

# Helduentzako zerbitzuak

# Servicios para adultas

# Edukia

- (3. orr.) Gure helburuak.
- (4. orr.) Minbizia dut, zer egingo dut orain!
- (6. orr.) Dolu laguntza taldea.
- (8. orr.) Musika eta kirol tailerra.
- (10. orr.) Post minibizia tailerra.
- (12. orr.) Erretiroa.
- (27. orr.) Kontaktua.

# Índice

- (Pág. 15) Nuestros objetivos.
- (Pág. 16) Tengo cáncer, qué hago ahora?
- (Pág. 18) Gupo de acompañamiento en el duelo.
- (Pág. 20) Taller de deporte y música.
- (Pág. 22) Taller post cáncer.
- (Pág. 24) Retiro.
- (Pág. 27) Contacto.



# Iñurri

Ikuspegi feminista eta eraldatzaile batetik minbiziari buruzko dibulgazioa, formazioa eta akonpainamendua eskaintzen duen elkarte bat da Iñurri. Gaixotasunaren ikuspuntu zabalago bat eskaintzen du, gaia sozialki normalizatzeko eta minbiziaren inguruko mito eta tabuak desagerrarazteko.

# Minbizia dut, zer egingo dut orain!

- Minbizia diagnostikatu berri duten pertsoneri zuzendua
- Gehienez 15 pertsonako taldeak
- Presentziala
- 90 minutuko saioa
- Lasaitasuna transmititzen duen eta taldearen mugimendua ahalbidetzen duen areto batean

## Jardueraren Helburuak

Tailer hau minbizia diagnostikatu zaionari lagundu eta kokatzeko leku bat da. Gida praktiko, emozional eta bizipenezkoa eskaintzen da, bakoitza gaixotasunean bere bidea egiten has dadin. Dena segurtasun-, konfiantza- eta epaiketarik gabeko ingurune batean.

## Metodologia

Tailerra esperientzia eta errespetuzko metodologia batekin planteatzen da. Metodologia hori gorputzaren mugimendutik abiatzen da eta dinamika indibidualen bidez garatzen da, bikoteka eta minbizia lehen pertsonan bizi izan duten bi taileristek dinamizatutako taldean. Tailerrarekin batera workbook bat egiten da tailerra garatzeko, eta une oro norbanakoaren ongizatea eta erosotasuna lehenesten dira.

## Gai Nagusiak

- Minbiziaren prozesu osoa.
- Bizi izan duten pertsonen bizipenak eta testigantzak.
- Autoezagutza eta pertsona bizitzaren erdigunean jartzea.
- Oraina eta normaltasun berria onartzea.
- Kontrola galtzearen gestioa eta bizi-ziurgabetasuna kudeatzea.

## Nork ematen du?

Minbizia bizi izan duten 2 tailerista.

## Egokitzapen aukerak

Tailerreko orduak egokitu daitezke taldearen beharraren arabera.

## Inbertsioa

750 €/ 120 minutuko saioa + joan-etorria.

# Dolu laguntza taldea. Har ditzagun aulki hutsak.

- Dolu batetik pasatu diren, pasatzen ari diren pertsoneri edo eta dolu hori pasatzeko prestatzen ari direnei zuzendua.
- 10-15 pertsonako taldea
- Presentziala
- Hilean ordu eta erdiko saioak
- Zerbitzua kontratatzen digutenek emango diguten gela estalian egingo da, parte-hartzaileak erlaxatuta eta harmonian egon daitezten. Zabala eta hutsa.

## Jardueraren Helburuak

Jarduera honen helburu nagusia, heriotza tabu den heinean, tabu sozial hori haustea, eta doluaz eta hil diren pertsonen lasai hitz egin ahal izatea, aurreiritzirik, zintzotasunik eta entzute aktiboz.

Talde honen asmoa, pertsona bakoitzak dolua kudeatzeko bere modua aurkitzea da. Horretarako bizipenak partekatuko ditugu, sentimendu eta emozioei bidez emanez. Min egiten digun horri hitzak jarri eta naturaltasunari bide eginez.

## Metodologia

Akompainamendu honen metodologia taldeko elkarrizketa-dinamika dinamizatu batetik abiatzen da, eta dinamika horretan pertsona bakoitzak bere bizipenak, beldurrak, zalantzak eta ideiak jasotzen eta eskaintzen ditu. Horrekin batera, testuak eta mugimendu-dinamikak sortzen dira, parte-hartzaile bakoitzaren doluaren kudeaketa errazteko.

\*Tailerrak aperitibo txiki bat izango du.

## Gai Nagusiak

- Dolua
- Maite den norbait galtzen denean mina antzematea eta kudeatzea
- Erru-sentimendua lantzea
- Emozioak, sentimenduak eta bizipenak partekatzen ikastea
- Enpatia
- Entzute aktiboa
- Beldurra askatu
- Beldurra kudeatzea

## Nork ematen du?

Iñurriko kide batek.

## Inbertsioa

400 €/ 90 minutuko saioa.

# Entrenamendu fisikoa (min)biziaren erritmoan. Gorputza bizitu mina gorpuztuz.

- Minbizia duten emakumeei zuzendua
- Gehienez 15 pertsonako taldea
- Presentziala
- Astean bi ordu
- Jarduera naturgune batean egingo da, eguraldiak ahalbidetzen badu (hondartzan, mendian, parkean). Baldintzak egokiak ez badira, gela estali bat egongo da.



## Jardueraren Helburuak

Jarduera honen bidez, minbizia duten emakumeen ahalduntze fisiko eta mentala lortu nahi da. Horrela, beraien gorputza entzuten ikasiko dute, errekupeziarako urrats garrantzitsu gisa. Espazioa sare segurua izango denez, modu askean eta epaiketarik gabe komunikatu ahal izango dira, bertaratuko diren emakume guztiek antzeko prozesu bat izan baitute.

## Metodologia

Jarduera bi fasetan egiten da. Lehenengo zatian, entrenatzaile pertsonal bat arduratuko da gai eta jarduera fisikoez, banaka zein taldeka (betiere bakoitzaren gaitasunak/mugak kontuan hartuta). Bigarren fasean, musikaren bidez, egindako ariketaren errekupeziario fisikoa landuko da, norberaren gorputzaz eta bakoitzaren sententzioez jabetuz.

## Gai Nagusiak

- Autoestimua.
- Ulermena.
- Emakumearen ahalduntzea.
- Minbiziaren ondorio fisiko/mentalak lantzea.
- Nork bere burua ezagutzea.

## Nork ematen du?

Bi pertsonak.

## Inbertsioa

80€ hilean emakume bakoitzeko.

# Minbiziaren ondoren, bizitzak aurrera jarraitzen du.

- Minbizia gainditu duten emakume helduei zuzendua
- 15-20 pertsonako taldeak
- Presentziala
- 3 orduko saioa
- Gela estalia, parte-hartzaileak aske mugitu ahal izateko

## Jardueraren Helburuak

Tailer bizigarri eta berritzaile honek banakako eta taldeko erritual kontziente bat izan nahi du, minbizia lehen pertsonan bizitzeari amaiera emateko.

Hainbat dinamikaren bidez, introspektzioa sustatzen da, parte-hartzaile bakoitzari gaixotasunaren bizipenak hainbat ikuspuntutatik zer suposatu dion hautemateko, ikusezin bihurtutako beldur eta tabuetatik askatzeko, bizipen horren nortzuk diren jakiteko eta lantzeko prozesuetatik igaro diren emakumeekin batera bizitza aurretik ospatzeko.

## Metodologia

Tailerra gorputzaren mugimendutik abiatzen den esperientzia-metodologia batekin planteatzen da, minbizia lehen pertsonan bizi izan duen tailerista batek dinamizatutako banakako, binakako eta taldeko dinamikekin eboluzionatzen duena. Tailerrarekin batera workbook bat egiten da tailerra garatzeko.

## Gai Nagusiak

- Autoezagutza
- Minbiziaren ondorioak
- Ni berriaren errekonozimendua
- Beldurrak detektatzea
- Ahalduntze indibiduala eta kolektiboa
- Kontzientzia osoarekin bizitzea

## Nork ematen du?

Minbizia izan duen Iñurriko tailerista.

## Inbertsioa

40€ emakumeko edo 700€ tailerreko.

# (min)biziaren erretiroa. Nintzena maitatuz, naizena bizituz

- Minbizia duten edo izan duten emakumeei zuzendua
- 12 emakumezko taldea
- Presentziala
- Asteburu bat, ostiraletik igandera
- Amaloka landetxea (Bizkaia)

## Jardueraren Helburuak

Erretiro bakarra, esperientziaz beterikoa eta berritzailea.

Minbizia lehen pertsonan bizi izan duten edo bizitzen ari diren emakumeentzako sortua. Bertan, zaintza, errespetu eta entzute aktiboko espazio bat sortu nahi du. Hainbat jarduera eta dinamikarekin, minbizia pairatzen duen emakumearen autoezagutza eta ahalduntze globala bilatzen dira, baita tresnak ematea, laguntzea eta bere beldurrak eta kezkek komunikatzeko espazio seguru bat eskaintzea ere. Era berean, egoera berean dauden emakumeen arteko sare bat sortu nahi da, epaiketarik gabeko bizipenak eta bizi-plazera bi eguneko jardueren erdigunean partekatzeko.

## Metodologia

Erretiroaren abiapuntua metodologia propioa eta bizipenezkoa da, talde-jarduerak eta intimitate eta autozaintza-espazioak konbinatzen dituena. Une oro, espazio seguru eta atsegina sortzen da, emakumeen parte-hartzea zaindu eta sustatzen duena.

Formatu hori egun bakarreko erretiro batera eraman daiteke, edo 6 egunera luzatu.

## Gai Nagusiak

- Emozio- eta bizi-laguntza.
- Autoezagutza integrala.
- Minbizia duen emakumearen ahalduntzea.
- Gaixotasunak iraun bitartean eta ondoren izaten diren beldurrak lantzea.
- Aldaketa ulertzea, lehengo nia maitatzea eta oraingo nia ulertzea.
- Askapen emozionala yoga eta meditazioaren bidez.
- Autozaintzen garrantzia.
- Entzute aktiboa.

## Nork ematen du?

Iñurriko talde motorrak, kanpoko kolaboratzaileen laguntzarekin.

## Inbertsioa

260 - 400 €parte-hartzaile bakoitzeko.

# Izaninurri!



# Iñurri

Iñurri es una asociación que se dedica al acompañamiento, formación y divulgación del cáncer desde una perspectiva feminista y transformadora. El objetivo de la entidad es ampliar la mirada sobre la enfermedad, fomentar su normalización social y erradicar los mitos y tabúes que la rodean.

# Tengo cáncer: ¡Qué hago ahora!

- Dirigido a personas a quién acaban de diagnosticar el cáncer
- Grupos de máximo 15 personas
- Presencial
- Sesión de 90 minutos
- En una sala que transmita calma y permita el movimiento del grupo



## Objetivos de la actividad

Este taller es un primer acompañamiento y ubicación a quién ha sido diagnosticado de cáncer. Se ofrece una guía práctica, emocional y vivencial para que cada uno empiece a recorrer su propio camino en la enfermedad. Todo en un entorno de seguridad, confianza y no juicio.

## Metodología

El taller se plantea con una metodología experiencial y respetuosa que parte del movimiento del cuerpo y evoluciona con dinámicas individuales, en parejas y en grupo dinamizadas por dos talleristas que ha vivido el cáncer en primera persona. El taller se acompaña de un workbook para el desarrollo del taller y en todo momento se prioriza el bienestar y la comodidad individual.

## Temas principales

- El proceso del cáncer en su totalidad
- Las vivencias y testimonios de personas que lo han vivido
- Autoconocimiento y poner la persona en el centro de la vida
- Aceptación del ahora y de la nueva normalidad
- Gestión de la pérdida del control y la incertidumbre vital

## Quién lo imparte

2 talleristas que han vivido el cáncer

## Posibilidades de adaptación

Se pueden adaptar las horas del taller según la necesidad del grupo.

## Inversión

750€/sesión de 120 minutos + desplazamiento

# Grupo de acompañamiento en el duelo: Ocupemos las sillas vacías.

- Dirigido a personas que han pasado o están pasando por un duelo o que se están preparando para pasarlo
- Grupo de entre 10 y 15 personas
- Presencial
- Sesiones mensuales de hora y media cada una
- Se realiza en sala cubierta que se nos facilite por parte de quien contrate el servicios, que permita a los participantes estar relajados y en armonía. Amplia y vacía.

## Objetivos de la actividad

El objetivo principal de este acompañamiento es romper con el tabú social que representa aún la muerte y poder hablar del duelo y de las personas que han fallecido con calma, sin prejuicios, sinceridad y escucha activa. La intención de este grupo es que cada persona encuentre su propia forma de gestionar el duelo a través de la naturalidad de compartir las vivencias, trabajar los sentimientos y emociones o poner palabras a aquello que duele.

## Metodología

La metodología de este acompañamiento parte de una dinámica de conversa dinamizada grupal en que cada persona recibe y ofrece sus vivencias, miedos, dudas y ideas. Se acompaña con la creación de textos y de dinámicas de movimiento para facilitar la gestión del duelo de cada uno de los participantes.

\*El taller tendrá un pequeño aperitivo.

## Temas principales

- El duelo
- Reconocer y gestionar el dolor ante la pérdida de alguien querido
- Trabajar el sentimiento de culpa
- Aprender a compartir las emociones, sentimientos y vivencias
- La empatía
- La escucha activa
- Soltar el miedo
- Gestionar el miedo

## Quién lo imparte

Miembro de Iñurri

## Inversión

400€/sesión de 90 minutos

# Entrenamiento grupal durante el cáncer: Despertando nuestros cuerpos doloridos.

- Dirigido a mujeres que tienen cáncer
- Grupos de máximo 15 personas
- Presencial
- Dos horas semanales
- La actividad se realizará en un espacio natural si el tiempo lo permite (playa, montaña, parque...). Si las condiciones no son las adecuadas, se dispondría de una sala cubierta

## Objetivos de la actividad

Mediante esta actividad, se trata de conseguir un empoderamiento físico y mental en las mujeres que padecen cáncer. De esta forma, aprenderán a escuchar a su cuerpo como paso importante para la recuperación. Al estar en una red segura de mujeres, podrán comunicarse de una forma libre y sin juicios, ya que todas las mujeres que acudirán habrán pasado por un proceso similar.

## Metodología

La actividad se realiza en dos fases. En una primera parte, una entrenadora personal se hará cargo de las cuestiones y actividades físicas, que se trabajarán tanto individual como colectivamente (siempre teniendo en cuenta las capacidades/limitaciones de cada una). En la segunda fase, mediante la música se trabajará la recuperación física del ejercicio realizado, tomando conciencia del propio cuerpo y de las sensaciones de cada una.

## Temas principales:

- Autoestima
- Comprensión
- Empoderamiento de la mujer
- Las consecuencias físicas/mentales del cáncer
- Autoconocimiento individual

## Nork ematen du?

Dos talleristas

## Inversión

80€ mensuales por cada mujer.

# Después del cáncer, la vida sigue.

- Dirigido a mujeres adultas que han superado el cáncer
- Grupos de entre 15 y 20 personas
- Presencial
- Sesión de 3 horas
- Sala cubierta que permita el movimiento libre de las participantes.

## Objetivos de la actividad

Este taller vivencial e innovador pretende ser un ritual conciente individual y colectivo para poner punto y final al hecho de vivir el cáncer en primera persona. A través de distintas dinámicas, se fomenta la introspección para detectar qué ha supuesto a cada participante la vivencia de la enfermedad desde distintos puntos de vista, liberarse de miedos y tabús invisibilizados, reconocer quien es cada una después de esta vivencia y celebrar la vida por delante junto a mujeres que han pasado por procesos similares.

## Metodología

El taller se plantea con una metodología experiencial que parte del movimiento del cuerpo y evoluciona con dinámicas individuales, en parejas y en grupo dinamizadas por una tallerista que ha vivido el cáncer en primera persona. El taller se acompaña de un workbook para el desarrollo del taller.

## Temas principales

- Autoconocimiento
- Consecuencias del cáncer
- Reconocimiento del nuevo yo
- Detección de los miedos
- Empoderamiento individual y colectivo
- Vivir con conciencia plena

## Quién lo imparte

Minbizia izan duen Iñurriko tallerista.

## Posibilidades de adaptación

El taller en cuestión se puede ampliar con un pequeño lunch con las mujeres participantes.

## Inversión

40€ por mujer o 700€ el taller.

# El retiro del cáncer. Amo quién fuí, vivo quién soy.

- Dirigido a que tienen o han tenido cáncer
- Un grupo de 12 mujeres
- Presencial
- Un fin de semana, de viernes a domingo
- Casa rural Amaloka (Bizkaia)



## Objetivos de la actividad

Este retiro, único, experiencial e innovador pretende generar un espacio de cuidado, respeto y escucha activa para las mujeres que han vivido o están viviendo el cáncer en primera persona. Con distintas actividades y dinámicas, se busca el autoconocimiento y el empoderamiento global de la mujer que sufre el cáncer, darle herramientas, acompañarle y ofrecerle un espacio seguro donde poder comunicar sus miedos y preocupaciones. También se busca la creación de una red entre mujeres que están en la misma situación para compartir las vivencias sin juicio y con el placer vital al centro de los dos días de actividades.

## Metodología

El retiro parte de una metodología propia y vivencial en que se combinan actividades grupales e espacios de intimidad y autocuidados. En todo momento, se genera un espacio seguro y placentero que cuida y promueve la participación de las mujeres.

## Temas principales

- Acompañamiento emocional y vital
- Autoconocimiento integral
- Empoderamiento de la mujer con cáncer
- Trabajar los miedos del durante y después de la enfermedad
- Entender el cambio, amar el yo de antes y entender al yo de ahora
- Liberación emocional a través del yoga y meditación
- La importancia de los autocuidados
- Escucha activa

## Quién lo imparte

Equipo motor de Iñurri con el apoyo de colaboradoras externas

## Inversión

260 - 400 € por participante

# Eskerrik asko!

# Kontaktua

iñurri

izan.inurri@gmail.com

+34 613 448 268

Julene Illarramendi

julene.inurri@gmail.com

Jordina Arnau

jordina.inurri@gmail.com

Olatz Mercader

olatz.inurri@gmail.com

Miren Cuerdo

miren.inurri@gmail.com

# Contacto

iñurri

izan.inurri@gmail.com

+34 613 448 268

Julene Illarramendi

julene.inurri@gmail.com

Jordina Arnau

jordina.inurri@gmail.com

Olatz Mercader

olatz.inurri@gmail.com

Miren Cuerdo

miren.inurri@gmail.com