

Emakumearen Zentroak udaberriko ikastaroen programazioa aurkeztu du

Udalak ahalduntzearen, parte-hartzearen eta gizarte-kohesioaren aldeko apustua indartzen du, adin guztietako emakumeei zuzendutako prestakuntza-eskaintza zabalaren bidez

Lasarte-Oriako Udalak 2026ko otsailaren 23tik ekainaren 19ra bitarteko **Emakumearen Zentroaren** ikastaroen programazioa aurkeztu du gaur goizean. Prentsurrekoan parte hartu dute **Agustín Valdivia** alkateak, **Lourdes Acevedo** Gizarte Zerbitzuetako, Berdintasuneko, Garapenerako Lankidetzako eta Osasuneko zinegotziak eta **Maite Iglesias** Emakumearen Zentroko koordinatzaile.

Emakumearen zentroa Lasarte-Oriako eta inguruko emakumeen topagune, parte-hartze aktibo eta ahalduntzerako gunea dela nabarmendu dute agerraldian zehar. Programazioaren bidez, Udalak lan jarraitua bultzatzen du, benetako berdintasuna sustatzeko, kontzientzia indibiduala eta kolektiboa hartzeko eta gizarte bidezkoagoa, anitzagoa eta inklusiboagoa eraikitzeko.

Prestakuntza-eskaintza, nagusiki, **Jabekuntza Eskolaren** inguruan egituratzen da, zeina emakumeek berdintasunean parte hartzeko eta erabakitzeko dituzten eskubideak, autonomia eta gaitasuna indartzeko funtsezko tresna gisa sortu baita. Ikastaro eta tailerrek hainbat esparru jorratzen dituzte, hala nola, ongizate emozionala, gorputz eta arte adierazpena, autozainketa, osasuna, komunikazioa, sormena eta parte-hartze soziopolitikoak, emakumeen artean ikasteko, hausnartzeko eta sareak sortzeko espazioak uztartuz.

Aurkezpenean azpimarratu den bezala, ekimen horiek norbanakoaren esparrutik harago doan eragina dute; izan ere, genero-arrakalak murrizten, diskriminazio-egoerak prebenitzen eta gizarte- eta komunitate-bizitzako esparru guztietan berdintasunezkoagoak diren harremanak sustatzen laguntzen dute. Sareko lana eta esperientzien trukea, beraz, berdintasunean aurrera egiteko funtsezko elementu gisa finkatzen dira.

Programazioa adin eta errealitate guztietako emakumeei zuzenduta dago, eta eskaintza zabala eta anitza du, doako jarduerak zein kostu txikiko beste batzuk barne hartzen dituen, prestakuntza, laguntza eta parte-hartze espazioetarako sarbidea bermatuz. Gainera, Emakumearen Zentroak zerbitzu egonkorrak eskaintzen jarraitzen du, hala nola, sexu-informazio eta -aholkularitzako bulegoa, udalerrian duen erreferentzia-baliabidea sendotuz.

Ahalduntze Eskolako ikastaroetan **izena emateko** epea **otsailaren 2tik 6ra** izango da, Emakumearen Topagunean (Aralar plaza 5) eta Udalaren webgunean. Eskariak libre dagoen plaza-kopurua gainditzen badu, esleipena jendaurreko zozketaren bidez egingo da.

El Centro de la Mujer presenta su programación de cursos para esta primavera

El Ayuntamiento refuerza su apuesta por el empoderamiento, la participación y la cohesión social a través de una amplia oferta formativa dirigida a mujeres de todas las edades

El Ayuntamiento de Lasarte-Oria ha presentado esta mañana la programación de cursos del **Centro de la Mujer** para el periodo comprendido entre el 23 de febrero y el 19 de junio de 2026. La rueda de prensa ha contado con la participación del alcalde **Agustín Valdivia**, la concejala de Servicios Sociales, Igualdad, Cooperación al Desarrollo y Salud, **Lourdes Acevedo**, y la coordinadora del Centro de la Mujer, **Maite Iglesias**.

Durante la comparecencia se ha destacado que el Centro de la Mujer es un espacio de encuentro, participación activa y empoderamiento para mujeres de Lasarte-Oria y su entorno. A través de su programación, el Ayuntamiento impulsa un trabajo continuado orientado a la promoción de la igualdad real, la toma de conciencia individual y colectiva y la construcción de una sociedad más justa, diversa e inclusiva.

La oferta formativa se articula principalmente en torno a la **Escuela de Empoderamiento**, concebida como una herramienta clave para reforzar los derechos, la autonomía y la capacidad de las mujeres para participar y decidir en igualdad. Los cursos y talleres abordan ámbitos como el bienestar emocional, la expresión corporal y artística, el autocuidado, la salud, la comunicación, la creatividad y la participación sociopolítica, combinando espacios de aprendizaje, reflexión y creación de redes entre mujeres.

Tal y como se ha subrayado en la presentación, estas iniciativas tienen un impacto que va más allá del plano individual, ya que contribuyen a reducir las brechas de género, a prevenir situaciones de discriminación y a fomentar relaciones más igualitarias en todos los ámbitos de la vida social y comunitaria. El trabajo en red y el intercambio de experiencias se consolidan así como elementos fundamentales para avanzar en igualdad.

La programación está dirigida a mujeres de todas las edades y realidades, con una oferta amplia y diversa que incluye tanto actividades gratuitas como otras de coste reducido, garantizando el acceso a espacios de formación, apoyo y participación. Además, el Centro de la Mujer continúa ofreciendo servicios estables como la oficina de información y asesoramiento sexual, reforzando su papel como recurso de referencia en el municipio.

Las **inscripciones** para los cursos de la Escuela de Empoderamiento se realizarán **entre el 2 y el 6 de febrero**, de manera presencial en el Centro de la Mujer, ubicado en la plaza Aralar 5, y también a través de la web municipal. En caso de que la demanda supere el número de plazas disponibles, la adjudicación se realizará mediante sorteo público.



Kurtsoak/Cursos

Escuela de Empoderamiento · Formación personal y colectiva

Antzerkia / Interpretación

- **Contenido:** Creación colectiva de una obra de teatro feminista y trabajo de expresión y empatía grupal.
- **Día y horario:** Lunes, 17:30–19:30
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Lugar:** Villa Mirentxu
- **Coste:** 51,00 €

Biodantza: Dantzatu (ezazu) indarra / Danza(te) el poder

- **Contenido:** Danza y expresión corporal para conectar con la emoción y el empoderamiento personal.
- **Día y horario:** Miércoles, 9:30–11:00
- **Idioma:** Bilingüe
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** 38,25 €

Ni-neu adierazten II / Expresando quién soy II: Peticiones y límites

- **Contenido:** Comunicación asertiva, expresión de necesidades y establecimiento de límites desde la Comunicación No Violenta.
- **Día y horario:** Lunes, 18:00–19:30
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 6 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Geure burua babestea ongizatea izateko / Autoapoyo para el bienestar

- **Contenido:** Autoconfianza, gestión de la ansiedad, resiliencia y bienestar emocional.
- **Día y horario:** Jueves, 17:00–18:30
- **Idioma:** Bilingüe
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Mugitu, adierazi eta jabetu / Expresión corporal y empoderamiento

- **Contenido:** Trabajo psico-corporal para conectar con el cuerpo, liberar malestar y empoderarse.
- **Día y horario:** Martes, 10:00–12:00
- **Idioma:** Bilingüe
- **Duración:** 15 sesiones
- **Lugar:** Casa de Cultura
- **Coste:** Gratuito



Mindfulness eta emozioen kudeaketa / Mindfulness y gestión emocional

- **Contenido:** Gestión emocional a través de técnicas de mindfulness.
- **Día y horario:** Lunes (varios grupos):
 - 15:00–16:30
 - 16:45–18:15
 - 18:30–20:00
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Elkarrekin ikasten / Aprendiendo juntas

- **Contenido:** Autoconocimiento, emociones y estrategias personales compartidas en grupo.
- **Día y horario:** Martes, 16:00–18:00
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Nire emozioek hitz egingo balute / Si mis emociones hablaran

- **Contenido:** Exploración emocional mediante el arte y la creatividad.
- **Día y horario:** Miércoles, 16:00–18:30
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 4 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Bienestar físico, salud y autocuidado

Yoga

- **Contenido:** Técnicas de relajación y respiración para el control físico y mental.
- **Días y horarios:**
 - Martes, 10:00–11:30 (Centro de la Mujer)
 - Jueves, 9:15–10:45 (Casa de Cultura)
- **Idioma:** Bilingüe
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** 38,25 €

Hipopresiboak / Hipopresivos

- **Contenido:** Gimnasia postural para la recuperación del suelo pélvico.
- **Días y horarios:**
 - Martes, 17:30–18:30
 - Jueves, 16:15–17:15
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** 44,55 €



Tai-xia / Taichi

- **Contenido:** Gimnasia china de movimientos lentos y coordinados.
- **Día y horario:** Miércoles, 17:00–18:00 y 18:00–19:00
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** 21,98 €

Zaindu zure gorputza / Autocuidado del cuerpo

- **Contenido:** Actividad física para el bienestar corporal y la reducción del estrés.
- **Día y horario:** Viernes, 10:00–11:00
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 14 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Ederki zahartzea / Envejecer bonito

- **Contenido:** Autocuidado activo, bienestar integral y amor propio.
- **Día y horario:** Jueves, 10:00–12:00
- **Idioma:** Bilingüe
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Gorputza entzuten eta sentitzen ikasiz

- **Contenido:** Escucha corporal y atención al cuerpo.
- **Día y horario:** Lunes, 10:00–11:00
- **Idioma:** Bilingüe
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Expresión artística, creatividad y habilidades manuales

Xilografía tailerra / Taller de xilografía

- **Contenido:** Xilografía como herramienta de expresión feminista y creatividad.
- **Día y horario:** Martes, 10:00–12:00
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Bitxiak / Bisutería

- **Contenido:** Creación artesanal y desarrollo de la creatividad.
- **Día y horario:** Lunes, 16:00–18:00
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito



Eskulanak / Manualidades

- **Contenido:** Trabajo manual con diferentes técnicas y materiales.
- **Día y horario:** Jueves, 10:30–12:30
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** 51,00 €

Kantua / Canto

- **Contenido:** Técnica vocal y proyección de la voz.
- **Día y horario:** Martes, 11:45–13:15
- **Idioma:** Bilingüe
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito

Batuka

- **Contenido:** Entrenamiento físico con música y baile.
- **Día y horario:** Jueves, 11:15–12:00 y 12:15–13:00
- **Idioma:** Castellano
- **Duración:** 15 sesiones
- **Coste:** Gratuito