

Noticia publicada en Diario Vasco sección Bidasoa, el sábado día 29 de Octubre de 2016.

## Las inscripciones para la Escuela de Empoderamiento ya están abiertas

-

- M.A.I.
- IRUN

29 octubre 2016 00:38

La Escuela de Empoderamiento que organiza el área de Bienestar social ha programado tres nuevos talleres para este curso. Los cursos se enmarcan en el ámbito de la igualdad entre hombres y mujeres y pretenden ser un espacio para la reflexión, el aprendizaje y el debate. El primero de los talleres se titula 'Mi vida la controlo yo' y será impartido por la psicóloga Iñire Estebáñez, el 12 de noviembre de 10.00 a 14.00 en el Gazteleku Martindozenea. En el curso se ahondará en conceptos como el espacio personal, las dificultades para poner límites con personas que queremos, un análisis del rol femenino y las presiones para perpetuarlo y las herramientas para cuidar y cuidarse a una misma.

El segundo curso versará sobre 'Autodefensa feminista', a cargo de la fisioterapeuta y formadora en autodefensa Maitena Monroy. Se desarrollará en el polideportivo Azken Portu, el viernes 11 de noviembre de 16.00 a 20.00 y el sábado 12 de 10.00 a 14.00 y de 15.30 a 19.30. Dirigido a mujeres de todas las edades, este taller se centrará tanto en trabajar la autoestima como en desarrollar técnicas físicas y psicológicas para defenderse.

El tercer y último taller se titula 'Sintiendo mis límites' y lo impartirá la psicóloga y terapeuta Itziar Gandía. Tendrá lugar los días 11 y 18 de noviembre en el Museo Oiasso, en ambos casos de 17.00 a 20.00. En el curso se analizará hasta dónde llega el espacio personal de cada uno y se analizarán las emociones que se sienten cuando alguien traspasa esos límites.

La matrícula de cada uno de los talleres cuesta 8 euros. Las interesadas en participar pueden apuntarse llamando al 010 o en la página web [www.irun.org](http://www.irun.org), hasta mediados de noviembre.