



2018ko IKASTARROAK  
Apirila - Ekaina

# APUE

AHALDUNTZE ETA  
PARTAIDETZAKO  
UDAL ESKOLA



Ayuntamiento de  
Pamplona  
Iruñeko Udala

**zentro**  
Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea



## ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEAK

### **MATRIKULA DOAKOA DA**

Ikastaroak, oro har, 18 urtetik gorakoei zuzenduak dira, salbu eta ikastaro jakin batzuk, zeinen kasuan prestakuntza-jardueraren informazioan adieraziko baita nori zuzendua den.

Behin-behineko izena emateko epeak berariaz zehazten dira ikastaro bakoitzean. Oro har, izena emateko epea martxoan zabalduko da, eta ikastaroa hasi baino bi aste lehenago itxiko.

Ikastaroak gaztelaniaz eta euskaraz eskainiko dira.

Behin-behineko izena emateko, fitxa bat (deskargatu) bete beharko da ikastaro bakoitzeko, eta hura aurkeztu:

**Aurrez aurre:** "Zentro. Elkarlaneko Gunea"n. Kondestable Civivoxa. Kale Nagusia 2, 2. Solairua. Hona jendaurreko ordutegia: astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 20:00etara

**On line:** izena emateko fitxa [emep@pamplona.es](mailto:emep@pamplona.es) helbidera igorrita.

Behin-behineko izena emateko epea amaituta, eskatzaile guztiei jakinaraziko zaie onartuak izan diren edo ez. Pertsona onartuek berretsi egin beharko dute parte-hartzea, behin betikoz izena emanda.

Ikastaroren baterako eskainitako lekuak baino eskaera gehiago badira, partaideak hautatuko dira ikastaro bakoitzaren berariazko irizpideen arabera.

Aurrera begira, kontuan hartuko da ikastaroaren %90era agertu ez diren pertsonen kasua. Halaber, bertaratze-agiria emanen zaie ikastaroaren ehuneko horretara agertu diren ikasleei.

### **Argibide gehiago, hemen:**

Herritarrendako Arreta Zerbitzua.

**Tel:** 010 - 948 42 01 00

## APUE

### **Ahalduntze eta Partaidetzako Udal Eskola**

Herritarren Partaidetzako eta Gizartea Ahalduntzeko Alorra  
Berdintasuneko Alorra



**Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea**

Kondestable Civivoxa  
Kale Nagusia 2, 2. Solairua

Zentru Iruñeko Udaleko Herritarren Partaidetzako eta Gizartea Ahalduntzeko Alorraren barruan dago. Guneak xede du udalerriko kolektiboetara eta eragile sozialei partaidetza arloan laguntzea eta gaitzea, eta horretarako bost zerbitzu hauek eskaintzen ditu:

- Informazio eta Baliabide Zerbitzua.
- Liburutegia eta Dokumentazio Zentroa.
- Aholkularitza tekniko eta legaleko Zerbitzua.
- Ahalduntze eta Partaidetzako Udal Eskola.
- Demokrazia Partizipatiboaren Iruñeko Tokiko Behatokia.

Berariazko zerbitzu horiez gain, Herritarren Partaidetzako teknikariek beste zerbitzu batzuk ere ematen dituzte.

### Helburua:

- Herritarren Partaidetzako zerbitzuak zentralizatzea eta herritarrek eta profesionalak eskura izatea zerbitzu horiek.
- Gizarte-loturak eta herritarren jarrera aktiboak sustatzea.
- Lankidetzaren dinamikak indartzea Udalaren, gizarte-entitateen eta tokiko garapeneren alde egiten duten herritarren artean.

- Gaitze-prozesuak garatzea, lurraldeko eragile sozialei zuzenduak, partaidetzan eta gizartea ahalduntzeko arloetan.
- Guneak sortzea herritar aktiboak eta gizarte-entitateak elkartu daitezzen eta gogoeta egin dezaten.

### Nori zuzendua:

Sozietate zibilari (antolatuari zein antolatu gabeari), herritarren elkarteetara, kolektiboetara eta entitateetara, Udaleko eta Administrazio Publikoko langileetara (politikariek eta teknikariek) eta alor soziokomunitarioko langileetara (hezkuntza, kultura, osasun, ingurumen eta abarrekoetara).

### Kokapena eta harremanetarako datuak:

Kondestable Civivoxa  
(Kale Nagusia 2, 2. Solairua).

**Tel:** 948 42 02 66

**E-posta:** [emep@pamplona.es](mailto:emep@pamplona.es)

**Web:** [www.participa.pamplona.es](http://www.participa.pamplona.es)  
[erabaki.pamplona.es](http://erabaki.pamplona.es)

**Facebook:** [participa.pamplona](https://www.facebook.com/participa.pamplona)

**Twitter:** [@participa\\_pna](https://twitter.com/participa_pna)

**YouTube:** [participa.pamplona](https://www.youtube.com/participa.pamplona)

**Flickr:** [participa.pamplona](https://www.flickr.com/photos/participa.pamplona/)

**Ordutegia:** astelehenetik ostiralera,  
10:00-14:00 eta 17:00-20:00

## APUE

Ahalduntze eta Partaidetzako Udal Eskola aktiboa da, doakoa, iraunkorra, herritarrei zein udalerrriaren beharrei irekia, eta herritarren partaidetzaren, berdintasunaren eta gizartearen ahalduntzearen arlokoa. 2018ko apirilatik ekainarako hiruhilekoan 17 ikastaro eskainiko ditu, batzuk gaztelaniaz, beste batzuk euskaraz, hiru gai-ardatz hauetan banaturik:

### 1. Ahalduntze pertsonala

Ikaskuntza-guneak, gaitasun pertsonalak eta sozialak garatzeko, betiere parte-hartzeari begira.

### 2. Taldeen eta erakundeen ahalduntzea

Ikaskuntza-guneak, talde-jarduna bideratzeko, kudeaketa asoziatiborako, gure erakundeen barneko eta kanpoko komunikaziorako, taldeak dinamizatze, eta abarrerako.

### 3. Gizartearen eta komunitatearen ahalduntzea

Ikaskuntza-guneak, sarean lan egiteko, elkarteen arteko koordinaziorako, ekintza komunitariorako eta gizartea eraldatzeko metodologia, teknika eta teknologien garapenerako.

## APUEREN ZERBITZUAK ETA PROGRAMAK

APUEk prestakuntza- eta sustapen-zerbitzuak eskaintzen ditu.

### Prestakuntza programak:

- Etengabeko prestakuntza (hiruhilekoa).
- Prestakuntza nahieran (gizarte-erakundeendako).
- Prestakuntza elkarrekin (prestakuntzarako diru-laguntzen bidez).

### Sustapen ekintzak:

- Jardunaldiak, hitzaldiak, topaketa-foroak, etab. antolatzea.
- Boluntarioen, partaidetzaren eta solidaritatearen balioak hedatzea kanpainak eta erakusketak eginez, eta komunikabideekin elkarlanean arituta.
- Argitalpen propioak egitea.

## LANKIDETZA APUEREGIN: PRESTATZAILEEN ETA IKASTARO-PROPOSAMENEN POLTSA

Ahalduntze eta Partaidetzako Udal Eskolak (APUE) prestatzaileen eta ikastaro-proposamenen poltsa bat sortuko du, Eskolan prestatzaile gisa aritu eta prestakuntza-jarduerak eman nahi dituzten horiek izena eman dezaten. Eskolako prestatzaile-poltsan sartzeko, proposamen bat bidali beharko da, honako hauez osatua:

- Aurkezpen-gutuna

- Prestatzailearen fitxa
- Prestakuntza-proposamenaren fitxa
- Curriculum vitae

Proposamenak [emep@pamplona.es](mailto:emep@pamplona.es) helbidera bidali beharko dira, edo aurrez aurrez aurkeztu Kondestable Civioxan (Kale Nagusia 2, 2. Solairua)

**Tel:** 948 42 02 66

Argibide gehiago hemen: Ahalduntze eta Partaidetzako Udal Eskola (APUE)

Urte bakoitzean, etengabeko prestakuntzako hiru programazio eskainiko ditu APUEk, hiruhileko bakoitzean bana: urtarriletik martxora, apiriletik ekainera eta urritik abendura. Argibide gehiago, hemen: <http://participa.pamplona.es/> Ikastaroen formatua eta iraupena honako irizpide hauekin bat antolatuko da:

XS	2 - 8 ordu
S	8 - 18 ordu
M	18 - 45 ordu
L	45 h - 80 ordu
XL	80 ordu baino gehiago

## IKASTAROAK 2018ko URTARRILATIK MARTXORA



### AHALDUNTZE PERTSONALA

1. Komunikazio eraginkorraren garrantzia adimen emozionalean (12 ordu).
2. Aktibatu zure boza: emakumeak jendaurrean hizlari (9,5 ordu).
3. Sorpresa-kutxa bat gara (12 ordu).
4. Emakumeen sexualitatea eta ahalduntzea (20 ordu).
5. Menopausia aurreko urteak (22 ordu).



### TALDEEN ETA ERAKUNDEEN AHALDUNTZEA

6. Talde-jardunak eta prozesu kolektiboak bideratzea (36 ordu).
7. Proiektuen diseinua: egitea, jarraitzea eta ebaluatzea (3 ordu).
8. Elkarteen finantzaketa: diru-laguntzak eta beste zenbait bide (3 ordu).
9. Elkartearen egunez eguneko: entitatea nola kudeatu egunez egun (3 ordu).
10. Kontaketa eta dokumentazio grafikoa prozesu kolektiboetan (12 ordu).
11. Metodologia partizipatiboak (24 ordu).



### GIZARTEAREN ETA KOMUNITATEAREN AHALDUNTZEA

12. Dragon Dreaming: aldaketa jasangarriaren aldeko proiektuak diseinatu (12 ordu).
13. LGTBIfobia prebenitzea gazte eta nerabeen artean (8 ordu).
14. Amatasunen topaketak (8 ordu).
15. Maskulinitasunak: berdintasunerantz (20 ordu).
16. Zurrumurruen aurkako eragileak (12 ordu).
17. Prestakuntza, zurrumurruen aurkako estrategietan prestatzaile ari direnendako (14 ordu).





# 1. AHALDUNTZE PERTSONALA

S 12 ordu

## 1. KOMUNIKAZIO ERAGINKORRAREN GARRANTZIA ADIMEN EMOZIONALEAN

Denok daukagu gure bizipenak eta emozioak adierazteko beharra, gertatzen zaizkigun gatazken berri ematekoa, eta koherenteak izan sentitu, pentsatu eta esaten dugunarekin.

Lantegi hau baliagarria izanen zaigu gure sentimenduak aitortzeko eta baliabideak eskuratzeko horiek adierazte aldera, benetakotasunetik abiatuta.

Lantegian, besteak beste, komunikazio-trebetasunak, asertzio-teknikak eta emozio-egoera zailei aurre egiteko teknikak eskuratuko ditugu, halako moduz non gure emozio-gaitasunak sendotu eta gure baliabide pertsonalak erabiliko ditugun gatazkak eta agresibitate-egoerak modu positiboan kudeatzeko.

### **Edukiak:**

- Norberaren kontzientzia emozionala: emozioen elementu kognitibo, fisiologiko eta konduktualak.
- Emozioak kontrolatzeko estrategiak: emozioan oinarrituak eta gizarte-trebetasunetan oinarrituak
- Gatazkak ulertzen: egoera gatazkatsuei aurre egiteko tresnak.

- Pertsonen arteko komunikazioa: oinarritzko gaitasunak emozioak adieraztean.

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** María Méndez Barrio, Coach-a, bitartekaria eta prestatzailea gatazkak positiboki kudeatzeko gaietan

**Datak:** Ekainak 8 eta 9

**Ordutegia:** Ostiralean, 17:00-21:00; eta larunbatean, 10:00-14:00 eta 16:30-20:30

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. Aretoa (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Maiatzak 18

S

9,5 ordu

## 2. AKTIBATU ZURE BOZA: EMAKUMEEK JENDAURREAN HIZLARI

Antzinarotik hona, mendebaldeko kultura emakumeen ahots-tonua kontrolatzen saiatu da. Mitologiak eta literaturak, neurri handi batean, munstrokeria, nahasmendu eta heriotzarekin lotu ditu soinu femeninoak. Kulturak eragina izan du ahots-motetan eta horien erabileran, eta eragin horrek badu zerikusirik gizonak eta emakumeek esparru publikoan izan dituzten egitekoekin. Lantegi praktikoa honetan norbera izanen da abiapuntu: gure gorputzak soinu-instrumentu gisa hartuta ahotsaren ahalduntzea landuko dugu, esperimentazioaren bitartez.

### Edukiak:

- Análisis, gizonak eta emakumeek jendaurrean hitz egiteko duten moduari eragiten dioten faktore kultural eta sozialei buruz.

- Gorputza, soinu-instrumentu gisa.
- Ahotsa trebatu eta proiektatzeko baliabideak.
- Anatomia-printzipioak, ahotsa ongi eta gaizki erabiltzarekin lotuak.

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Zahira Montalvo Herrero, pedagogo eta Arte Dramatikoan lizentziaduna

**Datak:** Apirilak 3, 4 eta 5

**Ordutegia:** Apirilak 3, 17:00-20:30; Apirilak 4 eta 5, 17:30-20:30

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. Aretoa (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-26

S

12 ordu

## 3. EZUSTEKOZ BETERIK GAUDE

Psikologia positiboa aplikatuz, geure burua eta besteenak ezagutzeko. Ikastaroan, gure sormenean aurrera egiten lagunduko diguten dinamikak egingo ditugu; horrela, oztopo pertsonalak gaindituko ditugu, eta gure bizitzako eremu guztietarako baliabide eta tresna gehiago geureganatuko ditugu.

### Edukiak:

- Ezagutu-sortu.
- Sormena. Zer da? Zertarako balio du?
- Sormena nire emozioekin, pentsamenduekin eta nire gorputzarekin.
- Nire sorpresa-kutxa: indargune pertsonalak eta jarrera positiboak.

- Aldaketarako erresistentzia eta gure zailtasunak gainditzeko erresilientzia.

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Raquel Ledesma, Noralaiko, poztasunaren eskolako psikologoa eta coach-a ([www.noralai.com](http://www.noralai.com))

**Datak:** Apirilak 25, 26 eta 27

**Ordutegia:** 17:00-21:00

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. Aretoa apirilak 25 eta 26 eta 5. Aretoa apirilak 27 (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 6



1. AHALDUNTZE PERSONALA

## M 20 ordu

### 4. EMAKUMEEN SEXUALITATEA ETA AHALDUNTZEA



#### 1. AHALDUNTZE PETSONALA

Emakumeen sexualitatea ezezagun zaie emakume askori, bai eta gizon anitzi ere. Ezagutzak bide ematen du gure sexu-bizipenetan hobetu, sendatu, gehitu, ulertu eta osatzeko, eta, hortaz, geure buruekiko eta besteekiko harremanak hobetzeko.

#### Edukiak:

- Sexua, Sexuazioa, Sexualitatea, Erotika eta Maitasunezkoa.
- Moduak, Ñabardurak eta Berezitasunak.
- Umetokia, bagina, alua, klitoria eta bularrak.
- Hilekoaren zikloa eta bere faseak.
- Emakume-arketipoak eta bere faseak.

#### Helburua:

Autonomia eta ahalduntze handiagoak lortzea, nork bere gorputzaren eta

sexualitatearen ezagutzaz, bai eta, horrela, bizipen atsegingarriagoak edukitzea ere.

#### Emakumeei zuzendutako ikastaroak

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Eva Rosino Cortés,

sexologoa eta gizarte-langilea

**Datak:** apirilak 11, 18 eta 25, maiatzak 2, 9, 16, 23 eta 30, eta ekainak 6 eta 23

**Ordutegia:** 18.00-20:00

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa, egunero, ekainaren 23an izan ezik; 23an, 4. aretoa (Kale Nagusia, 2, 1. solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-30

## M 22 ordu

### 5. MENOPAUSIA AURREKO URTEAK

Zeure buruari galdetuz gero, menopausia aurreko urteetan ote nago? Gogoeta hori egiten hasi bazara, baliteke baietz. Nahiko zenuke denbora-tarte bat eman zure gorputza ezagutzen, eta horrela zeure buruari lagundu, ohartuta eta eraginkortasunez, zure bizitzaren une horretan? Zure gorputza bizitza hutsa da. Hura ulertzea zeure burua ulertzea da.

#### Edukiak:

- Anatomia eta fisiologia.
- Praktika taoista.
- Antropologia, dibertsitatea eta beste ikuspuntu batzuk emakumeen gorputzari buruz.

#### Helburua:

Informatzea norbere burua ezagutzeko eta zaintzeko, tabuez libratzeko eta norbere buruarekin harreman berezi bat ezartzeko.

#### Emakumeei zuzendutako ikastaroak

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** María Muñoz-Cobo, prestatzailea emakumeen zikloetan (nerabearoa eta menopausia)

**Datak:** Apirilak 10-Ekainak 26 (astearteetan)

**Ordutegia:** 17:15-19:15

**Lekua:** Zabalguneko Civivoxa

**Izen-ematea:** Martxoak 15-30





## 2. TALDEEN ETA ERAKUNDEEN AHALDUNTZEA

### M 36 ordu 6. TALDE-JARDUNAK ETA PROZESU KOLEKTIBOAK BIDERATZEA

Gero eta maizago, elkarrekin lan egitea erabakitzen dugu, erabakitzeko guneak, erantzukizuna, ekintza eta emaitzak partekatzea bilatzen duten kolektiboetan. Kooperatibak, elkarteak, fundazioak, enpresa partzipatiboak, eta abar. Erakunde horien egiturak bat datoz parte hartzera animatzen duten printzipioekin eta balioekin. Halaber, zenbait gaitasun eta trebetasun berri eskatzen dituzte, prestakuntza-programetan gutxi garatu direnak. Modulu hauek xede dute parte-hartzaileak hurbiltzea “Bideratzea” izeneko terminoan dauden tresnetara. Diziplina berritzailea da, taldeak eta erakundeak kudeatzea xede duena, non hainbat diziplinatan garatutako jakintzak -erakundeetako kudeaketa kolektiboaren ingurukoak- biltzen baitira.

#### **Edukiak:**

#### **Taldea eta taldearen barne-sistema.**

Taldeak, erakundeak eta bideratze-prozesua: jorratzen ditugun elementuak taldekako lana edo funtzionamendua aintzat hartzean. Talde baten bilakaera, horren bizi-zikloa. Prozesua, helburua, kezkak, mugak.

#### **Bideratzea: zer den eta nola egiten den talde-jarduna bideratzeko.**

Gatazken kudeaketa: sarrera bat gatazkak ulertzeko, norbanakoen, pertsonen, ikuspuntutik. Gatazkatipologiak.

**Egitura: proiektuaren ardura.** Egitura ezaren ondorioak: naturatik ikasi. Taldeboterearen gunea: erabakiak hartzea. Erabakiak hartzeko moduak.

#### **Ikastaro honen ziurtagiria, lifac-eren eskutik (Bideratzea eta Aldaketa Iortzeko Institutua)**

**Kontsultatu baldintzak hemen:**  
[emep@pamplona.es](mailto:emep@pamplona.es)

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Mauge Cañada, lifac-eko kidea (Bideratzea eta Aldaketa Iortzeko Nazioarteko Institutua) eta talde komunitarioen bideratzailea, 40 urtez

**Datak:** Apirilak 27-28, maiatzak 25-26, eta ekainak 15-16

**Ordutegia:** Ostiraletan, 17:00-21:00 eta larunbatetan, 10:00-14:00 eta 16:30-20:30

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 6. Aretoak apirilak 27 eta maiatzak 25, 5. Aretoak apirilak 28 eta ekainak 15 eta 16, eta 4. Aretoak maiatzak 26 (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 6

XS 3 ordu

## 7. PROIEKTUEN DISEINUA: EGITEA, JARRAITZEA ETA EBALUATZEA



Ikastaro honetan ikasiko dugu zer kontzeptu hartu behar ditugun kontuan gure entitatearen proiektuak diseinatzerakoan, bai eta zer neurri hartu behar ditugun horiei jarraipena eta ebaluazioa egiteko, gure helburuak lortzeko lagungarri izan dakizkigun.

### Edukiak:

- Zer da proiektu bat? kontzeptuak, edukiak, tipologiak, etab.
- Gure proiektuaren helburuak.
- Programazioa: jarduerak eta kronograma.
- Baliabideak: giza baliabideak, ekonomikoak eta materialak.
- Jarraipena eta ebaluazioa.

### Helburuak:

Irabazi-asmorik gabeko entitateetara hurbiltzea proiektuak egiteko dauden metodologia ezberdinak, haien garapena errazte aldera denboran zehar jarraipena duten jarduerak eginez. Irabazi-asmorik gabeko entitateen helburuak lortzeko lagungarri diren proiektuak prestatzen eta haientzat zenbait bide baliatuta finantzaketa lortzen ikastea.

**Elkarteei, irabazi-asmorik gabeko kolektiboetara eta interesa duten herritarrei**

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Ana Belén Albero Díaz.

Zentroko Elkartearen lege aholkularia

**Data:** Apirilak 20

**Ordutegia:** 17:00-20:00

**Lekua:** Kondestable Civioxeko hitzaldi aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 19  
Ikastaro honetan izena emateko ez da fitxa osorik bete behar, izen-abizenak, elkartearen emaila eta telefonoa baino ez da adierazi behar, emep@pamplona.es helbide elektronikora mezua bidalita, edo aurrez aurre, Zentron.

XS 3 ordu

## 8. ELKARTEEN FINANTZAKETA: DIRU-LAGUNTZAK ETA BESTE ZENBAIT BIDE

Erakunde publiko zein pribatuek ematen dituzten diru-laguntzak dira irabazi-asmorik gabeko entitateen finantzaketa-iturri nagusietako bat. Hala ere, entitateek sarritan zailtasun ugari topatzen dituzte diru-laguntzen deialdietan parte hartzeko prozesuetan, eta nekeza eta zail bihurtzen da haientzat. Ikastaro honetan modu praktikoan aztertuko dira prozesu horiek: proiektuaren aurkezpenetik hasi eta deialdian diruz lagundutako gastuen justifikazioraino.

### Edukiak:

- Diru-laguntza eskatu aurretik: kultur mezenazgoa, gizarte mezenazgoa, onura publikoa, crowdfundinga, etab.
- Diru-laguntza motak: erakunde publikoak, pribatuak eta beste zenbait.
- Printzipio zuzentzaileak eta irizpideak, diru-laguntzak emateko.
- Udalaren diru-laguntzak kudeatu eta justifikatzeko prozedura.

### Helburuak:

Finantzaketa-bide ezberdinak lortzeko tresnak irabazi-asmorik gabeko entitateen eskura jartzea, haien bidez beren proiektuak gauzatu ditzaten. Diru-laguntzak eskuratzeko prozeduretan kontzeptu konplexuak argitzea, batzuetan ez baitira behar bezala ezagutzen.

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Ana Belén Albero Díaz.

Zentroko Elkartearen lege aholkularia

**Data:** Maiatzak 11

**Ordutegia:** 17:00-20:00

**Lekua:** Kondestable Civivoxeko hitzaldi aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Maiatzak 10  
Ikastaro honetan izena emateko ez da fitxa osorik bete behar, izen-abizenak, elkarte, emaila eta telefonoa baino ez da adierazi behar, emep@pamplona.es helbide elektronikora mezua bidalita, edo aurrez aurre, Zentron.



XS 3 ordu

## 9. ELKARTEAREN EGUNEZ EGUNEOA: ENTITATEA NOLA KUDEATU EGUNEZ EGUN



2. TALDEEN ETA ERAKUNDEEN AHALDUNTZEA

Ikastaro honetan, gure entitatearen eguneroko kudeaketa eta tramiteak egiteko kontuan hartu behar diren oinarritzko kontzeptuei helduko diegu. Zehaztuko dugu zer betebeharrak hartzen diren elkarte bat eratzen denean, bai eta horiek nola bete ere, gure entitatearen funtzionamendua ahalbidetze aldera.

### Edukiak:

- Elkarte batek bete behar dituen legezko betebeharrak oinarritzkoak.
- Harremanak Administrazio Publikoarekin.
- Lan-kontuak eta boluntarioen jarduna.
- Datuen babesa.
- Kontabilitatea eta zergak.
- Beste alderdi batzuk.

### Helburua:

Aztertzea zer oinarritzko kudeaketa-betebeharrak dakartzan irabazi-asmorik gabeko entitate bat eratzeak. Erakustea nola bete behar diren kudeaketa-eginkizunak, eta horiek gure entitatearen egunez egunekoan sor ditzaketen zalantzak argitzea.

**Elkarteei, irabazi-asmorik gabeko kolektiboari eta interesa duten herritarrei**

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Ana Belén Albero Díaz.

Zentroko Elkartearen lege aholkularia

**Data:** Ekainak 22

**Orduetgia:** 17:00-20:00

**Lekua:** Kondestable Civioxeko hitzaldi aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Ekainak 21  
Ikastaro honetan izena emateko ez da fitxa osorik bete behar, izen-abizenak, elkartearen, emaila eta telefonoa baino ez da adierazi behar, emep@pamplona.es helbide elektronikora mezua bidalita, edo aurrez aurre, Zentron.

## 10. KONTAKETA ETA DOKUMENTAZIO GRAFIKOA PROZESU KOLEKTIBOETAN

Lantegi honen gai nagusia prozesu kolektiboak dokumentatzea da. Horretarako, dokumentazioaren ideiarra hurbilduko gara modu grafiko eta sortzailean, teknologiarik xumeenetatik abiatuta -arkatza edo errotulagailua- marraztu ditzakegun munduetara.

Ez da hau partaidetzarako marrazketa-lantegi bat; azterketarako gune bat da, arakatzeko nola ikusizko pentsamenduek eta gauzak kontatzeko modu ez-testualek elementuak eman eta partaidetzako prozesu zailak zabaltzen ahal dituzten. Kontaketa grafikoari helduko diogu (marrazkiek zein hitzek osaturikoa), bai eta ikusizko kronikak osatzeko beste modu sortzaile low tech batzuk, hasi collagetik eta argazkiaren gaineko marrazkiraino. Ikusizko pentsamenduek eta gaitasun grafikoek osatzen duten gunetik interesatzen zaigu ikertzea gauzak nola gertatzen diren kontatzeko modu berriak.

### Edukiak:

Dokumentatzea, kontatzea, azaltzea, marrazki, trazu eta hitzen bidez komunikatzea. . . hori guztia lotuta dago egoeren xehetasunak ikusteko begirada garatzearekin, non ez baituen hainbesteko garrantzirik izanen marrazkiaren bereizmenarekin zein bitarteko tekniko handiak izatearekin, baizik eta enfokatutakoa eta enfokatu gabea harremanetan jartzeko gaitasunarekin, ikusten dena eta esaten dena ikusten eta esaten ez denarekin.

Horretarako, lan-bloke batzuk proposatzen dira, helburu dutenak geu uneoro konektatzea eskuekin eta material xumeekin egin, pentsatu, entzun eta kontatzeko moduekin.

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Carla Boserman, Arte Ederretan lizentziaduna, BAU Bartzelonako Diseinuko Unibertsitate Zentroko Arte Alorreko koordinatzailea

**Datak:** Maiatzak 11 eta 12

**Orduetgia:** Ostiralean, 17:00-21:00; eta larunbatean, 10:00-14:00

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 12. Aretoak maiatzak 11 eta 4. Aretoak maiatzak 12 (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 26





Harreman konplexuko testuinguru batean, xedea da ezagutza bilatzea, hala adituena nola bakoitzak bizitakoa, elkarrekin eta modu horizontalean proiektu komun bat eraikitzeko, hausnarketarako eta elkarriketarako guneak bilatuz, hasierako egoera hobetze aldera. Ikastaroaren xedea da parte hartzaileek duten arazo komun bat modu bateratuan zehaztea, horrela ezagutza eta diagnostikorako elementuak txertatu eta proposamen nahiz irtenbide kolektiboak antolatu ahal izateko, betiere metodologia partizipatiboen bitartez.

### Edukiak:

Testuinguran kokatzeko eta diagnostikoa egiteko fasea landuko dugu hainbat teknikaren bidez -besteak beste AMIA-, eta testuinguruan jartzeko lantegi partizipatiboak eta soziogramak egingo ditugu.

Ekintza-plana egiteko fasean honako teknika hauek erabiliko ditugu: esaldi-jolasak, etorkizuneko egoerak, bozketa haztatuak eta flujogramak ekintza-plana egiteko etapa ezberdinetan. Horretarako, hausnarketarako, proposamenak egiteko, programazioa zehazteko eta planaren bilakaera kontrolatu eta jarraipena egiteko lantegiak ere egingo dira.

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Concha Lorenzana, "Antigona, prozesu partizipatiboak" kolektiboko kidea

**Datak:** Maiatzak 11-12 eta 25-26, eta ekainak 8-9

**Ordutegia:** Ostiraletan, 17:00-21:00; eta larunbatetan, 10:00-14:00

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 6. Aretoak maiatzak 11 eta 5. Aretoak gainerako egunetan (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 26





### 3. GIZARTEAREN ETA KOMUNITATEAREN AHALDUNTZEA

S 12 ordu

## 12. DRAGON DREAMING: ALDAKETA JASANGARRIAREN ALDEKO PROIEKTUAK DISEINATU

#### **Edukiak:**

- Irabazi-irabazi-irabazi (banakoa-kolektiboa-globala) kulturarako oinarriak.
- Proiektuen diseinua lau faseen Gurrpiletik abiatuta: amestu-planifikatu-egin-ospatu, eta proiektuaren 12 etapa ezberdinak.
- Metodologia arina proiektu baten helburuak eta lanak ezartzeko.
- Praktikan jartzea Adimen Kolektiboa sustatzen duten komunikazio-tresnak (“pinakarri” eta “komunikazio karismatikoa”)
- Gure rolerkin lan egitea proiektu baten barnean, eta konfort guneak.
- Entzutea, konfiantza, interakzioa eta talde lana hobetzeko dinamikak.

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Xenki Berho eta Blanca Caballero, Emanhar Gizarte-Elkartea

**Datak:** Apirilak 13 eta 14

**Ordutegia:** Ostiralean, 17:00-21:00; eta larunbatean, 10:00-14:00 eta 16:30-20:30

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. Aretoa (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 1

XS 8 ordu

## 13. LGTBIFOBIA PREBENITZEA GAZTE ETA NERABEEN ARTEAN



### 3. GIZARTEAREN ETA KOMUNITATEAREN AHALDUNTZEA

Ikastaroa bi saiotan banaturik dago, eta haietan gogoeta eginen dugu dibertsitate afektibo-sexuala eta generokoa ulertzeko gure ikuspuntuen gainean, eta begirada irekiago batez helduko diogu gai honi. Bigarren saioan, nerabeen eta gazteen bizipenetara eta testuinguruetara hurbilduko gara, eta aztertuko dugu nola hobetu daitekeen hezkuntza-jarduna, testuinguru formaletan eta informaletan, dibertsitate afektibo-sexualaren gaietan.

#### Edukiak:

- Generoak gure gizartean duen garrantzia, eta hetero-arauarekin nola egituratzen den.
- LGTB eskubideen aldeko historiako mugarrak eta borroka horretako korrante nagusiak.
- Homofobiaren funtzionamendua, haren jatorria, eta eragiten gaituen modua.
- Desioaren garrantzia nerabezaroan.
- Esperientzia pertsonalak, gogoeta bide gisara.

**Hizkuntza:** Euskaraz

**Nork-emana:** Amets Jordan Arrieta, pedagogo, ikertzailea, generoan espezialista

**Datak:** Ekainak 6 eta 13

**Orduetgia:** 17:00-21:00

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. Aretoa (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-30

**XS** 8 ordu

## 14. AMATASUNEN TOPAKETAK

Gogoeta-topaketa hauetan modu kritikoan aztertuko ditugu amatasun mota ezberdinak, epairik eta aurreiritzirik gabe: jatorri dugun kultura heteropatriarkalaren ereduakin hasi, non ama on eta gaiztoen gaineko estereotipo ezberdinei helduko diegun, eta gaur eguneko errealiterara bitarte, non amatasuna askatasunez gauzatzeko erronka ezberdin batzuei aurre egin behar zaien.

### Edukiak:

- Amatasuna eraikiz historian zehar.
- Amaren identitatea testuinguru soziokultural ezberdinetan.
- Amatasuna eta sexualitatea.
- Amatasuna eta barne iraultza.

**M** 20 ordu

## 15. MASKULINOTASUNAK: BERDINTASUNERANTZ

Ikastaro honetan bilduko dira generoa eta maskulinitate-eredu berriak jorratu nahi dituzten gizonak, patriarkatutik eraikitako botereak eta pribilegioak identifikatzen eta kolokan jartzen laguntzeko.

### Edukiak:

- Sistema sexu-generoa eta sozializazio diferentziala.
- Maskulinitate hegemonikoaren ezaugarriak.
- Maitasun erromantikoa.
- Sistema patriarkala, pribilegioak eta baldintzapen maskulinoak.
- Genero-indarkeria, era guztietakoa. Mikromatxismoak.
- Alternatibak maskulinitatearen eredu tradizionalari.

- Amatasuna, familia eta tribua.

### Helburua:

Gogoeta egitea amatasunaren inguruan sortu diren mito ezberdinei buruz.

### Emakumeei zuzendutako ikastaroa

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Amaia Ariztegi, doula eta soziologoa

**Datak:** Apirilak 30 eta maiatzak 7, 14 eta 28

**Ordutegia:** 17:30-19:30

**Lekua:** Zabalguneko Civivoxa

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 15

### Gizonei zuzendutako ikastaroa

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:** Jabi Arakama Urutiaga (IIFACEko erraztailea eta Gizonenea zein "Eraikiz- Hombres construyendo igualdad" erakundeetako kidea) eta Montxo Gota Vega (Kumaldi eta "Eraikiz- Hombres construyendo igualdad" erakundeetako kidea)

**Datak:** Apirilak 13-Ekainak 1 (ostiraletan)

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. Aretoa (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 1



## 16. ZURRUMURRUEN AURKAKO ERAGILEAK



Jatorriz beste nonbaitekoa den inori zuzendutako komentario iraingarriak entzutean deseroso sentitzen al zara? Sutan jarri, zure onetik atera eta horien aurka -arrakastarik gabe- egiten al duzu? ZURRUMURRUEK EZ ZAITZATELA QZPINDU!

Prestakuntza-jarduera honen xedea da kontzientzia kritiko bat piztea gizarte-kolektibo jakin batzuen inguruko estereotipo, aurreiritzi eta zurrumurruen gezurkeriari aurre egiteko, eta ohartzea halako gezurrek pertsonen bizitzetan duten benetako eraginaz.

Zurrumurruak zergatik sinistu eta zabaltzen ditugun aztertu baino, horiek desegiteko -edo ezbaian jartzeko behintzat- eman daitezkeen erantzun-estrategiak landuko ditugu. Estrategia horien bitartez elkarrizketa-gaitasunak hobetuko ditugu, hartara emaitza hobeak lortzeko.

Funtsean, trebakuntza praktikoa izanen da zurrumurruen aurkako eragile gisa aritzeko, hots, ingurunean egunero entzuten ditugun zurrumurruak desegiten laguntzeko, horiek izaten baitira, maiz, diskriminazioen oinarri.

### Edukiak:

**1. saioa: Testuingurua:** Immigrazioaren beharra eta estereotipoei eustea. (Xabi Aierdi, UPV)

**2. saioa: Baina, ez esan!** Komunikazio-eta emozio-estrategiak zurrumurruak kudeatzeko. (Raquel Moreno, D-CAS)

### 3. saioa: Nola izan, praktikan, zurrumurruen aurkako eragile?

Aurkezpena: Zurrumurruen aurkako Iruñeko Estrategia eta ZASKA Zurrumurruen aurkako Nafarroako Sarea. (Udal-teknikari baten eta Zurrumurruen aurkako Nafarroako Sarearen ordezkari baten eskutik)

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

#### Nork emana:

- Xabier Aierdi Urraza, Soziologiako irakasle titularra, 1994tik hona, EHUko Gizarte eta Komunikazio Zientzien fakultatean  
- Raquel Moreno (D-CAS). Soziologian lizentziaduna eta espezialista gizarte-partaidetzan (Partaidetza eta Garapen Jasangarriko graduondoa, UABn)

- ZASKA Zurrumurruen aurkako Nafarroako Sarea. Sarea 2016an sortu zen, gizartearen elkarbizitza oztopatzen duten berbaldi diskriminatzaileak direla bide kezkatuak zeuden 28 entitate eta gizarte-kolektibo eta zenbait erakunde zein pertsonaren eskutik

**Datak:** Apirilak 20, 21 eta 28

**Ordutegia:** Ostiralean, 17:00-21:00; eta larunbatetan, 10:00-14:00

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 6. Aretoa (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 8

## 17. PRESTAKUNTZA, ZURRUMURRUEN AURKAKO ESTRATEGIETAN PRESTATZAILE ARI DIRENENDAKO

Beren entitate eta kolektiboetan zurrumurruen kontrako estrategiak aplikatu nahi dituzten lagunei zuzendutako ikastaroa da, eta xede du sareak sortzea, jatorriz beste nonbaitekoak diren gainean entzuten ditugun estereotipoak, aurreiritziak eta zurrumurruak desagiteko.

Metodologia praktikoa baten bitartez “bideratzea” eta taldeen kudeaketa landuko dira: zurrumurruen kontrako eragile izateko zenbait dinamika diseinatu eta planifikatuko dira (lantegia, saioak), eta gerora, parte-hartzaileek dinamika horiek bideratzen ahaliko dituzte, modu autonomoan.

### Edukiak:

- 1. saioa:** Bizitzan ditugun tresnak, kulturen arteko gogoeta egiteko: nor bere estereotipoak ezagutzea, praktikan. La Xixa Teatre.
- 2. saioa:** Bideratzearen abentura, zurrumurruen aurkako estrategian. Virginia Pañeda Sanz.
- 3. saioa:** Komunikazio- eta emozio-gaitasunak zurrumurruen aurkako estrategia abian jartzeko, eta horren aplikazioa talde-dinamiketan. Raquel Moreno.
- 4. saioa:** Jarduketa zehatzen diseinua. Raquel Moreno.

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Nork emana:**

- Ana Fernández-Aballí Altamirano (La Xixa Teatre). Espezialista komunikazio estrategikoan -kultur arteko prestakuntzan-zapalduaren antzerkiaren metodologien eta prozesuen lanketaren bitartez - Virginia Pañeda Sanz (Youropía) prestatzailea Espainiako Gazteriaren kontseiluko poltsan, gazteen partaidetza eta immigrazioko, kulturarteo bizikidetzako eta esku-hartze inklusiboko alorretan - Raquel Moreno (D-CAS). Soziologian lizentziaduna eta espezialista gizarte-partaidetzan (Partaidetza eta Garapen Jasangarriko graduondoa, UABn)

**Datak:** Maiatzak 9, 16, 18 eta 19

**Ordutegia:** Asteazkenetan, 17:00-20:00; ostiralean, 17:00-21:00; eta larunbatean, 10:00-14:00

**Lekua:** Zentro. Kondestable Civivoxeko

4. Aretoan maiatzak 9 eta 16, eta 6. Aretoan 18 eta 19 (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

**Izen-ematea:** Martxoak 15-Apirilak 25



### 3

## PRESTAKUNTZA ELKARTEEKIN

*Irabazi Asmorik Gabeko Elkarateak - Diru-laguntzak, prestakuntzarako*

Iruñeko Udalak urtero egiten du irabazi asmorik gabeko entitateei diru-laguntzak emateko deialdia, prestakuntza-proiektuak egin ditzaten. 2017. urtean lehenbiziko aldiz

deialdi honi esker, herritarrendako zenbait ikastaro eta lantegi jarri dituzte abian 9 elkartek. 2018ko datozen hilabeteetan deialdi berria jarriko da martxan.

### 4

## PRESTAKUNTZA NAHIERAN, GIZARTE ENTITATEENDAKO

Zerbitzu honen bitartez atzeman nahi dira kolektiboek eta udalerrian egiten diren prozesuek dituzten prestakuntza-beharrak, herritarren partaidetzako, berdintasuneko eta gizartearen ahalduntzearen arloaz bezainbatean. Prestakuntza-modalitate honetan, entitate eta gizarte-kolektiboek

xehetasun osoz adierazi beharko dute zer premia duten, eta Udalak prestakuntza-jarduera antolatuko die. Nahierako prestakuntza honetan ikastaroak irekiak dira, baina berriazko prestakuntza zer kolektibok edo prozesuk eskatu eta horri zuzenduko zaio batez ere.



1. Komunikazio eraginkorraren garrantzia adimen emozionalean.
2. Aktibatu zure boza: emakumeak jendaurrean hizlari.
3. Sorpresa-kutxa bat gara.
4. Emakumeen sexualitatea eta ahalduntzea.
5. Menopausia aurreko urteak.
6. Talde-jardunak eta prozesu kolektiboak bideratzea.
7. Proiektuen diseinua: egitea, jarraitzea eta ebaluatzea.
8. Elkartearen finantzaketa: diru-laguntzak eta beste zenbait bide.
9. Elkartearen egunez egunekoa: entitatea nola kudeatu egunez egun.
10. Kontaketa eta dokumentazio grafikoa prozesu kolektiboetan.
11. Metodologia partizipatiboak.
12. Dragon Dreaming: aldaketa jasangarriaren aldeko proiektuak diseinatu.
13. LGBTfobia prebenitzea gazte eta nerabeen artean.
14. Amatasunen topaketak.
15. Maskulinitasunak: berdintasunerantz.
16. Zurrumurruen aurkako eragileak.
17. Prestakuntza, zurrumurruen aurkako estrategietan prestatzaile ari direnendako.

## APIRILA

						1
2	3 2 Ikast.	4 2 Ikast.	5 2 Ikast.	6	7	8
9	10 5 Ikast.	11 4 Ikast.	12	13 12 Ikast. 15 Ikast.	14 12 Ikast.	15
16	17 5 Ikast.	18 4 Ikast.	19	20 7 Ikast. 16 Ikast. 15 Ikast.	21 16 Ikast.	22
23	24 5 Ikast.	25 3 Ikast. 4 Ikast.	26 3 Ikast.	27 3 Ikast. 6 Ikast. 15 Ikast.	28 6 Ikast. 16 Ikast.	29
30 14 Ikast.						

# MAIATZA

	1	2 4 ikast.	3	4 15 ikast.	5	6
7 14 ikast.	8 5 ikast.	9 4 ikast. 17 ikast.	10	11 8 ikast. 10 ikast. 11 ikast. 15 ikast.	12 10 ikast. 11 ikast.	13
14 14 ikast.	15 5 ikast.	16 4 ikast. 17 ikast.	17	18 15 ikast. 17 ikast.	19 17 ikast.	20
21	22 5 ikast.	23 4 ikast.	24	25 6 ikast. 11 ikast. 15 ikast.	26 6 ikast. 11 ikast.	27
28 14 ikast.	29 5 ikast.	30 4 ikast.	31			

# EKAINA

				1 15 ikast.	2	3
4	5 5 ikast.	6 4 ikast. 13 ikast.	7	8 1 ikast. 11 ikast.	9 1 ikast. 11 ikast.	10
11	12 5 ikast.	13 13 ikast.	14	15 6 ikast.	16 6 ikast.	17
18	19 5 ikast.	20	21	22 9 ikast.	23 4 ikast.	24
25	26 5 ikast.	27	28	29	30	