

2017

Urtarrila - Maiatza Plangintza
Enero - Mayo Programación



JABETZE ESKOLA

ikastaroak / cursos

EMAKUME TXOKOA

ikastaroak / cursos

EGITARAU

programa de actividades





JABETZE ESKOLA

Berriro ere gonbidatu nahi zaitugu hurbildu zaitezten emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gune honetara.

Antolatu ditugun ikastaro eta tailerren bidez 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, Jabetze eskolak eskaintzen dizu gune bat eraldaketarako, espazio bat, oinarri dituen askatasuna, konfiantza, konplizitatea, elkar laguntza eta giro ona. Arrasaten Jabetze eskolak zabalik ditu ateak adin eta jatorri guztietako emakumeentzat.

Zatoz eta parte hartu!

Una vez más, te proponemos acercarte y participar en este espacio de encuentro, reflexión y formación para mujeres.

A través de los cursos y talleres que hemos organizado analizaremos nuestra realidad desde una perspectiva feminista, trataremos de redefinir la cultura y dotarnos de instrumentos para nuestra participación social y política.

La escuela de empoderamiento ofrece un espacio para la transformación social hacia una sociedad igualitaria y para ello trabajamos, entre todas, con mimo, en posibilitar en la práctica que sea un espacio de libertad, confianza, complicidad y apoyo mutuo. Un espacio abierto a mujeres de todas las edades y procedencias.

¡Ánimate, te esperamos!

1 BIDEOAK SORTZEN ETA EDITATZEN

Irakaslea: Itziar Bastarrika Madinabeitia

Noiz: astelehenetan (8 saio)

Hasiera: otsailak 13

Ordutegia: 18:00-20:00

Euskaraz

Matrikula: 24€/29€

Ikastaro honetan ikasiko ditugu bideogintzako oinarriko teknikak: ikasiko dugu eskura ditugun tresnak erabiltzen, bideoak grabatzeko eta, gero, grabatutako materialarekin ikasteko bideo muntaiak nola egiten diren. Beharrezkoa izango da parte hartzaile bakoitzak edukitzea tresnaren bat bideoak grabatzeko (bestelako kamerarik ezean, balio dezake telefono mugikorrenak), eta ekartzea ordenagailu eramangarri bat. Ikastaroan parte hartzeko ez da jakin behar ezer aurretik bideogintzari buruz.

2 AUTOESTIMUA ETA JABETZEA

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester

Noiz: martitzenetan (13 saio)

Hasiera: otsailak 21

Ordutegia: 18:00-20:00

Gaztelaniaz

Matrikula: 39€/44€

Autoestimua da funtsezkoa gure burua eraiki ahal izateko, gure lekua hartzeko eta gure burua baieztatzeko zer sentitzen dugun, zer gura dugun eta zer garen; autoestimua berekin dakar garatzea autobalio kontzeptu bat, laguntzen diguna geu garatzen. Tailerrak izan gura du espazio bat ulertzeko zelan eraikitzen den gure autoestimua genero kontuetan, jakin benetan zelakoak diren gure barne indarrak eta baliabideak, harreman sano bat sortzeko geure buruarekin, zaintzatik eta autokonfiantzatik, eta gure bizitzaren protagonista izateko, erabakiz gure agenda propioa.

1 CREANDO Y EDITANDO VIDEOS

Formadora: Itziar Bastarrika Madinabeitia

Fecha: lunes (8 sesiones)

Inicio: 13 de febrero

Horario: 18:00-20:00

En euskera

Matrícula: 24€/29€

En este curso aprenderemos las técnicas básicas para crear y editar videos y para ello aprenderemos a utilizar los instrumentos que tenemos a mano para la grabación de videos, y posteriormente, aprenderemos a realizar montajes de video con el material grabado. Cada participante deberá disponer de un aparato de grabación de videos (puede valer hasta la cámara del teléfono móvil), y conviene que cada una disponga de un ordenador portátil. No hacen falta conocimientos previos de video creación.

2 AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Formadora: Pepa Bojó Ballester

Fecha: martes (13 sesiones)

Inicio: 21 de febrero

Horario: 18:00-20:00

En castellano

Matrícula: 39€/44€

La autoestima es fundamental para poder construirnos, tomar nuestro lugar y autoafirmarnos en lo que sentimos, deseamos y somos, supone desarrollar un concepto de autovalía que nos ayuda a desarrollarnos. El taller pretende ser un espacio para comprender cómo se construye nuestra autoestima en clave de género, conocer realmente nuestras fortalezas y recursos internos, para generar una relación sana con nosotras mismas desde el cuidado y la autoconfianza y para ser protagonistas de nuestra vida, decidiendo nuestra propia agenda.

3 BEGIRADAK ZORROZTU: EUSKAL KULTURA ETA BEGIRADA FEMINISTAK

Irakaslea: Iratxe Retolaza Gutierrez

Noiz: martitzenetan, hamabostean behin (8 saio)

Hasiera: otsailak 7

Ordutegia: 18:00-20:00

Euskaraz

Matrikula: 24€/29€

Ikastaro honetan landuko ditugu euskal kulturako hainbat ekoizpen eta sorkuntza: ikus entzunezkoak (pelikulak, iragarkiak, dokumentalak ...) kantuak, literatura testuak, kazetaritza lanak, ilustrazioak... Saio bakoitzean landuko dugu adierazpide kultural edo sozialen bat elkarrekin eta ondoren eskainiko ditugu baliabideak, adierazpide horiek interpretatzeko, eta, azkenik, urratsak egingo ditugu begirada feministara hurbiltzeko. Gogoetak hiru ardatzetan kokatuko ditugu: generoaren kultura(k), feminismo(ar)en kultura(k) eta kultura feminista(k)



3 AFILAR LAS MIRADAS: CULTURA VASCA Y MIRADAS FEMINISTAS

Formadora: Iratxe Retolaza Gutierrez

Fecha: martes, cada 15 días (8 sesiones)

Inicio: 7 de febrero

Horario: 18:00-20:00

En euskera

Matricula: 24€/29€

En este curso trabajaremos sobre diversas producciones y creaciones culturales vascas: audiovisuales (películas, anuncios, documentales...) canciones, textos literarios, ilustraciones, trabajos periodísticos.... Se ofrecerán recursos para interpretarlas y daremos pasos para acercarnos a una mirada feminista del tema. Centraremos los análisis en tres ejes: la(s) cultura(s) del género, la(s) cultura(s) del (de los) feminismo(s) y la(s) cultura(s) feminista(s).



4 ZELAN KOMUNIKATU ERAGINKORKI, EROSO SENTITUZ

Irakaslea: Nerea Redondo Otamendi

Noiz: eguaztenetan, (8 saio)

Hasiera: otsailak 8

Ordutegia: 18:00-20:00

Euskaraz

Matrikula: 24€/29€

“Nik ez dakit komunikatzen”, “ez dut esaten esan nahi dudana”, “nik ez dut balio hitz egiteko”, ... esaldiok entzuten ditugu sarritan emakumeon artean.



Ikastaroan baliabide batzuk landuko ditugu, argitzeko gutako bakoitzak zein helbururekin, zertarako eta nola komunikatu nahi duen, eta jakingo dugu zer tresna dagoen komunikazio eraginkorrerako, eta praktikan jarriko ditugu. Helburua izango da, ondo edo gaizki baino gehiago, momentu edo egoeraren arabera, komunikatzea bakoitza bere buruarekin gustura sentituz. Animatzen? Zer duzu galtzeko? Eta irabazteko?

4 COMO COMUNICARNOS DE FORMA EFICIENTE, SINTIENDONOS CÓMODAS

Formadora: Nerea Redondo Otamendi

Fecha: miércoles (8 sesiones)

Inicio: 8 de febrero

Horario: 18:00-20:00

En euskera

Matricula: 24€/29€

A menudo escuchamos frases como éstas entre las mujeres: “Yo no sé comunicarme”, “no digo lo que quiero decir”, “yo no valgo para hablar”, ...

En el curso trabajaremos algunos recursos, con el objeto de ver con claridad lo que cada una quiere comunicar, con qué objeto y cómo, y conoceremos qué instrumentos disponemos para una comunicación eficiente y los pondremos en práctica. El objetivo será trabajar la comunicación, más que buena o mala, adaptada a cada momento o situación, sintiéndonos a gusto con nosotras mismas. ¿Te animas? ¿Qué pierdes con esto? ¿Qué ganas?

5 DOLUAK ETA GALERAK

Irakaslea: Maite Urzain Martinez

Noiz: eguenetan (4 saio)

Datak: otsailak 9/23 eta martxoak 9/23

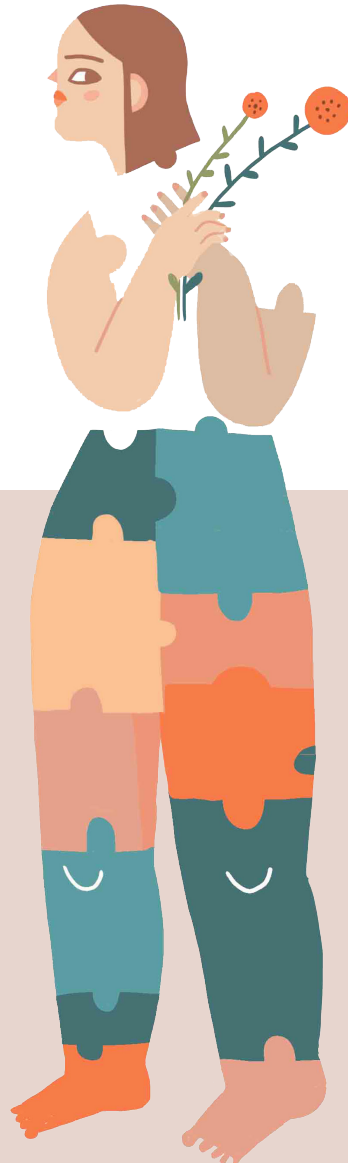
Ordutegia: 10:00-12:00

Euskaraz

Matrikula: 12€/15€

Ume eta nerabe garenean irudikatzen dugu bizitza proiektu bat gure etorkizunerako, edo, agian, gure haurtzaroaren eremuak tarte txikia itxi zigun amesteko. Bizitza aurrera doan heinean konturatzen gara bizitzak galerak ekartzen dizkigula.

Lagunak galtzen ditugu, bikote bizitza eten egiten da, haurdun gelditzen gara... baina umea ez da onik ateratzen, edo/eta maite dugun norbait hil egiten da. Tailer honetan ulertuko dugu zer eragin duten gugan ditugun dolu eta galerek, nola egin aurre autogestio osasuntsu batetik. Zelan egin jauzi bizirautetik bizitzera, harreman eredu integratzaile eta feminista batetik.



5 LAS PERDIDAS Y EL DUELO EN NUESTRA VIDA

Formadora: Maite Urzain Martinez

Fechas: jueves 9/23 de febrero y 9/23 de marzo

Horario: 10:00-12:00

En euskera

Matricula: 12€/15€

De niñas y adolescentes imaginamos un proyecto vital, o quizá nuestra niñez nos marcó de tal manera que tuvimos poco tiempo para soñar.

A medida que la vida avanza nos damos cuenta que ésta nos trae pérdidas.

Nos separamos de nuestra pareja, nuestro embarazo no llega a término o perdemos un ser querido.

En este taller entenderemos como nos afectan las pérdidas y el duelo, qué nos ocurre cuando hemos de afrontar una experiencia vital importante y cómo hacerlo desde la autogestión saludable. Como pasar de sobrevivir a volver a vivir desde un modelo integrativo, relacional y feminista.

6 ANTZERKI TAILERRA: TESTUAK INTERPRETATZEA

Irakaslea: Belen Nevado Méndez

Noiz: eguenetan (14 saio)

Hasiera: otsailak 9

Ordutegia: 18:00-20:00

Gaztelaniaz

Matrikula: 42€/47€

Landuko dugu interpretazioa, abiatuta kontaketa txikietatik, obra zatietatik, eta aplikatuz hainbat teatro teknika. Interpretazioa izan daiteke ontzi bat, non irauliko ditugun emozioak, egonezinak eta ideiak. Eginkizun bat, gure neurria egina, aurkitzea da sentimendu horiek eroatea berbak eta ekintzak egiteko, identifikatuko gaituenak, askatu, ahaldu. Ikastaroan jarriko dizkiogu gorputza eta ahotsa hainbat emakume egile aitorturi: Inés de la Cruz-i, XVIII. mendekoa, Eve Ensler-i, "Baginaren monologoak", eta Franca Rame-ri, "Emakumea bakarrik" eta abarri.



6 CURSO DE TEATRO: INTERPRETAR UN TEXTO

Formadora: Belen Nevado Méndez

Fecha: jueves (14 sesiones)

Inicio: 9 de febrero

Horario: 18:00-20:00

En castellano

Matricula: 42€/47€

A partir de pequeños relatos, fragmentos de obras, y aplicando diversas técnicas teatrales, nos sumergiremos en el mundo de la interpretación. La interpretación, puede ser un recipiente donde volcar emociones, inquietudes e ideas. Encontrar un papel hecho a nuestra medida, es cuestión de trasladar estos sentimientos, a palabras y acciones, que nos identifiquen, nos liberen, nos empoderen. En el curso pondremos cuerpo y voz, a autoras reconocidas: desde Inés de la Cruz, siglo XVIII, hasta Eve Ensler, "Monólogos de la vagina", pasando por Franca Rame, "La mujer sola", etc.

1 AUTODEFENTSA FEMINISTA

Irakaslea: Emagin

Noiz: Bi tailer eskainiko dira **aukeran**, bata **otsailaren 18an** eta bestea **apirilaren 1ean**, zapatuak

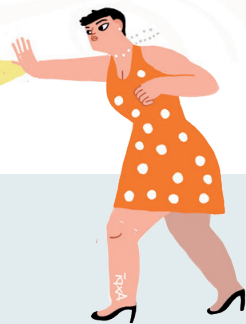
Orduetgia: 10:00-14:00 eta 15:30-19:30

Euskaraz

Adina: 16-20 urte bitarteko neskei zuzenduta

Matrikula: DOAN

Tailer honetan, emakumeon helburua izango da konpartitu eta biltzea bizipenak indarkeria sexistari buruz, eta esperientziak partekatzea eta iritziak trukitzea. Tarte izango dugu elkarrizketarako eta lasai hitz egiteko beldurrei edota emozioei buruz. Bide batzuk eskainiko dira indarkeria sexista identifikatzeko, zelan funtzionatzen duen hausnartzeko eta indarkeriari aurre egiteko.



1 AUTODEFENSA FEMINISTA

Formadora: Emagin

Fechas: Se ofrecerán **dos talleres a elegir** en distintas fechas, uno el **18 de febrero** y otro el **1 de abril**, sábados

Horario: 10:00-14:00 y 15:30-19:30

Edad: Mujeres entre 16-20 años

En euskera

Matricula: GRATIS

En este taller, el objeto será compartir y recoger las vivencias que nosotras las mujeres tenemos respecto de la violencia sexista, compartiendo diferentes experiencias y a través del intercambio de opiniones. Tendremos un espacio para oírnos y poder hablar sobre el miedo y las emociones, identificaremos la violencia sexista, y reflexionaremos sobre su funcionamiento, facilitaremos estrategias para hacerle frente.

2 AMODIO ERROMANTIKOA

Irakaslea: Nerea Altzu Marqués

Noiz: martxoak 4, zapatua

Orduetgia: 10:30-14:00 eta 15:30-18:00

Euskaraz

Adina: 16-20 urte bitarteko neskei zuzenduta

Matrikula: DOAN

Tailer honetan aukera izango dugu gogoeta feminista egiteko maitasun erromantikoaren inguruan. Ikasiko dugu nondik datorren eta zer bereizgarri dituen, eta sakonduko dugu zer lotura duen gure identitatearekin, gorputzarekin, harreman ereduarekin zein praktikekin. Tailer honetan, izaera praktikoa eta parte hartzailea izango baititu, giltzarri batzuk landuko ditugu harreman eredu osasungarri, aske, gozagarri eta parekideagoak eraikitzeko.

2 TALLER SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO

Formadora: Nerea Altzu Marqués

Fecha: 4 de marzo, sábado

Horario: 10:30-14:00 y 15:30-18:00

Edad: Mujeres entre 16-20 años

En euskera

Matricula: GRATIS

En este taller tendremos la oportunidad de realizar una reflexión feminista en torno al amor romántico. Conoceremos su origen y sus características, profundizando en la relación que tienen con nuestra identidad, nuestro cuerpo, tanto con nuestros modelos de relación como con sus prácticas. En este taller que tendrá carácter práctico y participativo trabajaremos una serie de claves para la construcción de unos modelos de relación más saludables, libres, placenteros y paritarios.

3 AUTOESTIMA FEMINISTA

Irakaslea: Naroa Argoitia Iñurrita

Noiz: martxoak 18, zapatua

Orduetgia: 10:00-14:00 eta 15:30-19:30

Euskaraz

Adina: 16-20 urte bitarteko neskei zuzenduta

Matrikula: DOAN

Aztertuko dugu emakume moduan zer mezu jasotzen dugun jendartetik eta haiek zelan eragiten duten gure autoestimuan. Zelan eragiten duten gure buruaz egoteko eran. Horrez gain, ariketa batzuen bidez, landuko ditugu barne maitasuna eta gure izate propioarekiko harrotasuna. Horrelaxe maite dut nire burua.

3 AUTOESTIMA FEMINISTA

Formadora: Naroa Argoitia Iñurrita

Fecha: 18 de marzo, sábado

Horario: 10:00-14:00 y de 15:30-19:30

Edad: Mujeres entre 16-20 años

En euskera

Matricula: GRATIS

Analizaremos los mensajes que recibimos como mujer desde la sociedad y cómo estos inciden en nuestra autoestima. Cómo inciden en la manera de estar con nosotras mismas. Además, con diferentes ejercicios, trataremos el amor interno y el orgullo respecto de nuestra propia existencia. Así me amo.

4 TOPALEKUA ETA AHALDUNTZE GUNEA, HERRIALDE ETA KULTURA ASKOTAKO EMAKUMEENA

HIRU SAIO: Pakistan, Sahara eta Latinoamerikako emakumeen esperientziak Martxoak 1, 22 eta Apirilak 5, eguaztenetan

Dinamizatzailea: Marisol Abreu Fariñas

Orduategia: 18:00-20:00

DOAN

Gonbidatzen zaitugu parte hartu dezazun herrialde eta kultura askotako emakumeen topaleku eta ahalduntze gune berri honetan. Saio bakoitzean herrialde diferente bateko emakume

batek emango du bere esperientziaren berri emakume migratu moduan, eta bere ahalduntze 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 kolektiboaren prozesuak bultzatzeko.



4 ESPACIO DE ENCUENTRO Y EMPODERAMIENTO DE MUJERES DE DISTINTAS PROCEDENCIAS Y CULTURAS

3 SESIONES: Coloquio con mujeres de Pakistan, Sahara y Latinoamérica

Los miércoles 1, 22 de Marzo y 5 de Abril

Dinamizadora: Marisol Abreu Fariñas

Horario: 18:00-20:00

GRATIS

Te invitamos a participar en este nuevo 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.

5 DESAZKUNDE EKOFEMINISTA

IrakasleaK: Mireia eta Junkal (Desazkundera taldea)

Noiz: Maiatzak 6, zapatua

Orduategia: 10:00-14:00 eta 15:30-19:30

Euskaraz

Matrikula: 12€/15€

Desazkunde ekofeministak sistema kapitalista eta heteropatriarkalak emakume eta naturaren aurka bultzatzen duen zapalkuntza bikoitza kritikatzeko, bidegabekeria sozial eta ekologikoak sortzen baititu, besteak beste. Horren aurrean, bizitzaren jasangarritasuna proposatzen du: sistemaren erdian bizitzea kokatzea, hain zuzen ere. Tailerrean, modu praktikoan, kritika eta proposamenak landuko ditugu.

5 DECRECIMIENTO ECOFEMINISTA

Formadoras: Mireia y Junkal (Desazkundera taldea)

Fecha: 6 de mayo, sábado.

Horario: 10:00-14:00 y de 15:30-19:30

En euskera

Matricula: 12€/15€

El decrecimiento ecofeminista critica la doble opresión contra las mujeres y la naturaleza que ejerce el sistema capitalista y heteropatriarcal, en la medida en que sustenta, entre otras, la injusticia social y ecológica. Frente a ello el decrecimiento feminista propone la sostenibilidad de la vida, colocar la vida en el centro del sistema. En el taller trabajaremos, de modo práctico, crítica y propuestas.



ARGIBIDEAK IKASTAROEI BURUZ

Izena emateko epea:

Urtarrilaren 23tik 27ra bitartean

Izena emateko:

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

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

Lehentasuna izango dute:

1. Arrasaten erroladatutakoak

2. Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera aldeaz 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. Gubxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

Ikastaroetan parte hartuko duten

jakinarazteko: Urtarrilaren 30etik otsailaren 3ra bitartean

Ekintzetan parte hartzeko, **hautzaindegi zerbitzua** jarriko dugu, aldeaz 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).  

EMAKUME TXOKOKO IKASTAROA

1 IKASTAROA ZORU PELBIKOA INDARTZEKO

Irakaslea: Saioa Baena Gorosabel

Noiz: astelehenetan (10 saio)

Hasiera: otsailak 6

Ordutegia: 9:30-11:00

Euskaraz

Matrikula: 24€/15€/29€

Emakumeok, bizitzan zehar, gure zoru pelbikoan eta gure ongizatean eragina duten hainbat egoera bizi ditugu; erditzea, hormona

gorabeherak, lanean jardutea, kirola praktikatzea, pisuak hartzea eta abar. Honelako ekintza bakoitzeko gure zoru pelbikoa ahuldu egiten da eta gure horretako muskulazio guztia indartzea da ikastaroaren helburua.

Ikastaroa, 18 urtetik gorako edozein emakumeentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokia edo puxika prolapsuak sufritzen dituztenentzat, pixa galerak dituztenentzat eta erditu berri dauden emakume gazteentzat, erditze osteko tratamendu bezala. Era berean lumbalgia tratatzeko ere balio du

INFORMACION SOBRE LOS CURSOS

Plazo de inscripción: del 23 al 27 de enero

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 30 de enero al 3 de febrero

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).  

1 REFORZAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Formadora: Saioa Baena Gorosabel

Fecha: lunes (10 sesiones)

Inicio: 6 de febrero

Horario: 9:30-11:00

En euskera

Matrícula: 24€/15€/29€

Las mujeres, a lo largo de la vida, vivimos diversas situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar, por ejemplo al parir, alteraciones hormonales, actividades laborales, al practicar deporte, al levantar peso, etc. En cada acción nuestro suelo pélvico va debilitándose, y el objeto del curso es el fortalecimiento de la musculación de dicha zona.

El curso está dirigido a cualquier mujer mayor de 18 años, 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 como tratamiento postparto. Asimismo, vale para el tratamiento de lumbalgias.



2 MINDFULNESS

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester
Noiz: martitzenetan (13 saio)
Hasiera: otsailak 21
Ordutegia: 15:30-17:30
Gaztelaniaz
Matrikula: 40€/25€/45€

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. Horretarako, lan egingo dugu erlaxazio praktikak, gorputz eta meditazio ariketak eginez.

2 MINDFULNESS

Formadora: Pepa Bojó Ballester
Fecha: martes (13 sesiones)
Inicio: 21 de febrero
Horario: 15:30-17:30
En castellano
Matrícula: 40€/25€/45€

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.

3 ESKALADA

Irakaslea: Maria Amasene Ugalde
Noiz: martitzenetan (12 saio rokodromoan eta bi zapatutan kanpoan (Araotz)
Hasiera: otsailak 7
Ordutegia: 19:00-20:30
Euskaraz
Matrikula: 47€/30€/52€

Ikastaro hau antolatu dugu emakumeak mendiko kirolotara gerturatu eta zaletzeko. Ikasiko ditugu eskaladako oinarrizko teknikak, landuko dugu norberarenganako konfiantza eta ahalduntzea, eta guztia emakumeen artean, giro onean. Saio gehienak Rokodromoan egingo baditugu ere, pare bat irteera egingo dugu Araotzera egun pasa.

3 ESCALADA

Formadora: Maria Amasene Ugalde
Fecha: martes (12 sesiones en el rocódromo); sábados (dos sesiones Araotz)
Inicio: 7 de febrero
Horario: 19:00-20:30
En euskera
Matrícula: 47€/30€/52€

Hemos organizado este curso con el objeto de aproximar y aficionar a las mujeres a los deportes de montaña. Aprenderemos las técnicas fundamentales de la escalada, trabajaremos la confianza en una misma y el empoderamiento. Aunque la mayoría de sesiones se van a celebrar en el rocódromo, realizaremos un par de salidas de día completo, a Araotz.

IZENA EMATEKO ORRIA

Izen-abizenak:
 Adina: Herria (erroldatuta zaudenekoa):
 E-Posta:
 Telefonoa(k):
 Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoa? Bai Ez
 Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)
 E-postaz Whats-appez Telefonoz deituta
 Haurtzaindegi zerbitzua beharko zenuke? Bai Ez

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

IKASTAROAK/ TAILERRAK

JABETZE ESKOLA, IKASTAROAK

- BIDEOAK SORTZEN ETA EDITATZEN
- AUTOESTIMUA ETA JABETZEA
- EUSKAL KUTURA ETA BEGIRADA FEMINISTAK
- ZELAN KOMUNIKATU ERAGINKORKI
- DOLUAK ETA GALERAK
- ANTZERKIA:TESTUAK INTERPRETATZEA

JABETZE ESKOLA, TAILERRAK

- AUTODEFENSA FEMINISTA (Otsailak 18)
- MAITASUN ERROMANTIKOA
- AUTOESTIMA FEMINISTA
- AUTODEFENSA FEMINISTA (Apirilak 1)
- DESAZKUNDEA FEMINISMOTIK
- JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEAK
AHALDUNTZE PROZESUETAN

Argibideak:

Izena emateko epea: **urtarrilaren 23tik 27ra.**
 Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **urtarrilaren 30etik otsailaren 3ra** 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 Sailako fitxategi batean sartuko dira. Arrasateko Udalak bermatzen du datuak zaizkiola Berdintasun Saila ez den inori emango. Datuak zuzentzeko, ezabatze edo partekatze 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 Pertsonalak Babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Legearen 6 eta 11. artikuluetan ezarritakoa dela bide. Harremanetarako: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Altamirako igoera Uarkape frontoiaren atzealdean. P.K. 20.500, Arrasate (Gipuzkoa). Tif. 943 79 41 39



HOJA DE INSCRIPCIÓN

Nombre y apellidos:

Edad: Localidad (donde está empadronada)

E-mail:

Teléfono(s):

¿Anteriormente ha realizado algún curso o taller en la Escuela de Empoderamiento o en Emakume Txokoa? Sí No

¿Cómo desea recibir los avisos? (Marque solamente una)

E-mail Whatsapp Teléfono

¿Precisa de servicio de guardería? Sí No

En caso de interesarse por más de un curso, marque por preferencia (1 la 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

JABETZE ESKOLA: CURSOS

- CREANDO Y EDITANDO VIDEOS
- AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO
- CULTURA VASCA Y MIRADAS FEMINISTAS
- CÓMO COMUNICARNOS DE FORMA EFECTIVA
- LAS PERDIDAS Y EL DUELO EN NUESTRAS VIDAS
- TEATRO: INTERPRETAR UN TEXTO

EMAKUME TXOKOA: CURSOS

- REFORZAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO
- MINDFULNESS
- ESCALADA

JABETZE ESKOLA: TALLERES

- AUTODEFENSA FEMINISTA (18 de febrero)
- TALLER SOBRE EL AMOR ROMANTICO
- AUTOESTIMA FEMINISTA
- AUTODEFENSA FEMINISTA (1de abril)
- DECRECIMIENTO DESDE EL FEMINISMO
- ESPACIO INTERCULTURAL DE ENCUENTRO Y EMPODERAMIENTO

NOTA:

Puede haber plazas libres en alguno de estos dos cursos que están en marcha desde el trimestre anterior:

Autocuidado y mujer y Danzas del mundo.

Más información en Emakume Txokoa (943 79 41 39)

Información:

Plazo de inscripción del 23 al 27 de enero

Plazo de notificación de participación en los cursos: del 30 de enero al 3 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

EGITARAU



URTARRILA

TRANSEXUALITATEAK, BESTE BEGIRADA POSIBLE BATZUK, hitzaldia

Hizlariak: Miquel Missé eta Laura Macaya
 Urtarrilaren 19an, eguenean
 19:00etan Kulturateko Areto Nagusian
 Gaztelaniaz



OTSAILA

MARTXOAK 8KO XX.KARTEL LEHIAKETA.

Arauk eta informazioa:
 www.arrasate.eus, Facebook-en eta
 Emakume Txokoa (943 79 41 39)
 Leloa: Asko eta askotarikoak gara!
 Gora feminismoak!!
 Lanak aurkezteko epea: otsailaren 17ra arte.

MARTXOA

MARTXOAK 8KO KARTELEN ERAKUSKETA

Martxoaren 6tik 17ra, Emakume Txokoa
 Astelehenetik eguenera: 15:30-18:30
 Egubakoitzetan: 10:00-14:00

“EMAKUMEAK PROTAGONISTA”

ELKARRIZKETA SAIOA:

GARBIÑE BIURRUN MANCISIDOR
 Martxoaren 7an, martitzenean
 19:00etan Kulturateko Areto Nagusian
 Euskaraz

MARTXOAK 8KO EMAKUME ARTISAU ETA BASERRITARREN AZOKA

Martxoaren 11n, zapatuan,
 Seber Altube plazan
 Izenak emateko epea:
 Otsailaren 6tik 24ra bitartean



“SUERTE” ANTZERKI EMANALDIA

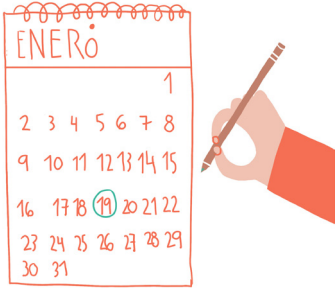
Egilea eta antzezlea:
 CHARO GALLEGU BASARTE
 Martxoaren 17an, egubakoitzean
 19:00etan Kulturateko Areto Nagusian
 Gaztelaniaz

ZINEGOAK HEDAPENA 2017:

Film laburren emanaldia
 Martxoaren 23an, eguenean
 19:00etan Kulturateko Areto Nagusian



PROGRAMA



ENERO

Charla: TRANSEXUALIDADES, OTRAS MIRADAS POSIBLES

19 de enero, jueves

Ponentes: Miquel Missé y Laura Macaya
19:00, Kulturate (Areto Nagusia)
En castellano

MARZO

EXPOSICIÓN DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Del 6 al 17 de marzo en Emakume Txokoa
Lunes-jueves: 15:30-18:30
Viernes: 10:00-14:00

CICLO DE ENTREVISTAS

“EMAKUMEAK PROTAGONISTA”:

GARBIÑE BIURRUN MANCISIDOR
7 de Marzo, martes
19:00, Kulturate (Areto Nagusia)
En euskera

MERCADO DE MUJERES ARTESANAS Y BASERRITARRAS

11 de Marzo, sábado
En la Plaza Seber Altube
Plazo de inscripción: del 6 al 24 de febrero



FEBRERO

XX. CONCURSO DE CARTELES DEL 8 DE MARZO.

Bases e información:
www.arrasate.eus, Facebook-en y Emakume Txokoa (943 79 41 39)
Lema: Asko eta askotarikoak gara!
Gora feminismoak!!
Plazo de presentación de los carteles: hasta el 17 de febrero.



REPRESENTACIÓN DE TEATRO: “SUERTE”

Escrita e interpretada por
CHARO GALLEGU BASARTE
17 de Marzo, viernes
19:00, Kulturate (Areto Nagusia)
En castellano

ZINEGOAK HEDAPENA 2017:

Proyección de cortos
23 de marzo, jueves,
19:00 en Kulturate (Areto Nagusia).

Herri parekideago eta libreago baten alde dihardutenak....

EKIN EMAKUMEAK ELKARTEA
ekin Ekin Emakumeak elkarte sortu zen emakumeon ahaldunderako 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: lanean ari da Debagoiengan sexualitateak modu askean bizi izateko. Antolatua dago borrokatzeko “sexilioaren” aurka, homofobia, lesbofobia eta transfobiak eragiten baitu. Nahi du Arrasate eta Debagoiena aske bat, sexu orientazio eta identitate guztiak onartuko dituena.
Kontakturako aukera: debagoiena@kitzikan.eus eta Facebook: Kitzikan Debagoiena

GIF. GUNE IRAUNKOR FEMINISTA
Gune honetan parte hartuko dutenek planteatuko dituzte intereseko gaiak, eta denon artean gai horiek feminismitik hausnartu, eztabaidatu eta elkarbanatu. Elkartruke horietan pilatutako jakintza eta ekarpen guztiak sormena landu eta garatuz, helburua izango da ekintzaren bat burutzea ikasturtearen amaieran. Ekintza horren formatua eztabaidatu eta hausnartuko da ikasturtean. Ideia sortuko da parte hartzaileengandik, eta hortik tiratuz sortuko dugu produktua.
Kontakturako aukera: Emakume Txokoan eguaztetan, 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 Emakumeon Mundu Martxako haziak herrian eta bailaran.
Kontakturako aukera: 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 intimu eta konfidentziala da, sexualitatearen inguruan 0-100 urte bitarteko edozein pertsonaren kezka, zailtasun edota curiositatea asetzeko. Zuzeneko arreta pertsonala emateaz gain, elkarlana sustatzen du herriko eragile eta elkarrekin, eta ekintzak eskaintzen ditu herri osoari zuzenduak.
Kontaktua: 943 25 20 66 edo sexologiazerbitzua@arrasate.eus
Non gauden: Biteri kalea, 3 goia
Ordutegia: Astelehenean 10:00-13:00 / Martitzenean eta eguenean 16:00-19:00

