

# 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 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, 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**

Egunerokoan, 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.

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.

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

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.

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

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)

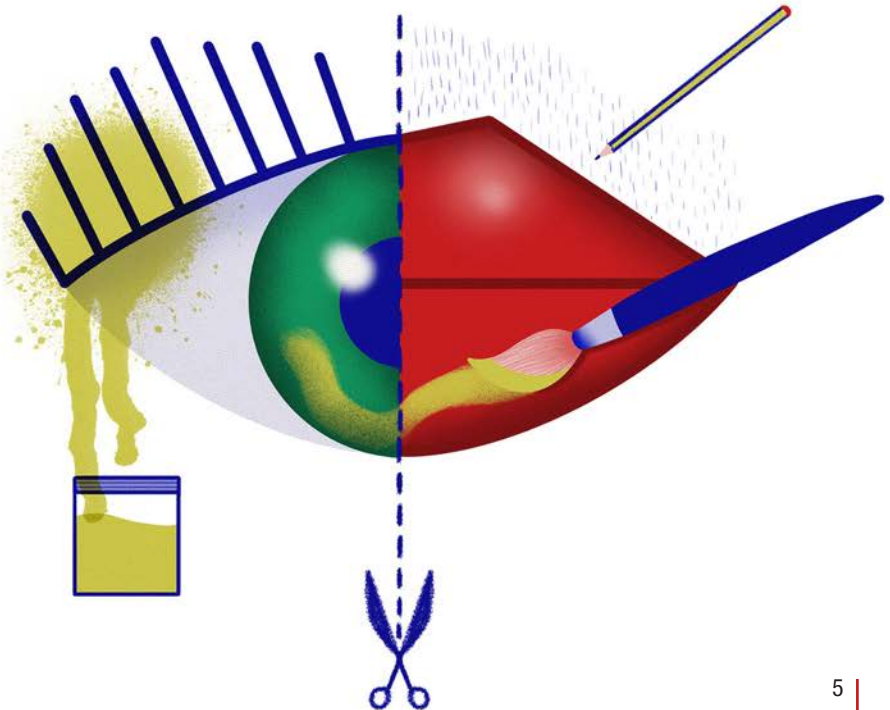
**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 18€/10€/23€  
**Gaztelaniaz/En castellano**

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 emanez.

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 zaitez 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.

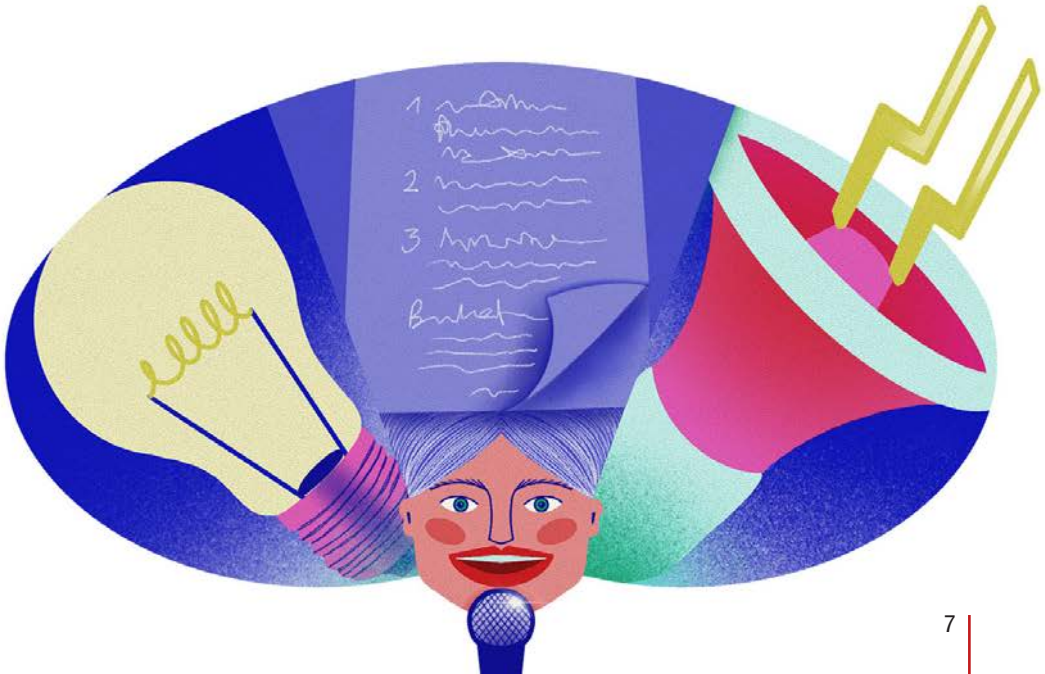
Halaber, gure oratoria hobetzeko tresna batzuk ikasiko ditugu, diskurtsoa nola egituratu, gorputz-hizkuntzaren eta ahotsaren erabilera, eta generoak komunikazioan duen eragina aztertuko dugu.

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 kirolelara 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/Inicio:** maiatzak 6 de mayo  
**Noiz/Día:** astelehena/lunes (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 18€/11€/23€  
**Euskaraz/En euskera**

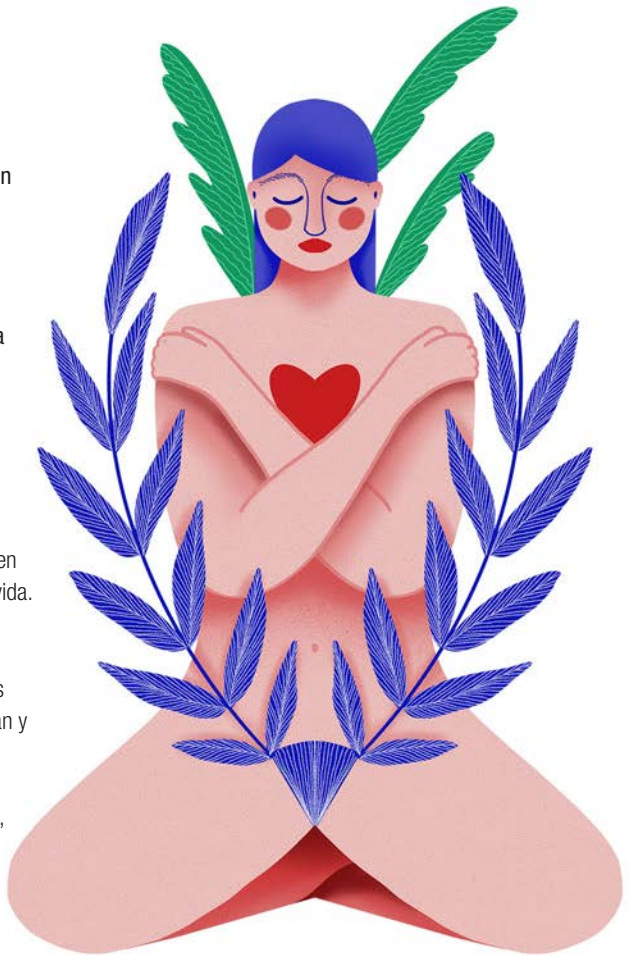
Tailer honen bidez, gure gorputzarekin harreman kontzienteagoa eta atseginagoa landuko dugu, eta, horren bidez, geure buruarekin eta bizitzarekin. Genero aginduak eta mezu heteropatriarkalak gure gorputzetan eta sexualitate bizipenetan duten eragina identifikatu eta landuko ditugu.

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, Kulturaren, 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 Txokoan. 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. ¡Anímate!



# 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 aldez 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, aldez 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/deseempleadas/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

### “ERRIAIK” 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 lehenetsuen 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.		

<b>IKASTAROK</b> <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	<b>TAILERRAK</b> <input type="checkbox"/> 1. Irrintzi tailerra <input type="checkbox"/> 2. Zeharkatzen gaituen eskalada: Gorputza agertoki komun eta askotariko gisa  <b>GUNE IRAUNKORRAK</b> <b>1. EMAKUME MIGRATUEN GUNEA:</b> <input type="checkbox"/> "Loratzen" Topagunea <input type="checkbox"/> Tituluaren homologaziorako aholkularitza  <input type="checkbox"/> <b>2. IRAKURKETA FEMINISTEN GUNEA</b>
--	--

## 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 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 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). Tlf. 943 79 41 39.



# Hoja de inscripción

Nombre y apellidos		
Fecha de nacimiento		
Localidad (donde está empadronada)		
E-mail		
Teléfono(s)		1. <input type="text"/>
		2. <input type="text"/>
¿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><b>CURSOS</b></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><b>TALLERES</b></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><b>ESPACIOS PERMANENTES</b></p> <p><b>1. ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES MIGRADAS</b></p> <p><input type="checkbox"/> Espacio de encuentro “Loratzen”</p> <p><input type="checkbox"/> Asesoría sobre homologación de títulos</p> <p><input type="checkbox"/> <b>2. ESPACIO DE LECTURAS FEMINISTAS</b></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 aldeaz 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)

Larrialdia / 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**

