MIÉRCOLES 4 DE MARZO:

Monólogo **"Busco novio formal que marido ya tuve"** en ella la protagonista presentará su ideal de novio formal y su búsqueda en tono cómico. En el CMFP a las 17: 00 horas. Organiza SOLASTIAR.

JUEVES 5 DE MARZO:

Amodiozko ipuinak.
Cuentos de amor. De todos los tiempos y de todas las clases, realizados y producidos por mujeres. Cuentos teatralizados y musicales a cargo de Maite Arrese y Mau Ziemkiewicz. Bilingüe. Cuentos y música se unen en esta sesión para llevar algo de luz a la ruta del alma del que está escuchando.
A las 18:30h en la Casa de Cultura.

SÁBADO 7 DE MARZO:

Película **"Siempre Alice"**:
Sinopsis: Una profesora descubre que está sufriendo la etapa inicial de la enfermedad de Alzheimer.
CMFP a las 17:30h y a las 20:00h. Entrada 3€. No recomendada para menores de 7 años.

DOMINGO 8 DE MARZO:

Concentración en la Herriko Plaza a la 13:00h con motivo del Día Internacional de las mujeres organizada por Solastiar, Avillo, Biok, Jakaranda y Etawasol.

LUNES 9 Y MARTES 10 MARZO:

"Emociones, autoestima y mejora personal" Taller en el que se tratarán aspectos teóricos que se trabajarán posteriormente de manera práctica y vivencial, como la identificación y modificación de distorsiones de nuestros pensamientos. A partir de las 18:30h en la Casa de Cultura. Inscripciones en el Servicio de Igualdad 94 403 48 50. PLAZAS LIMITADAS. Formadoras: las psicólogas clínicas Diana Ibargutxi y Raquel Font.

MIÉRCOLES 11 DE MARZO:

Taller a cargo de la Comisión Antisida de Álava: De los Sexos y el sexo por el río Nervión. Se trata de abordar de una manera práctica cómo nos construimos como hombres y mujeres, nuestras vivencias, estereotipos, roles, sexo seguro…, etc
A partir de las 18:30h en la Casa de Cultura.

JUEVES 12 DE MARZO:

Obra de teatro **"Desencadenarte"** a cargo de la compañía de teatro Plataforma Tirante. **DesEncadenArte** es un intento por hablar de la invisibilización de los trabajos de las mujeres y de las mujeres mismas. Es un espectáculo de teatro sobre la vida de dos mujeres. No tiene final.
DesEncadenArte es un taller-dinámica con el público para hablar y debatir sobre la vida de las protagonistas y decidir cómo quieres que acabe el espectáculo.
DesEncadenArte es una improvisación de la escena final elegida por público.
Lugar: CMFP. **Hora:**18:30h.

VIERNES, 13 DE MARZO:

Taller de alimentación y emociones: **Así comemos, así somos.**
Un taller dirigido a todos aquellos que quieran saber cómo influyen nuestras emociones en nuestros hábitos alimenticios. Muchas veces son esas emociones las que determinan lo que comemos y nos refugiamos en los alimentos como la manera de expresar lo que sentimos. Elena Jorrín, dietista nutricionista y coach nutricional nos enseñará la importancia de aprender a comer y a reconocer cuando lo hacemos por un impulso emotivo. Come bien, siéntete mejor. Inscripciones en el Servicio de Igualdad 94 403 48 50. A las 18:30h en la Casa de Cultura.

DOMINGO 15 DE MARZO:

Taller de autodefensa para MUJERES de todas las edades, el domingo 15 de MARZO de 10:00h-14:00h y de 15:30h-19:30h en el polideportivo Lamuza-Granja. Matrícula abierta de 3 euros para las mujeres del municipio y de 5 euros para las no empadronadas en Laudio. Inscripciones en el Servicio de Igualdad 94 403 4850. PLAZAS LIMITADAS. Formadora: Maitena Monroy.

MARTES 17 DE MARZO:

Mesa redonda: **Mujeres serán, niñas y adolescentes son.**
"No se nace mujer, se llega a serlo" ¿Y cómo es que se llega a ser mujer? Os invitamos a reflexionar sobre los mecanismos que la sociedad utiliza para producir, mantener y reforzar los esquemas de la feminidad tradicional desde el primer momento que un cuerpo llega a este mundo. Os invitamos a pensar sobre las dificultades y formas de resistencia de las niñas y adolescentes ante modelos que limitan su libertad al tiempo que sostienen el mito de la igualdad ya alcanzada.
Ponentes: Josebe Iturrioz, Ianire Estébanez.
Coordina la mesa: Elo Mayo
Hora: 18:30h **Lugar:** Casa de Cultura.

EMAKUMEEN NAZIOARTEKO EGUNA

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

2015EKO MARTXOAREN 8KO PROGRAMAZIOA

PROGRAMACIÓN DEL 8 DE MARZO DE 2015

ASTEAZKENA, MARTXOAK 4:

"Busco novio formal que marido ya tuve" bakarrizketa, bertan protagonistak bere bikote ideala aurkeztuko du eta bere bilaketa era komiko batean. LHUIn 17:00etan. Antolatzailea: SOLASTIAR. EMAKUNDE

OSTEGUNA, MARTXOAK 5:

Amodiozko ipuinak.
Cuentos de amor. Denbora eta mota guztietakoak,emakumeek egindakoak eta produzitutakoak. Antzeztu eta musikatutako ipuinak Maite Arrese eta Mau Ziemkiewicz-en esku Ele bitan. Saio honetan ipuinak eta musika batzen dira entzulearen arimaren ibilbidera argi apur bat eramateko.
18:30etan, Kultura Etxean.

LARUNBATA, MARTXOAK 7:

"Siempre Alice" filma:
Sinopsia: Emakume irakasle batek deskubritzen du alzheimer gaixoaren hasierako etapa jasaten ari dela.
LHUI, 17:30etan eta 20,00etan Sarrera: 3€. Ez gomendatua 7 urtez beherakoentzat.

IGANDEA, MARTXOAK 8:

Elkarretaratzea, Herriko Plazan, 13:00etan, emakumeen Nazioarteko Eguna dela-eta, Solastiar, Avillo, Biok, Jakaranda eta Etawasol elkarteek antolatuta.

ASTELEHENA 9 ETA ASTEARTEA, MARTXOAK 10:

Tailerra: **"Emociones, autoestima y mejora personal"**, gero era praktikoan eta bizi bizian landuko diren aspektu teorikoak landuko dira, hala nola gure pentsamenduen distortsioen identifikazioa eta eraldaketa. 18:30etatik aurrera, Kultura Etxean. Inskripzioak Berdintasun Zerbitzuan: 944 034 850. PLAZA MUGATUAK Prestatzaileak: Diana Ibargutxi eta Raquel Font klinika arloko psikologoak.

ASTEAZKENA, MARTXOAK 11:

Arabako Hiesaren Aurkako Batzordearen kontu: **De los sexos y el sexo por el río Nervión**. Era praktiko batean, nola eraikitzen dugun gure gizon eta emakume izaera, geure bizipenak, estereotipoak, rolak, sexo segurua, e.a.
18:30etatik aurrera Kultura Etxean.

OSTEGUNA, MARTXOAK 12:

"Desencadenarte" antzezlana, Plataforma Tirante antzerki konpainiaren kontu. DesEncadenArte bada emakumeen lanen ez ikusteaz eta emakumeez eurei buruz hitz egiteko saio bat da. Bada antzerki ikuskizuna bat bi emakumeren bizitzaz. Ez du amaierarik.
Desencadenarte bada dinamika-tailer bat publikoarekin protagonisten bizitzaz berba eta eta eztabaidatzeko eta erabakitzeko nola amaitu behar duen ikuskizunak. **Desencadenarte** bada publikoak hautatu duen eszenaren inprobisazioa.
Lekua: LHUI. **Ordua**: 18:30etan.

OSTIRALA, MARTXOAK 13:

Emozioak eta elikadura: **ASÍ COMEMOS, ASÍ SOMOS.**
Elitkatzeko ditugun usadio eta ohituretan geure emozioek nola jokatzen duten ikusi eta ikasteko tailerra. Askotan emozio horiek dira geure jateko modua zehazten dutenak sentitzen duguna adierazteko era eta modu legez janarian eta elikaduran babesten dugu geure burua. Elena Jorrin dietista nutrizionalak eta elikadura trebatzaileak irakatsiko digu zer jan eta jaten ikastearen garrantzia eta geure buruak ezagutu eta jakiteko noiz egiten dugun hori emozioen bultzadaz. Jan egizu ondo eta sentituko zara hobeto. Inskripzioak Berdintasuneko Zerbitzuan 944 034 850. Plaza mugatuak. 18:30etan Kultura Etxean.

IGANDEA, MARTXOAK 15:

Adin guztietako **EMAKUMEENTZAT autodefentsa tailerra**. Lamuza - Granja kiroldegian. Ordutegia: 10:00 - 14:00 eta 15:30 - 19:30 bitartean. Matrikula zabalik: 3 euro Laudioko emakumeentzat eta 5 euro Laudion erroldatuta ez daudenentzat. Inskripzioak Berdintasun Zerbitzuan: 944 034 850. PLAZA MUGATUAK Prestatzailea: Maitena Monroy.

ASTEARTEA, MARTXOAK 17:

Mahai-ingurua: **Mujeres serán, niñas y adolescentes son.**
«Ez da emakume jaiotzen; emakume izatera heltzen gara". Hara, eta nola heltzen zara izatera? Gorputza mundu honetara ailegatu bezain pronto, gizarteak erabiltzen dituen mekanismoak feminitate tradizionala mantentzeko. Arazoak eta erresistentzia era desberdinei buruz pentsaraztera gonbidatzen zaituztegu neskatila eta nerabeak mugatzen dituen askatasuna berdintasuna heldu baita.
Hizlariak: Josebe Iturrioz, Ianire Estébanez.
Mahaiaren Koordinatzailea: Elo Mayo
Ordua:18:30etan **Tokia**: Kultura Etxea

2015EKO MARTXOAREN 8KO PROGRAMAZIOA

PROGRAMACIÓN DEL 8 DE MARZO DE 2015

www.laudio.eus