

Descubre tu mejor versión con los talleres de bienestar emocional y autocuidado, donde aprenderás a mejorar tu autoestima, sentirte mejor contigo misma y con los demás, gestionar tus emociones, afrontar

los problemas del día a día y a rebajar el nivel de estrés y la ansiedad, en un espacio seguro, cercano y de confianza para mejorar tu vida desde dentro hacia fuera.

14


ASTEARTEAK
apirilak 14, 28
maiatzak 12, 26
ekainak 9


10:00-
12:00


Arrate


Saioa
Garmendia


Parte-hartzaileek
adierazitako hizkuntza
gaitasunaren
arabera zehaztuko
da euskararen eta
gaztelaniaren erabilera.


MARTES
14, 28 abril
12, 26 mayo
9 junio


10:00-
12:00


Arrate


Saioa
Garmendia


El uso del euskara o
castellano se
gestionará en función
de la capacidad
lingüística de las
participantes.

15

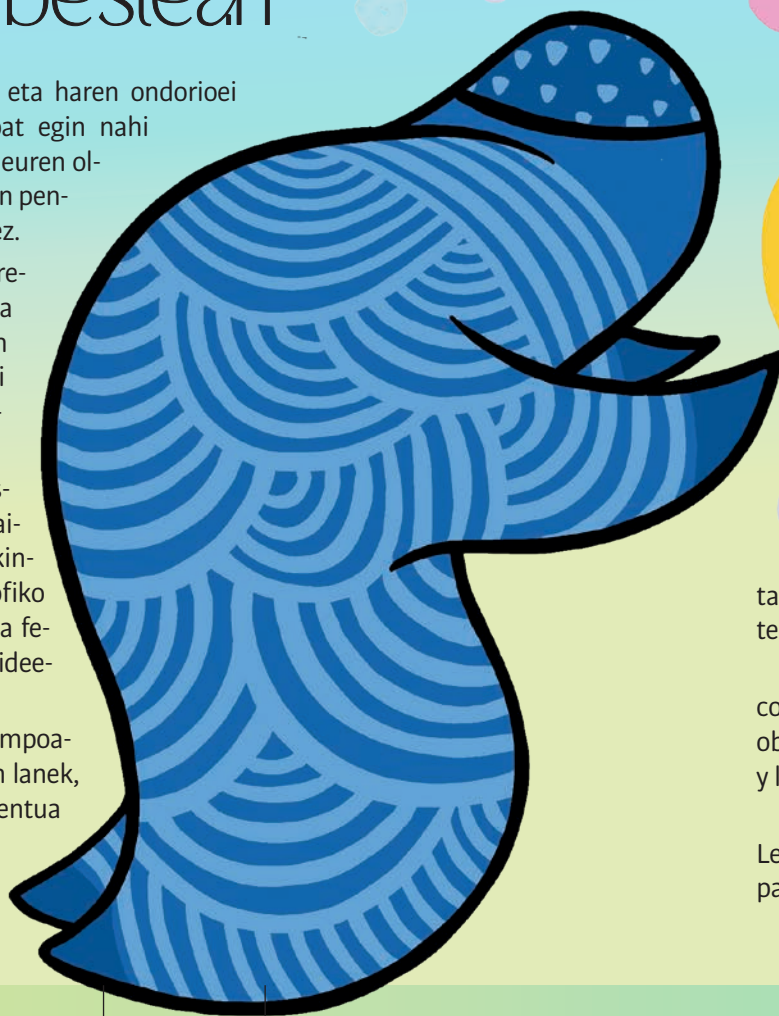
Filofeministak: Filosofia errepublikarrak etxe bila "erbesteetan"

Lantegi honetan, erbestealdiari eta haren ondorioei buruzko hausnarketa-ibilbide bat egin nahi da, bizipen traumatiko horretan euren ol-dozpen filosofikoa oinarritu zuten pen-tsarien bizitza eta obraren bidez.

Haien ondoan ibiliko gara Erre-publikaren bozkario-urteetan, eta kontinente, herrialde eta hirietan zehar egiten duten erromesaldi tristetan ere lagunduko diegu, es-pazio propio bat aurkitu nahian.

Beraz, emakume horien tes-tuinguruan, filosofatzea zapaltzai-learen aurkako erresistentzia-ekin-tza gisa ulertzen da, lan filosofiko propioa sortzeko ekintza gisa eta fe-minismoarekiko eta giza eskubidee-kiko konpromiso filosofiko gisa.

Maria Zambranoren, Clara Campoa-morren edo Maria Teresa Leonen lanek, zoritxarra bizi izanaren eskarmentua ulertzeko eta eraldatzeko bide bihur daitekeela erakusten dute.



Filo-Feministas: Filósofas Republicanas buscan casa en el "Exilio"



El arte es un lenguaje que permite abordar cuestiones culturales, so-ciales. En este taller se pretende llevar a cabo un recorrido reflexivo sobre el Exilio y sus consecuencias, mediante la vida y obra de Pensa-doras que basaron su corpus filosófico en esta traumática experiencia.

Caminaremos junto a ellas durante los años de euforia de la República y también las acompañaremos en su triste peregrinar a través de continen-tes, países y ciudades, en un afán por encontrar un espacio propio.

De modo que, en el contexto de estas mujeres, filosofar se entiende como un acto de resistencia contra el opresor, un acto de creación de una obra filosófica propia y un compromiso filosófico, para con el feminismo y los derechos humanos.

La obra de María Zambrano, de Clara Campoamor o de María Teresa León, serán ejemplos de que la adversidad se puede convertir en una vía para comprender y transformar la experiencia del existir.

Mendi orientazioa

Emakumeon artean mendizaletasunak gora egin du azken urteetan, baina sarri gizonen gidaritzapean egiten ditugu mendi irteerak. Ikastaro honetan autonomia osoz, guk geuk erabakitako lekura joateko ibilbideak diseinatzeko ikasiko dugu eta baliabideak eta gaitasunak eskuratu ditugu.

Mendian era seguru batean ibiltzeko orientazio oinarritzko ezagutza teoriko-praktikoak jasoko eta landuko ditugu. Horretarako mapa eta iparrorratza erabiltzen ikasiko dugu era praktikoa.

Ikastaroaren ezauzgarriak kontuan hartuta, parte hartzaileek gai izan behar dute 3 orduko mendi-ibilbideak egiteko.

Orientación en el monte

Entre las mujeres el montañismo ha aumentado en los últimos años, pero a menudo realizamos salidas de montaña guiadas por hombres. En este curso, con plena autonomía, aprenderemos a diseñar itinerarios para ir donde nosotras mismas decidamos y adquiriremos recursos y competencias.

Recogeremos y trabajaremos los conocimientos teórico-prácticos básicos de orientación para andar por la montaña de una manera segura. Para ello aprenderemos a utilizar el mapa y la brújula de forma práctica.

Teniendo en cuenta las características del curso, las participantes deben ser capaces de realizar recorridos de montaña de 3 horas.



Elektraindar lantegia: argia eskuz esku

Autogaitasunerako elektraindar lantegia da, eta elektrizitatearen eta egunerokotasunerako beharrezkoak diren tresnen mundura hurbildu nahi gaitu, mende-kotasun deserosoak sortzea saihestuz.

Gizarte eta genero rola alde batera utzi eta jakin-mina, ezagutza, autonomia eta argia piztearen aldeko apustua da!



Taller de electricidad: manos a la luz

Es un taller de electricidad para la auto-suficien-

cia que pretende acercarnos al mundo de la electricidad y de las herramientas necesarias para el día a día, evitando generar dependencias incómodas. Es una apuesta por dejar a un lado los roles sociales y de género y despertar la curiosidad, el conocimiento, la autonomía y ponerse manos a la luz!



Ibilian irakurri: Maitasunaren kapitala feministaz

Irakurle talde honetan euskal literaturako irakurgaietan zehar ibilbideak egingo ditugu, feminismotik zer-nola irakurri elkarrekin lantzeko, eta irakurketarik irakurketa, literatura bidelagun dugula, elkarrekin kontzientziatze feministan ibilbide bat egiteko. Udaberriko lehen hiru saioetako gogoeta eta solasaldi kolektibo horiek gidatzeko Karmele Jaioren Maitasun kapitala (Elkar, 2023) nobela izango dugu ardatz, eta maitasunaren gaiari helduko diogu feminismotik. Saioz saio atalka landuko dugu nobela. Mugimendu feministatik, pentsamendu feministatik eta burujabetza feministatik ugariak izan dira hamarkadetan zehar maitasuna ulertzeko eta gorpuzteko moduak birpentsatzeko saioak eta urratsak (maitasun erromantikoa auzitan jartzeko ekarpenak, maitasunaren ertzak zein ikuspegiak zabaltzeko premia, ahizpatasunetik maitasuna berrizendatzeko ahaleginak...). Hiru saio hauetan maitasunaren inguruan gogoeta egingo dugu, feminismotik eta geure esperientziak partekatzetik, Maitasun kapitala abiapuntu izanda, baina beste testu literario labur batzuk ere taldera ekarrita.



Ibilian irakurri: El capital feminista del amor

En este grupo de lectoras realizaremos recorridos por las lecturas de la literatura vasca, para trabajar conjuntamente cómo leer desde el feminismo, con la literatura como compañera de viaje, para hacer juntas un recorrido por la concienciación feminista. Para guiar estas reflexiones y tertulias colectivas de primavera nos centraremos en la novela Maitasun kapitala (Elkar, 2023) de Karmele Jaio, y abordaremos el tema del amor desde el feminismo. Trabajaremos la novela por secciones sesión a sesión.

Desde el movimiento feminista, desde el pensamiento feminista y desde la soberanía feminista han sido numerosos los intentos y los pasos para repensar las formas de entender y encarnar el amor a lo largo de décadas (aportaciones para cuestionar el amor romántico, necesidad de ampliar los bordes y las perspectivas del amor, intentos de renombrar el amor desde la hermandad...). En estas tres sesiones reflexionaremos sobre el amor, desde el feminismo y compartiendo nuestras propias experiencias, partiendo de la obra Amor Capital, pero también trayendo al grupo otros textos literarios breves.



ASTEARTEAK
apirilak 14
maiatzak 5
ekainak 9



18:30-
20:30



Arrate



Iratxe
Retolaza



Euskara

22



MARTES
14 abril
5 mayo
9 junio



18:30-
20:30



Arrate



Iratxe
Retolaza



Euskara

23

Nutrizioa perimenopausia eta menopausian

Helburua da emakumeei etapa honetako aldaketa fisiko eta emozionalak hobeto ulertzen laguntzea, elikaduraren eta ohitura osasungarrien bidez sintomak arintzeko tresnak emanaz.

Proposatutako egitura hiru saiotan banatuta dago:

1. saioa – Elikadura eta menopausia

Menopausian gertatzen diren aldaketa fisiko eta hormonalak ulertzea, eta elikadurak sintomak (beroaldiak, nekea, lo-arazoak...) nola arin ditzakeen ezagutzea. Hormona-, hezur- eta energia-osasuna zaintzeko elikagai eta mantenugai nagusiak landuko dira.

2. saioa – Asteko menua planifikatzen

Elikagai estrategikoak eta errezeta praktikoak menopausiarako. Helburua da emakumeei elikadura orekatua eta zapoetsua eguneroko bizitzan modu errazean integratzea, plater osasungarri eta errealek bidez.

3. saioa – Sukaldean behin

Ikasitakoa praktikan jarriko dugu: 8-9 errezeta prestatuko dira, sintomak arintzen eta energia hobetzen laguntzeko.

Sukaldaritza saioan elikadura funtzionala eta zaporea uztartuko dira, modu erraz eta erakargarrian.

La nutrición en la perimenopausia y en la menopausia

El objetivo es ayudar a las mujeres a comprender mejor los cambios físicos y emocionales de esta etapa, proporcionándoles herramientas para aliviar sus síntomas a través de la alimentación y los hábitos saludables.

La estructura propuesta se divide en tres sesiones:

Sesión 1 – Alimentación y menopausia

Comprender los cambios físicos y hormonales que se producen en la menopausia y conocer cómo la alimentación puede aliviar los síntomas (sofocos, fatiga, problemas de sueño...). Se trabajarán los principales alimentos y nutrientes para preservar la salud hormonal, ósea y energética.

Sesión 2 – Planificando el menú semanal

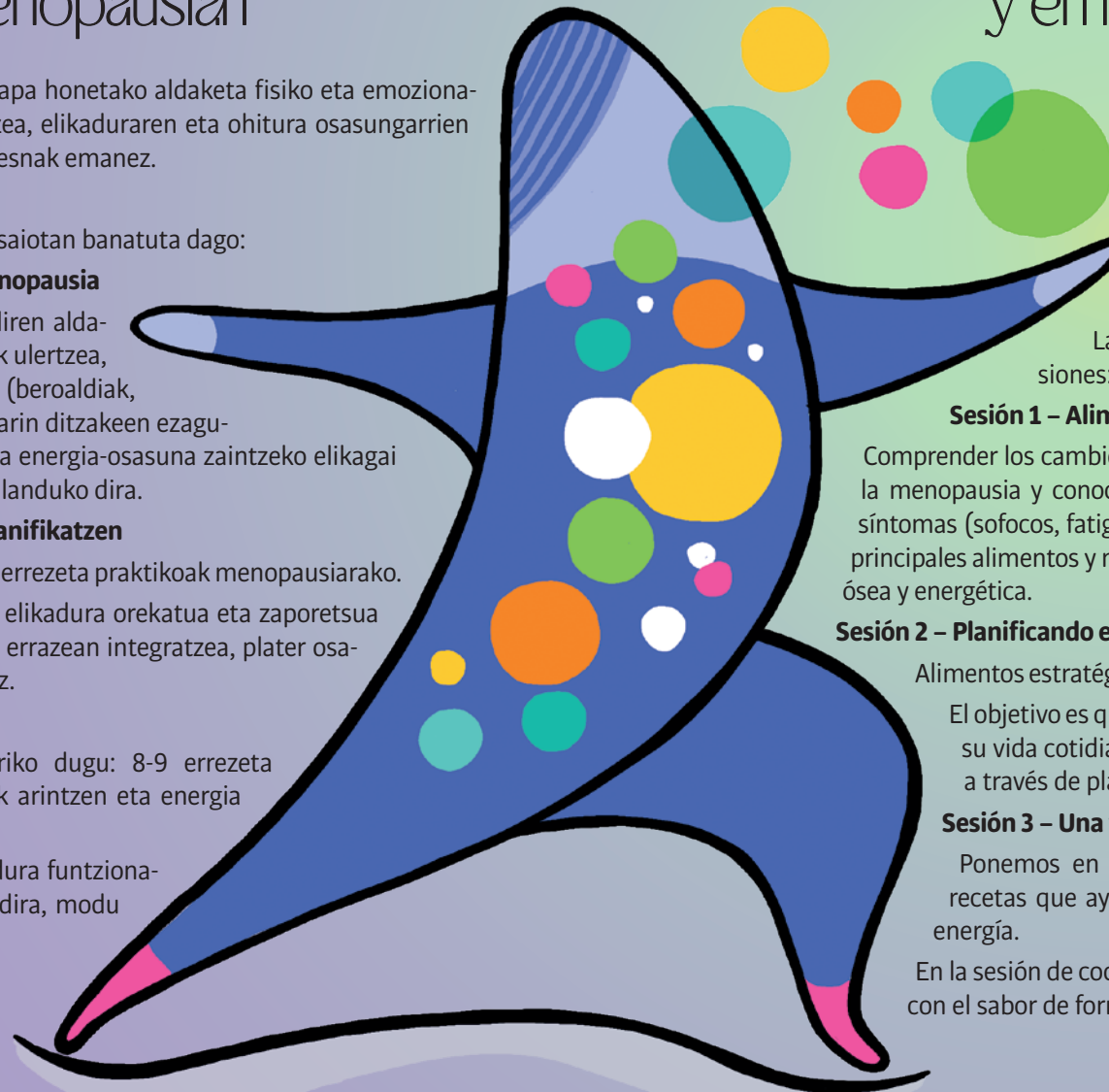
Alimentos estratégicos y recetas prácticas para la menopausia.

El objetivo es que las mujeres integren de forma sencilla en su vida cotidiana una alimentación equilibrada y sabrosa a través de platos saludables y reales.

Sesión 3 – Una vez en la cocina

Ponemos en práctica lo aprendido: se prepararán 8-9 recetas que ayudarán a aliviar los síntomas y mejorar la energía.

En la sesión de cocina se combinará la alimentación funcional con el sabor de forma sencilla y atractiva.



ASTEARTEAK
maiatzak 19, 26
ekainak 2



18:30-
20:30



Arrate



Aitziber
Aizpuru



Euskara



MARTES
19, 26 mayo
2 junio



18:30-
20:30



Arrate



Aitziber
Aizpuru



Euskara

Sendabelarrak ezagutzen I

Historian zehar, emakumeok eskarmentuaren bidez joan gara ezagutza pilatzen, gaixotasunak sendatuz eta gure gorputza, bere prozesuak eta gure ingurune naturala ezagutuz.

Ikastaro honetan, gure arbasoek egunerokoan hainbeste erabili zituzten eta gaur egun hainbeste onura ekar diezaguketen medikuntza tradizional/herrikoiairen ezagutza batzuk berreskuratzen saiatuko gara.

Modu teoriko eta praktikoa, gure inguruko landareen propietateak eta erabilera tradizionalak begiz jotzen eta ezagutzen ikasiko dugu.

Hainbat sendabelar prestatuko dugu (ukenduak, estraktuak...), eta proposamen bat egingo dugu, bakoitzak bere botikin naturala presta ahal izan dezan.

Conociendo las plantas medicinales I

Muchas veces desconocemos la composición de los productos cosméticos que utilizamos en la vida cotidiana y que pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

El objetivo de este curso es profundizar en el uso y las propiedades de los ingredientes propios que podemos utilizar para elaborar nuestros propios cosméticos de forma sencilla y económica. Además, si no son nocivas, hay que añadirles que son curativas y beneficiosas para nuestra salud. En las clases se prepararán diferentes preparaciones y cada participante podrá llevar la suya propia.



Gure zoru pelbikoa konkistatzuz!

Zoru pelbikoa ezagutu, landu eta zaintzeko lan-
tegia.

Zoru pelbikoaz arituko garen 3 saio hauetan
zehar, gure gorputzaz asko ikasiko dugu.

Teoria eta praktika uztartuz joango gara, asko
elkarbanatuko dugu, zalantzak argitzen saiatu-
ko gara eta akaso zalantza berriak sortzen ere.
Zoru pelbikoa zaintzen dugun bitartean, arike-
ta fisikoa ere egingo dugu, eman daitezkeen
disfuntzioak saihestuz eta baita ir-
tenbidea ematen ere.

Bizi ditugun errealita-
te desberdinen inguruan
arituko gara eta eskura-
tutako informazioarekin
ahalduntzeaz batera, ez
konformatzeko arrazoi be-
rriak izango ditugu gure
esku!

¡Conquistando nuestro suelo pélvico!

Taller para ayudar a conocer, cuidar y trabajar tu suelo pélvico.

A lo largo de estas 3 sesiones en las que hablaremos del suelo pélvico,
aprenderemos mucho de nuestro cuerpo.

Vamos a ir combinando teoría y práctica, com-
partir mucho, tratar de resolver dudas, y qui-
zás también generar nuevas. Mientras
cuidamos el suelo pélvico, también
realizaremos ejercicio físico, evi-
tando las posibles dis-
funciones e incluso tra-
bajando la solución.

Hablaremos de las dife-
rentes realidades que
vivimos, y
además
de empo-
derarnos con
la información obteni-

da, ¡tendremos a nuestro alcance nuevas razones para no con-
formarnos!



OSTEGUNAK
ekainak 4, 11, 18



17:00-
19:00



Arrate



Sara
Majarenas



Euskara



JUEVES
4, 11, 18 junio



17:00-
19:00



Arrate



Sara
Majarenas



Euskara

Jatorri anitzetako emakumeen elkargune multikulturala

Jatorri anitzetako emakume etorkinei astero bildu eta migrazioaren inguruko bizipenak partekatzeko espazio libre eta malgua. Berdintasuna eta kultura-aniztasuna landuz, osasun fisikoa, emozionala eta gure herrian errotzen laguntzea da helburua, isolamendutik irteten lagunduz, euskal gizartearen ezagutza eta bakoitzak bere jatorrizko herrialdea ezagutzera emanez.

Espacio grupal multicultural de mujeres de diversos orígenes

A quién va dirigido: a mujeres inmigrantes de diversos orígenes. Espacio de encuentro semanal (libre y flexible) para compartir la vivencia de la migración. Reflexionando sobre la igualdad y la diversidad cultural, nuestro objetivo es mejorar la salud física, emocional, así como afianzar el arraigo en el pueblo donde residimos, salir del aislamiento, intercambiar en mercadillo de trueque, conocer la sociedad vasca y dar a conocer nuestro país de origen a través de diversas actividades.



ASTEARTERO



16:30-18:30



Arrate



Sorburu



Gaztelania



TODOS
LOS MARTES



16:30-18:30



Arrate



Sorburu



Castellano

Izen-ematea eta harremana

Ikastaro guztiak **DOAKOAK** dira.

Zaintza zerbitzua egongo da (aurretik izena eman eta eskatu baldin bada).

Izena emateko epea ikastaroa hasi baino 15 egun lehenago itxiko da.

Ikastaro edo lantegi bakoitzeko leku-kopurua gainditzen bada, **zozketa** egingo da izena eman dutenen artean.

Informazioa eskatu edota izena emateko:

* **Webgunea:** jabekuntza.andoain.eus

* **Andoaingo Udaleko**
Berdintasun **lansaila**

* **Tel. 943 300 830, luz. 380 - 385;**
berdintasuna@andoain.eus

* **Andoaingo Udaleko**
ATARIA zerbitzua.

Inscripciones y contacto

Todos los cursos son **GRATUITOS**.

Habr  **servicio de guardería** (previa inscripción y petición).

El plazo de inscripción finaliza 15 días antes del inicio del curso correspondiente.

Si se supera el número de plazas por curso o taller, se realizará un **sorteo** entre las personas inscritas.

Para apuntarse o solicitar información:

* **Página web:** jabekuntza.andoain.eus

* **Departamento de Igualdad del Ayto. de Andoa n**

* **Tel. 943 300 830, ext. 380 - 385;**
berdintasuna@andoain.eus

* **Servicio ATARIA del Ayuntamiento de Andoa n.**



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ETORKIZUNA
ORAIN
Es futuro



ANDOAINGO UDALA



ANDOA
INBIZI
TZEKO