

2014

# EGITARAUA

Otsaila - Maiatza

# PROGRAMA

Febrero - Mayo



**PILATES- YOGA II**

Astelehenetan

Orduetgia: 20:00-21.30

Gaztelaniaz

Irakaslea: Antonia Nogueiras Cadavid

**“NEURE BURUA  
MAITE NAHI DUT”***Gure autoestimua lantzen*

Asteartetan

Orduetgia: 15:30-17:30

Gaztelaniaz

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester

**EMAKUMEOK GEURE  
BURUAK ZAIINTZEN II**

Ostiraletan

Orduetgia: 9:00-10:30

Gaztelaniaz

Irakaslea: Antonia Nogueiras Cadavid

**ZORU PELBIKOA  
INDARTZEKO ARIKETAK**

(ariketa hipopresiboak barne)

Asteartetan

Orduetgia: 19:00-20:30

Euskaraz

Irakaslea: Saioa Baena Gorosabel

**PILATES- YOGA II**

Lunes

Horario: 20:00-21.30

En castellano

Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid

**“YO QUIERO QUERERME”***Trabajando nuestra autoestima*

Martes

Horario: 15:30-17:30

En castellano

Formadora: Pepa Bojó Ballester

**AUTOCUIDADO Y MUJER II**

Viernes

Horario: 9:00-10:30

En castellano

Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid

**REFORZAMIENTO  
DEL SUELO PÉLVICO**

(con ejercicios hipopresivos)

Martes

Horario: 19:00-20:30

En euskara

Formadora: Saioa Baena Gorosabel



## URTARRILA

### Martxoak 8ko XVII.kartel lehiaketa:

Araua eta informazioa:

- **www.arrasate-mondragon.org**,  
Facebook-en eta Emakume Txokoan  
(943 79 41 39)
- **Leloa:**  
Feminismotik eragiten!
- **Lanak aurkezteko epea:**  
Otsailaren 21a arte.

- 8an, zapatuan:
  - Emakume artisauek eta baserritarren azoka: goizetik eguerdira bitartean Seber Altube plazan (izena emateko epea: otsailaren 3tik aurrera)
  - 12:30ean: "TAKARRARAN VI", emakumeon kale lasterketa
  - 19:00etan MANIFESTAZIOA: "Feminismotik eragiten!" lelopean Seber Altube Plazatik.

## MARTXOA

- 7an, barikuan:  
Antzerkia: "Macho-Maris"  
**Ordua:** 22:00etan  
**Non:** Arrasateko Gaztetxean

- Martxoaren 10etik 24ra:  
Martxoak 8ko kartelen erakusketa  
**Non:** Emakume Txokoan  
**Ordutegia:** 15:00-18.00 (astelehenetik eguenera); 10:00-14:00 (egubakoitzetan)

## ENERO

### XVII.Concurso de carteles

#### del 8 de Marzo:

Bases e información:

- **www.arrasate-mondragon.org**,  
en Facebook y en Emakume Txokoa  
(943 79 41 39)
- **Lema:**  
Feminismotik eragiten!
- **Plazo de presentación de los trabajos:**  
hasta el 21 de febrero

- Sábado, 8:
  - Feria de mujeres artesanas y baserritarras: durante toda la mañana en la plaza Seber Altube (el plazo de inscripción comenzará el 3 de febrero)
  - A las 12:30: "TAKARRARAN VI", carrera popular de mujeres
  - A las 19:00, manifestación "Feminismotik eragiten" desde Seber Altube Plaza

## MARZO

- Viernes, 7:  
Teatro: "Macho-Maris"  
**Horario:** 22:00  
**Lugar:** en el Gaztetxe de Arrasate

- 10-24 de marzo:  
Exposición de carteles del 8 de Marzo  
**Lugar:** Emakume Txokoa  
**Horario:** 15:00-18:00(de lunes a jueves); 10:00-14:00 (los viernes)

**MAIATZA**

- 14, asteazkena:  
MAHAI INGURUA: Emakumeak eta komunikabideak. *Emakume komunikatzaileak eta emakumeak komunikabideetan*. Arantza Santesteban eta Idurre Eskisabelekin.  
**Orduategia:** 18:00etan  
**Non:** Emakume Txokoa

- 15ean, osteguna:  
Antzerkia: OVARIOS VERDES FRITOS, Belen Nevado Méndezen eskutik  
**Orduategia:** 19:00etan  
**Non:** Kultur Ateko Areto Nagusian

## TAILERRA

**“EMAKUMEA ETA ARDOAREN KULTURA: HITZALDI-DASTAKETA”**

- Maiatzaren 30ean  
**Non:** Emakume Txokoa  
**Orduategia:** 18:00-19:30  
**Euskaraz**  
**Irakaslea:** Irati Amondarain Otaegi  
**Doan**

**MAYO**

- Miércoles, 14:  
MESA REDONDA: Las Mujeres y los medios de comunicación. Las mujeres comunicadoras y las mujeres en los medios de comunicación  
**Horario:** 18:00  
**Lugar:** Emakume Txokoa


- Jueves, 15:  
Actuación: OVARIOS VERDES FRITOS, de la mano de Belen Nevado Méndez  
**Horario:** 19:00  
**Lugar:** Kultur Ate (Areto Nagusia)

## TALLER

**“LA MUJER Y LA CULTURA DEL VINO: DEGUSTACIÓN-CHARLA”**

- El 30 de mayo  
**Horario:** 18:00-19:30  
**En euskara**  
**Lugar:** Emakume Txokoa  
**Formadora:** Irati Amondarain Otaegi  
**Gratis**

## IKASTAROEI BURUZKO ARGIBIDEAK

- **IRAUPENA:**  
Ikastaroak, oro har, egunak ez baditugu beste modu baten adierazten, otsailaren 10eko astean hasi eta maiatzean bukatu dira.
- **IZENA EMATEKO EPEA:**  
Emakume Txokoan, otsailaren 3tik otsailaren 7a bitartean.
- **ORDUTEGIA:**  
Astelehenetik eguenera arte: goizean 10:30-13:30/arratsaldean: 15:30-18:30  
Egubakoitzean 10:00-14:00
- **HAURTZAINDEGI ZERBITZUA:** ekin-tzetan parte hartzeko, haurtzaindegi zerbitzua jarriko dugu, alde zurretik abisatuz gero.
- Ikastaroak eta tailerrak, orohar, emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonentzat eta emakumeentzat.
- **PREZIOA:**
  - 47€ (Arrasaten erroldatutakoek)
  - 32€ (langabeek)
  - 52€ (Arrasaten erroldaturik ez daudenek)
  - ikastaro bakoitzean besterik adierazi ezean.
- **TELEFONOA:** 943 79 41 39
- **HELBIDE ELEKTRONIKOA:**  
emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net  
www.emakumetxokoa.com  
facebook-en jarraiguz 

## INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS

- **DURACIÓN:**  
Los cursos en general, si no se indican otras fechas, comienzan la semana del 10 de febrero y se desarrollarán hasta mayo.
- **PLAZO DE INSCRIPCIÓN:** En Emakume Txokoa del 3 de febrero a 7 de febrero.
- **HORARIO:**  
De lunes a jueves, mañanas: 10:30-13:30/  
tardes: 15:30-18:30 Viernes 10:00-14:00
- **SERVICIO DE GUADERÍA:** las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación.
- Los cursos y talleres están dirigidos, en general, a mujeres, el resto de las actividades están abiertas tanto a mujeres como a hombres.
- **PRECIO:**
  - 47€ (empadronadas en Arrasate)
  - 32€ (personas en paro)
  - 52€ (no empadronadas en Arrasate)
  - \*si no se ha especificado otro precio en el curso correspondiente.
- **TELÉFONO:** 943 79 41 39
- **E-MAIL:**  
emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net  
www.emakumetxokoa.com  
Síguenos en facebook 