



Berdintasun Zerbitzuak emakumeen parte hartzea bultzatuko du tailer berrien eskutik

Laudioko Udaleko Berdintasun Zerbitzuak emakumeei bereziki luzatutako eta urrian hasiko diren zenbait tailer antolatu ditu:

- Emakumeentzako abdominal hipopresiboei buruzko tailerra urriaren 17tik azaroaren 23ra arte.
- 40 urte baino gehiago duten emakumeei zuzendutako oinarrizko interneti buruzko tailera urriaren 10, 13, 17, 19, 20, 26 eta 27an eta azaroaren 2, 3 eta 7an.
- Emakumeentzako zentzumenen tailerra, asteartero, urriaren 11n hasi eta azaroaren 29ra bitartean.
- Etxeko ekonomiari buruzko edo egoerari buelta emateko tailerra asteazkenero urriaren 19an, 26an eta azaroaren 2an.

Aipatutako edozein tailerretan izena emateko derrigorrezkoa izango da Berdintasun Zerbitzuko 94 403 48 50 telefonora deitzea.

Baina edonola ere, norbaitek eskainitako ikastaroei buruzko datu gehiago beharko balu, horratx Berdintasun zerbitzuak eskainitakoa...

Emakumeentzako abdominal hipopresiboei buruzko tailerra

Abdominal hipopresiboei buruzko tailer honetan txisari eusteko tratamendua eskainiko da. Pelbiaren behe alde tonifikatuz, sexu aldatzeak landu eta lepoaren jarrera zuzenduz honako hauek hobetzea lortzen da:

- Sabel eta pelbiaren tonifikatzea.
- Txisari eustea.
- Gerri buelta tonifikatzea eta murriztea.
- Jarrera eta lepoko mina ekiditea.
- Sexu prestazioak handitzea.
- Erditze osteko berreskuratzea.

Erditze osteko berreskuratze prozesuan edo menopausia duten emakumeei eta bereziki emakume gazteei zuzendutako tailerra. Kultura Etxean astelehen eta asteazkenetan arratsaldeko 19:00etatik 20:00etara bitartean egingo da tailerra. Plaza kopuru mugatua. Inskripzioak urriaren 5etik aurrera egin beharko dira 94 403 48 50 telefonon. Matrikula irekia, udalerriko emakumeek 3 euro eta gainontzekoek 5 euro ordaindu beharko dute.

Hipertentsioa duten emakumeek haurdun daudenek edo aurretik ikastaroa egin dutenek ezin izango dute bertan parte hartu.

40 urte baino gehiago dituzten emakumeentzako oinarrizko interneti buruzko tailerra

40 urte baino gehiagoko emakumeei zuzendutako oinarrizko interneti buruzko ikastaro berrian teknologia berriak hobeto ezagutzeko aukera izango dute parte hartzaileek eta "gizonezkoen asuntua" dela dioen ustea okerra dela aldarrikatu nahiko da.

Ikastaroa urriaren 10, 13, 17, 19, 20, 26 eta 27an eta azaroaren 2, 3 eta 7an izango da LHUlan, arratsaldeko 16:00etatik 18:00etara bitartean. Plaza kopuru mugatua, izena emateak urriaren 3tik aurrera Berdintasun arloko 94 403 48 50 telefonon. Matrikula irekia, udalerriko emakumeek 3 euro eta gainontzekoek 5 euro ordaindu beharko dute.

Emakumeentzako zentzumenen tailerra

Tailer erabilgarri eta dibertigarri honetan, gorputza astinduz norberaren bost zentzumena ezagutzeko aukera izango dute parte hartzaileek. Gorputz espresio, kontaktu bisuala eta norbanakoarenganako konfiantza indartzeko teknikak praktikan jarriko dira. Dantza, usain, abesti eta abar luze baten bidez gure zentzumena ezagutzeko aukera paregabea eskaintzen du tailerrak eta horrez gain poztasuna eta baikortasuna aktibatzen ere ikasiko da. Sentsazio ugarietz betetako tailer berri bat. Urriaren 11tik azaroaren 29ra bitarteko astearte guztietan, arratsaldeko 17:00etatik 19:00etara eta Kultura Etxean egingo den tailerra da hau. Plaza kopuru mugatua. Informazio gehiago eta izena emateko (beti ere urriaren 3an hasita, jo ardura gabe, Berdintasun arloko 94 403 48 50 telefonora. Matrikula irekia, udalerriko emakumeek 3 euro eta gainontzekoek 5 euro ordaindu beharko dute.

Etxeko ekonomiari buruzko tailerra, egoerari buelta ematea

Emakumeei zuzendutako etxeko ekonomiari buruzko tailer honek aurrezteko eta hurbilen dugun ekonomia kudeatzeko oinarrizko pautak batzuk eskainiko dizkigu.

AURREZTEAZ gain, dugun apur hori ez gastatzeko eta etxeko aurrekontua aurrera eramateko zenbait trikimailu eskainiko dira... bankuko laburpenak ulertzeko oinarrizko ideiak eman, supermerkatuan gutxiago gastatzeko errezetak... Tailerrak hiru egun iraungo du urriaren 19an, 26an eta azaroaren 2an eta 18:00etatik 20:00etara egingo da Kultura Etxean. Plaza kopuru mugatua. Izen emateak gauzatzeko, urriaren 6a baino lehen, Berdintasun zerbitzuko 94 403 48 50. Dohainik.



El Servicio de Igualdad promueve la participación de las mujeres mediante cuatro nuevos cursos

El Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Laudio organizará varios cursos dirigidos exclusivamente para mujeres a partir del mes de octubre y que son:

- Taller de abdominales hipopresivos para mujeres del 17 de octubre al 23 de noviembre.
- Curso básico de Internet para mujeres a partir de 40 años los días 10, 13, 17, 19, 20, 26 y 27 de octubre y 2, 3 y 7 de noviembre.
- Taller de los sentidos para mujeres todos los martes del 11 de octubre al 29 de noviembre
- Taller de economía doméstica, cómo darle la vuelta a la tortilla los miércoles 19 y 26 de octubre y el 2 de noviembre.

Las inscripciones para cualquiera de los talleres deberán efectuarse mediante el Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Laudio en el 94 403 48 50.

Pero por si alguien necesitara algún dato más sobre los mismos he aquí la información ofrecida por el Servicio de Igualdad...

Taller de abdominales hipopresivos para mujeres

Se trata de un taller de abdominales hipopresivos, orientado a educar en la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria.

Mediante la ejercitación del área del suelo pélvico, tratando las alteraciones de la sexualidad, trabajando la corrección postural y reforzando la zona abdominal, se consiguen:

- Fortalecimiento del tono abdominal y el suelo pélvico.
- Disminución de los problemas de incontinencia urinaria.
- Reducción y tonificación de la cintura.
- Mejorar la postura y aliviar el dolor de espalda.
- Incremento de las prestaciones sexuales.
- Recuperación post-parto.

Dirigidos a todas las mujeres, jóvenes con la intención de prevenir, recuperación post-parto, menopausia, etc.

Los lunes y miércoles de 19h a 20h en la Casa de Cultura. Plazas limitadas. Inscripciones desde el miércoles 5 de octubre en el 94 403 48 50. Matricula abierta de 3€ para las mujeres del municipio y para las no empadronadas 5€.

Quedan excluidas las mujeres que sufran hipertensión, estén embarazadas o crean poder estarlo y aquellas que hayan realizado previamente el curso la vez anterior.

Curso básico de Internet para mujeres a partir de 40 años

El nuevo curso básico de internet para mujeres de más de 40 años tiene como objetivo acercarles a las nuevas tecnologías y desechar el mito de que éstas son "cosa de hombres".

El curso será los días 10, 13, 17, 19, 20, 26 y 27 de octubre y 2, 3 y 7 de noviembre en el CMFP en horario de 16:00h a 18:00h.

Plazas limitadas. Más información e inscripciones desde el lunes 3 de octubre en el Servicio de Igualdad 94 403 48 50. Matricula abierta de 3€ para las mujeres del municipio y para las no empadronadas en Llodio 5€.

Taller de los sentidos para mujeres

Se trata de un taller muy práctico y divertido, con actividades de movimiento corporal en donde se jugará con los sentidos. Se experimentará con los cinco sentidos a través del cuerpo con diversos ejercicios físicos y de respiración.

Se pondrán en práctica técnicas de expresión corporal, contacto visual y de confianza en una misma y con las demás. Se trata de disfrutar de nuestros sentidos mediante bailes, olores, canciones... para activar la alegría y el positivismo en la vida. Un nuevo taller lleno de nuevas sensaciones.

El taller será todos los martes del 11 de octubre al 29 de noviembre en horario de 17:00h-19:00h en la Casa de Cultura. Plazas limitadas.

Más información e inscripciones desde el lunes 3 de octubre en el Servicio de Igualdad 94 403 48 50. Matricula abierta de 3€ para las mujeres del municipio y para las no empadronadas en Llodio 5€.

Taller de economía doméstica, cómo darle la vuelta a la tortilla

Este taller de economía doméstica dirigido a mujeres va a tratar de dar unas pautas básicas sobre cómo ahorrar y gestionar nuestra economía cercana, la del día a día.

Hablaremos de ahorro, se darán trucos e ideas para gastar menos de lo que tenemos, se harán presupuestos sencillos... El taller durará tres días, el miércoles 19 y 26 de octubre y el 2 de noviembre de 18:00h-20:00h en la Casa de Cultura.

Plazas limitadas. Más información e inscripciones desde el jueves 6 de octubre en el 94 403 48 50. Gratuito.