



**Otsaila-Maiatza Plangintza
Febrero-Mayo Programación**

2018

Jabetze Eskola

Arrasateko Jabetze eskola da Emakume Txokoan dugun formazio eta topaketa gunea. Helburua da emakumeok geure eskubideen jabe egitea eta sareak sortzea.

Jabetze eskolan prestakuntza da ardatz nagusietakoa, eta atal honetan aurkezten dizuegu plangintza bat, zeina abiatzen den ikasturte ikasturte sortutako dinamiketarik. Hemen topatuko duzue eskaintza bat lanketa pertsonala eta kolektiboa uztartzen duena, elkarrekin lan egingo baitugu eta protagonistak geu izango baikara.

Jabetze eskolan erreparatuko diogu gure errealitateari ikuspegi feminista batetik, saiatuko gara kultura birdefinitzen ikuspegi horretatik, eta eskuratuko ditugu parte hartze sozial eta politikorako tresnak.

Jendarte parekidearen bidean, gonbidatu nahi zaitugu eraldaketarako espazio honetan parte hartzera. Zatoz, gure ateak parez pare zabalik dituzu!

La escuela de empoderamiento de Arrasate es un espacio de formación, encuentro y reflexión situado en Emakume Txokoa. Busca promover que las mujeres seamos conscientes de nuestro derechos y la creación de redes.

La formación es uno de los ejes de la escuela y a continuación te presentamos el programa de este trimestre. Es un programa que responde a las dinámicas generadas en los cursos anteriores y que ofrece la posibilidad de realizar un trabajo personal y colectivo en el que las mujeres seamos las protagonistas.

En la escuela de empoderamiento analizaremos nuestra realidad desde una perspectiva feminista, trataremos de redefinir la cultura y dotarnos de instrumentos para nuestra participación social y política.

¡Ánimate, nuestras puertas están abiertas de par en par!

1. Ikastaroa zoru pelbikoa indartzeko

Fortalecimiento del suelo pélvico

Irakaslea/Formadora: Saioa Baena Gorosabel
Noiz/Día: astelehenean/lunes (10 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 5 de febrero

Ordutegia/Horario: 9:30-11:00
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 29€/16€/34€

Bizitzan zehar eta hainbat egoeren ondorioz emakumeon zoru pelbikoa ahuldu egiten da eta gune horretako muskulazio guztia indartzea da ikastaroaren helburua.

Ikastaroa edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokia edo puxika prolapsok sufritzen dituztenentzat, pixa galerak dituztenentzat eta erditu berri dauden emakume gazteentzat.

Las mujeres, a lo largo de la vida, vivimos diversas situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y dan lugar a un debilitamiento del mismo. El objeto del curso es el fortalecimiento de la musculación de dicha zona. Está dirigido a cualquier mujer, especialmente a aquellas que han iniciado o están pasando el periodo de la menopausia, o bien a aquellas que sufren prolapsos uterinos o de vejiga, pérdidas de orina y a mujeres jóvenes que han parido recientemente.

2. “Mindfulness”

Irakaslea/Formadora: Clara Wolfram Perez
Noiz/Día: astelehenean/lunes (10 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 5 de febrero

Ordutegia/Horario: 15:30-17:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 30€/17€/35€

Mindfulness da termino bat, ulertu daitekeena honela: arreta eta kontzientzia osoa, presentzia arretatsua eta gogoetatsua. Tailerrean gureganatuko ditugu tresnak, osasun eta oreka emozionala izateko, oraina bizitzen ikasteko eta adimen osasungarria eta positiboa sortzeko, geure ongizateari lehentasuna emanez. Emozioak eta beharrak kontuan hartuz, gertatzen ari dena modu egokienean kudeatzen ikasiko dugu.

Mindfulness es un término que puede entenderse como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. En el taller pretendemos adquirir herramientas para una salud y equilibrio emocional basado en aprender a vivir el instante presente y generar una mente saludable y positiva, dando prioridad a nuestro bienestar. Tendremos en cuenta nuestras necesidades y emociones para gestionar lo que ocurre de forma adecuada.



3. “La flamencura todo lo cura”

Irakaslea/Formadora: Monica Nuñez Avila

Noiz/Día: astelehenean/lunes (7 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: otsailak 5 de febrero

Ordutegia/Horario: 17:45-19:45

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 21€/12€/26€

“Me pones flamenca” komunikazio tailerrak espazio bat bultzatu gura du bitartekoak partekatzeko beste emakume batzuekin, lotsa barik ibiltzeko munduan. Elkarrekin ikasiko ditugu esaerak, “jaleoak”, kantuak eta mugimenduak, gorputz eta emozio aldetik, arte honen bidez ahaldundu gaitezen. Hori guztia egingo dugu talde dinamika ludikoen bidez, zeinetan umorea eta gurekiko maitasuna izango den parranda flamenko handi honen giltza edo gakoa.

El taller de comunicación “Me pones flamenca” pretende favorecer un espacio para compartir con otras mujeres diferentes recursos para ponerse flamenca en la vida. Aprenderemos juntas expresiones, “jaleos”, canciones y movimientos a nivel físico y emocional que nos permitirán empoderarnos a través de este arte. Todo ello mediante dinámicas de grupo lúdicas en las que el humor y el amor hacia nosotras mismas será la clave de esta gran juerga flamenca!!



4. Askatasunez maitatzea berdintasunetik Amar en libertad desde la igualdad

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Noiz/Día: martitzenean/martes (14 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: otsailak 6 de febrero

Ordutegia/Horario: 15:30-17:30

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 42€/23€/47€

Maitatzeko modua gure gizartean guztiz baldintzatzen dute eredu patriarkalaren rolek eta genero estereotipoek; emakumeok eredu “lotu” bat dugu, non gure nia galdu egiten den, non baztertu egiten ditugun gure jarduerak, lehentasunak, harremanak eta abar. Sarri askotan horrek jarraitzen du gidoi ikasi bat, aztertu eta egiaztatu behar dena ondo egiten digun edo ez. Kontua da ikastea maitatzen, uko egin barik gure buruari, askatasunean, berdintasunetik, eta sortzea plazer espazioak, hazteko espazioak eta elkar zaintzekoak.

La forma de amar está totalmente condicionada en nuestra sociedad por los roles y estereotipos de género del modelo patriarcal, las mujeres tenemos un modelo “vincular” donde nuestro yo desaparece, relegamos nuestras actividades, prioridades, relaciones, etc. A menudo eso sigue un guión aprendido que hay que reconocer y verificar si nos beneficia o no. Se trata de aprender a amar sin renunciar a nosotras mismas, en libertad, desde la igualdad, generando espacios de placer, crecimiento y cuidado mutuo.

5. Gure emozioak lantzen Trabajando nuestras emociones

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Noiz/Día: martitzenean/martes (14 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: otsailak 6 de febrero

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 42€/23€/47€

Kulturak, familiak eta generoak gure emozioen bizipena eta adierazpena baldintzatzen dituzte. Tailer hau abiatzen da norbere emozioak ezagutu, ulertu eta erabiltzeko beharretik, oreka lortze aldera, beharrezkoa dena ondo sentitzeko eta harreman lotura onak, berdintasunezkoak eta tratu onekoak sortzeko eta norbere adimen emozionala garatzeko, lagunduko diguna gure ahalduzko pertsonal eta kolektiboan.

La cultura, la familia y el género son condicionantes externos que moldean nuestra vivencia y expresión emocional. Este taller parte de la necesidad de conocer, comprender y manejar las propias emociones con la finalidad de conseguir el equilibrio necesario para sentirnos bien y crear vínculos relacionales sanos, igualitarios y de buen trato y desarrollar la propia inteligencia emocional, algo que nos ayuda en el proceso de empoderamiento personal y colectivo.



6. Abdominalak arriskurik gabe Metodo abdominales sin riesgo

Irakaslea/Formadora: Isabel Kirze Otxandiano
Noiz/Día: eguaztenean/miércoles (14 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 7de febrero

Ordutegia/Horario: 9:30-11:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 32€/17€/37€

Mugimendu progresio bat da, zoru pelbikoan presioa egin barik abdominalak “martxan” jartzeko. Mugimendu horietan, gihar abdominalak indartzeaz gain, tartekatzen da haiek luzatzea eta lasaitzea. Mugimenduok espazioan lantzen dira lekualdatuz, neuro-mugimendu erantzun bat eskatzen da egunerokotasunean mugitzen garenean, abdominal horiek modu eraginkorrean erantzun dezaten.

Es una progresión de movimientos que ponen en juego los abdominales, evitando en todo momento las presiones sobre el periné. A través de esos movimientos, fortaleceremos los abdominales, además de estirarlos y relajarlos y conseguiremos también incidir en los músculos adyacentes. Este método está concebido para cualquier persona que pueda abordar un entrenamiento físico y evitar los riesgos habituales de los ejercicios abdominales.

7. Antzerkia taldean Teatro en grupo

Irakaslea/Formadora: Belen Nevado Mendez
Noiz/Día: eguenean/jueves (14 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 8 de febrero
Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 42€/23€/47€

Emakume talde bat da, zeinak interpretatzen duen beste emakume talde bat, martxan jartzea lantalde oso bat: entzutea bizkortzea, memoria trebatzea, kontzentratzeko gaitasuna bultzatzea, sormena bizkortzea, jarduteko gaitasuna eta umorearen sena handitzea. Taldearen arabera aspektu horiek bideratzeak indartu egiten du komunikazioa, eta gonbidatzen gaitu esperimintatzera, antzerki jokoaren bidez, beste emakume batzuen errealitatea.



Un grupo de mujeres, que interpreta a otro grupo de mujeres significa poner en marcha toda una maquinaria de trabajo en equipo : activar la escucha, ejercitar la memoria, favorecer la capacidad de concentración, estimular la creatividad, aumentar el poder de acción y el sentido del humor. Canalizar estos aspectos en función del grupo potencia la comunicación y nos invita a experimentar, a través del juego teatral, la realidad de otras mujeres.

8. Joskintza jabetzerako tresna La confección como instrumento para el empoderamiento

Irakaslea/Formadora: Maddalen Aduriz Rodriguez

Noiz/Día: zapatuan/sábado, hamabostean behin/cada 15 días (6 saio/sesiones)

Egunak/Fechas: otsailak 3 /17 de febrero, martxoak

3/17 de marzo, apirilak 14/28 de abril

Ordutegia/Horario: 9:30-14:00

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 40€/22€/45€

Ikastaroaren helburua da deseraikitzea moda eredu dominantea, emakumeok zapaltzen gaituena, ikusaraztea ikusezin egindako gorputzak eta baliatzea joskintza jabetzuntza feministarako tresna gisa, gure gorputzak boteretu eta horietaz gozaten ikasteko. Ikusarazi eta aldarrikatuko dugu gorputzen aniztasuna, ikasiko dugu patroiak egiten, gure gorputzei egokitzen zaizkienak. Gure sormena josi eta gorputzuko dugu, eta moda jasangarria jantzi.

El objetivo de este taller es deconstruir el modelo de moda dominante que nos oprime a las mujeres e invisibiliza la diversidad de nuestros cuerpos a la vez que explota a las trabajadoras de otros países. Haremos visibles los cuerpos invisibilizados y utilizaremos la confección como instrumento para el empoderamiento feminista. Aprenderemos a hacer patrones que se adecuen a la diversidad de nuestros cuerpos y crearemos moda sostenible.



9. Mendi orientazioa Orientación en la montaña

Irakaslea/Formadora: Patri Espinar Labian
Noiz/Día: zapatuan/sábado (6 saio/sesiones)
Egunak/Fechas: martxoak 10/17/24 de marzo eta
 apirilak 14/22/28 de abril

Ordutegia/Horario: 9:30-13:30 (2 saio/sesiones); 9:00-14:00(azken 4 saioak/ 4 últimas sesiones).

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 40€/22€/45€

Emakumeon artean gora egin du mendizale-tasunak azken urteotan, baina, sarri, gizonen gidaritzapean egiten ditugu mendi txangoak. Horregatik, tailer honetan, honako gai hauek landu nahi ditugu: ahalduntzea, autonomia, autoestimua, autoezagutza eta geure buruan dugun konfiantza. Autonomia osoz guk geuk erabakitako lekura joateko ibilbideak diseinatzen ikasiko dugu, mendian ibiltzeko orientazioko oinarrizko ezagutza teoriko eta praktikoak landuko ditugu eta horretarako mapak eta iparorratza erabiltzen ikasiko dugu.

La afición por la montaña de las mujeres ha aumentado en los últimos años, pero muchas veces salimos al monte y son los hombres los que nos marcan el camino. En este curso aprenderemos a diseñar las rutas para ir donde nosotras decidamos con autonomía. Trabajaremos los conocimientos básicos de la orientación de manera teórica y práctica y aprenderemos a utilizar los mapas y la brújula.



1. Wikiemakumeak

Irakaslea/Formadora: Amaia Astobiza Uriarte
Noiz/Día: eguaztenean, miércoles (2 saio/sesiones)
Egunak/Fechas: otsailak 21 eta 28 de febrero

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 5€/3€/8€

Emakumeek eta emakumeen kolektiboek hamaika esparrutan egindako ekarpenak ezkutuan geratu dira. Hori aintzat hartuta, Euskarazko Wikipediak hainbat proiektu jarri ditu martxan, emakumeek beren tokia izan dezaten Interneteko entziklopedia irekian; horien artean dago Wikiemakumeak proiektua, emakumeen biografiak sortzea helburu duena. Ikastaro honetan, Wikipedian aritzen ikasiko dugu, eta emakumeen biografiak sortuko ditugu; adibidez, gure herriaren memoriarekin lotuta dauden emakumeenak.

Las mujeres hemos sido discriminadas en numerosos ámbitos, también en las enciclopedias. Las aportaciones de las mujeres y colectivos de mujeres en innumerables ámbitos han sido y siguen siendo invisibilizadas. El proyecto Wikiemakumeak tiene por objeto crear biografías de mujeres e incorporarlas a Wikipedia. En este taller aprenderemos a editar y crear biografías de mujeres.



2. Autodefentsa ziberfeminista

Irakaslea/Formadora: Kattalin Miner Perez
Noiz/Día: martitzenean/martes (2 saio/sesiones)
Egunak/Fechas: martxoak 6 eta 13 de marzo

Ordutegia/Horario: 18:00-20:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 5€/3€/8€

Sarea ez da gure jendartearen beste zati bat baino, eta, beraz, bertan funtzionatzen dute logika patriarkal berberak. Hala, emakumeek arazo eta eraso bertsuak jasaten dituzte sarean, espazioa eta ahotsa hartzeko “mundu errealekoak”: gutxiespenak, irainak, mehatxuak... Tailer honetan, eraso sexista eta matxistak aztertuko ditugu, sarean bizi ditugunak, baina estrategiak sortu ere bai, horiei guztiei aurre egiteko. Horretarako, hainbat erreferente aztertuko dugu, tresnak partekatuko ditugu eta sarea geure egingo dugu!

La red es una parte más de nuestra sociedad y por tanto está atravesada por la misma lógica patriarcal. Las mujeres sufrimos los mismos problemas y agresiones que en el “mundo real” al alzar la voz y ocupar el espacio: menosprecio, insultos, amenazas... Analizaremos las agresiones machistas que se dan en la red y desarrollaremos estrategias para hacerles frente. Para ello analizaremos diferentes referentes y compartiremos herramientas para hacer nuestra la red.

3. Topalekua eta ahalduztze gunea, herrialde eta kultura askotako emakumeena

Espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres de distintas procedencias y culturas

Noiz/Día: eguaztenean/miércoles (3 saio/sesiones)

Egunak/Fechas: Martxoak7, Apirilak 18 eta maiatzak 9 eguaztetenetan / miércoles 7 de marzo, 18 de abril y 9 de mayo

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Marisol Abreu Fariñas

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: Doan/Gratis

Gonbidatzen zaitugu parte hartu dezazun herrialde eta kultura askotako emakumeen topaleku eta ahalduztze gune honetan. Saio bakoitzean herrialde diferente bateko emakume batek emango du bere esperientziaren berri emakume migratu moduan, eta bere ahalduztze prozesuaren berri ere bai. Saio hauekin hurbilduko gara kultura eta bizipen askotara, eta saio horiek sustatuko dute askatasun eta konfiantza espazio bat, zeinetan aukera izango dugun elkar ezagutzeko eta jabetze kolektiboen prozesuak bultzatzeko.

Te invitamos a participar en este espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres de diferentes procedencias y culturas. En cada sesión una mujer de una país diferente nos dará a conocer su experiencia como mujer migrada y su proceso de empoderamiento. Estas sesiones nos permitirán acercarnos a diferentes culturas y vivencias y promoverán un espacio de libertad y confianza donde podamos conocernos y favorecer procesos de empoderamiento colectivo y de apoyo mutuo entre las mujeres.



4. Genealogia feministak

Irakaslea/Formadora: Iraitz Agirre Aranguren

Noiz/Día: martitzenean/martes (4 saio/sesiones)

Egunak/Fechas: apirilak 17/24 de abril, maiatzak 8/ 15 de mayo.

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 5€/3€/8€

Emakumeon lorpenak, erresistentziak eta borrokak sistematikoki ezabatuak izan dira historia ofizialetako kontakizunetatik. Tailer hauetan honen inguruan hausnartuko dugu eta emakume arrasatearren bizitzak eta borrokak erdigunean jarriko ditugu. Hau da, genealogia feminista propio bat garatzen hasiko gara eta horretarako, ariketa pertsonal zein dinamika kolektiboen bidez, gure bizitzetan erreferenteak izan diren mugimenduak zein aitzindari feministak identifikatu eta lehen lerrora ekarriko ditugu. Era berean, Arrasateko emakumeen historiaren inguruan dagoen materiala batu, osatu eta landuko dugu, etorkizunean herritarrentzat eskuragarri jartzeko bideak ere jorratuz.

Los logros, resistencias y luchas de las mujeres han sido sistemáticamente invisibilizados en la Historia oficial. En este taller reflexionaremos sobre ello y colocaremos en el centro los esfuerzos, resistencias y experiencias de las mujeres de Arrasate, con el objetivo de reconocer a las pioneras y crear nuevos referentes. Trabajaremos ejercicios individuales y dinámicas colectivas que nos permitan desarrollar nuestras genealogías feministas. Así mismo, recopilaremos el material que existe sobre la historia de las mujeres de Arrasate, trabajando mecanismos y medios para ponerlo a disposición de la ciudadanía.

5. Laguntza tailerra hilekoaren zailtasunei buruz Taller de apoyo para las dificultades de la menstruación

Irakaslea/Formadora: Oihana Lopez Cestao

Noiz/Día: zapatuan/sábado (4 saio/sesiones)

Egunak/Fechas: otsailak 24, martxoak 17, apirilak 21, maiatzak 26/24 de febrero, 17 de marzo, 21 de abril, 26 de mayo

Ordutegia/Horario: 17:00-20:00

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 18€/10€/22€

Hilerokoaren inguruan ikertu eta bere esperientziak partekatu nahi dituzten emakumeentzako espazioa da. Adierazpen librea, norbere beharrak entzun, eraiki eta elkarrekin ikasteko. Norberaren kontzientzia hartzea landuko da, maila individual zein kolektiboan, emakume gisa bizi ditugun zikloen inguruan. Horretarako arteterapia erabiliko dugu tresna gisa (pintura, eskultura, mugimendua...), energia sortzaileekin lotuta, osasuna gure bizitzara ekartzeko, maila guztietan (gorputz fisiko, mental, emozionalean). Saio guztiak bizipenezkoak izango dira, zaintza eta errespetua oinarri.


Este taller busca ser un espacio de reconocimiento, escucha cuidado y libre expresión para aquellas mujeres que deseen compartir sobre la vivencia de la menstruación. Nos encontraremos 1 vez al mes, en un taller de 3 horas, con propuestas de arteterapia corporal, en las que tendremos la oportunidad de redescubrirnos a través de la creatividad, en relación a este tema.



Egitaraua

OTSAILA

MARTXOAK 8KO XXI. KARTEL LEHIAKETA

Arauk eta informazioa:
www.arrasate.eus, Emakume Txokoan (943 79 41 39 /
618 606 233) eta  Arrasateko Emakume Txokoa
Leloa: Izan direlako gara. Gora feminismoak!
Lanak aurkezteko epea: otsailaren 16ra arte.

HITZALDIA-SOLASALDIA:

Hizlaria: Aurora Lolita Chavez Ixcaquic, Guatemalako
ekintzaile indigena eta feminista .
Dinamizatzailea: Luciana Alfaro Lavado, (Emakumeen
Mundu Martxa)
Otsailaren 8an, eguenean, 19:00etan,
Kulturateko Areto Nagusian. Gaztelaniaz.

MARTXOA

MARTXOAK 8KO KARTELEN ERAKUSKETA

Martxoaren 5etik 16ra, Emakume Txokoan
Astelehenetik eguenera: 15:30-18:30
Egubakoitzetan: 10:00-14:00

MARTXOAK 8KO EMAKUME ARTISAU ETA BASERRITARREN AZOKA

Martxoaren 10ean, Seber Altube plazan
Izenak emateko epea: Otsailaren 5etik 23ra bitartean

ZINEGOAK HEDAPENA 2018:

Film laburren emanaldia
Martxoaren 14an, eguaztenean
19:00etan Kulturateko Areto Nagusian

“HOTS HIRU AHOTS BAKARREAN”

Poesia musikatua saioa
Itxaro Borda eta Itsaso Gutierrez
Martxoaren 16an, egubakoitzean
19:00etan Kulturaten, Areto Nagusian
Euskaraz

MAHAI INGURUA: GESTAZIO SUBROGATUA

Hizlariak: Itziar Alkorta, Josebe Iturriotz, Maite Asensio
Martxoaren 21ean, eguaztenean
19:00etan, Kulturateko Areto Nagusian
Euskaraz

APIRILA

DOKUMENTALAREN EMANALDIA:

Apirilaren 12an, eguenean
18:30ean Kulturateko Areto Nagusian
Foruma eta aurkezpena: Jabetze eskolako irakurketa
feministen txokoko taldea

MONOLOGO: “NO SOLO DUELEN LOS GOLPES”

Pamela Palenciano
Apirilaren 19an, eguenean
19:00etan, Kulturateko Areto Nagusian
Gaztelaniaz

Programa de actividades

FEBRERO

XXI. CONCURSO DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Bases e información: www.arrasate.eus, en Emakume Txokoa (943 79 41 39 / 618 606 233) y

 Arrasateko Emakume Txokoa

Lema: Izan direlako gara. Gora feminismoak!

Plazo de presentación de los carteles:

hasta el 16 de febrero.

CHARLA-COLOQUIO:

Ponente: Aurora Lolita Chavez Ixcaquic, activista indígena y feminista guatemalteca.

Dinamizadora: Luciana Alfaro Lavado (Marcha Mundial de las Mujeres)

8 de febrero, jueves, 19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En castellano

MARZO

EXPOSICIÓN DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Del 5 al 16 de marzo en Emakume Txokoa

Lunes-jueves: 15:30-18:30

Viernes: 10:00-14:00

MERCADO DE MUJERES ARTESANAS Y BASERRITARRAS

10 de Marzo, sábado, en la Plaza Seber Altube

Plazo de inscripción: del 5 al 23 de febrero

ZINEGOAK HEDAPENA 2018:

Proyección de cortos

14 de marzo, miércoles,

19:00, Kulturate (Areto Nagusia).

“HOTS HIRU AHOTS BAKARREAN”

Recital poético-musical

Itxaro Borda e Itsaso Gutierrez

16 de marzo, viernes

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

MESA REDONDA: GESTACIÓN SUBROGADA

Intervienen: Itziar Alkorta Idiaquez, Josebe Iturriotz,

Maite Asensio

21 de marzo, miércoles 19:00

Kulturate (Areto Nagusia). En euskera

ABRIL

PROYECCION DOCUMENTAL

12 de abril, jueves

18:30, Kulturate (Areto Nagusia)

Con presentación y fórum del grupo de lecturas feministas de Jabetze eskola

MONOLOGO: “NO SOLO DUELEN LOS GOLPES”

Pamela Palenciano

19 de abril, jueves

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En castellano

Izena emateko orria

Izen-abizenak		
Jaiotze data		
Herria (erroldatuta zaudenekoa)		
E-Posta		
Telefonoa(k)	1.	2.
Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoa?	Bai <input type="checkbox"/>	Ez <input type="checkbox"/>
Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)	E-posta <input type="checkbox"/>	Whatsapp-ez <input type="checkbox"/> Telefonoz <input type="checkbox"/>
Hautzaindegi zerbitzua beharko zenuke?	Bai <input type="checkbox"/>	Ez <input type="checkbox"/>

Ikastaro bat baino gehiago interesatuz gero, markatu lehenetsuen arabera (1 interes gehien duzuna.)
Ikastaro edota tailer bat baino gehiagotan izena emanez gero, saiakera egingo da, gutxienez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.

IKASTAROK/TAILERRAK

IKASTAROK

- Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa
- "Mindfulness"
- "La flamencura todo lo cura"
- Askatasunean eta berdintasunetik maitatzen
- Gure emozioak lantzen
- Abdominalak arriskurik gabe
- Antzerkia taldean
- Joskintza jabetzerako tresna
- Mendi orientazioa

TAILERRAK

- Wikiemakumeak
- Autodefentsa ziberfeminista
- Kulturarteko topagunea
- Genealogia feministak
- Hilerokoaren zailtasunetan laguntzeko

JARRAIPEN IKASTAROK:

Aurreko hiruhilekotik martxan dauden honako ikastaroetan plaza librearen bat izan daiteke: Emakumeok geure burua zaintzen eta Dantzen fusioa. Interesa izanez gero, galdetu Emakume Txokoa.

Argibideak:

Izena emateko epea: **urtarrilaren 22tik 26ra bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **urtarrilaren 29tik otsailaren 2ra bitartean**.

Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39/ 618 206 233). Ordutegia. Asteleheneetik ostegunera, 10:30-13:30 eta 15:30-18:30 eta ostiraletan 10:00-14:00.

Lege oharra: Hemen jasotzen diren datuak Berdintasun Saileko fitxategi batean sartuko dira. Arrasateko Udalak bermatzen du datuak ez zaizkiola Berdintasun Saila ez den inori emango. Datuak zuzentzeko, ezabatzeko eta partekatzeko eskubideak erabil ditzake haien tituluarrak, datuak babesteko legerian ezarritako terminoetan. Era berean, erabiltzaileak bere datu pertsonalak tratatzeko eta lagatzeko eskubidea atzera bota dezake edozein unetan, atzerako eraginik gabe, Datu Pertsonalak Babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Legearen 6 eta 11. artikuluetan ezarritakoa dela bide. Harremanetarako: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Altamirako iguera Uarkape frontoiaren atzealdean. P.K. 20.500, Arrasate (Gipuzkoa). Tlf. 943 79 41 39



Hoja de inscripción

Nombre y apellidos		
Fecha de nacimiento		
Localidad (donde está empadronada)		
E-mail		
Teléfono(s)	1.	2.
¿Anteriormente ha realizado algún curso o taller en la Escuela de Empoderamiento o en Emakume Txokoa?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Cómo desea recibir los avisos? (Marque solamente una)	E-mail <input type="checkbox"/>	Whatsapp <input type="checkbox"/>
		Teléfono <input type="checkbox"/>
¿Precisa de servicio de guardería?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

En caso de interesarse por más de un curso, marque por preferencia (1 el que más le interese)
 En caso de inscribirse en más de un curso o taller, se procurará al menos la participación en un curso o taller.

CURSOS/TALLERES

CURSOS	TALLERES
<input type="checkbox"/> Reforzamiento del suelo pélvico	<input type="checkbox"/> Wikiemakumeak
<input type="checkbox"/> "Mindfulness"	<input type="checkbox"/> Autodefensa ziberfeminista
<input type="checkbox"/> "La flamencura todo lo cura"	<input type="checkbox"/> Espacio intercultural de encuentro y empoderamiento de mujeres
<input type="checkbox"/> Amando desde la igualdad	<input type="checkbox"/> Construyendo nuestras genealogías feministas
<input type="checkbox"/> Trabajando nuestras emociones	<input type="checkbox"/> Taller de apoyo para las dificultades de la menstruación
<input type="checkbox"/> Abdominales sin riesgo	
<input type="checkbox"/> Teatro en grupo	
<input type="checkbox"/> La confección como estrategia de empoderamiento	
<input type="checkbox"/> Orientación en la montaña	
	NOTA: Puede haber plazas libres en alguno de estos dos cursos que están en marcha desde el trimestre anterior: "Autocuidado y mujer" y "Fusión de danzas". Más información en Emakume Txokoa.

Información:

Plazo de inscripción del **22 al 26 de enero**. Plazo de notificación de participación en los cursos: **del 29 de enero al 2 de febrero**.

En caso de desear recibir más información o asesoramiento sobre los cursos o talleres, acuda o llame a Emakume Txokoa (943 79 41 39/ 618 206 233). Horario. De lunes a jueves, 10:30-13:30 y 15:30-18:30, y los viernes de 10:00 a 14:00.

Aviso legal: Los datos recogidos aquí serán entrados en un fichero del departamento de Igualdad. El Ayuntamiento de Arrasate garantiza que en ningún momento vayan a producirse cesiones o comunicaciones de datos a terceros ajenos al departamento de Igualdad. Las personas titulares de los datos tienen en todo momento el derecho de acceder al fichero, pudiendo ejercitar los derechos de rectificación, cancelación y oposición en los términos recogidos en la legislación de protección de datos. Del mismo modo, el consentimiento de la persona usuaria para el tratamiento y cesión de sus datos personales será revocable en todo momento sin efectos retroactivos, conforme a lo que disponen los artículos 6 y 11 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal. Contacto: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Subida Altamira, detrás del frontón Urkape. P.K. 20500, Arrasate (Gipuzkoa) Tlf. 943 79 41 39



Argibideak ikastaroei buruz

Izena emateko epea:

Urtarrilaren 22tik 26ra bitartean

Epea ikastaroetan parte hartuko duten jakinarazteko:

Urtarrilaren 29tik otsailaren 2ra bitartean

Izena emateko:

Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, emailez edo telefonoz.

Bete beharko da izena emateko orria. Orria eskuratu daiteke arrasate.eus atarian, liburuxkan edo Emakume Txokoan.

Interesdunek adierazi beharko dute aurrez ikastaroen lehentasun ordena, izena ematen dutenean. Izan ere, behar beste plaza ez badago, bakarra egin ahal izango dute.

Plazak mugatuak dira, eta ikastaroetan zein tailerretan lehentasuna izango dute:

- Arrasaten erroldatutakoek
- Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera aldeztu aurretik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuetan izan ezik)
- Arrasaten erroldatuta daudenean eta Jabetze Eskolako eta Emakume Txokoko ikastaroetan aurretik parte hartu ez dutenek.

Beharrezkoa izanez gero, zozketa egingo da, izena eman duten emakumeen artean. Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

Ikastaroak eta tailerrak, oro har, emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonezko eta emakumeentzat.

Ikastaroen prezioa:

Ikastaro bakoitzak prezio ezberdinak adierazten ditu: Arrasaten erroldatutakoentzat/langabeentzat/ Arrasatetik kanpo erroldatutakoentzat. Matrikula ikastaroa hasterakoan formalizatuko da.

Hautzaindegi zerbitzua:

Ekintzetan parte hartzeko, hautzaindegi zerbitzua jarriko dugu, aldeztu aurretik abisatuz gero.

Arreta ordutegia:

Asteleheneetik eguenera arte:

- Goizean 10:30-13:30
- Arratsaldean 15:30-18:30


Egubakoitzean:

- Goizean 10:00-14:00

Harremanetarako:

Telefona:

943 79 41 39

618 206 233 

E-posta:

emakumetxokoa@arrasate.eus

Webgunea:

emakumetxokoa.arrasate.eus

Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en:

 Arrasateko Emakume Txokoa

 @emakumetxokoa

Información sobre los cursos

Plazo de inscripción:

Del 22 al 26 de enero

Plazo de notificación de participación en los cursos:

Del 29 de enero al 2 de febrero

Inscripción:

En Emakume Txokoa, atención directa, por e-mail o teléfono.

Deberá cumplimentarse la hoja de inscripción. La hoja se puede obtener en el portal de arrasate.eus, en el folleto o bien en Emakume Txokoa.

Las personas interesadas previamente deberán de indicar el orden de preferencia de los cursos al inscribirse. Puesto que en caso de no haber suficientes plazas, solamente podrán realizar un único curso.

Las plazas son limitadas y tendrán prioridad tanto en los cursos como en los talleres:

- Aquellas que estén empadronadas en el municipio de Arrasate
- Aquellas que estando empadronadas en Arrasate no hayan realizado previamente el mismo curso (excepto en los casos en que sea una continuación del curso)
- Aquellas que estén empadronadas en Arrasate y aquellas que no han participado previamente en los cursos de la Escuela de Empoderamiento y Emakume Txokoa.

De ser necesario, se realizará un sorteo entre las mujeres inscritas. Se requiere un mínimo de ocho personas para completar el grupo.

Los cursos y talleres están dirigidos, en general, a mujeres, el resto de las actividades están abiertas tanto a mujeres como a hombres.

Precios de los cursos:

Los precios de los cursos indican las distintas tarifas para: empadronadas en Arrasate/desempleadas/no empadronadas en Arrasate.

La matrícula se formalizará al comienzo de los cursos.

Servicio de guardería:

Las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación.

Horario de atención:

De lunes a jueves:

- Mañanas 10:30-13:30
- Tardes 15:30-18:30


Viernes:

- Mañanas 10:00-14:00

Contacto

Teléfono:

943 79 41 39

618 206 233 

E-mail: emakumetxokoa@arrasate.eus

Web: emakumetxokoa.arrasate.eus

Síguenos en Facebook y Twitter:

 [Arrasateko Emakume Txokoa](https://www.facebook.com/ArrasatekoEmakumeTxokoa)

 [@emakumetxokoa](https://twitter.com/emakumetxokoa)

Herri parekideago eta libreago baten alde dihardutenak:



Ekin Emakumeak Elkarte

Ekin Emakumeak elkarte sortu zen emakumeon ahaldunderako gune euskaldunen sorrera ahalbidezeko. Gaur egun, lan egiten du gizarte parekideago baten alde, kultura aniztasuna aitortzeko eta euskara, kohesiorako tresna gisa, erdiguneari jartzeko, lortu nahi den elkarbizitza horretan. EUSKARATIK, ANIZTASUNEAN, GIZARTE PAREKIDE BAT ERAIKITZEN

Kontakturako aukera: emakumeak@ekinemakumeak.eus eta 943 79 83 70 / 651 70 79 36



Kitzikan Debagoiena

Taldearen helburua: lanean ari da Debagoienean sexualitateak modu askean bizitzateko. Antolatua dago borrokatzeko "sexilioaren" aurka, homofobia, lesbofobia eta transfobiak eragiten baitu. Nahi du Arrasate eta Debagoiena aske bat, sexu orientazio eta identitate guztiak onartuko dituen.

Kontakturako aukera: debagoiena@kitzikan.eus eta

Kitzikan Debagoiena

GIF. Gune Iraunkor Feminista

Gune honetan parte hartuko dutenek planteatuko dituzte intereseko gaiak, eta denon artean gai horiek feminismotik hausnartu, eztabaidatu eta elkarbanatu. Elkartruke horietan pilatutako jakintza eta ekarpen guztiekin sormena landu eta garatuz, helburua izango da ekintzaren bat burutzea ikasurtearen amaieran. Ekintza horren formatua eztabaidatu eta hausnartuko da ikasurtean. Ideia sortuko da parte hartzaileengandik, eta hortik tiratuz sortuko dugu produktua.

Kontakturako aukera: Emakume Txokoan eguaztean, hamabostean behin, 18:00-20:00



Arrasateko Emakumeen Mundu Martxako Plataforma

Bizi nahi dugulako gorputzetan eta lurraldeetan indarkeriarik gabe, sistema bat eraikitzen dihardugu, erdian jartzen duena bizitzaren iraunkortasuna. Bide horretan, aldarrikatzen ditugu gorputz eta sexualitate anitz eta askeak, eta horrela, gure taldeak eraiten ditu Emakumeen Mundu Martxako haziak herrian eta bailaran.

Kontakturako aukera:

arrasate.martxan@gmail.com

Arrasateko Emakume Gazteen Asanblada

Kontaktua: arrasatekojuanak@gmail.com,

Arrasateko emakume gazte asanblada

Arrasateko juanak



Arrasateko Udaleko Sexologia Zerbitzua

Doako zerbitzua da, sexualitatearen inguruan arreta, heziketa eta sentsibilizazioa jorritzen dituen. Aholkularitza eta informazio gune intimo eta konfidentziala da, sexualitatearen inguruan 0-100 urte bitarteko edozein pertsonaren kezka, zailtasun edota kuriositatea asetzeko.

Zuzeneko arreta pertsonala emateaz gain, elkarlana sustatzen du herriko eragile eta elkarteekin, eta ekintzak eskaintzen ditu herri osoari zuzenduak.

Kontaktua: 943 25 20 66 edo sexologiazzerbitzua@arrasate.eus

Non gauden: Biteri kalea, 3 goia

Orduetgia: astelehenean 10:00-13:00

Martitzenean eta eguenean 16:00-19:00

