

2025

Otsaila-Ekaina Plangintza
Programación **Febrero-Junio**



Jabetze Eskolako ikastaroak

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 uztertzen 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, hiru hileko honetan ere, formatu ezberdinetako ikastaro, tailer eta guneak topatuko dituzu hemen, konfiantzazko giroan elkarrekin ikasteko, gozatzeko eta elkar zaintzeko.

Zure zain gaude!!

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, talleres y espacios que hemos organizado este trimestre, un espacio de aprendizaje, complicidad, disfrute y cuidado mutuo.

Te esperamos!

1. Afrika mendebaldeko dantzak Danzas de raíz: Africa Occidental

Irakasleak/Formadoras:

Itziar Arroyo Puente eta Marie Toure

Hasiera/Inicio: otsailak 17 de febrero

Noiz/Día: astelehena/lunes (8 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 24€/13€/29€

Gaztelaniaz/En castellano

Historioak kontatzen dituztenek diote dantza emakumeengandik sortu zela. Elkartu eta eskuak jotzen dituzten emakumeak, oinek lurra jotzen duten bitartean. Elkartu, abestu eta aldakak mugitzen dituzten emakumeak. Bizitzan sustraitzeko dantzatu, emakumeen artean dantzatu, biribilean dantzatu, mugarik gabe dantzatu. Tailer honetan Afrika Mendebaldeko dantzen gorpuztasunera hurbilduko gara, Ginea Konakryra, hain zuzen ere.

Cuentan las que cuentan las historias que la danza nació de las mujeres. Mujeres que se juntan y hacen sonar sus manos a la vez que los pies golpean la tierra. Mujeres que se juntan, cantan y mueven sus caderas. Danzar para enraizarnos a la vida, danzar entre mujeres, danzar en círculo, danzar sin fronteras. En este taller haremos una aproximación a la corporeidad de las danzas de Africa Oeste, en concreto de Guinea Conakry.

2. Nola bizi dugu menopausia? Emakumeok aro berri honetan ¿Cómo vivimos la menopausia? Las mujeres en esta nueva etapa

Irakasleak/Formadoras:

Juncal Alzuagaray (fisioterapeuta); Mireia Alberdi (nutrizionista); Pepa Bojó (psikologoa)

Hasiera/Inicio: otsailak 18 de febrero

Noiz/Día: martitzena/martes (10 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 30€/16€/35€

Gaztelaniaz/En castellano

Tailerra gure bizitzako etapa hau modu sortzaile eta aberasgarrian bizitzeko prestatzeko pentsatuta dago, agertzen diren aldaketa eta erronkei aurre egiten ikasiz.

Menopausiaren eta emakumeon zahartzaroaren inguruan gizartean ezarritako esanahiak eta tabuak berrikusiko ditugu. Gorputza, elikadura, marko psikosoziala... landuko ditugu, besteak beste.

Funtsezkoa da, gure gorputzari zer gertatzen zaion jakitea, etapa hori despatologizatzea, hipermedikalizazioa eta proiektatzen diren irudiak berrikustea eta erreferente berriak sortzea, modu kolektiboan.

El taller está pensado para prepararse a vivir esta etapa de nuestra vida de una forma creativa y enriquecedora, aprendiendo a afrontar los cambios y retos que aparecen.

Revisaremos los significados y tabús, socialmente instaurados, en torno a la menopausia.

Saber lo que le ocurre a nuestro cuerpo, despatologizar esta etapa, revisar la hipermedicalización, las imágenes que se proyectan y crear nuevos referentes, es algo fundamental que os proponemos trabajar juntas con un equipo multidisciplinar de formadoras.



Ilustrazioak: Jone Baonza Pagaldai

3. Zoru pelbikoa egunerokotik indartzeko ikastaroa

Curso de fortalecimiento del suelo pélvico

Irakaslea/Formadora: Garazi Bedatse Barberan Garai

Hasiera/Inicio: otsailak 18 de febrero

Noiz/Día: asteartea/martes (7 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 10:30-12:00

Matrikula: 16€/9€/21€

Gaztelaniaz/En castellano

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

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

Ikastaroaren baitan Pepa Bojók saio bat zuzenduko du, emakumeon osasunaren inguruan hausnartzeko ikuspegi feministatik.

Se trata de un curso para trabajar el suelo pélvico, el abdomen y la postura, en el día a día. Se ofrecerán distintas herramientas para la toma de conciencia de una actitud corporal saludable y se fomentará la autonomía personal.

El curso está dirigido a todas las mujeres, sea cual sea su etapa vital y nivel de actividad, en especial, a mujeres deportistas, embarazadas o en etapa de posparto y menopausia.

En el curso se propondrá, además, en una sesión dirigida por Pepa Bojó, una reflexión feminista sobre la salud de las mujeres.

4. Norberaren zaintza emozionala

Autocuidado emocional

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Hasiera/Inicio: otsailak 18 de febrero

Noiz/Día: asteartea/martes (10 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 15:30-17:30

Matrikula: 30€/16€/35€

Gaztelaniaz/En castellano

Tailer honek azpimarratu nahi du norberaren emozioak ezagutzearen, ulertzearen eta maneiatzearen garrantzia, ondo sentitzeko beharrezkoa den oreka lortzeko. Horretarako, gure emozio-kudeaketako baliabideak aktibatzen, blokeoak ezabatzen eta harreman-lotura osasuntsuak, berdintasunezkoak eta tratu onekoak sortzeko aukera emango dizkiguten tresnak landuko ditugu.

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. Para ello, trabajaremos herramientas que nos permitan activar nuestros recursos de gestión emocional, eliminar los bloqueos, y crear vínculos relacionales sanos, igualitarios y de buen trato.

5. Sormen tailerra: Material ezberdinekin jolasean Creatividad, juego y experimentación

Irakaslea/Formadors: Maddi Uranga Aizpurua
Hasiera/Inicio: martxoak 5 de marzo
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (6 saio/sesiones)

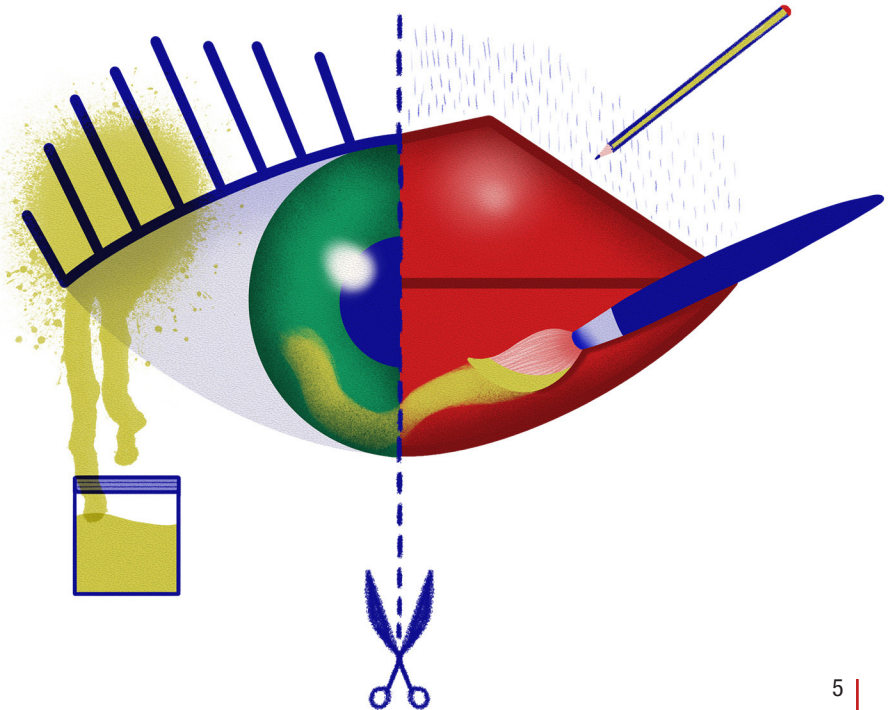
Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 18€/10€/23€
Gaztelaniaz/En castellano

Tailer honen helburu nagusia da sorkuntzaz eta jolasaz gozatzea, modu lasai eta goxo batean. Horretarako arte plastikoak eskaintzen dizkigun baliabide eta material ezberdinak erabiliko ditugu sormen librean aritzeko.

Jolasa eta artea baliatuko ditugu, lan ezberdinak sortuz. Estetika edo edertasun hegemonikoa ez da helburua izango, esan bezala, materialek ematen dizkiguten zentzumenen eta emozioen inguruan ibiliko gara, jolasari eta inkontzienteari garrantzia emanaz.

El objetivo principal de este taller es disfrutar de la creatividad y el juego de una manera tranquila y placentera. Para ello utilizaremos diferentes recursos y materiales que nos ofrecen las artes plásticas para fomentar la creación libre.

A través del juego y el arte, crearemos trabajos donde la estética o la belleza hegemónica no será el objetivo, sino que trabajaremos en torno a los sentidos y emociones que nos aportan los materiales, dando importancia al juego y al inconsciente.



6. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro
Hasiera/Inicio: otsailak 19 de febrero
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (11 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 10:30-12:00
Matrikula: 25€/14€/29€
Euskaraz/En euskera

Chi kung praktika edonorentzat da egokia. Arnasketarekin eta arreta osoarekin lagundutako ariketa leunen bidez ongizate handiagoa sentituko dugu. Animatu zaitetz topaketa eta autozainketarako gune honetan parte hartzera.

La práctica de Chi Kung está indicada para cualquier persona. A través de ejercicios suaves acompañados de la respiración y de la atención plena encontraremos un mayor bienestar. Anímate a participar en este espacio de encuentro y autocuidado.

7. Kantuz gure hauspoa saretzen Entretejiendo nuestra vida con el canto

Irakaslea/Formadora: Olatz Urkia Larrañaga
Hasiera/Inicio: otsailak 21 de febrero
Noiz/Día: egubakoitza/viernes (8 saio/sesiones)
Datak/Fechas: otsailak 21, 28 de febrero; martxoak 7,

28 de marzo; apirilak 4, 11 de abril; maiatzak 9, 16 de mayo
Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 24€/13€/29€
Euskaraz/En euskera

Ikastaro honen helburua da konfiantzazko topagune bat sortzea elkarrekin abesteko, ahalbundu eta aberastuko gaituen jarduera eder honekin elkarrekin gozatzea.

El objetivo de este curso es crear un espacio de confianza para cantar y disfrutar juntas a través del canto como una actividad que nos empodera y enriquece.

Helburua izango da, baita ere, kantuaren alderdi teknikoetan gehiegi sartu gabe, bakoitzak bere kantatzeko moduarekin konexioa bilatzea. Hala ere, ahots kolore aniztasunari erantzunez, ahots desberdinetan abesteko trebezia lantzeko aukera egongo da. Halaber, taldean sortu ahal diren amets eta nahi desberdinei lekua eman eta hortik eratorri daitezkeen proiektu desberdinei hauspoa emango diegu.

El curso ofrecerá herramientas para conectar, más allá de profundizar mucho en la técnica, con nuestra propia voz y nuestra forma de cantar. Sin embargo y atendiendo a la diversidad de los colores vocales, habrá opción de trabajar la habilidad de cantar a varias voces. Así mismo, daremos impulso a los sueños y deseos que puedan surgir y a los proyectos a los que puedan dar lugar.

8. Nola hitz egin jende aurrean? Técnicas para hablar en público

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro
Hasiera/Inicio: martxoak 6 de marzo
Noiz/Día: eguena/jueves (6 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 18€/10€/23€
Euskaraz/En euskera

Tailer teoriko-praktiko honek proposatzen digu jende aurrean hitz egiteko trebetasuna lantzea, gure beldurrak aztertzea horiei aurre egin ahal izateko, eta gure komunikazio-gaitasunak identifikatzea, segurtasun eta autokonfiantza handiagoa lortzeko.

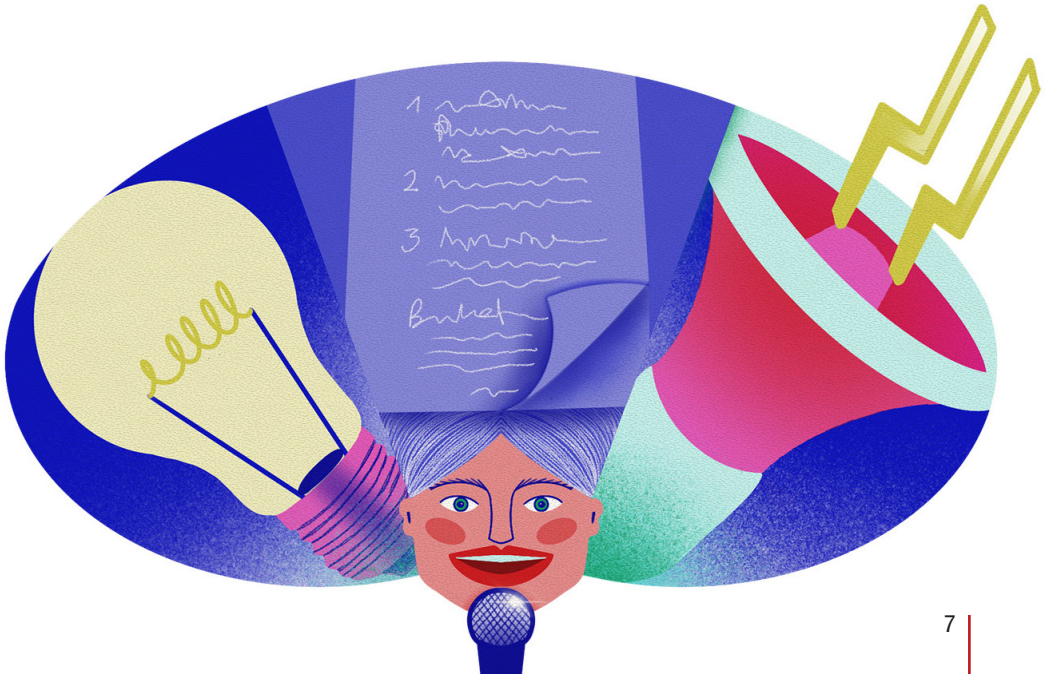
Halaber, gure oratoria hobetzeko tresna batzuk ikasiko ditugu, diskurtsoa nola egituratu, gorputz-hizkuntzaren eta ahotsaren erabilera, eta generoak komunikazioan duen eragina aztertuko dugu.

Gure lekua hartuko dugu eta hitza hartzera ausartuko gara.

Este taller teórico-práctico nos propone trabajar la habilidad de hablar en público, analizar nuestros miedos para poder afrontarlos, así como identificar nuestras capacidades comunicativas, para lograr una mayor seguridad y autoconfianza.

También aprenderemos algunas herramientas para mejorar nuestra oratoria, cómo estructurar el discurso, el uso del lenguaje corporal y de la voz, y analizaremos la influencia del género en la comunicación.

Vamos a ocupar nuestro espacio y a atrevernos a tomar la palabra.



9. Senda belarren ikastaroa

Curso sobre plantas medicinales

Irakasleak/Formadoras:

Idurre Aranguren eta Nerea Altuna (Ekoudalatz)

Hasiera/Inicio: apirilak 29 de abril

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

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 12€/7€/17€

Euskaraz/En euskera

Ikastaro honen helburua da sendabelarrak ezagutzea eta haiekin prestaketak egiten ikastea. Inguruko sendabelarrak ezagutuko ditugu, ezaugarriak eta erabilerak, biltzeko garai egokia, zer atal erabiltzen diren, lehorte prozesua eta kontserbazioa ... Hori guztia, modu teoriko-praktikoan egingo dugu eta aterakin sinpleak eta erabilgarriak ere, egingo ditugu: beraketak, tinturak, infusioak, xarabeak, linimentuak...

El objetivo de este curso es conocer las plantas medicinales de nuestro entorno y aprender a hacer preparados con ellas. Conoceremos sus características y usos, la época adecuada para su recolección, qué partes se utilizan, el proceso de secado y su conservación... Todo ello, de forma teórico-práctica y realizaremos preparados sencillos y útiles: maceraciones, tinturas, infusiones, jarabes, linimentos...



10. Eskalada ikastaroa

Curso de escalada

Irakaslea/Formadora: Maria Amasene Ugalde

Hasiera/Inicio: martxoak 19 de marzo (bi astean behin)

Noiz/Día: eguaztena/miércoles (7 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:30-20:00

Matrikula: 18€/10€/23€

Euskaraz/En euskera

Ikastaro hau antolatu dugu emakumeak mendiko kiroltara gerturatu eta zaletzeko. Ikasiko ditugu eskaladako oinarrizko teknikak, landuko dugu norberarenganako konfiantza eta ahalduntzea eta guztia emakumeen artean, giro onean. Aprobetxatuko dugu hausnartzeko emakumeok kirolean ditugun bizipenak eta zailtasunak eta aukera kolektiboak. Saio gehienak rokodromoan egingo baditugu ere, irteera bat ere egingo dugu Araotzera, egun pasa.

Este curso os propone acercaros a los deportes de montaña. Aprenderemos las técnicas básicas de la escalada, trabajaremos la autonomía, la confianza en una misma y el empoderamiento colectivo, en un espacio seguro y amable. Reflexionaremos sobre nuestra experiencia, dificultades y oportunidades en este ámbito. La mayoría de las sesiones se realizarán en el rocódromo, y también habrá una salida a Araotz.

11. Gorputz-eta sexu ahalduntzerako tailerra

Taller para el empoderamiento corporal y sexual

Irakaslea/Formadora: Nora Ziarsolo Garate

Hasiera/Inizio: maiatzak 6 de mayo

Noiz/Día: astelehena/lunes (6 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 18€/11€/23€

Euskaraz/En euskera

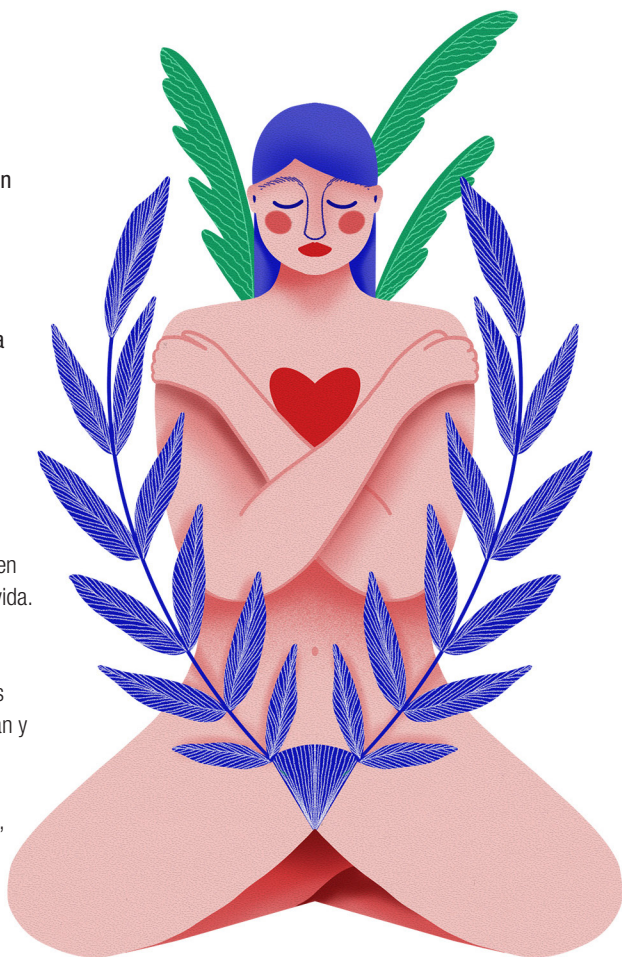
Tailer honen bidez, gure gorputzarekin harreman kontzienteagoa eta atseginagoa landuko dugu, eta, horren bidez, geure buruarekin eta bizitzarekin. Genero aginduak eta mezu heteropatriarkalak gure gorputzetan eta sexualitate bizipenetan duten eragina identifikatu eta landuko ditugu.

Tailerra praktikoa izango da, meditazioak landuko ditugu, bistaratzeak, idazketa eta adierazpen sortzailea, mugimendu askea eta gorputzeko hainbat tresna. Gure gorputza sentitzeko, ondartzeko, bizitzeko eta ospatzeko, eremu gozagarri bat moduan.

En este taller trabajaremos una relación más consciente y amable con nuestros cuerpos, y en consecuencia, con nosotras mismas y con la vida.

Revisaremos las normas de género y los mensajes heteropatriarcales en los que hemos sido socializadas, viendo de qué manera limitan y dañan nuestra experiencia sexual y corporal .

Utilizaremos herramientas como meditaciones, visualizaciones, escritura y expresión creativa, movimiento libre y distintas herramientas corporales. Te ofrecemos un taller para sentir, honrar, habitar y celebrar tu cuerpo como un territorio gozoso.



1. Irrintzi tailerra

Taller de "irrintzi"


Irakaslea/Formadora: Isabel Kirze Otxandiano

Noiz/Días: martxoak 22, zapatua

Ordutegia/Horario: 10:30-12:30

Doan /Gratis

Euskaraz / En euskera



Irrintziak botatzen ikasteko eta haien historia ezagutzeko taller teoriko-praktikoa duzu honakoa.

Bi saiotan banatuta egingo da.

Egubakoitzean, Kulturaten, Irrintziaren gainean Ekain Martinez de Lizarduik zuzendutako Erraiak filmaren proiektzioa eta solasaldia izango ditugu. Solasaldia aprobetxatuko dugu aitzinetik gaur egunera arte irrintziari buruz jasotako informazioa lantzeko.

Zapatuan, irrintziak botatzeko saio praktikoa izango dugu, Emakume Txokoa. Gure barrura begiratu eta irrintzia hor badago, ateratzeko bidea emango diogu eta bestela, botatzeko gogoia pizteko saiakera egingo dugu.

Es un taller teórico práctico para acercarnos a la historia del irrintzi y practicarlo.

2. “Zeharkatzen gaituen eskalada: Gorputza agertoki komun eta askotariko gisa” “La escalada que nos atraviesa: El cuerpo como escenario común y diverso”

Irakasleak/Formadoras:

Ainhoa García Aragüés eta Maria Francisca Mas Riera

Eguna/Día: maiatzak 24 de mayo, zapatua/sábado

Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Doan/Gratis

Gaztelaniaz/En castellano

Hausnarketa feministarako espazio bat sortuko dugu, emakumeok eskaladan ditugun bizipen pertsonaletatik abiatuz.

Inguruan ditugun aurreiritziak zalantzan jarriko ditugu, eta zeharkatzen gaituzten zapalkuntzak argitara aterako ditugu, tresnak sortu eta horiei aurre egin ahal izateko.

Eta, batez ere, ahal duguna egingo dugu bizi garen gorputz guztiek eskaladaz eta eskaladan gozatzeko guneak sortzeko.

Con el cuerpo como hábitat compartido, indagaremos sobre las realidades que las mujeres habitamos en la escalada y generaremos un espacio de escucha y reflexión feminista .

Pondremos en cuestión los prejuicios que nos rodean y sacaremos a la luz las opresiones que nos atraviesan para poder generar herramientas y así combatirlas.

Y sobre todo, haremos lo posible para crear espacios donde todos los cuerpos que habitamos puedan disfrutar de y en la escalada.



EMAKUME MIGRATUEN TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES MIGRADAS

1. “Loratzen” Topagunea

Espacio de encuentro “Loratzen”

Bi astean behin
Sesiones quincenales

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Marisol Abreu Fariñas
Hasiera/Inicio: otsailak 8 de febrero, zapatua/sábado
Ordutegia/Horario: 16:00-18:00 (8 saio/sesiones)

Doan/Gratis
Gaztelaniaz/En castellano

Topagune honek eskaintzen dizu espazio lasai bat, segurua, non beste emakume batzuk aurkitu ahal izango dituzun, zeu bezala migrazio prozesu batean daudenak edo egon direnak. Bakoitza une desberdin batean egon daitekeen arren, partekatu ahal izatea, elkarri entzutea eta laguntzea izan daiteke izugarri aberasgarria eta onuragarria.

“Loratzen” es un espacio amable y seguro en el que te podrás encontrar con otras mujeres que como tú también han migrado. Es muy alto el potencial personal y grupal/colectivo que se puede conseguir cuando nos juntamos, escuchamos, apoyamos y acompañamos. Anímate a asistir, el paso de cada una es el logro de todas. Bienvenida.

2. Tituluen homologaziorako aholkularitza

Asesoría sobre homologación de títulos

Bidez Bide Elkarte/Asociación
Eguna/Día: apirilak 12 de abril, zapatua/sábado
Ordutegia/Horario: 16:00-18:00

Doan/Gratis
Gaztelaniaz/En castellano

Tailer honetan esperientziak eta jakintzak partekatuko dira, eta atzerriko tituluak homologatzeko, baliokidetzeko eta/edo baliozkotzeko prozesuari buruzko informazioa, aholkuak eta orientabideak emango dira. Zuen zain gaude!

En este taller se compartirán experiencias, saberes y se informará, y orientará sobre el proceso de homologación, equivalencia y/o convalidación de títulos de sistemas extranjeros. Así mismo, hablaremos sobre los certificados de profesionalidades, reconocimiento de competencias y arraigo por formación. ¡Os esperamos!

Irakurketa feministen gunea

Espacio de lecturas feministas

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Luciana Alfaro Lavado

Eguna/Día: eguena/jueves

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Euskaraz eta Gaztelaniaz /En euskera y castellano

Doan/Gratis

Irakurketak eta datak

Lecturas y fechas

Otsailak 13 de febrero

LA MALA COSTUMBRE. Alana S. Portero

Martxoak 20 de marzo

FEMINISMO ZURIAREN AURKA. Rafia Zakaria

Apirilak 3 de abril

LAS DOS AMIGAS (Un recitativo). Toni Morrison

Maiatzak 8 de mayo

ARMADA DE LOCURA: LEONORA GARRINGTON LA ÚLTIMA SURREALISTA.

Mary M. Talbot , Bryan Talbot

Ekainak 12 de junio

HUACO RETRATO. Gabriela Wiener

Zatoz Emakume Txokoko irakurketa gune feministara!
Hainbat urtez elkarrekin ibili ondoren, gune hau leku seguru eta konfiantzazko bat bezala finkatu da. Ezagutu gurekin batera gune honetako ahotsen aniztasuna, egileenak eta baita gureak ere!

El espacio de lecturas feministas de Emakume Txokoa se ha consolidado como un lugar seguro y de confianza donde compartimos y reflexionamos colectivamente. Descubre con nosotras la diversidad de voces, tanto de las autoras, como las nuestras. ¡Animate!



Argibideak ikastaroei buruz

Izena emateko epea: Otsailaren 3tik 7ra bitartean

Jakinarazpenak: Otsailaren 10etik 14ra

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 aldeaz 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, aldeaz aurretik abisatuz gero.

Ordutegia: Astelehenetik eguenera arte: 10:30-14:00 | 15:00-18:00

Egubakoitzean: Goizean 10:00-14:00.

Informacion sobre los cursos

Plazo de inscripción: 3-7 de febrero

Plazo de notificaciones: 10-14 de febrero

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.

Matrícula 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: 10:30-14:00 | 15:00-18:00

Viernes: 10:00-14:00.

HARREMANETARAKO - CONTACTO:

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

Webgunea: emakumetxokoa.arrasate.eus

 Arrasateko Emakume Txokoa  @emakumetxokoa  arrasatekoemakumetxokoa

Egitaraua

OTSAILA

ZINEMA BERRIKUSTEN:

MIRENTXU LOYARTE

IRRINTZI, 1978. 12 min.

EUSKAL EMAKUMEAK, 1981. 10 min.

Aurkezpena eta solasaldia: Arantza Santesteban

Otsailak 26, eguaztena

18:30, Kulturaten (Areto Nagusian)

Euskaraz

MARTXOA

EMAKUME ARTISAU ETA BERTAKO

PRODUKTUEN EKOIZLEEN AZOKA

Martxoak 8, zapatua

Seber Altube plazan

ANTZERKI EMANALDIA: LUCHADORAS

Zuzendaria eta antzezlea: Carla Novi

Martxoak 14, eguena

18:30, JAMEn (Musika eskolako Auditorioan)

Gaztelaniaz

“ERRIAK” DOKUMENTALAREN EMANALDIA

Aurkezpena eta solasaldia:

Ekain Martinez de Lizarduy eta Isabel Kirze Otxandiano

Martxoak 21, egubakoitza

18:30, Kulturaten (Areto Nagusian)

Euskaraz

APIRILA

EMAKUMEAK PROTAGONISTA:

BELEN NEVADO MENDEZ

Beatriz Egizabal Ollokiegik elkarriketatuko du

Apirilak 9, eguaztena

18:30, Kulturaten (Areto Nagusian)

Gaztelaniaz

MAIATZA

ERREZITALDIA: RR_6_erre(AH)ala

Maialen Lujanbio

Maiatzak 15, eguena

19:00, JAMEn (Musika eskolako Auditorioan)

Euskaraz

LIBURU AURKEZPENA:

Geure gorputzean eta etxean burujabe

Solasaldia egilearekin: Aiora Urbieta Eizagirre

Maiatzak 29, eguena

18:30, Emakume Txokotan

Euskaraz

EKAINA

ZINEGOAK HEDAPENA :

LGTBIQ+ Laburmetraien emanaldia

Ekainak 5, eguena

18:30, Kulturaten (Areto Nagusian)

Euskaraz eta gaztelaniaz

Programa de actividades

FEBRERO

REVISANDO EL CINE:

MUJERES CINEASTAS, MIRENTXU LOYARTE

IRRINTZI, 1978. 12 min

EUSKAL EMAKUMEAK, 1981. 10 min

Aurkezpena: Arantza Santesteban

26 de febrero, miércoles

18:30, Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

MARZO

FERIA DE MUJERES ARTESANAS Y PRODUCTORAS LOCALES

8 de marzo, sábado, Plaza Seber Altube

OBRA DE TEATRO: LUCHADORAS

Directora e intérprete: Carla Novi

14 de marzo, viernes

18:30, JAME (Auditorio de la Escuela de Musica)

En castellano

PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL "ERRAIK" Y COLOQUIO

Presentación y coloquio:

Ekain Martínez de Lizarduy e Isabel Kirze Otxandiano

21 de marzo, viernes

18:30, en Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

ABRIL

EMAKUMEAK PROTAGONISTA:

BELÉN NEVADO MENDEZ

Entrevistadora: Beatriz Egizabal Ollokiegi

9 de abril, miércoles

18:30, Kulturate (Areto Nagusia)

En castellano

MAYO

RECITAL: RR_6_erre(AH)ala

Maialen Lujanbio

15 de mayo, jueves

19:00, JAME (Auditorio de la Escuela de Musica)

En euskera

PRESENTACIÓN DEL LIBRO:

Geure gorputzean eta etxean burujabe

Coloquio con la autora: Aiora Urbieta Eizagirre

29 de mayo, jueves

18:30, en Emakume Txokoa

En euskera

JUNIO

ZINEGOAK EXTENSIÓN:

Proyección de cortos LGTBIQ+

5 de junio, jueves

18:30, en Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera y 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, guxuenez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.		

IKASTAROA <input type="checkbox"/> 1. Afrika mendebaldeko dantzak <input type="checkbox"/> 2. Nola bizi dugu menopausia? Emakumeok aro berri honetan <input type="checkbox"/> 3. Zoru pelbikoa egunerokotik indartzeko ikastaroa <input type="checkbox"/> 4. Norberaren zaintza emozionala <input type="checkbox"/> 5. Sormen tailerra: Material ezberdinekin jolasean <input type="checkbox"/> 6. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung <input type="checkbox"/> 7. Kantuz gure hauspoa saretzen <input type="checkbox"/> 8. Nola hitz egin jende aurrean? <input type="checkbox"/> 9. Senda belarren ikastaroa <input type="checkbox"/> 10. Eskalada ikastaroa <input type="checkbox"/> 11. Gorputz-eta sexu ahalduntzerako tailerra	TAILERRAK <input type="checkbox"/> 1. Irrintzi tailerra <input type="checkbox"/> 2. Zeharkatzen gaituen eskalada: Gorputza agertoki komun eta askotariko gisa GUNE IRAUNKORRAK 1. EMAKUME MIGRATUEN GUNEA: <input type="checkbox"/> "Loratzen" Topagunea <input type="checkbox"/> Tituluaren homologaziorako aholkularitza <input type="checkbox"/> 2. IRAKURKETA FEMINISTEN GUNEA
--	--

Argibideak

Izena emateko epea: **Otsailaren 3tik 7ra**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Otsailaren 10etik 14ra**.
Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39 / 618 206 233 📞). Orduategia. Asteleheneretik 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 titularrak, 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 frontoieran 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"/>
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. Danzas de raíz: Africa Occidental</p> <p><input type="checkbox"/> 2. ¿Cómo vivimos la menopausia? Las mujeres en esta nueva etapa</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Curso de fortalecimiento del suelo pélvico</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Autocuidado emocional</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Creatividad, juego y experimentación</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Entretejando nuestra vida con el canto</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Técnicas para hablar en público</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Curso sobre plantas medicinales</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Curso de escalada</p> <p><input type="checkbox"/> 11. Taller para el empoderamiento corporal y sexual</p>	<p>TALLERES</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Taller de "irrintzi"</p> <p><input type="checkbox"/> 2. "La escalada que nos atraviesa: El cuerpo como escenario común y diverso"</p> <p>ESPACIOS PERMANENTES</p> <p>1. ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES MIGRADAS</p> <p><input type="checkbox"/> Espacio de encuentro "Loratzen"</p> <p><input type="checkbox"/> Asesoría sobre homologación de títulos</p> <p><input type="checkbox"/> 2. ESPACIO DE LECTURAS FEMINISTAS</p>
---	--

Información:

Plazo de inscripción del **3 al 7 de febrero**. Plazo de notificación de participación en los cursos: del **10 al 14 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, 10:30-14:00 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



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 diskriminazio egoerei eta eskubideei buruzkoak, indarkeria matxistaren ingurukoak, banaketa prozesuak, eta horietatik sortutako gatazkak, (mantenu pentsioak ez ordaintzea, bisita erregimenak ez betetzea...).

Hitzordua hartu behar da aldez aurretik, Emakume Txokoa.

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, conflictos derivados de los mismos, como impagos de pensiones, incumplimiento de regímenes de visitas...).

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**

