

EMAKUMEAK ETA UMOREA

Beatriz Egizabal Ollokiegi


Honakoa aurkituko duzu: hausnarketak, jolasa eta algarak. Gurekin umorea landu nahi?

 Astearteak, otsailaren 2tik martxoaren 30era
18:45-20:15 / 15 €

APRENDER A CUIDARSE Y A QUERERSE BIEN

Kontxi López Soria

Un espacio de encuentro y aprendizaje entre mujeres cuidadoras, con el que mejorar nuestra calidad de vida.

 Lunes, 1 de febrero - 22 de marzo
15:00-16:30 / 15 €

AUTODEFENSA FEMINISTA

Maitena Monroy Romero

Hablaremos sobre la violencia machista y juntas pensaremos cómo defendernos, cuidarnos y querernos.

 Sábado, 27 de marzo
10:00-14:00 y 15:00-19:00 / 10€

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Natalia Vahl Pedrosa

Utilizaremos herramientas tecnológicas e informáticas de forma sencilla, compartiendo conocimientos.

 Jueves, 4 de febrero - 29 de abril
18:00-20:00. / 20 €

VÍNCULOS AFECTIVOS Y DE BUEN TRATO

Pepa Bojó Ballester

Veremos cómo establecer los buenos tratos y la igualdad en nuestras relaciones.

 Miércoles, 27 de enero - 24 de marzo
18:00-20:00 / 15 €

NORBERE LEMAZAIN

Aran Erasun Urtzelaieta

Gure mugak gaintuz, ahalmen guztiak bereganatu eta gure bizitzaren lema hartuko dugu.

 Asteazkenak, otsailak 24-apirilak 21
16:00-17:45 / 15 €

GEURE JAKITURIA BERRESKURATZEN

Virginia Belategi Azpiri

Menopausia modu osasungarrian kudeatzen ikasiko dugu, bizitzako etapa honekiko ikuspegi positiboa mantenduz.

 Astearteak, martxoak 2 - apirilak 27
10:00-12:00 / 15 €

IZEN-EMATEA / INSCRIPCIÓN

Urtarrilak 11tik 22ra / del 11 hasta el 22 de enero
Zarauzko Emakumeen* Etxea (Nafarroa Kalea, 3)
943 005 136
emakumeen-etxea@zarautz.eus
www.berdintasunazarautz.wordpress.com

Emakumeentzako JABETZE ESKOLA

Escuela de empoderamiento para mujeres

Urtarrila-Apirila 2021 Enero-Abril

Antolatzailea:


ZARAUZKO UDALA
Parekidetasun Departamentua

Babeslea:


Gipuzkoako Foru Aldundia
Berdintasun Zuzendaritza Nagusia