



2019ko IKASTAROAK
Urtarrila - Martxoa

APUE

AHALDUNTZE ETA
PARTAIDETZAKO
UDAL ESKOLA

 Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

zenitro
Espazio kolaborativo | Ekartzeneko gunea

DUI/LG/NA 2142-2017 EMEP

01. ZENTROA. Elkarlaneko gunea

02. APUE. Ahalduzte eta Partaidetzako Udal Eskola

03. ETENGABEKO PRESTAKUNTZA

- Ahalduzte pertsonala
- Taldeen eta erakundearen ahalduzte
- Gizartearen eta komunitatearen ahalduzte

04. PRESTAKUNTZA ELKARTEEKIN

05. PRESTAKUNTZA NAHIERAN, GIZARTE ENTITATEENDAKO

06. HITZALDIAK, JARDUNALDIAK, BILTZARRAK ETA TOPAKETAK

07. JARDUEREN EGUTEGIA

Zentro Iruñeko Udaleko Herritarren Partaidetzako eta Gizarte Ahalduzteko Alorraren barruan dago. Guneak xede du udalerriko kolektiboari 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.
- Ahalduzte eta Partaidetzako Udal Eskola
- Demokrazia Partzipatiboaren Iruñeko Tokiko Behatokia

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

Helburua:

- Herritarren Partaidetzako zerbitzuak zentralizatzea eta herritarren eta profesionalen eskura jartzea zerbitzu horiek.
- Gizartearen ehuntzea eta herritarren jarrera aktiboa sustatzea.
- Lankidetzaren dinamika indartzea Udalaren, gizarte-entitateen eta tokiko garapeneren alde egiten duten herritarren artean.
- Gaitze-prozesuak garatzea, lurraldeko eragile sozialei zuzenduak, partaidetzan eta gizarte ahalduzteko arloetan.
- Guneak sortzea herritar aktiboak eta gizarte-entitateak elkartu daitezzen eta gogoeta egin dezaten.

Nori zuzendua:

Gizarte zibilari (antolatuari zein antolatu gabeari), elkarte, kolektibo eta herritarren entitateei, Udaleko eta Administrazio Publikoko langileei (politikariei eta teknikariei) eta alor sozio-komunitarioko langileei (hezkuntza, kultura, osasun, ingurumen eta abarreko).

Kokapena eta harremanetarako datuak:

Kondestable Civivoxeko 2. solairua (Kale Nagusia, 2).

Tel.: 948 42 02 66

Helbide elektronikoa: emep@pamplona.es

Webgunea: www.participa.pamplona.es erabaki.pamplona.es

You tube: participa.pamplona

Facebook: participa.pamplona

Twitter: @participa_pna

Flickr: participa.pamplona

Ordutegia: Astelehenetik ostiralera: 09:00 – 14:00 eta 17:00 – 20:00

APUE

Ahalduntze eta Partaidetzako Udal Eskola aktiboa da, doakoa, iraunkorra, herritarrei zein udalerraren beharrei irekia, eta herritarren partaidetzaren, berdintasunaren eta gizartearen ahalduntzearen arlokoa. 2019ko urtarriletik martxorako hiruhilekoan 13 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 dinamizatzeko, eta abarrerako.

3. Gizartearen eta komunitatearen ahalduntzea

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

LANKIDETZA APUE-REKIN- 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 profesionalek edo enpresek izena eman dezaten.

Eskolako prestatzaile-poltsan sartzeko, proposamen bat bidali beharko da, honako hauez osatua:

- Aurkezpen-gutuna
- Prestatzailearen fitxa
- Prestakuntza-proposamenaren fitxa
- Hona bidali curriculum vitae:

emep@pamplona.es-era edo zuzenean Zentrora eramán (Kondestableko Civi-voxa: Kale Nagusia 2, 2. solairua).

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

APUE-REN ZERBITZUAK ETA PROGRAMAK

APUEk prestakuntza- eta sustapen-zerbitzuak eskaintzen ditu.

Prestakuntza-programak:

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

Sustapen-ekintzak:

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

ETENGABEKO PRESTAKUNTZA

Urte bakoitzean, etengabeko prestakuntzako hiru programazio eskainiko ditu APUEk, hiruhileko bakoitzean bat: urtarriletik martxora, apiriletik ekainera eta urritik abendura.

Argibide gehiago hemen:

<http://participa.pamplona.es/>
Ikastaroen formatua eta iraupena honako irizpide hauekin bat antolatuko da:

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

IKASTAROAK 2019ko URTARRILATIK MARTXORA



1. AHALDUNTZE PERTSONALA

1. Modu positiboan komunikatuz (12h)
2. Harremanak eraikitzea adimen emozionaletik abiatuta (12h)
3. Norberaren irudiaren bidez ahalduntzea (16h)
4. Mintza gaitzezen gure solastatzeko moduz (12h)



2. TALDEEN ETA ERAKUNDEEN AHALDUNTZEA

5. Prozesu kolektiboen bideratze grafiko eta estrategikoa (12h)
6. Ideiatik ekimenera. Proiektuen ideaziorako eta martxan jartzeko tresnak (12h)
7. Zure elkarteko giza baliabideak: boluntarioak eta langileak (3h)
8. Elkartearen egunez egunekoa: entitatea nola kudeatu egunez egun (3h)
9. Elkarteen finantzaketa: diru-laguntzak (3h)



3. GIZARTEAREN ETA KOMUNITATEAREN AHALDUNTZEA

10. Go Deep. Zer joko ematen duen gizarte berrikuntzak! (12h)
11. Pornografia, intimitatea, teknologia digitalak eta gazteak (10h)
12. Feminismo Eskola II (55h)
13. Ekonomia feministaren hastapenak (8h)

ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEAK

MATRIKULA DOAKOIA 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 irailean zabalduko da, eta ikastaroa hasi baino bi aste lehenago itxiko. Ikastaroak gaztelaniaz eta euskaraz eskainiko dira.

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

Eskura: Zentroan, Elkarlaneko gunean. Kondestableko Civivoxa, Kale Nagusia, 2, 2. solairua. Hona jendaurreko ordutegia: asteleheneetik ostiralera, 09:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 20:00etara.

On line: behin-behineko izena emateko, bidali fitxa helbide honetara: emep@pamplona.es

Behin-behinean 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, ikastaro bakoitzaren berariazko irizpideen arabera hautatuko dira partaidea, betiere Iruñean erroldatuta daudenei lehentasuna emanez.

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

Gutxieneko izen-emate kopurura iristen ez diren ikastaroak bertan behera utz daitezke.

Argibide gehiago hemen:

010 Herritarrendako Arreta Zerbitzua
948 42 01 00

APUE

Ahalduntze eta Partaidetzako Udal Eskola

Herritarren Partaidetzako eta Gizarte Ahalduntzeko Alorra

Zentro. Elkarlaneko gunea
Kondestableko Civivoxa
Kale Nagusia 2, 2. solairua.



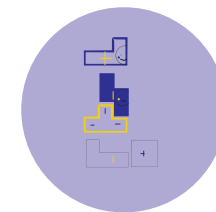
Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea



1. AHALDUNTZE PERTSONALA

12 ordu

1. MODU POSITIBOAN KOMUNIKATUZ



MODU POSITIBOAN, BORTIZKERIARIK GABE ETA ASERTIBOTASUNEZ KOMUNIKATZEKO TEKNIKAK IKASTEKO IKASTAROA

Gure komunikatzeko modua gure bizitzan zehar izaten ditugun harremanen oinarria da, hala geure buruekin nola gainerakoekin aritzeko.

Horregatik, garrantzitsua da jabetzea nola egiten dugun komunikazio hori, eta hortik abiatuta aldatzea, norberaren ongizatea handitzeko eta gure harremanen kalitatea hobetzeko.

Edukiak:

- Komunikazioaren oinarriko kontzeptuak
- Hitz gabeko komunikazioa
- Nire barneko komunikatzailea
- Hitz positiboen indarra
- EZETZ esan eta EZEZKOA onartu (asertiboa naiz?)
- Komunikazio ez bortitza

Hizkuntza: Gaztelania

Nork emana: Raquel Ledesma Somovilla, psikologoa, terapeuta eta prestatzailea "Noralai, escuela de la Felicidad" deiturikoan (Psicología Positiva Aplicada zentroa). Aditua adimen emozionalean, psikologia positiboan, hezkuntzan eta taldeen kudeaketan. Sortzailea, sutsua eta ikusmin handikoa.

Datak: Otsailak 6, 7 eta 8

Ordua: 17:00 – 21:00

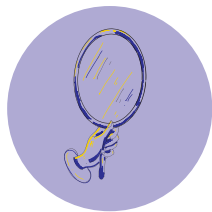
Tokia: Descalzos aretoa (K/ Descalzos 56, igogailuak, 2.solairua)

Izen-ematea: Abenduaren 17tik urtarillaren 23ra



12 ordu

2. HARREMANAK ERAIKITZEA ADIMEN EMOZIOALETIK ABIATUTA



Denok daukagu gure premiak ezagutzeko beharra; sentitzen, pentsatzen eta esaten dugunarekiko koherenteak izatekoa, eta eguneroko jardunean eraikitzen ditugun harremanak bakezkoak izatekoa.

Honetarako da lantegi hau: gure gizarte-harremanetan ongizatea bilatzeko komunikazioak duen garrantzia aitortzeko eta benetan komunikatzeko.

Helburuak:

- Gure emozioak aitortzea eta elkarrekin eraikitzen dugun errealitatea ulertuz jardutea elkarrekin harremanetan.
- Komunikazio-tresnak eta teknika asertiboak menderatzea egoera emozional desegokiak kudeatzeko.
- Baliabide pertsonalak baliatzea gatazkak egokiro kudeatzeko.

Edukiak:

- Gure emozioak ulertuz: Emozioen ez-ahozko komunikazioa eta pertsonen arteko komunikazioan duen eragina.
- Gatazketan elkar ulertzen: gure premiekiko lotura.
- Konfiantza da pertsonen arteko harremanen oinarria.
- Pertsonen arteko komunikazio-gaitasunak:
 - Entzute sakonaren gaitasunak: enpatia.
 - Hizketaren gaitasunak: asertibitatea eta hura praktikatzeko behar diren adierazpenak.

Hizkuntza: Gaztelania

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

Datak: Otsailak 1 eta 2

Ordutegia: Ostirala, 17:00 - 21:00; larunbata, 10:00 - 14:00 eta 17:00 - 21:00

Tokia: Zentro. Kondestableko Civioxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua)

Izen-ematea: Abenduaren 17tik urtarrilaren 18ra

16 ordu

3. NORBERAREN IRUDIAREN BIDEZ AHALDUNTZEA



Gure gizarte geroz eta homogeenago eta lehiakorrago honetan, nabarmendu beharra dago. Irudiaren bidezko komunikazio-tresnen bitartez, aukera berriak aztertuko dituzu. Izan ere, ona izatea ez da aski. Aparta izan behar da, eta, noski, mundu guztiak izan behar du horren berri.

Edukiak:

- Irudia ongizaterako eta ahalduntzeko tresna gisa. Zein da besteengandik jasotzen dudan lehen inpresioa.
- Nola jartzen naiz harremanetan nire ingurunearekin.
- Irudia, janzkera baino zerbait gehiago. Kanpoko irudiaren osagaiak, aurpegiera, ahotsa, jarrerak eta gaitasunak, gure izaerarekin bat.
- Irudi-tresnak, gure marka pertsonalak hobetzeko eta helburu pertsonalak edo profesionalak lortzeko elementu motibatzaile eta sormen-askatasunaren eragile gisara.

Emitza du ardatz irakaskuntza horrek, non ikasleak diren beren ikaskuntzaren protagonista; beren kanpoko irudia hobeto garatzen irakasten zaie, barrutik, zenbait tresnaren bidez.

Metodologia:

Saio guztietan, metodologia bera erabiliko da: barne- eta kanpo-irudiaren bidez komunikazio-tresnak hurbiltzeko azalpen teoriko batekin batera, erakustaldi praktikoa egiteko da, pertsona bakoitzak bere gogoz transmititu nahi dituen indarguneak eta hobetze-alorrak taldearen eremutik lantzeko.

Hizkuntza: Gaztelaniaz

Nork emana: Eugenia Oiz, kazetaria, irudiari buruzko aholkularitzan espezializatua. Hamabost urteko esperientzia du sektore horretan. Irudiaren bidezko komunikazio-trebatzailea enpresa, elkarte eta erakundeetan. Alicia López, gizarte-langilea, genero-indarkerian aditua. Hamar urteko esperientzia du sektore horretan.

Datak: Otsailak 6, 8, 13 eta 15.

Ordutegia: 17:00 - 21:00

Tokia: Zentro. Otsailak 6, 8 eta 13 5. aretoan Kondestableko Civioxan (Kale Nagusia 2, 1. solairua) eta otsailak 15 Kaldereria aretoan (Kaldereria 11)

Izen-ematea: abenduaren 17tik urtarrilaren 23era





4. MINTZA GAITEZEN GURE SOLASTATZEKO MODUAZ

Etengabe komunikatzen gara elkarrekin, baina gutxitan hartzen dugu tartetxo bat gure komunikatzeko moduez gogoeta egiteko. Besteekiko harremana errazten duten tresnak eta ezaguera handiagoa eskuratzeko tresna egokia da ikastaroa. Ohar gaitzen elkarriketen ahalmenaz coaching ontologikoa eta PNL metodologiaren bidez.

Edukiak:

- Hizkuntzak errealitatea sortzen du.
- Nola diseinatu elkarriketa bat.
- Nola aldatu uste eta iritzi mugatzaileak.
- Besteengan eragiteko artea.



Hizkuntza: Gaztelania
Nork emana: Ander Mimenza, coacherra
Data: Martxoak 8 eta 9
Ordutegia: Ostirala, 17:00-21:00; larunbata, 10:00-14:00 eta 17:00-21:00
Tokia: Zentro. 4. aretoa. Kondestableko Civivoxa (Kale Nagusia 2, 1. solairua)
Izen-ematea: abenduaren 17tik otsailaren 22ra



5. PROZESU KOLEKTIBOEN BIDERATZE GRAFIKO ETA ESTRATEGIKOA

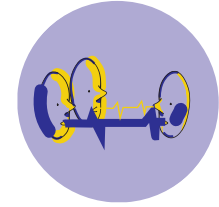
Adimen partizipatiboa piztea, Visual Thinking delakoaren bidez

Paul Valéryk zera zioen: "irudi batek ez dauden gauzak ekartzen ditu begietara eta oroimenera". Esaldi horrek laburbiltzen du ikusizkoak komunikaziorako, ulermenerako eta oroimen-iraunkortasunerako tresna gisa duen ahalmena.

Hitzak ez dira ez pentsamenduaren tresna bakarrak ezta komunikaziorako tresna bakarrak ere: irudiek esanahia dute, adierazten, denotatzen eta konnotatzen dute; eta, hitzeko hizkuntzak bezala, ikusizko hizkuntzak baditu bere esanahia eta arauak.

Bestalde, gero eta beharrezkoagoa dugu, bilera, topaketa, gune partizipatibo eta kolektiboetan, gure solasaldiei ekarpenak egiten dizkieten begirada eta ikuspegiak edukitzea, eta horiek emaitzak aberaste aldera diseinatu behar dira, hots, bilera horien ondoriozko produktu diren akta, memoria eta agiriak biziberritze aldera.

Testuinguru horretan, bideratze grafikoa, hau da, ideiak sortzeko eta eraginkortasunez komunikatzen laguntzeko marrazki errazak eta hitzak erabiltzen dituen Visual Thinking edo ikusizko pentsamenduaren tresna, oso baliabide eraginkorra da adimen kolektiboa pizteko eta prozesu partizipatiboetan uzta estrategikoa lortzeko.



Edukiak:

- 1. saioa. Metodologia-tresnari buruzko sarrera. Ikusizko komunikazioaren gakoak: hasi-masiak. Ikusizko pentsamenduaren prozesua.

- 2. saioa. Bideratze grafikoa: nola eta zertarako? Kontzeptu-marrazketaren oinarriko osagaiak eta konposizio desberdinak. Kontzeptu-marrazketaren narratiba. Ikusizko munduak eta metaforak. Teknikak eta tresnak. Zenbait erabilera.

- 3. saioa. Visual Thinkinga prozesu kolektiboetan aplikatzea. Zer da uzta estrategikoa eta hura nola diseinatu. Uzta hautemangarria eta hautemangaitza. Uzta biltzen duen bideratzaile grafikoaren zeregina. Inpaktua nola eragin. Ikusizko bideratzea eta dokumentazio grafikoa (graphic recording): edertasuna vs. erabilgarritasuna eta sistematizazioa

Hizkuntza:

Nork emana: Mercedes Corrette Arrastia, Informazio Zientzietan lizentziaduna, bideratzailea eta dokumentatzaile grafikoa
Data: Otsailak 8 eta 9
Ordutegia: Ostirala, 17:00 - 21:00; larunbata, 10:00 - 14:00 eta 17:00 - 21:00
Tokia: Zentro. Kondestableko Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua)
Izen-ematea: abenduaren 17tik urtarrilaren 25era

12 ordu

6. IDEIATIK EKIMENERA. PROIEKTUEN IDEAZIORAKO ETA MARTXAN JARTZEKO TRESNAK

Gizarte bizi batek norbanako eta kolektibo ekimenen beharra du, bere problematikei erantzun eta espermentaziorako. Horren adibide dira biztalenriaren behar anitzei erantzuteko elkartegintzak, ekimen komunitarioek eta proiektu ekonomikoek duten eragina.

Halako ekimenei begirako formakuntza da ikastaro honetan eskaini nahi dena. Ideiagintza, ideien hautapen definizio eta ekintza plan nahiz plangintza estrategikorako tresna simple eta baliagarriak ezagutzeko aukera izango da.

Edukiak:

- Ideiagintza. Sormena sustatzeko ariketak ideien hautapenak eta mailakatzek.
- Proiektuaren subjektuak definitzea. Ekimena eta sostenguen komunitateak nahiz konpromezu mailak definitzea.
- Ekintza plana definitzeko metodologiak: backastinga eta planifikazio ere ezberdinak.
- Proiektu kudeaketarako oinarritzko tresnak.

Hizkuntza: Euskara

Nork emana: Amaia Oleaga, KoopFabrika ekintzailetza sozial eta kooperatiboko formatzailea eta Talaios Kooperatiban proiektu kooperatiboen aholkularia

Datak: Urtarrilak 23, 24 eta 25

Ordutegia: 16:00 - 20:00

Tokia: Zentro. Kondestableko Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua)

Izen-ematea: Abenduaren 17tik urtarrilaren 13ra



3 ordu

7. ZURE ELKARTEKO GIZA BALIABIDEAK: BOLUNTARIOAK ETA LANGILEAK

Ikastaro honen bidez jakingo dugu zer kontzeptu izan behar ditugun argi gure entitateko aktiborik garrantzitsuena, hots, bertako boluntarioak eta langileak, kudeatzean.

Edukiak:

- Gure entitateko giza baliabideak: langileak eta boluntarioak.
- Boluntarioen lege-araubidea.
- Besteren kontura aritzen diren langileen lege-araubidea.
- Profesionalekiko harremanak.
- Ohiz kanpoko langileak.

Helburuak:

Irabazi-asmorik gabeko entitateak Giza Baliabideen mundura hurbiltzea, haien eskura jarriz esparru horretan indarrean dauden arauak eta horiei men egiteko jarraibideak.

Hizkuntza: Gaztelania

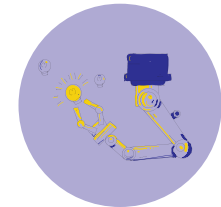
Nork emana: Ana Belén Albero Díaz. Zentroko elkarten lege aholkularia.

Data: Urtarrilak 25

Ordutegia: 17:00 - 20:00

Lekua: Kondestablearen jauregiko hitzaldi-aretoa (Kale Nagusia, 2. solairua)

Izen-ematea: Ikastaro honetan izena emateko ez da fitxa osorik bete behar; aski da izen-abizenak, elkarte, emaila eta telefonoa ematea, emep@pamplona.es helbide elektronikora mezua bidalita, edo aurrez aurre, Zentron.



XS 3 ordu

8. ELKARTEAREN EGUNEZ EGUNEKOA: ENTITATEA NOLA KUDEATU EGUNEZ EGUN

Zentroko aholkularitza juridikoan gehien galdetzen diren gaiak elkarte bat martxan jartzeko egin beharreko eguneroko kudeaketari loturikoak dira. Ikastaro honetan -eskari gehien izan duenetako bat- ikusiko dugu zer betebeharrak hartzen diren elkarte bat eratzean, eta nola bete ditzakegun.

Edukiak:

- Elkarte-egitura
- Finantza-betebeharrak
- Lan-betebeharrak
- Administrazio-betebeharrak
- Datuen babesari buruzko betebeharrak
- Beste betebeharrak batzuk

Nori zuzendua:

Elkarteei, irabazi-asmorik gabeko kolektiboetara eta interesak duten herritarrei.

Helburua:

Elkarteak eta nortasun juridikorik gabeko entitateak gaitzea irabazi-asmorik gabeko entitate bat edo nortasun juridikorik gabeko talde bat eratzeak berekin ekartzen dituen lege betebeharrak bete ditzaten.

Hizkuntza: Gaztelania

Nork emana: Ana Belén Albero Díaz.

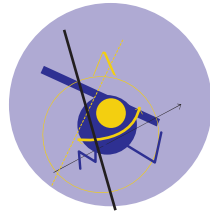
Zentroko elkarten lege aholkularia.

Data: Otsailak 15

Ordua: 17:00-20:00

Tokia: Kondestableko Civivoxeko hitzaldi-aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua)

Izen-ematea: Ikastaro honetan izena emateko ez da fitxa osorik bete behar; aski da izen-abizenak, elkarte, emaila eta telefonoa ematea, emep@pamplona.es helbide elektronikora mezua bidalita, edo aurrez aurre, Zentron.



XS 3 ordu

9. ELKARTEEN FINANTZAKETA: DIRU-LAGUNTZAK

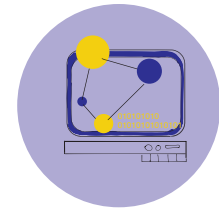
Erakunde publiko zein pribatuek ematen dituzten diru-laguntzak dira irabazi-asmorik gabeko entitateen finantzaketa-iturri nagusietako bat. Hala ere, entitateek sarritan zailtasun ugari topatzen dituzte diru-laguntzen deialdietan parte hartzeko prozesuetan, eta nekeza eta zail bihurtzen da haien artean.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

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: Gaztelania

Nork emana: Ana Belén Albero Díaz.

Zentroko elkarten lege aholkularia.

Data: Martxoak 1

Orduetara: 17:00 - 20:00.

Tokia: Kondestable Civivoxeko hitzaldi-aretoa (Kale Nagusia, 2. solairua)

Izen-ematea: Ikastaro honetan izena emateko ez da fitxa osorik bete behar; aski da izen-abizenak, elkarte, emaila eta telefonoa ematea, emep@pamplona.es helbide elektronikora mezua bidalita, edo aurrez aurre, Zentron.





12 ordu

10. GO DEEP. ZER JOKO EMATEN DUEN GIZARTE BERRIKUNTZAK!



Gizarteak gero eta azkarrago aldatzen ari dira, eta hori islatzen da lurralde jakin batean bizi diren, bertatik ibiltzen diren eta pasatzen diren pertsonen artean sortzen diren harremanetan... Lurralde jakin bati buruz ari gara, izan komunitate bat, elkarte bat, kolektibo bat, auzo bat, herri bat, hiri bat, etab.

Aspaldidanik ezartzen ari dira eraldaketa horiei laguntzeko metodologiak, pertsonen eta horien komunitateen bizitzetan aldaketa esanguratsuak lortzeko. Duela zenbait urtetik metodologia berritzaileak aplikatzen ari dira, behar horiei erantzunak emateko xedea dutenak. Berrikuntza horiek sortzen dira, askotan, beste metodologia batzuk nahastean eta diziplina askotako teorikoen ekarpenekin.

Metodologia horietatik abiatuta egindako prestakuntza-jarduera honekin (GoDeep, Oasiaren jokoaren eta Prozesu Lanaren arteko nahasketa bat, dimentsio askotako ikuspuntutik aritzen dena: pertsonala, taldekoa eta komunitarioa) ikasketa sortu nahi dugu, elkarriketa kolektiboaren bitartez, lan komunitarioko berrikuntzari buruz, giltzarri eta erronkei buruz eta zabal daitezkeen bide berriei buruz.

Edukiak:

- Dena da garrantzitsua: pertsonari, taldeari eta komunitateari dagokiona. Dimentsio askotako errealitatea.
- Nola ikasten dugu erronka berrietatik abiatuta. Kontuan hartu beharreko desfazioak eta gauzak.
- Programa vs. Sortutakoa. Nola egin lan gertatzen denarekin, gure helburua galdu gabe.
- Sormena, Aniztasuna, Ikuspegia, Batasuna, Boterea eta Emozioak. Ikuspegi komunitariotik lan egiteko gakoak.
- Inpaktua, mikroa dena eta makroa dena neurtzea.
- Ikasketaren erabilgarritasuna: zertarako eta nola aplikatu dezakedan hau nire testuinguruan.

Hizkuntza:

Gaztelania
Nork emana: Raúl Rodríguez Gregorio.
 GoDeep-eko erraztailea (Altekio S.coop. kooperatiba).

Datak: Martxoak 29 eta 30.

Ordutegia: Ostirala, 17:00etatik 21:00etara eta larunbatean, 10:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 21:00etara.

Lekua: Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).

Izen-ematea: abenduaren 17tik martxoaren 15era

10 ordu

11. PORNOGRAFIA, INTIMITATEA, TEKNOLOGIA DIGITALAK ETA GAZTEAK

Teknologien garapenak erabat aldatu du elkar komunikatzeko dugun modua, eta, batez ere, elkarren arteko harremanak. Sare sozialak elkarreagin sozialerako gune berriak dira, eta mugikorra sozializatzeko tresna nagusi bihurtu da, harreman sexual zein erotikoak izatekoa ere, gazte askorentzat. Horrek eta pornografiaren hedapen masiboak gaur egungo eredu erotikoan eragina izan dute, eta intimitatea nolabait "pornografiatzea" ekarri; horrenbestez, horri heldu behar zaio, genero-ikuspegiak heldu ere.

Helburuak:

- Gogoeta egitea gaur egungo bikote-ereduaren inguruan
- Teknologien erabilera aztertzea, genero-ikuspegiak
- Pornografiak egungo eredu erotikoan duen eragina zer-nolakoa den jakitea
- Zibersexuaren ezaugarri nagusiak ezagutzea

Edukiak:

- Zibersozializatorako elementuak nerabezaroan
- Identitate analogikoa vs identitate digitala
- 3.0 bikotea: maitasun erromantiko digitalaren mitoak
- Pornografiaren eragina gaur egungo eredu erotikoan
- Intimitatea vs extimitatea
- Zibersexua

Hizkuntza:

Gaztelania
Nork emana: Raúl Marcos Estrada.
 Psikologian, sexologian eta gazterian aditua

Datak: Otsailak 12, 14, 19 eta 21
Ordutegia: 18:00 - 20:30

Tokia: Zentro. Kondestableko Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua)

Izen-ematea: abenduaren 17tik urtarrilaren 29ra



Gure gaur egungo gizarteetan genero-eta gizarte-ezberdinkeriak eraldatzeko oinarritzko estrategia nagusietako batekin, hau da, hezkuntzarekin, jarraituz, Feminismoen Eskolaren II. maila aurkezten dugu. Eskola hori proiektu berritzailea da, lehenengo aldiz jartzen baita aurten martxan, IPES Fundazioa buru duela, eta Iruñeko Udalarekin elkarlanean antolatua. Edonola ere, Feminismoen Eskolaren I. mailaren jarraipena da. Eskola hori duela 12 urte hasi zen Iruñean egiten –azkeneko bietan hiriko Udalarekin elkarlanean–.

Helburuak:

- Genero-teoriaren eta feminismoen planteamenduak ezagutzea.
- Intereseko gai klasikoetan ikertzea eta sakontzea, baina baita gai eta alor berriak jorratzea –utopia erromantikoa, feminismoak eta LGTB+, desgaitasuna eta generoa, artea eta feminismoa, ekonomia feminista, kirola eta generoa, emakume migratzaile eta errefuxiatuak, etab.–.

Metodologia:

Metodologia mistoa erabiliko da, teoria eta praktika uztartuko dira, eta eskola magistralak eta lantalde dinamikak izanen dira edukiak jasotzeko, baina ordu erdiko tarte bat gordeko da, baita ere, eskolen amaieran, gogoeta eta eztabaidarako.

Edukiak

I. blokea: Sarrera eta esparru orokorra.

1. saioa: Genero-perspektiba azterketa sozialerako oinarritzko tresna gisa.
2. saioa: Teoria feminista eta Eskubideak. Emakumeen eskubideak, dagozkigun eskubideak. Araudi zibila, penala eta fiskala genero-perspektibatik (ezkontzak, banaketak, dibortzioak, fiskalitatea, herentziak, etab.).
3. saioa: Berdintasun politikak, politika publikoak.

II. blokea: Gaur egungo eztabaida feministak.

4. saioa: Utopia erromantikoa erakuntza sistema patriarkalean.
5. saioa: Gaur egungo amatasunak.
6. saioa: Krisi ekonomikoaren eragina sexuaren arabera lanaren banaketan.
7. saioa: Gizarte-erreproduktzioa: bizitzaren zainketarako lanak
8. saioa: Emakumeen gorputzak eta merkatua.
9. saioa: Genero-egituraren gorpuztea. Errepresio zahar eta berriak emakumeen gorputzetan.
10. saioa: Kirola eta emakumeak.
11. saioa: Laburbiltzea.

III. blokea: Interseksionalitateak eta emakumeen estrategiak.

12. saioa: Emakumeak eta gizarte bazterkeria.
13. saioa: Desgaitasunak eta generoa.
14. saioa: Emakume migratzaileak eta errefuxiatuak.
15. saioa: Feminismoak eta LGTBI.

IV. blokea: Hedabideak eta sormen artistikoak.

16. saioa: Saio esperientziala sormen artistikoaren bidez.
17. saioa: Ikus-entzunezko produktuen azterketa (publizitatea, kantuak, telesailak, zinema).
18. saioa: Matxismo berriak sarean.
19. saioa: Bortxaketaren kultura.
20. saioa: Artea eta feminismoak.

V. blokea: Mugimenduaren lorpen eta erronkak, oro har.

21. saioa: Hegoaldeko emakumeen gaur egungo egoera, arazoak, lorpenak eta aldarrikapenak.
22. saioa: Work kafea: feminismoaren erronka berriei buruzko gogoeta.
23. saioa: Itxiera-saioa.

Hizkuntza: gaztelania.

Koordinatzailea: IPES fundazioa.

Datak: Urtarrilaren 15, 22 eta 29an; otsailaren 5, 12, 19 eta 26an; martxoaren 5, 12, 19 eta 26an; apirilaren 2, 9 eta 30ean; maiatzaren 7, 14, 21 eta 28an; eta ekainaren 4, 11, 18 eta 25ean

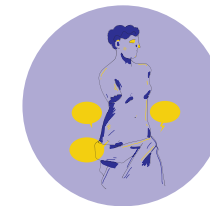
Ordutegia: 17:30-20:00

Tokia: Zentro. Kondestableko Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. Solairua)

Irakasleak:

Blanca Fernández (soziologoa), Paola Damonti (Giza eta Gizarte zientzietan doktorea), Pili Miquel (psikologoa); Patricia Amigot (Gizarte Psikologian doktorea), Isabel Menéndez (Filosofian doktorea), Miriam Cameros (Ilustratzailea eta Arte-zuzendaria); Rut Iturbide (Giza eta Gizarte zientzietan doktorea), etb.

Izen-ematea: abenduaren 17tik urtarrilaren 10era.





XS 8 ordu

13. EKONOMIA FEMINISTAREN HASTAPENAK

Ikastaro honetan ekonomia feministarekin loturiko oinarritzko kontzeptuak landuko ditugu, errealitatera begirada ezberdin batetik hurbiltzeko helburuz. Ekonomia feministaren baitan barneratzeak zenbait gaitan sakontzea dakar: gizon eta emakumeen arteko egiturazko ezberdintasunetan, eta ezberdintasun horiek nolako eragina duten gure denboraren eta arduaren banaketan, autonomia ekonomikoan, baliabideetarako eskuragarritasunean, parte-hartze sozial eta politikoan, etab. Apustu bat da begirada berri bat proiektatzeko, baina batez ere pertsonen eta inguruaren arteko harreman-egitura berri bat adierazteko.

Edukia:

Sexuaren araberako lan-banaketa
Emakumeak, enplegua eta prekarizazioa
Zainketa-lanen etika eta bizitzaren jasangarritasuna

Helburuak:

- Ekonomia feministaren oinarritzko kontzeptuak ezagutzea
- Gogoeta egitea ekonomiarekin dugun harremanari buruz, bizitzaren alor guztietan.
- Ekonomiaren ikuspegi ortodoxo, kapitalista eta androzentrikoen aurrean, proposamen alternatiboen gainean eztabaidatzea

Metodologia:

Metodologia mistoa, teoria eta praktika uztartuz eta norberaren eta taldearen gogoeta sustatuz

Hizkuntza: Euskara

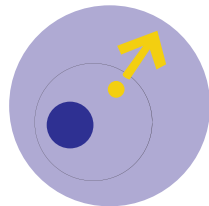
Nork emana: Marina Sagastizabal eta Saioa Cerain (EMAGIN – Formakuntza, Ikerketa, Dokumentazioa eta Ekoizpena)

Datak: Otsailak 16 eta 23

Ordutegia: 10:00-14:00

Tokia: Zentro. Kondestableko Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua)

Izen-ematea: Abenduaren 17tik otsailaren 1era



4

PRESTAKUNTZA ELKARTEEKIN

IRABAZI ASMORIK GABEKO ELKARTEAK - DIRU- LAGUNTZAK, PRESTAKUNTZARAKO

Iruñeko Udalak urtero egiten du irabazi asmorik gabeko entitateei diru-laguntzak emateko deialdia, prestakuntza-

proiektuak egin ditzaten. 2019ko diru-laguntzen hurrengo deialdia urtearen hasieran argitaratuko da. Kolektiboak eta entitateak animatzen zaituztegu zuen formakuntza proposamenak aurkeztera.

5

PRESTAKUNTZA NAHIERAN, GIZARTE ENTITATEENDAKO

Zerbitzu honen bitartez atzeman nahi dira kolektiboek eta udalerrian egiten diren prozesuek dituzten prestakuntza-beharrak, herritarren partaidetzaz, berdintasunaz eta gizartearen ahalduntzearen arloaz den 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 berariazko prestakuntza zer kolektibok edo prozesuk eskatu eta horri zuzenduko zaio batez ere.

HITZALDIAK, JARDUNALDIAK, BILTZARRAK ETA TOPAKETAK

Programazio berri honetan Herritarren Partaidetzako eta Gizarte Ahalduntzeko Alorrek urtarrietik martxora antolatuko dituen hitzaldien eta solasaldien informazioa dakargu. Zenbait gai interesgarri jorratuko dira saio horietan, besteak beste herritarren

partaidetza, politika publikoak, demokraziaren eronka berriak praktika feministan oinarrituta, edo gogoeta eta eztabaida teknopolitikaren inguruan partaidetzarako, komunikaziorako eta eragin kolektiborako tresna gisa.

JENDEAK PARTE HAR DEZAKE? PARTAIDETZARAKO MODU ETA ALTERNATIBAK ESZEPTIZISMO POLITIKOAREN GARAIETAN.

Noiz: urtarrilaren 31n, 19:00etatik 20:30era

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

Hizlaria: Ernesto Ganuza

Mesfidantza politikoa administrazioen eta nazioarteko erakundeen ardura nagusietako bat da duela urte asko. Eta ez zaie arrazoi falta, mesfidantzak gobernuen eta politika publikoen zilegitasunari eragin baitiezaioke. Denbora horretan politikarien eta herritarren arteko harremanetan berrikuntza-bidea abiarazi da, eta horrek bultzatu du parte hartzeko tresna berriak martxan jartzea, besteak beste zozketa erabiltzea herritarren epaimahaietan, erreferendumak eta tokiko ekimenak. Saio honetan ibilaldia eginen dugu bide horretan barna, herritarren eta gobernuen arteko harremanak hobetzen saiatzeko sortu diren zuzeneko demokraziaren tresna berriei buruz eztabaidatzeko, eta ikusiko ditugu, baita ere, ekimen horien arazo eta akats ohikoena.

Ernesto Ganuza Instituto de Estudios Sociales Avanzados erakunde zientzialari titularra da. Soziologian doktorea Madrilgo Unibertsitate Konplutentsean. Ikerketa-proiektuak zuzendu ditu honako gai hauen inguruan: herritarren partaidetza erabakiak hartzean, kontsumoko protesta-zikloak eta erabakitzea eta metodologia partizipatiboak. Tresna partizipatibo aurreratuak oinarri dituzten eskualde-esperientziak garatu ditu. Ikerketa esparruak hauek ditu, besteak beste: herritarren partaidetza kudeaketa publikoan, partaidetzara irekitako politika-esparru garaikideak, aurrekontu partizipatiboak. Popular Democracy: The Paradox of Participation liburuaren egilekidea da Gianpaolo Baiocchiarekin batera.

DEMOKRAZIAN SAKONTZEKO PRAXI FEMINISTA

Noiz: otsailak 14, 18:30etik 20:00etara.

Tokia: Kondestable Civivoxeko ekitaldi-aretoa (Kale Nagusia 2, beheko solairua)

Hizlariak: Jone Martínez Palacios

Moderatzailea: mugimendu feministaren ordezkari bat

Hitzaldian, administrazio-esparru espainiarreko feminismoen eta demokrazia partizipatiboaren artean dauden harremanak ezarriko dira. Hala herritarren partaidetzako nola berdintasun eta aniztasunaren sustapeneko prozesuak burokratizatzearen eta despolitizatzearen aurrean kritikoa den diagnostikoa oinarri, zera aztertuko da:

1. Demokrazia partizipatiboaren proiektua erradikalizazioaz gabetzen laguntzeko dinamikak.
2. Erakundeetako herritarren partaidetza erradikalizazioaz gabetzearen inguruko arazoari aurre egiteko, intersekzio heuristikak eskaintzen dituen aukerak. Aukeren artean, zera aztertuko da: Espainian herritarren partaidetzaz hausnartzean eta hori planifikatzean Patricia Hill Collins feminista afro-amerikarrak proposatutako "dominazio-matrizearen" boterea eta zentzu praktikoa.

Jone Martínez feminista, irakasle eta ikerlaria da EHUko Politika eta Administrazio Zientzia Sailean. PARTE HARTUZ ikertalde kontsolidatuko kidea da. Demokrazia partizipatiboari buruzko ikasketak (UFI EMAN). Bere ikerketan lanak demokratizazio barneratzaile baterako inguruabarrak ditu ardatz, eta horretarako demokraziaren praxi-ekarpenak eta teoria kritikoa aztertzen ditu. Berriki idatzi dituen lanak hauek dira, besteak beste: (2016) Equality and diversity in democracy. How can we democratize inclusively? Equality, Diversity and Inclusion: An International Journal, 35: 350.-63. or (2017). Inclusive local governance: Normative proposals and political practices. Local Government Studies, 43(4), 577.-597. or (2017) Participar desde los feminismos. Ausencias, expulsiones y resistencias. Icaria, Bartzelona. (2017) Innovaciones Democráticas Feministas. (2018) No te pongas nerviosa, sobre cómo hacer hablar a los nervios acerca de la dominación, Pamiela.

DECIDIM, SARE POLITIKOAK ETA TEKNOPOLITIKOAK DEMOKRAZIA PARTIZIPATIBORAKO

Hitzaldia-solasaldia

Noiz: Martxoak 27. 19:00etatik 20:30etara

Tokia: Kondestable Civivoxeko hitzaldi-aretoa (Kale Nagusia 2, 2.solairua)

Hizlariak: Carol Romero eta Arnau Monterde

Moderatzailea: mugimendu feministaren ordezkari bat

Decidim demokrazia partizipatiboko plataforma digital bat da, Bartzelonako Udalak garatua. Haren sortzaileek proiektu teknopolitiko gisara definitzen dute, informatikaz haratago kode ugari kontuan hartzen dituen. “Sare sozialekin” kontrarraz, “Sare politikoak” deitutako paradigma gisara sortzen da, lotura politiko eta adimen zein borondate kolektiboen eraikuntza jartzen baititu haren diseinuaren eta egituraren erdigunean. Software libreko eredu honek Erabaki bidez eduki du isla Iruñean. Sakon aztertuko ditugu erabilera-aukerak eta ahalmenak.

Carol Romero: Ezagutza eta teknologia alorreko teknikaria, Localret partzuergoko kidea eta Decidim zabaltzeko koordinatzailea. GIS-aztertzaile gisara lan egin du, hala sektore pribatuan nola publikoan. Localret partzuergoan, non lanean aritu baita azken urteotan, IKTen inguruko proiektu batzuk koordinatu ditu udalerrientzat, batez ere herritarren partaidetza bultzatzeko plataforma digitalen esparruan. Egun, Decidim proiektuan ari da lanean, gero eta gehiago diren hirien eta erakundeen talde bat koordinatuz eta haien arteko elkarlana erraztuz.

Arnau Monterde: Informazioaren eta Ezagutzaren Gizartean dokorea da Kataluniako Unibertsitat Oberta-n (UOC). 2011tik Teknopolitika proiektua koordinatzen du Communication Networks and Social Change ikerketa-taldean, UOC-eko Internet Interdisciplinary Institutean (IN3). Komunikazio-teknologiaren eta gizartearen arteko harremanak ikertzen ditu, garrantzia berezia emanez parte-hartze politikoari eta demokraziari sare-gizartean. Decidim –Bartzelonako Udalak garatutako parte hartzerako plataforma digitala– proiektuaren sustatzaileetako bat da. Halaber, parte hartu du autonomia teknologikoan, demokrazian, deszentralizazioan, software librean eta Blockchain-ean oinarritutako Europako hainbat proiektutan, hala nola D-CENT

7 JARDUEREN EGUTEGIA

1. Modu positiboan komunikatuz (12h)
2. Harremanak eraikitzea adimen emozionaletik abiatuta (12h)
3. Norberaren irudiaren bidez ahalduntzea (16h)
4. Mintza gaitzearen gure solastatzeko moduz (12h)
5. Prozesu kolektiboen bideratze grafiko eta estrategikoa (12h)
6. Ideiatik ekimenera. Proiektuen ideaziorako eta martxan jartzeko tresnak (12h)
7. Zure elkarteko giza baliabideak: boluntarioak eta langileak (3h)
8. Elkarrearen egunez egunekoak: entitate nola kudeatu egunez egun (3h)
9. Elkarrearen finantzaketa: diru-laguntzak (3h)
10. Go Deep. Zer joko ematen duen gizarte berrikuntzak! (12h)
11. Pornografia, intimitatea, teknologia digitalak eta gazteak (10h)
12. Feminismo Eskola II (55h)
13. Ekonomia feministaren hastapenak (8h)

HITZALDIAK

1. Jendeak parte har dezake? Partaidetzarako modu eta alternatibak eszeptizismo politikoaren garaietan
2. Demokrazian sakontzeko praxi feminista
3. Decidim, sare politikoak eta teknopolitikoak demokrazia partizipatiborako

URTARRILA

- Ahalduntze pertsonala
- Taldeen eta erakundearen ahalduntzea
- Gizartearen eta komunitatearen ahalduntzea

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

OTSAILA

- Ahalduzte pertsonala
- Taldeen eta erakundeen ahalduzteza
- Gizartearen eta komunitatearen ahalduzteza

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

MARTXOA

- Ahalduzte pertsonala
- Taldeen eta erakundeen ahalduzteza
- Gizartearen eta komunitatearen ahalduzteza

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