

2024

Iraila-Abendua Plangintza
Programación **Septiembre-Diciembre**



Jabetze Eskola

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

Jabetze Eskolan prestakuntza da ardatz nagusietakoa. Bertan topatuko duzue eskaintza bat lanketa pertsonala eta kolektiboa uztartzen duena, elkarrekin lan egingo baitugu eta protagonistak geu izango baikara.

Jabetze eskolan errealitateari ikuspegi feminista batetik erreparatzen diogu eta emakumeon parte hartze sozial eta politikoa sustatuko duten tresnak eskaintzen ditugu. Horretarako, formatu ezberdinetako ikastaro, tailer eta guneak topatuko dituzu hemen, konfiantzazko giroan elkarrekin ikasteko, gozatzeko eta elkar zaintzeko.

Zure zain gaude!!

1. Amatasunak 360° Maternidades 360°

Irakaslea/Formadora: Juncal Alzuagaray Zurimendi

Hasiera/Inicio: urriak 7 de octubre

Noiz/Día: astelehena/lunes (4 saio/sesiones)

La escuela de empoderamiento de Arrasate es un espacio de formación, encuentro y reflexión de Emakume Txokoa. A través de la escuela buscamos promover la toma de conciencia de las mujeres de nuestros derechos y la creación de redes entre nosotras.

La formación es uno de los ejes de la escuela y ofrece la posibilidad de realizar un trabajo personal y colectivo en el que seamos las protagonistas.

En la escuela de empoderamiento abordamos nuestra realidad desde una perspectiva feminista y ofrecemos herramientas para promover la participación social y política de las mujeres. Para ello, te ofrecemos a través de los nuevos cursos y talleres, un espacio de aprendizaje, complicidad, disfrute y cuidado mutuo.

Te esperamos!



Ordutegia/Horario: 10:30-12:00

Matrikula: 9€/6€/14€

Euskaraz/En euskera

Amatasunak aldaketa pila bat eragiten digu emakumeoi gorpuztean, emozionalki, bikote bizitzan... eta bakardadean bizi ohi ditugu sarri aldaketa horiek guztiak. Bada, elkartzen bagara eta arreta jartzen badiegu aldaketa horiei guztiei? Bereziki erditu berri duten emakumeei zuzendutako ikastaro honetan, hitz egingo dugu autozaintzaz, gorputzaz eta amatasunen argi itzalez.

La maternidad nos produce a las mujeres un montón de cambios; en el cuerpo, emocionalmente, en la vida en pareja... y a menudo los vivimos en soledad. ¿Y si nos juntamos y atendemos a todos estos cambios? En este curso, dirigido especialmente a mujeres que acaban de dar a luz hablaremos de autocuidado, del cuerpo y de las luces y sombras en torno a las maternidades.

2. Aldakak dantzan. Zoru pelbikoa eta mugimendua Caderas en danza. Suelo pélvico y movimiento

Irakaslea/Formadora: Itziar Arroyo Puente
Hasiera/Inicio: urriak 21 de octubre
Noiz/Día: astelehena/lunes (6 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 18€/10€/23€
Gaztelaniaz/En castellano

Emakumeok gauza asko ditugu erraietatik elkarri kontatzeko. Dantza saio hauetan, aukera izango dugu gure ahoek esaten ez dutena gorputzaren bidez adierazteko. Bioenergetika, Booty dance eta afrikar sustraidun dantzen lengoaiari sakonduz, norberaren barru adierazpena bilatuko dugu.

Las mujeres tenemos muchas cosas para contarnos desde las entrañas. En estas sesiones de danza tendremos la oportunidad de expresar físicamente lo que nuestras voces no dicen. Profundizando en la bioenergía, Booty dance y en el lenguaje de las danzas de raíces africanas, buscaremos la expresión interior de una misma.



Ilustrazioak: June Baonza Pagaldai

3. Zoru pelbikoa egunerokotik indartzeko ikastaroa

Curso de fortalecimiento del suelo pélvico

Irakaslea/Formadora: Garazi Bedatse Barberan Garai
Hasiera/Inicio: urriak 1 de octubre
Noiz/Día: martitena/martes (6 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 10:00-11:30
Matrikula: 14€/8€/19€
Euskaraz/En euskera

Egunerokoan, zoru pelbikoa, sabelaldea eta postura lantzeko ikastaroa da. Gorputz jarrera osasuntsuaren gaineko kontzientzia sortu eta hura mantentzeko, lan tresna ugari landuko dira, eta nobre autonomia sustatuko da.

Edozein bizi etapa eta jarduera mailadun emakume orori zuzendutako ikastaroa da, bereziki, kirolariei, haurdunaldi, erditze oste eta menopausia egoeran daudenei.

Se trata de un curso para trabajar el suelo pélvico, el abdomen y la postura, en el día a día. Con el objeto de crear conciencia hacia una actitud corporal saludable, se enseñarán y se pondrán en práctica distintas herramientas de trabajo, y se fomentará la autonomía personal.

El curso está dirigido a todas las mujeres en cualquier etapa vital y nivel de actividad, especialmente a deportistas, mujeres en etapas de de posparto y menopausia.

4. Komunikazio parekidea lantzeko ikastaroa

Comunicación y relaciones igualitarias

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester
Noiz/Día: martitena/martes (10 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: Urriak 2 de octubre

Ordutegia/Horario: 15:15-17:15
Matrikula: 30€/16€/35€
Gaztelaniaz/En castellano

Asertibitatea tresna garrantzitsua da harreman parekideak eraikitzeko. Genero hezkuntzak irakatsi digu zelan komunikatu gure artean eta, era berean irakatsi digu zenbait desira, iritzi edo sentimendu ukatzen. Horregatik, gure komunikazio estiloak berrikustea eta tresna berriak eskuratzea funtsezkoa da autoafirmaziorako eta harreman parekideak eraikitzeko.

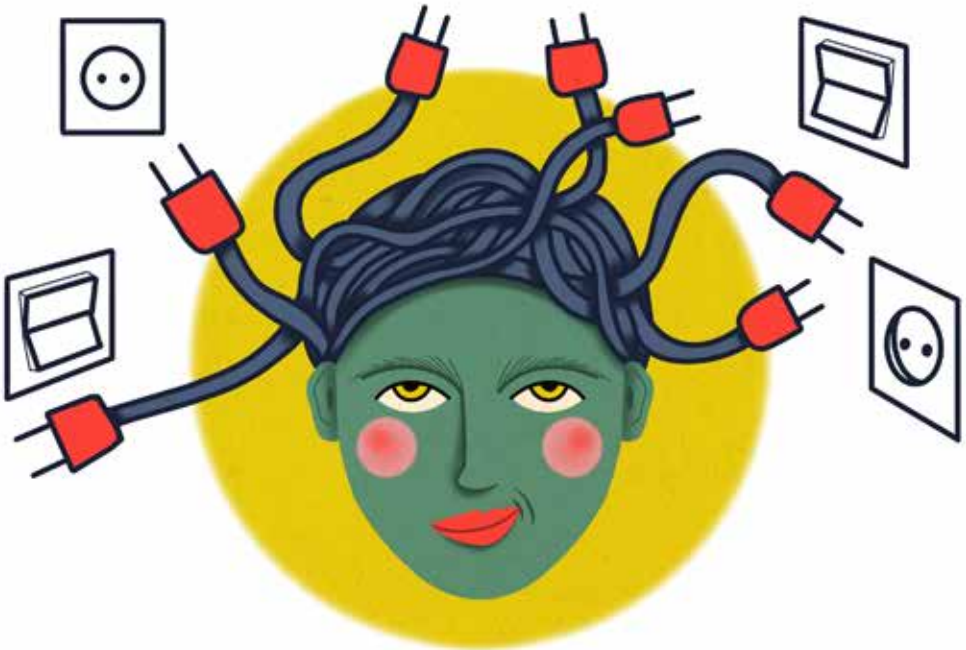
Para generar relaciones igualitarias la asertividad es una herramienta clave. La educación de género nos ha permitido desarrollar estrategias de comunicación, pero también nos ha enseñado a reprimir la expresión de determinados deseos, opiniones o sentimientos. Revisaremos nuestros estilos de comunicación y aprenderemos habilidades comunicativas que ayuden a crear relaciones saludables.

5. Etxerako oinarrizko elektrizitate konponketak

Reparaciones eléctricas básicas para el hogar

Irakaslea/Formadora: Izaskun Gurrutxaga Etxeberria
Hasiera/Inicio: urriak 23 de octubre
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (6 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 10:00-12:00
Matrikula: 18€/10€/23€
Euskaraz/En euskera



Ikastaroaren helburua da baliabide batzuk eskuratzea etxean sortzen zaizkigun elektrizitate arazo txikiei aurre egiteko. Elektrizitate koadroa ulertzeaz gain, ariketa batzuk egingo ditugu entxufeak, etengailuak, lanparak eta abar aldatu edo konpontzeko.

Hau da, elektrizitate ikastaro bat, genero rol tradizionalak hausteko, kuriositatea esnarazteko eta autonomia handiagoa lortzeko. Animatu zaitetz!

El objetivo del curso es adquirir una serie de recursos para hacer frente a los pequeños problemas de electricidad que nos surgen en casa. Además de comprender el cuadro eléctrico, realizaremos varios ejercicios para cambiar o reparar enchufes, interruptores, lámparas, etc.

Es decir, un curso de electricidad, para romper con los roles tradicionales de género, para despertar curiosidad y lograr una mayor autonomía. ¡Ánimate!

6. Coaching feminista: autoezagutza, onarpena, zaintza

Coaching feminista: autoconocimiento, aceptación, cuidado

Irakaslea/Formadora: Nerea Redondo Otamendi
Hasiera/Inicio: urriak 9 de octubre
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (4 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 12€/7€/17€
Euskaraz/En euskera

Coaching da metodologia bat aldaketa prozesuetan laguntzeko.

Ikastaro honetan hausnartuko dugu emakumeon funtzionatzeko eraren inguruan, gure indarguneak identifikatuko ditugu, eta landuko dugu ahulguneak nola gure alde jarri.

Eguneroko arazoetan zentratu beharrean soluzioetan arreta jarritz, bakoitzaren helburu indibidual eta kolektiboetarantz urratsak emateko aukerak zabalduko ditugu.

Coaching es una metodología de ayuda en los procesos de cambio.

En este curso reflexionaremos sobre cómo funcionamos las mujeres, identificaremos nuestras fortalezas y trabajaremos la forma de poner de nuestro lado nuestras debilidades.

Centrándonos en las soluciones y no en los problemas cotidianos, ampliaremos las posibilidades de dar pasos hacia los objetivos individuales y colectivos de cada una.

7. Elikadura menopausian: goseak buztana labor

Alimentación y menopausia: que no te coman la tostada

Irakasleak/Formadoras: Mireia Alberdi Albeniz
Hasiera/Inicio: Azaroak 6 de noviembre
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (3 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 9€/6€/14€
Euskaraz/En euskera

Menopausia da aldaketaz gainezka dagoen etapa berri eta zirrargarria.

Betidanik emakumeok jan izan dugu besteen oniritzia lortzeko. Askotan sistematikoki janaria kendu digute horretarako. Baina bizitzako etapa honen bueltan bazaude, bada garaia jaten hastea gorputz indartsu eta osasuntsua izateko.

Ikastaroan ikasiko dugu zerk egiten digun on; albo ondorioak nola saihestu eta ikasitako guztia egunerokotasunean praktikan nola jarri.

La menopausia es una etapa nueva y emocionante llena de cambios.

Desde siempre las mujeres hemos comido o hemos dejado de comer bajo las presiones de cánones y mandatos de género. Pero si estás en esta etapa de la vida, es hora de empezar a comer para tener un cuerpo fuerte y sano.

Aprenderemos lo que nos beneficia, cómo evitar los efectos secundarios y cómo poner en práctica todo lo aprendido en el día a día.

8. Clown ikastaroa: izan zaitetz pailazoa! Curso de clown: sé una payasa!

Irakaslea/Formadora: Belen Nevado Mendez

Hasiera/Inicio: urriak 2 de octubre

Noiz/Día: eguaztena/miércoles(10 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 30€/16€/35€

Gaztelaniaz /En castellano

Gure zailtasunak oso dibertigarriak izan daitezke.

Clown tailer honetan, jarrera atsegina landuko dugu, eta aurreiritzirik gabea, normalean ezkututzen dugun horrekin.

Umore sena gaztetu gura eta bihotzetik jolastearen funtsa berreskuratu gura duten emakumeentzat.

Nuestras dificultades pueden ser extraordinariamente divertidas.

En este Taller de Clown vamos a cultivar una actitud placentera y libre de prejuicios, con aquello que normalmente ocultamos.

Dirigido a mujeres que deseen rejuvenecer su sentido del humor y recuperar la esencia de jugar desde el corazón.



9. Emakumeak eta adinkeria: zure ametsak bizirik! Mujeres y edadismo: que no te roben tus sueños!

Irakaslea/Formadora: Kontxi Lopez Soria
Hasiera/Inicio: urriak 4 de octubre
Noiz/Día: eguena/jueves (8 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 16:00-18:00
Matrikula: 24€/13€/29€
Gaztelaniaz /En castellano

Tailer honetan hausnarketa gune bat sortuko dugu, emakume moduan gure bizitzako garai ezberdinetan adinkeriak zelan eragiten digun aztertzeko. Tresna ugari landuko dugu, mugatzen gaituzten sinesmenekin, adinkeria jarrerekin eta jokabideekin apurtzeko, gure bizitzan ahalduz eta animatzen ez gaituztenak. Zain izango gaituzu!

En este taller vamos a crear un espacio de reflexión para analizar cómo nos afecta el edadismo como mujeres en las distintas etapas de nuestra vida. Trabajaremos distintas herramientas para romper con ideas preconcebidas, conductas y comportamientos edadistas que nos desempoderan y nos desaniman en nuestras vidas. ¡Te esperamos!



10. DIAFREOA: Tentsioak askatzen DIAFREO: Liberando tensiones

Irakasleak/Formadoras:
Idoia Eizmendi Aldasoro/ Margaret Rodriguez Alonso
Hasiera/Inicio: urriak 11 de octubre
Noiz/Día: ostirala/viernes (7 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 10:00-12:00
Matrikula: 21€/12€/26€
Gaztelaniaz /En castellano

Emakume gisa izan ditugun bizipenak gure gorputzetan iskribatuta geratu dira, gorputzaren egituran, eremu batzuen blokeoan eta mugimenduan eraginez.

Nuestras vivencias como mujeres han quedado reflejadas en nuestros cuerpos, incidiendo en la estructura corporal, en el bloqueo de algunas zonas y en el movimiento.

Diafreoaren metodoa doa tentsioen iturburura, tentsio kroniko horiek askatzen joateko, luzapenen eta arnasketaren bitartez. Gure bizitzan norberaren boterea bereganatzeko eta gauzatzeko, lehen urratsa da gorputzaz jabetzea.

El método del diafreo va al origen de las tensiones para ir liberando esas tensiones crónicas a través de estiramientos y de la respiración. El primer paso es tomar conciencia del cuerpo para adquirir y ejercer el poder personal en nuestra vida.

11. Kantuz gure hauspoa saretzen

Entretejando nuestra vida con el canto

Irakaslea/Formadora: Olatz Urkia Larrañaga

Hasiera/Inicio: urriak 11 de octubre

Noiz/Día: egubakoitza/viernes (9 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 27€/15€/32€

Euskaraz/En euskera

Kantua antzinetatik gure bizimoduaren ekingiza eta gaitasun garrantzitsua eta baliagarria izan dugu, norbanakoarentzat zein kolektiboarentzat. Zuzeneko sarbidea da gure boterearekin bat egiteko, gure emozioen askatasunerako bidea, tresna ahaltsua taldea indartzeko, gertakizun zein aldarrikapenak adierazteko modua ... Ikastaro honen helburua da konfiantzazko topagune bat sortzea elkarrekin abesteko, ahaldundu eta aberastuko gaituen jarduera eder honekin elkarrekin gozatzea.

El canto ha sido desde siempre una actividad y una capacidad importante y útil en nuestra vida, tanto individual como colectiva. Es un camino para liberar nuestras emociones y conectar con nuestro poder; una poderosa herramienta para fortalecer el grupo, una forma de expresar hechos, reivindicaciones... El objetivo de este curso es crear un espacio de confianza para cantar y disfrutar juntas con esta actividad que nos empodera y enriquece.



1. Emakumeak, eromena eta isiltasunak. Mujeres, locura y silencios.

Irakaslea/Formadora: Ibxaso Martin Zapirain

Eguna/Día: Urriak 19 zapatua/sábado

Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Doan/Gratis

Euskaraz/En euskera

Tailer honetan proposatuko da psikiatria ikuspuntu feminista batetik aztertzea. Frankismo garaiko kasuetan oinarritutako ikerketa bat abiapuntutzat hartuta, gaur egungo egoera jarriko da mahai gainean. Erotzat jotako emakumeen garrasi isilen adibideak erakutsiz, osasun mentalaren inguruan eraiki zen eta den eredia izango da hizpide.

En este taller se propondrá analizar una visión feminista de la psiquiatría.

A partir de un estudio basado en casos de la época del franquismo, se pondrá sobre la mesa la situación actual. Mostrando ejemplos de gritos silenciosos de mujeres consideradas locas, se hablará del modelo que se construyó y se ha construido en torno a la salud mental.



2. Atzerritarrei buruzko legea: arrazakeria instituzionalaren tresna.

La ley de extranjería: instrumento del racismo institucional

Formatzaileak/Formadoras:

Luciana Alfaro Lavado eta Nora Ugarteburu Elkoro

Eguna/Día: azaroak 9 de noviembre, zapatua/sábado

Ordutegia /Horario: 10:00-13:00

Doan/Gratis

Gaztelaniaz /En castellano

Espainiako Estatuan 500 mila pertsona migratu baino gehiago dago, eta gehienak dira emakumeak. Tailer hau da pertsona horien babesgabetasunaren arazoak ezagutu gura dituzten pertsonentzat. Hausnartuko dugu atzerritar baten eta hemengo baten artean eskubideak parekatzeko beharrari buruz eta erregularizazioaren bidean dauden oztopo edo muga nagusiei buruz.

Este taller está dirigido a personas que quieran conocer las causas de la desprotección en la que se encuentran más de 500 mil personas migradas, en su mayoría mujeres, en el Estado español. Reflexionaremos sobre la necesidad de equiparar los derechos entre una persona extranjera y una nativa y sobre las principales trabas o limitaciones en el camino de la regularización.

3. Indarkeria matxista: salaketa eta defentsa aukerak

Violencia machista: posibilidades de denuncia y defensa

Formatzaileak/Formadoras: Irule Abokatuak

Eguna/Día: azaroak 30 de noviembre (zapatua/sábado)

Ordutegia /Horario: 10:00-13:00

Doan/Gratis

Gaztelaniaz /En castellano

Eraso matxisten inguruan kontzientzia handia sortu da azken urte hauetan, hein handi batean mugimendu feministaren lan handiari esker. Azken lege aldaketek, horien artean, “bakarrik bai da bai” legeak ekarritakoak, panorama juridiko berri batean kokatu gaituzte.

Formakuntza honetan, indarkeria matxistaren alor juridikoaz jardungo dugu, betiere helburua izanik entzuleak alor honetan ahalduntzea.

Durante estos últimos años se ha generado una mayor conciencia en torno a las agresiones machistas, en gran medida gracias al trabajo desarrollado por el movimiento feminista. Los últimos cambios legislativos, entre estos los introducidos por la ley “sí es sí”, nos sitúan en un nuevo panorama jurídico. En esta formación trataremos el ámbito jurídico de la violencia machista, con el objetivo de empoderar en este ámbito a las oyentes.

Emakume migratuen ahalduntzerako topagunea

Espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres migradas, "LORATZEN"

Irakaslea/Formadora: Marisol Abreu Fariñas

Noiz/Día: zapatua/sábado (5 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 16:00-18:00

Gaztelaniaz/En castellano

Doan/Gratis

"Loratzen" da espazio lasai bat, segurua, non beste emakume batzuk aurkitu ahal izango dituzun, zeu bezala migrazio prozesu batean daudenak edo egon direnak, hainbat oztopo gainditzeko eta horiekin ikasi eta hazteko. Espazio honen helburu nagusia da elkarrekin topo egitea eta elkar babestea, eta berriro aurkitzea botere pertsonalaren berezko gaitasuna, konexioa eta segurtasuna.

"Loratzen" es un espacio tranquilo, seguro, en el que podrás encontrar a otras mujeres que como tú, están pasando o han pasado por un proceso migratorio, superando diversos obstáculos, aprendiendo y creciendo con ellos.

Este espacio tiene como objetivo principal el encuentro y el apoyo mutuo, y reencontrar la capacidad inherente de poder personal, conexión y seguridad con una misma. Te esperamos, eres bienvenida.

Irakurketa feministen gunea

Espacio de lecturas feministas

Koordinatzailea/Coordinadora: Luciana Alfaro Lavado

Noiz/Día: eguena/jueves

Iraupena/Duración: 3 saio/sesiones

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Doan/Gratis

Euskaraz eta Gaztelaniaz /En euskera y castellano

Irakurketak eta datak

Lecturas y fechas

Urriak 3 de octubre

LA INSUMISA. Cristina Peri Rossi

Urriak 24 de octubre

HIERBA. Keun Suk Gendry Kim

Abenduak 19 de diciembre

PUTA ZIKINAK. Juno Mac eta Molly Smith



Egitaraua



IRAILA

KONTZERTUA:

ANARI ("Giza zarata" diskoaren aurkezpena)
Aurretik: Anixe, Claudia Diaz eta Izadi Zumalde

Irailaren 20an, egubakoitzean
19:00etan. Monterronen
(Eguraldi txarra izanez gero Amaia Antzokian)

URRIA

DOLU PERINATALAZ HITZ EGITEN

Solasaldia: Eider Otxoa Inda
Kontzertua, dantza eta bertsoak:
Kat Lumen, Diana Wondy, Miren Amuriza

Urriaren 17an, eguenean
19:00etan. JAMEko Auditorioan
Euskaraz

**SOLASALDIA: "HAURDUNALDI SUBROGATUEI
BURUZKO ANALISI FEMINISTAK"**
June Fernandez eta Elixabete Imaz

Urriaren 29an, martitzenean
18:30ean. Kulturateko Areto Nagusian
Euskaraz



AZAROA

LIBURU AURKEZPEN SOLASALDIA:

**"AUTODEFENTSA FEMINISTA. EZETZ ESATEA
IKASTEA BAINA HARATAGO"**

Maitena Monroy liburuaren egilearekin
Guerreras elkarteak antolatuta

Azaroaren 12an, martitzenean
18:30ean. Emakume Txokoan
Gaztelaniaz

DOKU-FORUMA:

"FRAUEN BILDET BANDEN: ROTE ZORA"
**Emakume Txokoko irakurketa feministen
taldearekin antolatuta**

Azaroaren 21ean, eguenean
18:30ean. Kulturateko Areto Nagusian
Euskaraz eta gaztelaniaz



ABENDUA

DOKUMENTALAREN PROIEKZIOA:

"LUCES EN SOMBRA"

Aurkezpena eta solasaldia:
Bidez Bide elkarteko kideak

Abenduaren 12an, eguenean
18:30ean. Emakume Txokoan
Gaztelaniaz

Programa de actividades

SEPTIEMBRE

CONCIERTO:

ANARI (Presentación del disco "Giza Zarata")

Concierto previo con:

Anixe, Claudia Diaz e Izadi Zumalde

20 de septiembre, viernes,
19:00. En el parque Monterron
(En Amaia Antzokia en caso de mal tiempo)

OCTUBRE

HABLANDO DEL DUELO PERINATAL

Coloquio: Eider Otxoa Inda

Concierto, danza y versos:

Kat Lumen, Diana Wondy, Miren Amuriza

17 de octubre, jueves,
19:00. En el Auditorio de la Escuela de Musica (JAME)
En euskera

CHARLA-COLOQUIO: "ANÁLISIS FEMINISTAS SOBRE LAS GESTACIONES SUBROGADAS".

June Fernandez y Elixabete Imaz

29 de octubre, martes,
18:30. En Kulturate (Areto Nagusia)
En euskera

NOVIEMBRE

PRESENTACIÓN-COLOQUIO DEL LIBRO

**"AUTODEFENSA FEMINISTA . MÁS ALLÁ DE
APRENDER A DECIR NO".**

Con la autora Maitena Monroy

Organiza la asociación *Guerreras del Alto Deba*

12 de noviembre, martes,
18:30. En Emakume Txokoa
En castellano

DOCU-FORUM:

"FRAUEN BILDET BANDEN: ROTE ZORA"

**Organiza el Espacio de lecturas feministas de
Emakume Txokoa**

21 de noviembre, jueves,
18:30. En Kulturate (Areto Nagusia)
En euskera y castellano

DICIEMBRE

PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL:

"LUCES EN SOMBRA"

Presentación y coloquio con la asociación Bidez Bide

12 de diciembre, jueves, 18:30
En Emakume Txokoa
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 Txokoan?	Bai <input type="checkbox"/>	Ez <input type="checkbox"/>
Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)	E-postaz <input type="checkbox"/>	Whatsapp-ez <input type="checkbox"/> Telefonoz <input type="checkbox"/>
Ikastaro bat baino gehiago interesatuz gero, markatu lehentasunen 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

- 1. Amatasunak 360°
- 2. Aldakak dantzan. Zoru pelbikoa eta mugimendua
- 3. Zoru pelbikoa egunerokotik indartzeko ikastaroa
- 4. Komunikazio parekidea lantzeko ikastaroa
- 5. Etxerako oinarritzko elektrizitate konponketak
- 6. Coaching feminista : autoezagutza, onarpena, zaintza
- 7. Elikadura menopausian : goseak buztana labur
- 8. Clown ikastaroa: izan zaitetz pailazoa!
- 9. Emakumeak eta adinkeria: zure ametsak bizirik!
- 10. Diafrea: tentsioak askatzen
- 11. Kantuz gure hauspoa saretzen

TAILERRAK

- 1. Emakumeak, eromena eta isiltasunak.
- 2. Atzerritarrei buruzko legea: arrazakeria instituzionalaren tresna.
- 3. Indarkeria matxista: salaketa eta defentsa aukerak

GUNE IRAUNKORRAK

- "Loratzen" emakume migratuen ahalduntzerako topagunea
- Irakurketa feministen gunea

Argibideak:

Izena emateko epea: **Irailaren 16tik 20ra bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Irailaren 23tik 27ra bitartean**. Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39 / 618 206 233 📞). Orduategia. Astelehenetik ostegunera, 10:30-14:00 eta 15:00-18:00 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 titullarrak, datuak babesteko legerian ezarritako terminoetan. Era berean, erabiltzaileak bere datu pertsonalak tratatzeko eta lagatzeko eskubidea atzera bota dezake edozein unetan, atzerako eraginik gabe, Datu Pertsonalen Babeserako eta Eskubide Digitalen Bermerako, Abenduaren 5eko 3/2018 Lege Organikoaren 8.1 eta 8.2 artikuluetan ezarritakoa dela bide.

Harremanetarako: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Altamirako Igoera Uarkape frontoiaren atzealdean. P.K. 20.500, Arrasate (Gipuzkoa). Tf. 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"/>
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.		

<p>CURSOS</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Maternidades 360°</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Caderas en danza. Suelo pélvico y movimiento.</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Curso de fortalecimiento del suelo pélvico en el día a día</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Comunicación y relaciones igualitarias</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Reparaciones eléctricas básicas para el hogar</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Coaching feminista: autoconocimiento, aceptación, cuidado</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Alimentación y menopausia: que no te coman la tostada!</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Curso de clown: sé una payasa!</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Mujeres y edadismo: que no te roben tus sueños!</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Diafreo: liberando tensiones</p> <p><input type="checkbox"/> 11. Entretejiendo nuestra vida con el canto</p>	<p>TALLERES</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Mujeres, locura y silencios.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. La ley de extranjería: instrumento del racismo institucional</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Violencia machista: posibilidades de denuncia y defensa</p> <p>ESPACIOS PERMANENTES</p> <p><input type="checkbox"/> “Loratzen” espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres migradas</p> <p><input type="checkbox"/> Espacio de lecturas feministas</p>
--	--

Información:

Plazo de inscripción del **16 al 20 de septiembre**. Plazo de notificación de participación en los cursos: del **23 al 27 de septiembre**. 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, 10:30-14:00 y 15:00-18:00, 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 8.1 y 8.2 de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. 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: Irailaren 16tik 20ra bitartean

Jakinarazpenak: Irailaren 23tik 27ra

Izena emateko: Bete beharko da **izena emateko orria**. Orria eskuratu daiteke Arrasate.eus atarian, liburuxka honetan edo Emakume Txokoan.

Orrian izena ematean, adierazi beharko da hautatutako ikastaroen lehentasun ordena.

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

1. Arrasaten erroldatutakoek
2. Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera alde z aurretik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuan izan ezik)
3. Arrasaten erroldatuta daudenek eta Jabetze Eskolako eta Emakume Txokoko ikastaroetan aurretik parte hartu ez dutenek.

Taldeak antolatzeko, behar izanez gero, zozketa egingo da izena eman duten emakume guztien artean. Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

Matrikula: Matrikula ikastaroa hasterako formalizatuko da. Jarraibideak taldea eratutakoan adieraziko dira.

Ikastaro bakoitzean adierazten den matrikulak hiru prezio adierazten ditu, honako irizpideen arabera: Arrasaten erroldatutakoentzat/langabeentzat/Arrasateetik kanpo erroldatutakoentzat.

Umezaintza zerbitzua: Ekintzetan parte hartzeko, ume zaintza zerbitzua jarriko dugu, alde z aurretik abisatzuz gero.

Ordutegia: Astelehenetik eguenera arte: 10:30-13:30 | 15:00-18:00

Egubakoitzean: Goizean 10:00-14:00.

Informacion sobre los cursos

Plazo de inscripción: 16-20 de septiembre .

Plazo de notificaciones: 23-27 de septiembre

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

Deberá indicarse el orden de preferencia de los cursos al inscribirse.

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

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

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

Matricula de los cursos: La matrícula se formalizará al comienzo de los cursos. Las indicaciones para la misma se recibirán al notificarse la plaza.

El precio de la matrícula será el marcado en base a las distintas tarifas para: empadronadas en Arrasate/ desempleadas/no empadronadas en Arrasate

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

Horario: Lunes-jueves: 10:30-13:30 | 15:00-18:00

Viernes: 10:00-14:00.

HARREMANETARAKO - CONTACTO:

943 79 41 39 | 618 206 233  | E-posta: emakumetxokoa@arrasate.eus | emakumetxokoa.arrasate.eus

Jarraiguazu Facebook-en, Twitter-en eta Instagram-en:

 Arrasateko Emakume Txokoa  @emakumetxokoa  arrasatekoemakumetxokoa

Emakume Txokoaren zerbitzuak

Arreta eta informazioa:

Informazioa, orientabidea eta harrera Emakume Txokoko zerbitzu eta baliabideetara edo kanpokoetara bideratzea.

Doako informazio eta orientazio juridikoko zerbitzua:

Arlo juridikoko hainbat gairen inguruan orientazioa eskaintzen zaie emakumeei, ikuspuntu feminista batetik, euren eskubideak gauzatzeko eta diskriminazio egoerei aurre egiteko.

Gaiak eta zalantzak izan daitezke indarkeria matxistaren ingurukoak, banaketa prozesuak, lan arlokoak, atzerriartasunari lotutako arazoak...

Hitzordua hartu behar da aldez aurretik, Emakume Txokoan.

Servicios de emakume txokoa

Atención e información:

Información, orientación y acogida a recursos propios o externos.

Servicio de información y orientación jurídica gratuita:

Es un servicio de orientación jurídica gratuita para mujeres donde se ofrece información, desde una perspectiva feminista para hacer frente a situaciones de discriminación en diferentes ámbitos (violencia machista, procesos de separación o divorcio, temas laborales, problemas asociados a extranjería...).

Hay que solicitar cita previa en Emakume Txokoa.

Harremanetarako/Contacto: 943 79 41 39

INDARKERIA MATXISTAREN AURKAKO ARRETA BALIABIDEAK SERVICIOS DE ATENCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA

Indarkeria matxista jasan dutenentzako telefono bidezko arreta zerbitzua.

Atención telefónica para quienes han sufrido violencia machista.

900 840 111 24 ordu/horas, 365 egun/días (Eusko Jaurlaritzza/Gobierno Vasco)

Larrialdiak / Urgencias: 112

Arrasateko Udaltzaingoa / Policía Municipal: 943 25 20 10 / 092

Arrasateko Gizarte Zerbitzuak / Servicios Sociales: 943 25 20 07

Berdintasun saila / Servicio de igualdad: 943 79 41 39

Arrasateko

LGTBI+ enrealitateak

ARRASATEKO LGTBI+ PERTSONEN BIZITZAK HOBETZEKO PLANA

PLAN PARA LA MEJORA DE LAS VIDAS DE LAS PERSONAS LGTBI+ EN ARRASATE

LGTBI+ pertsonen beharrak erdigunera ekarriko dituen ekintza plan bat egingo du Arrasateko Udalak. Horretarako, herriko LGTBI+ pertsonen, kolektibo eta eragile feministen ikuspegia jasotzea ezinbestekoa da.

El Ayuntamiento de Arrasate elaborará un plan de acción que traerá al centro las necesidades de las personas LGTBI+. Para ello es imprescindible recoger la visión de las personas y colectivos LGTBI+, así como agentes feministas de la localidad.

Zure bizipen edo iritzia emateko eman izena QR edo helbidean. Oso lagungarria egingo zaigu!
(anonimoa izango da)

Para dar tu vivencia u opinión apúntate en la QR o email. ¡Nos resultará de gran ayuda!
(será anónimo)

lgubi@eihera.eus



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Deputatu Nagusien Auzoa
Emakumeen eta Gizoneen
Berdintzaerako Organoa

