



ACTIVIDAD	DEFINICIÓN	FECHAS	JARDUERA	ZERTAN DATZA?	DATAK
TALLERES DE AUTOCUIDADOS	Dirigido a personas que deseen aprender a conocerse, trabajar la autoestima, aprender a decir NO y capacitarlas de herramientas para superar diferentes situaciones emocionales.	2 de octubre a 18 de diciembre. Horario: jueves de 10.00 a 11.30 Matrícula para todo el curso (hasta mayo de 2015): 30 €	ZURE BURUA ZAINTZEN IKASI	Norbanakoaren burua ezagutzeko beharra eta gogoia dutenei zuzenduta dago. Autoestimua lantzeko, EZ esaten ikasteko eta edozein egoera emozional bizitzen ikasteko gunea izango da.	urriak 2 – abenduak 18 ostegunetan, 10:00 -11:30 Kurtso osoko matrikula (2015eko maiatza arte): 30 €
TALLERES DE INFORMÁTICA PARA MUJERES	Lograr autonomía y habilidades informáticas para el día a día. Trabajar el empoderamiento. El grupo podrá ser mixto si no se cubren las plazas.	Miércoles: (iniciación) 1) 16.00-17.30 2) 17.30 - 19.00 Jueves: (nivel avanzado) 3) 16.00-17.30 4) 17.30 a 19.00. (Hora y media a la semana por grupo) De octubre a diciembre. Matrícula: 15 €.	INFORMATIKA EMAKUMEENTZAT	Egunerokotasunean autonomia eta trebetasunak lortu informatikaren arloan. Ahalduntzea landuko da. Baliteke taldeak mistoak izatea, plaza guztiak betetzen ez badira.	Asteazkenetan: (hastapenak): 1) 16:00-17:30 2) 17:30 – 19:00 Ostegunetan: (goi maila): 3) 16:00-17:30 4) 17:30 – 19:00 (talde bakoitzak ordu eta erdi astean), urritik abendura. Matrikula: 15 €.
TALLERES DE HABILIDADES DOMÉSTICAS PARA HOMBRES (Trabajar temas transversales como la relación y el papel de la mujer y el hombre en la sociedad, en el pueblo etc.)	Mejorar la capacidad de los hombres en cuanto al aprendizaje y la corresponsabilidad frente a las tareas propias del ámbito doméstico y familiar. Conocer y utilizar herramientas básicas, habilidades para cocinar, poner la lavadora coser un dobladillo, planchar...	De 14 octubre a 16 diciembre, los martes. Horario: 19.30-21.00 Matrícula: 15 €	ETXEKO TREBETASUNAK GIZONEZKOENTZAT (zeharkako gaiak landuko dira: emakume eta gizonen paperak gizartean, herrian...)	Erantzukidetasuna helburu, gizonezkoek etxearekin eta familiarekin lotutako lanak egiten ikas dezaten, eguneroko tresnak erabiltzen ikasiko dute: sukaldatzen, garbigailua jartzen, josten, arropa lisatzen...	urriak 14 – abenduak 16 asteartero, 19:30-21:00 Matrikula: 15 €
TALLERES DE CHAPUZAS DOMÉSTICAS PARA MUJERES (Trabajar temas transversales como la relación y el papel de la mujer y el hombre en la sociedad, en el pueblo etc.)	Mejorar la capacidad de las mujeres en cuanto al aprendizaje de herramientas básicas tanto eléctricas como manuales necesarias para el mantenimiento de una casa: taladro, brocas de pared, de metal, de madera...	De 14 octubre a 16 diciembre, los martes Horario: 17.30-19.00 Matrícula: 15 €	ETXEKO LANTXOAK EMAKUMEENTZAT (zeharkako gaiak landuko dira: emakume eta gizonen rolak gizartean, herrian...)	Emakumeek eskura ditzaten oinarrizko etxe lanetan beharrezko trebetasunak: daratulia eta barautsak, elektrizitatea...	urriak 14 – abenduak 16 asteartero, 17:30-19:00 Matrikula: 15 €

<p>TALLER PARA PERSONAS CUIDADORAS CON FAMILIARES DEPENDIENTES</p>	<p>Dirigido a mujeres y hombres que tiene personas a su cargo que necesitan cuidados. Objetivos: Facilitar recursos que les permitan gestionarse mejor en tiempo, trabajar aspectos físicos, administración doméstica, aspectos Psicológicos.</p>	<p>De octubre a diciembre. Fechas a concretar con el grupo. Sesiones de dos horas.</p>	<p>ZAINZAILAK ZAINZEN</p>	<p>Zaintza behar duten pertsonen arduradunak diren emakume eta gizonezkoei zuzendua. Helburuak: denbora ongi kudeatzeko errekursoak lantzea, arlo fisikoa eta psikologikoa lantzea, baita etxeko administrazioa ere.</p>	<p>Urritik abendura. Datak taldearekin zehaztuko dira. Bi orduko saioak izango dira.</p>
--	---	--	-------------------------------	--	--

