



Están dirigidos a contribuir a la concienciación y al desarrollo, conocimiento y fortalecimiento de las propias capacidades

Autodefensa, Refuerzo del suelo pélvico y Mujeres en la historia del arte temas de los cursos

El Ayuntamiento de Beasain ha organizado para este otoño diversos cursos dirigidos a mujeres mediante el departamento de Igualdad. Con el objetivo de lograr un Beasain más igualitario, una de las líneas de trabajo de las políticas de igualdad que impulsa el gobierno municipal es el empoderamiento de las mujeres y su objetivo es ayudar a las mujeres a auto concienciarse, a reforzar la autoestima y sus capacidades, y conocer y recuperar el espacio que les corresponde.

Así lo ha señalado en la presentación de los cursos la concejala de Igualdad Amets Arrospide. Asimismo, ha querido aprovechar este momento para agradecer desde el Ayuntamiento la labor en el empoderamiento de las mujeres que llevan a cabo los distintos entes locales como Asmube, Oriako Lamiak, los centros de enseñanza, las asociaciones de padres y madres, la Asamblea Feminista de Beasain y el resto de agentes comprometidos con la igualdad. En este sentido, el Ayuntamiento de Beasain también quiere hacer su aportación para que la oferta de cursos y talleres de empoderamiento se establezcan con periodicidad en el calendario .

Cursos multidisciplinarios

Dentro de la oferta formativa para este otoño se ha abierto la inscripción para 3 cursos: Refuerzo del suelo pélvico, Autodefensa feminista y Mujeres no contadas en la historia del arte.

El curso de refuerzo del suelo pélvico estará abierto a cualquier mujer, pero especialmente a las que están en el umbral o durante la menopausia, a las que han extraído el útero, a las que tienen pérdidas de orina o a las jóvenes que acaban de dar a luz, como tratamiento postparto.

Serán 10 sesiones de hora y media de duración en las que se disertará sobre el suelo pélvico, la anatomía y la teoría de la reeducación postural. En la práctica se trabajará la concienciación del suelo pélvico, ejercicios específicos para el periné, gimnasia abdominal hipopresiva y ejercicios posturales en general. En la última sesión se podrá realizar una valoración del suelo pélvico para evaluar el estado de la musculatura perineal ante ciertas disfunciones. El curso tendrá lugar en el polideportivo Antzizar los viernes, de 9:30 a 11:00 horas, a partir del 1 de octubre.

El taller de Autodefensa feminista se celebrará el 16 de octubre en el polideportivo Antzizar. En este taller se aprenderá a identificar las agresiones y se mostrará cómo se genera y construye la violencia y sus consecuencias. Se expondrán los mecanismos y acciones para dar respuesta a las situaciones de agresión que se producen en la vida cotidiana.

También se analizarán mitos y realidades en torno a la violencia y se valorarán sus consecuencias individuales y colectivas. Se creará un espacio para la concienciación sobre los derechos, la responsabilidad y las capacidades de las mujeres y para acabar con la violencia que impide a las mujeres vivir en igualdad de condiciones con los hombres.

Finalmente, el curso Mujeres no contadas en la historia del arte tiene como objetivo dar a conocer a las mujeres silenciadas en la Historia del Arte. Constará de cuatro sesiones. En la primera se cubrirán las grietas del relato heteropatriarcal, ya que si no hay pasado, no habrá presente ni futuro. En la segunda, se conocerán varias artistas y grupos que trabajan la imagen. En las dos últimas sesiones se han seleccionado los artistas o grupos a los que se quiere homenajear. Para ello se buscarán imágenes y se realizará una acción artística callejera. Este curso tendrá lugar los miércoles por la tarde, entre las 18:00 y las 20:00 horas, en la sala contigua a la entrada del Ayuntamiento, del 27 de octubre al 24 de noviembre.

El Ayuntamiento desea impulsar procesos colectivos, espacios de diálogo, reflexión y crecimiento para lograr un Beasain cada vez más igualitario. Por todo ello, se invita a todas las mujeres de Beasain a participar en estos cursos.

En cuanto a las inscripciones, todos los cursos son gratuitos. Habrá servicio de guardería (previa inscripción y solicitud) y el plazo de [inscripción](#) se cerrará 6 días antes del inicio del curso. Al existir plazas limitadas, si se supera el número de plazas por curso o taller, se realizará un sorteo entre las inscritas.

Para inscribirse o solicitar información:

Área de igualdad 943-087-663

Esta dirección de correo electrónico está siendo protegida contra los robots de spam. Necesita tener JavaScript habilitado para poder verlo.

```
document.getElementById('cloak8274e970d695e6ea37ea3e2f6049fd3e').innerHTML = ''; var prefix = 'ma' + 'il' + 'to'; var path = 'hr' + 'ef' + '='; var addy8274e970d695e6ea37ea3e2f6049fd3e = 'berdintasuna' + '@'; addy8274e970d695e6ea37ea3e2f6049fd3e = addy8274e970d695e6ea37ea3e2f6049fd3e + 'beasain' + '.' + 'eus'; var addy_text8274e970d695e6ea37ea3e2f6049fd3e = 'berdintasuna' + '@' + 'beasain' + '.' + 'eus';document.getElementById('cloak8274e970d695e6ea37ea3e2f6049fd3e').innerHTML += '' + addy_text8274e970d695e6ea37ea3e2f6049fd3e + '';
```

688 768 608 (también por whatsapp y telegram)

En caso de querer hacerlo presencialmente, se fijará una cita llamando al departamento de igualdad.

```
jQuery("#share776") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Cursos de empoderamiento para mujeres de la mano del Ayuntamiento ", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3991-cursos-de-empoderamiento-para-mujeres-de-la-mano-del-ayuntamiento"},{ share: "facebook", label: "Compartir", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3991-cursos-de-empoderamiento-para-mujeres-de-la-mano-del-ayuntamiento"},{ share: "linkedin", label: "Compartir", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3991-cursos-de-empoderamiento-para-mujeres-de-la-mano-del-ayuntamiento"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Cursos de empoderamiento para mujeres de la mano del Ayuntamiento ", url: "https://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3991-cursos-de-empoderamiento-para-mujeres-de-la-mano-del-ayuntamiento"},{ share: "email", label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Cursos de empoderamiento para mujeres de la mano del Ayuntamiento ", url: "https
```

```
://www.beasain.eus/es/otros-noticias/3991-cursos-de-empoderamiento-  
para-mujeres-de-la-mano-del-ayuntamiento"},{ share: "telegram", label:  
"Telegram", shareIn: "self", text: "Cursos de empoderamiento para  
mujeres de la mano del Ayuntamiento ", url: "https://www.beasain.eus/e  
s/otros-noticias/3991-cursos-de-empoderamiento-para-mujeres-de-la-mano-  
del-ayuntamiento"},[]});
```