

# EMAKUME TXOKOKO IKASTAROAK

1

## MINDFULNESS

**Irakaslea:** Pepa Bojó Ballester

**Noiz:** asteartetan (9 saio)

**Hasiera:** irailak 27

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Gaztelaniaz**

**Matrikula:** 30€/20€/35€

*Mindfulness da termino bat, ulertu daitekeena honela: arreta eta kontzientzia osoa, presentzia arretatsua eta gogoetatsua.*

*Tailerrean tresnak gureganatu nahi ditugu, osasun eta oreka emozionala izateko, oinarritua oraina bizitzen ikasteko eta adimen osasungarria eta positiboa sortzeko. Horretarako, lan egingo dugu erlaxazio praktikak, gorputz eta meditazio ariketak eginez.*



1

## MINDFULNESS

**Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**Fecha:** martes (9 sesiones)

**Inicio:** 27 de septiembre

**Horario:** 18:00-20:00

**En castellano**

**Matrícula:** 30€/20€/35€

*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. Para ello trabajaremos con prácticas de relajación, ejercicios corporales y meditativos.*

## 2 PILATES-YOGA

**Irakaslea:** Antonia Nogueiras Cadavid

**Noiz:** astelehenetan (9 saio)

**Hasiera:** irailak 26

**Orduetgia:** 20:00-21:30

**Gaztelaniaz**

**Matrikula:** 30€/20€/35€

## 3 EMAKUMEOK GEURE BURUAK ZAINTZEN: Masajeak, berreziketa posturala, luzaketak

**Irakaslea:** Antonia Nogueiras Cadavid

**Noiz:** asteazkenetan (9 saio)

**Hasiera:** irailak 28

**Orduetgia:** 16:30-18:00

**Gaztelaniaz**

**Matrikula:** 30€/20€/35€

## 2 PILATES-YOGA

**Formadora:** Antonia Nogueiras Cadavid

**Fecha:** lunes (9 sesiones)

**Inicio:** 26 de septiembre

**Horario:** 20:00-21:30

**En castellano**

**Matricula:** 30€/20€/35€

## 3 AUTOCUIDADO Y MUJER: Masajes, reeducación postural, estiramientos

**Formadora:** Antonia Nogueiras Cadavid

**Fecha:** miércoles (9 sesiones)

**Inicio:** 28 de septiembre

**Horario:** 16:30-18:00

**En castellano**

**Matricula:** 30€/20€/35€



## 4 MUNDUKO DANTZAK

**Irakaslea:** Jaione Albeniz Pagola

**Noiz:** ostiraletan (9 saio)

**Hasiera:** irailak 30

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Euskaraz**

**Matrikula:** 30€/20€/35€

*Ikastaro honetan landuko dira munduko hainbat herrialdeetako dantzak, kontinente ezberdinetakoak. Dantza eta mugimenduaren bitartez norberak aukera izango du bere gorputza ezagutzeko eta disfrutatzeko, talde giroa eta partaidetza landuz.*

**Oharra:** Emakume Txokoko ikastaroen prezioa, ikastaro bakoitzean adierazten da. Arrasaten erroldatutakoentzako, arrasatear langabetuentzako eta Arrasaten erroldatuta ez daudenentzako prezioa bereizten da.

## 4 DANZAS DEL MUNDO

**Formadora:** Jaione Albeniz Pagola

**Fecha:** viernes (9 sesiones)

**Inicio:** 30 de septiembre

**Horario:** 18:00-20:00

**En euskera**

**Matricula:** 30€/20€/35€

*En este curso se trabajarán danzas de distintos países del mundo. A través de la danza y el movimiento, cada participante tendrá la oportunidad de conocer mejor su cuerpo y de disfrutarlo, todo ello en un ambiente de confianza donde se fomentará la participación de grupo.*

**Nota:** Los precios de los cursos de Emakume Txokoa están especificados en cada uno de ellos, diferenciando el precio para empadronadas en Arrasate, desempleadas de Arrasate y no empadronadas en Arrasate.



## ARGIBIDEAK IKASTAROEI BURUZ

**Izena emateko epea:** Irailaren 12tik 16ra

**Izena emateko:**

Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, emailaz, telefonoz eta web ataritik. Izena emateko orria bete beharko da. Orria eskuratu daiteke **www.arrasate.eus** atarian, liburuxkan edo Emakume Txokoan.

Interesatuak ikastaroen lehentasun ordena adierazi beharko dute aurrez, izena ematen dutenean. Behar beste plaza ez badago, bakarra egin ahal izango dute.

Lehentasuna izango dute:

1. Arrasaten erroldatutakoak
2. Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera alde aurretik egin ez dutenak (ikastaroaren jarraipena den kasuetan izan ezik)
3. Arrasaten erroldatuta daudenak eta Jabetze Eskolako eta Emakume Txokoko ikastaroetan aurretik parte hartu ez dutenak.

Zozketa egingo da aurretik, izena eman duten emakume guztien artean. Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

**Ikastaroetan parte hartuko duten jakinarazteko:** Irailaren 19tik 23ra

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

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


**Ordutegia:**

Astelehenetik eguenera arte:  
10:30-13:30 eta 15:30-18:30

Egubakoitzean: 10:00-14:00

**Harremanetarako:**

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

Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en (Arrasateko Emakume Txokoa).  

## INFORMACION SOBRE LOS CURSOS

**Plazo de inscripción:** del 12 al 16 de septiembre

**Inscripción:** En Emakume Txokoa, atención directa, por e-mail, teléfono y vía web.

Deberá cumplimentarse la hoja de inscripción. La hoja se puede obtener en el portal de **www.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.

Tendrán prioridad:

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

El sorteo se llevará a cabo previamente entre todas las mujeres inscritas. Se requiere un mínimo de ocho personas para completar el grupo.

**Plazo de notificación de participación en los cursos:** del 19 al 23 de septiembre

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.**

**Horario:**

De lunes a jueves:  
10:30-13:30 y 15:30-18:30

Viernes 10:00-14:00

**Contacto:**

Teléfono: 943 79 41 39 / 618 206 233  
E-mail: emakumetxokoa@arrasate.eus

Síguenos en Facebook y Twitter (Arrasateko Emakume Txokoa).  

# EGITARAUUA

## URRIA

### BIZIKLETA IRTEERA

Urriaren 15ean, zapatua  
Izena ematea eta argibideak Emakume Txokoan

### “EMAKUMEAK PROTAGONISTA”. ONINTZA ENBEITA MAGUREGIK ANNA GABRIEL SABATÉ elkarrizketatuko du

Urriaren 28an, egubakoitza  
Kulturateko Areto Nagusian, 19:00etan

### ESKALADA IRTEERA ARAOTZERA

Urriaren 29an, zapatua  
Dinamizatzailea: Maria Amasene  
Izena ematea eta argibideak Emakume Txokoan



## AZAROA

### “TESTURAK” BERTSO SAIO FEMINISTA

Bertsolariak: Mainer Arregi, Nerea Elustondo,  
Oihana Bartra, Ainhoa Agirreazaldeg  
Gai jartzailea: Maite Berriozabal  
Azaroaren 11n, egubakoitzean  
Emakume Txokoan, 19:00etan

### “EMAKUME MUSIKARIAK SOLASEAN”

#### Mahai ingurua

Hizlariak: Amaia Zubiria, Miren Narbaiza  
eta La Chula Potra  
Dinamizatzailea: Leire Lopez Lizuaga  
Azaroaren 18an, egubakoitzean  
Gaztetxean, 19:00etan



**Adi azaroaren 25eko plangintzari!**

# PROGRAMA

## OCTUBRE

### EXCURSION EN BICICLETA

15 de octubre, sábado

Información e inscripción en Emakume Txokoa

### “MUJERES PROTAGONISTAS”

**ANNA GABRIEL SABATÉ** entrevistada  
por **ONINTZA ENBEITA MAGUREGI**

28 de octubre, viernes

En Kulturate (Areto Nagusia)

19:00

### EXCURSION DE ESCALADA A ARAOTZ

29 de octubre, sábado

Dinamizadora: Maria Amasene Ugalde

Información e inscripción en Emakume Txokoa



## NOVIEMBRE

### “TESTURAK” SESION DE VERSOS FEMINISTA

Bersolaris: Maider Arregi, Nerea Elustondo,

Oihana Bartra, Ainhoa Agirreazaldeg

Presentadora de temas: Maite Berriozabal

11 de noviembre, viernes

En Emakume Txokoa

19:00

### MESA REDONDA: “CONVERSANDO CON MUSICAS”

Ponentes: Amaia Zubiria, Miren Narbaiza

y La Chula Potra

Moderadora: Leire Lopez Lizuaga

18 de noviembre

En el Gaztetxe

19:00



**Atención a la programación del 25 de Noviembre,  
día internacional contra la violencia machista.**

# Herri parekideago eta libreago baten alde dihardutenak....

## EKIN EMAKUMEAK ELKARTEA



Ekin Emakumeak elkarte sortu zen emakumeon ahalbidetzeko gune euskaldunen sorrera ahalbidetzeko. Gaur egun, lan egiten du gizarte parekideago baten alde, kultura-aniztasuna aitortzeko eta euskara, kohesiorako tresna gisa, erdigunean jartzeko, lortu nahi den elkarbizitza horretan. **EUSKARATIK, ANIZTASUNEAN, GIZARTE PAREKIDE BAT ERAIKITZEN**  
 Kontaktua: emakumeak@ekinemakumeak.eus eta 943 79 83 70 / 651 70 79 36

## KITZIKAN DEBAGOIENA



Taldearen helburua: Debagoiengan sexualitateak modu askean bizi izatea. Antolatua dago borrokatzeko "sexilioaren" aurka, homofobia, lesbofobia eta transfobiak eragiten baitu. Arrasate eta Debagoiena aske bat nahi du, sexu orientazio eta identitate guztiak onartuko dituena. Kontaktua: debagoiena@kitzikana.eus eta Facebook: Kitzikan Debagoiena

## GIF. GUNE IRAUNKOR FEMINISTA

Gune honetan parte hartuko dutenek intereseko gaiak planteatuko dituzte eta denon artean gai hauek feminismotik hausnartu, eztabaidatu eta elkarbanatu. Elkartruke horietan pilatutako jakintza eta ekarpen guztiakin sormena landu eta garatuz, helburua izango da ekintzaren bat burutzea ikasturtearen amaieran. Ekintza horren formatua ikasturtean eztabaidatu eta hausnartuko da. Ideia sortuko da parte hartzaileengandik, eta hortik tiratuz sortuko dugu produktua. Kontaktua: Emakume Txokoan eguaztenetan, hamabostean behin, 18:00-20:00



## ARRASATEKO EMAKUMEEN MUNDU MARTXAKO PLATAFORMA

Indarkeriarik gabeko gorputz eta lurraldeetan bizi nahi dugulako, sistema bat eraikitzen dihardugu, bizitzaren iraunkortasuna erdian jartzen duena. Bide horretan, aldarrikatzen ditugu gorputz eta sexualitate anitz eta askeak, eta horrela, gure taldeak Emakumeon Mundu Martxako haziak eraiten ditu herrian eta bailaran. Kontaktua: arrasate.martxan@gmail.com

## ARRASATEKO EMAKUME GAZTEEN ASANBLADA

Kontaktua: arrasatekojuanak@gmail.com, Facebook: Arrasateko emakume gazte asanblada eta Twitter: Arrasateko juanak



## ARRASATEKO UDALEKO SEXOLOGIA ZERBITZUA

Doako zerbitzua da, sexualitatearen inguruan arreta, heziketa eta sentsibilizazioa jorratzen dituena. 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 sexologiazerbitzua@arrasate.eus Non gauden: Biteri kalea, 3 goia Orduetgia: Astelehenean 10:00-13:00 / Martitzenean eta eguenean 16:00-19:00