

2021

Iraila-Abendua Plangintza
Programación **Septiembre-Diciembre**



Jabetze Eskola

Arrasateko Jabetze eskola da Emakume Txokoan dugun formazio eta topaketa gunea. Helburua du emakumeek 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. Hiruhileko 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 situado en 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 las mujeres 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. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa

Curso de fortalecimiento del suelo pélvico

Irakaslea/Formadora: Saiola Baena Gorosabel

Noiz/Día: astelehena/lunes

Iraupena/Duración: 10 saio/sesiones

Hasiera/Inicio: irailak 27 de septiembre

Ordutegia/Horario: 09:30-11:00

Matrikula: 23€ / 13€ /28€

Euskaraz/En euskera

Zoru pelbikoaren muskulazio guztia indartzea da ikastaroaren helburua. Ikastaroa edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokia edo puxika prolapsoak sufritzen dituztenentzat, pixa galerak dituztenentzat eta erditu berri dauden emakume gazteentzat.

El objeto del curso es el fortalecimiento de la musculación del suelo pélvico. El curso está dirigido a cualquier mujer, 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.

2. Elikadura kontzientearen ikastaroa, indarkeria sinbolikoa prebenitzeko

Taller de alimentación consciente para la prevención de la violencia simbólica

Irakaslea/Formadora: Miriam Herbón Ordoñez

Noiz/Día: astelehena /lunes

Iraupena/Duración: 8 saio/sesiones

Hasiera/Inicio: urriak 4 de octubre

Ordutegia/Horario: 17:00-20:00

Matrikula: 36€/ 20€/ 41€

Gaztelaniaz/En castellano

Elikadura kontzientearen esperientzia tailer honetan, ulertuko dugu zer lotura dugun gosearekin eta emozioekin, eta zelan eragiten diguten zehazki guri emakumeoi. Aztertuko ditugu estetika patriarkalaren aginduak, eta horiek gure gorputzekiko harremanean zelan eragiten diguten, eta bilatuko dugu ondo sentitzea geure buruarekin.

En este taller experiencial de alimentación consciente entenderemos la relación que tenemos con el hambre y las emociones y cómo nos afecta específicamente a nosotras las mujeres. Analizaremos los mandatos de la estética patriarcal y cómo nos afectan en la relación con nuestros cuerpos, buscando sentirnos bien con nosotras mismas, sin culpas, sin fantasmas, sin auto reproches.

Ikasiko dugu, kudeaketa emozionaleko tresnez, kontziente izaten une oro behar ditugun janari eta elikagaiez, eta gure gorputza ez zigortzen, eskatzen dizkiguten kanonak ez betetzeagatik.

Aprenderemos, con herramientas de gestión emocional, a ser conscientes de la cantidad de comida y alimentos que necesitamos en cada momento, a no castigar nuestro cuerpo por no cumplir con los cánones impuestos.

3. Osasun psiko-emozionala eta arreta osoa: Mindfulness

Salud psico-emocional y atención plena: El Mindfulness

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester
Noiz/ Día: martitzena/martes
Iraupena/Duración: 10 saio/sesiones
Hasiera/Inicio: irailak 28 de septiembre

Ordutegia: 15:30-17:30
Matrikula: 30€/17€/35€
Gaztelaniaz/En castellano

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, geure ongizateari lehentasuna emanez. Emozioak eta beharrak kontuan hartuz, gertatzen ari dena modu egokienean kudeatzen ikasiko dugu.

Mindfulness es un término que se puede entender de la siguiente manera: atención y conciencia plena, presencia cautelosa y pensativa. En el taller adquiriremos herramientas para mantener la salud y el equilibrio emocional, aprender a vivir el presente y crear una inteligencia saludable y positiva, primando nuestro bienestar. Teniendo en cuenta las emociones y las necesidades, aprenderemos a gestionar lo que está sucediendo de la manera más adecuada.

4. Tratu ona eta lotura afektiboak

Buen trato y vinculos afectivos

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester
Noiz/ Día: martitzena/martes
Iraupena/Duración: 10 saio/sesiones
Hasiera/Inicio: irailak 28 de septiembre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 30€/17€/35€
Gaztelaniaz/ En castellano

Ikusita zelan ikasi dugun gu geu eta gainerako pertsonak tratatzen, ez dugu beti jarraitzen ongizatea bultzatzen duen eredu osasungarri bat. Hori hala da bereziki harreman afektiboetan.

Inportantea da agerian jartzea zer mito eta tranpa barneratu ditugun maitasunari buruz eta definitzen hastea beste maitasun mota edo eredu bat, gure gurari edo desioei forma ematea, elkarrekiko zaintzako berdintasunezko espazioak sortu daitezen, ongizatea eta plazera sortuko dituztenak.

La forma en que hemos aprendido a tratarnos a nosotras mismas y a las demás personas no siempre sigue un patrón saludable que genere bienestar. Esto es así especialmente en las relaciones afectivas.

¿Cómo quiero vincularme, amar, relacionarme? Es importante desvelar los mitos y trampas que hemos interiorizado respecto al amor y empezar a definir otro tipo de amor, dar forma a nuestros deseos creando espacios igualitarios de cuidado mutuo que generen bienestar y placer.

5. Zapalduaren antzerkia El teatro de la oprimida

Irakaslea/Formadora: Belen Nevado Mendez

Noiz/Día: eguaztena/miércoles

Iraupena/Duración: 10 saio/sesiones

Hasiera/Inicio: irailak 29 de septiembre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 30€/ 17€/35€

Gaztelaniaz/En castellano

Zenbat bider esan diogu gure buruari, *egoera honetan edo hartan berriro egongo banintz, hau edo beste egingo nuke...* egia dena da, ez badugu entrenatzen, arlo fisikoan bezala, gure erreakzio gaitasunak nekez erantzun diezaikeela gure espektatibei.

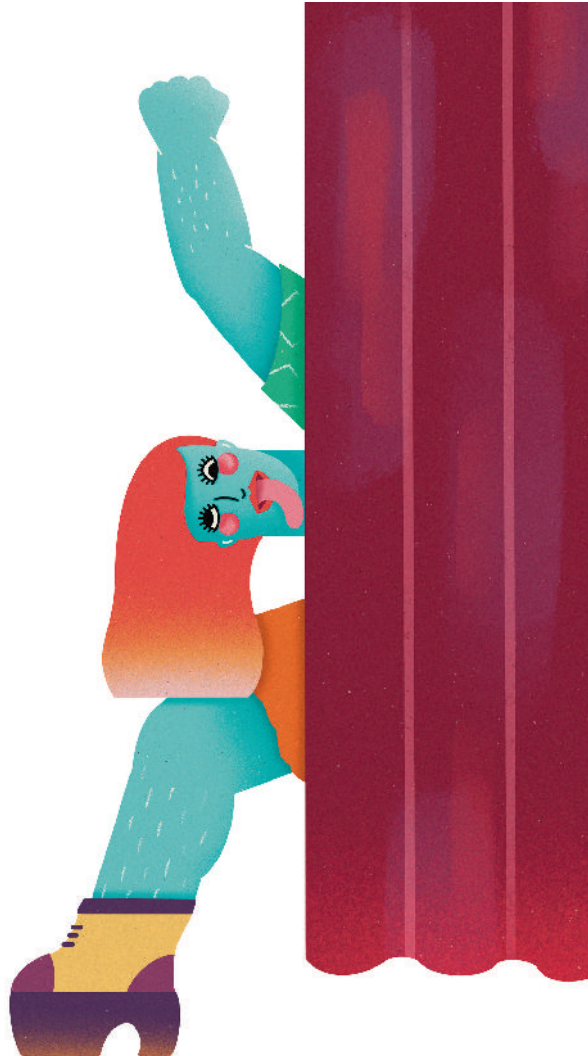
Zapalduaren Antzerkia da bizitzarako entsegu bat, eta, gainera, aukera ematen digu halako egoerak zuzentzeko, gure buruan geratu zaizkigunak une jakin batean egin nahi izan genuen hura ez esateagatik edo egiteagatik.

Zure erosotasun eremutik irten eta egoera horretan jarri nahi baduzu, hauxe izan daiteke bilatzen ari zaren espazioa.

Cuántas veces nos hemos dicho, *si me volviera a ver en esta o en aquella situación, haría tal o cual cosa...*, lo cierto es que, si no entrenamos, al igual que en el plano físico, nuestra capacidad de reacción difícilmente puede responder a nuestras expectativas.

El Teatro de la Oprimida es un ensayo para la vida, además nos brinda la oportunidad de rectificar aquellas situaciones, que de alguna manera nos persiguen por no haber dicho o hecho lo que nos hubiera gustado en ese momento.

Si te apetece salir de tu zona de confort y ponerte en situación, éste puede ser el espacio que estas buscando.



6. Feldenkrais: Autokontzientzia mugimenduaren bitartez Feldenkrais: Autoconciencia a través del movimiento

Irakaslea/Formadora: Ainhoa Garai Etxabe

Noiz/Día: eguaztena /miércoles

Iraupena/Duración: 10 saio/sesiones

Hasiera/Inicio: irailak 29 de septiembre

Ordutegia/Horario: 10:00-11:15

Matrikula: 19€/ 11€/24€

Euskaraz/En euskera

Feldenkrais metodoak, mugimendua eta bakoitzarekiko atentzioa erabiltzen ditu aldaketak lortzeko. Pertsonak norbere mugimenduaren kontzientzia hartzen du eta bide berriak aztertuz, mugitzeko aukera eraginkor, atsegin eta osasuntsuagoak aurkituko ditu.

Guztiontzat mesedegarria den metodoa da eta aplikazio eremu zabala du. Postura, oreka, flexibilitatea, eta gure mugimenduen antolaketa eta koordinazioa hobetzen ditu.

Feldenkrais es un método que utiliza el movimiento y la atención consciente hacia una misma como vehículo para el cambio. Es un proceso en el que la persona aprende a tomar conciencia de cómo se mueve, y a buscar alternativas para hacerlo de un modo más armonioso, saludable y eficaz.

Todas las personas pueden beneficiarse del método y tiene un extenso campo de aplicación. Se mejora la postura, equilibrio, flexibilidad, coordinación y la organización de nuestros movimientos.

7. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung Trabajando nuestra energía vital: Chi Kung

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro

Noiz/Día: eguena /jueves

Iraupena/Duración: 10 saio/sesiones

Hasiera/Inicio: irailak 30 de septiembre

Ordutegia/Horario: 10:00-11:30

Matrikula: 23€ /13€/28€

Euskaraz/En euskera

Chi Kung, osasuna era integralean hobetzeko osatzen duten praktikak dira, gorputza, burua eta energia kontuan hartzen dituztenak. Energia horiek zuzentzen, aktibatzen edota orekatzen laguntzen gaituzten ariketa suabe, arnasketa eta arreta bitartez, Chi Kung-ek gure osasuna eta bizitasuna hobetzen du. Aldi berean, emozioak orekatzeko lagungarria da baita ere.

Chi Kung es una práctica de mejora integral de la salud que tiene en cuenta el cuerpo, la mente y la energía. A través de ejercicios suaves, respiración y atención que nos ayudan a corregir, activar y/o equilibrar estas energías. De esta manera mejoraremos nuestra salud y vitalidad de manera integral. Al mismo tiempo, ayuda a equilibrar las emociones.



8. Emakumeok eta hitanoaren erabilera: teoritik praktikara Las mujeres y el uso del “hitano”: de la teoría a la práctica

Irakaslea/Formadora: Garbiñe Bereziartua Etxeberria

Noiz/Día: eguena /jueves

Iraupena/Duración: 3 saio/sesiones

Hasiera/Inicio: urriak 7 de octubre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 10€/6€/15€

Euskaraz /En euskera

Ikastaro honekin nahi da Arrasateko emakumeen artean hitanoarekiko sentsibilitatea piztea, ikuspuntu feminista batetik hausnarketa egitea eta praktikarako oinarrizko baliabideak eskaintzea.

Alde batetik, teoriaren eta ikerketen berri emango da, hitanoak eta bereziki nokak zer bilakaera izan duen eta egun zer egoera bizi duen ulertzeko, eta beste aldetik, bertarutzen direnei aukera emango zaie hitanoa praktikatzeko hasteko.

Con este curso se pretende incentivar la sensibilidad respecto al uso del tuteo en euskera entre las mujeres, realizar una reflexión desde una perspectiva feminista y facilitar unos recursos básicos para su práctica.

Por un lado, se darán a conocer las teorías y las investigaciones para comprender la evolución del “hitano” y en particular del noka (tuteo entre mujeres) y la situación actual, y por otro lado, se ofrecerán nociones básicas para iniciarse en la práctica de dicho registro.

9. Ekialdeko dantza, taldean egina Danza oriental en grupo

Irakaslea/Formadora: Jaione Albeniz Pagola

Noiz/Día: ostirala/viernes

Iraupena/Duración: 10 saio/sesiones

Hasiera/Inicio: urriak 8 de octubre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 30€/17€/35€

Euskaraz/En euskera

Dantza honen abiapuntua da ekialdeko dantza. Dantza honetan pausu eta kode zehatz batzuk daude, eta horrek gero aukera emango digu taldean inprobisatzeko; batzuetan taldekidea izango naiz eta taldeko “nagusiak” dantzatzeko dituen kodeak jarraituko ditut, eta beste une batean niri tokatuko zait “nagusia” izatea eta orduan nik neuk dantzatu beharko dut, eta denek jarraituko dituzte nik emandako kodeak. Koreografiak landuko ditugu dantzak osatzeko. Animatu!

El origen de esta danza es la danza oriental. En este tipo de danza, hay pasos y códigos concretos que luego nos van a permitir improvisar en el grupo; a veces voy a formar parte del mismo y seguiré los códigos que utiliza en la danza quien dirige el grupo, y en otro momento me tocará a mí ser quien dirige y entonces tengo que bailar yo, y todas seguirán los códigos que yo dicte. Crearemos distintas coreografías y lo pasaremos genial. ¡Ánimate!



1. Mendian ere geure buruaren jabe! Taller de orientación en la montaña

Irakaslea/Formadora: Amaia Etxebeste Lopez

Data/Fechas: Urriak 16,17,23 de octubre

Iraupena/Duración: 20 ordu/horas

Matrikula: 30€/17€/35

Euskaraz /En euskera

Mendian segurtasunez eta autonomiaz ibili ahal izateko, hainbat eta hainbat baliabide ezagutuko dugu, irteeren antolaketa osatzen lagunduko digutenak: oinarritzko ezagutzak, kartografia, tresna digitalak eta app-ak, ondo planifikatzeko gakoak, baloreak....

Ikasitakoa eta konpartitutakoa praktikan jarriko dugu geuk antolatutako ibilbideekin.

Este taller ofrece una gran variedad de recursos para organizar nuestras salidas y caminar por la montaña con seguridad y autonomía: conocimientos básicos de orientación, cartografía, diferentes herramientas digitales y app-s, planificación de salidas, valores.... Pondremos en práctica todo ello en itinerarios organizados por nosotras.



2. Bizipen gineko-obstetrikook, bide partekatu bat gorputzak osatzeko Vivencias gineco-obstétricas, un camino compartido para sanar los cuerpos

Irakasleak/Formadoras:

Irune Robles Egozkue eta Raquel García Terán

Eguna/Día: azaroak 6 de noviembre, zapatua/sábado

Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Doan /Gratis

Euskaraz /En euskera

Emakume* askok, gehienok, pairatu dugu indarkeria gineko-obstetrikoa eta aztarnak gelditu zaizkigu; beraz, bizipen mingarri horiek askatzeko, bakoitzaren gorputzetik jasotako indarkeria obstetrikoa aitortzea, izendatzea, plazaratzea eta konpartitzea konponbide bat izan daitekeelakoan gaude.

Gure gorputzen burujabetza berreskuratu nahi dugu, indarkeriarik gabeko bizitzak eraikitzeko.

Muchas mujeres*, la mayoría, hemos sufrido la violencia gineco-obstétrica y nos han quedado huellas, por lo que entendemos que, reconocer, sacar a la luz y compartir la violencia obstétrica experimentada desde cada cuerpo, puede ser una solución para visibilizar esas vivencias dolorosas.

Queremos recuperar la soberanía de nuestros cuerpos para construir unas vidas libres de violencia.

3. Eztabaida feministak / Debates feministas: En el ring del malestar: Terapia versus política

Irakaslea/Formadora: Maria Zapata Hidalgo

Eguna/Día: azaroak 20 de noviembre, zapatua/sábado

Ordutegia/Horario: 11:00-14:00

Doan/Gratis

Gaztelaniaz/En castellano

Gero eta jendarte terapeutizatua batean bizi gara, eta ondoezak gizabanakoaren lekuan jartzen ditu. Bestalde, feminismitik denbora bat daramagu aztertzen nola kolektibizatu zaintza prozesu horiek, saiatzen egitura arloari begiratzeko.

Tailer honetan hausnartuko dugu taldean zer-nola bizi diren elkarrekin gure ongizateari erantzuteko modu horiek (bata da politikoagoa eta bestea terapeutikoagoa), eta bakoitzaren azpian dauden ideologia soziokulturalei buruz. Non eta nola kokatu nahi dugu gure praktika feminista?

Vivimos en una sociedad cada vez más terapeutizada, que centraliza la atención de los malestares sobre las personas individuales. Por otra parte, desde el feminismo, llevamos tiempo indagando en cómo colectivizar estos procesos de cuidado, intentando mirar a la esfera de lo estructural.

En este taller reflexionaremos sobre cómo están conviviendo estas diferentes maneras de atender nuestro bienestar, una más política y otra más terapéutica, y sobre las ideologías socioculturales que subyacen a cada una de ellas. ¿Dónde y cómo queremos ubicar nuestra práctica feminista?

4. Poesia xuxurlatua: Samurtasuna gorputzetik gorputzera Poesia susurrada: Ternura de cuerpo a cuerpo

Irakasleak/Formadoras:

Garazi Basterretxea eta Celeste Agüero

Egunak/Días: urriak 23, 30 de octubre

Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Matrikula: 10€/6€/15€

Euskaraz /En euskera

Proposamen honetan “poesia xuxurlatua” tresna poetikoarekin esperimentatuko dugu. Lehenik, hainbat emakume egileren poemetatik abiatuta, konpartituko dugu hitz horiek gorputzetan zelan ukitzen eta hunkitzen gaituzten. Gero, ariketa praktikoa batzuen bidez jakingo dugu zeintzuk diren poesia xuxurlatuaren atal edo oneak (entzutea, soinuak, ahotsak, hitzak, testuinguruak), eta jasotako poema horiek geure egin ostean, taldekideei xuxurlatuko dizkiegu.

En esta propuesta vamos a experimentar con la poesía susurrada, herramienta de mediación de la palabra poética. Primero, a partir, de poemas de diversas autoras, compartiremos como nos interpelan esas palabras en los cuerpos. Después vamos a conocer a través de ejercicios prácticos las distintas partes y momentos de la poesía susurrada (la escucha, sonidos, voces, palabras, contextos) y después de hacer nuestros esos poemas, se los susurraremos a las compañeras.



1. Irakurketa Feministen txokoa

Espacio de lecturas feministas

Noiz/Día: eguena/jueves

Iraupena/Duración: 4 saio/sesiones

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Doan/Gratis

Euskaraz eta Gaztelaniaz /En euskera y castellano

IRAKURKETA FEMINISTEN TXOKOEA da espazio arin eta bero bat testu feministaren bati buruz gure iritziak partekatzeko. Hiru astean behin elkartuko gara, sentsazioak eta hausnarketak partekatzeko artikuluren bati buruz, entsegu, poesia, komiki edo libururen bati buruz, era pertsonalean aurrez irakurria. Zatoz gozatzera, ikastera, konpartitzera!

EL ESPACIO DE LECTURAS FEMINISTAS es un espacio ligero e intenso para compartir nuestras opiniones sobre un texto feminista. Nos reuniremos cada tres semanas, para compartir sensaciones y reflexiones en torno a algún artículo, ensayo, poesía, comic o bien algún libro leído con antelación de una forma personal. ¡Ven a gozar, a aprender, a compartir!

Irakurketak eta datak

Lecturas y fechas

Irailak 30 de septiembre

“Una habitación ajena” Gimenez Bartlett, Alicia

Urriak 21 de octubre

“Todo sobre el amor” Bell Hooks

Azaroak 18 de noviembre

“Kontrako ezarririk” Uxue Alberdi

Abenduak 16 de diciembre

“La vida en el centro. Voces y relatos feministas”

Herrero, Yayo; Pascual, Marta; Gonzalez Reyes, María y Gascó, Emma (ilustradora)



Topalekua emakume migratuentzako

Espacio de encuentro para mujeres migradas

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Luciana Alfaro Lavado **Doan/Gratis** **Gaztelaniaz/en castellano**

Emakume migratuen topalekuan, elkartu egiten gara istorioak partekatzeko, gure artean harremanak sortzeko eta tresna batzuk eskuratzeko, lagunduko digutenak bizi garen lurraldean jarduten eta bizitzen.

En el espacio de encuentro de mujeres migradas, nos juntamos para compartir historias, crear lazos entre nosotras y adquirir herramientas que nos puedan facilitar nuestro caminar en el territorio donde estamos viviendo.

Gune honetan hiru tailer eskainiko ditugu hiruhileko honetan:

Este curso ofrecemos las siguientes actividades:

1. Zaintza lanetan ari diren emakumeen lan eskubideak
Derechos laborales para mujeres trabajadoras de cuidados

Irakaslea/Formadora: Silvia Carrizo (Malen Etxea)
Eguna/Día: zapatua/sábado, urriak 9 eta 23 de octubre
Orduetgia/Horario: 16:00-18:00

2. Oinarrizko tresnak on-line tramiteak egiteko
Herramientas básicas para trámites on-line

Irakaslea/ Formadora: Sara Yisely Laverdy Pedriel
Eguna/ Día: zapatua/sábado, azaroak 6 eta 13 de noviembre
Orduetgia/ Horario: 16:00-18:00

3. Emakume migratuen gunea indartzeko saioa
Sesión para fortalecer el espacio de las mujeres migradas

Dinamizatzailea/ Dinamizadora: Luciana Alfaro Lavado
Eguna/ Día: zapatua/ sábado, azaroak 27 de noviembre
Orduetgia/ Horario: 16:00-18:00



Egitaraua

IRAILA

“ERRESISTENTZIA ARAZO FISIKOA DA” ANTZEZLANA

Maite Aizpurua Olaizola

Irailaren 24an, egubakoitzean
19:00etan, Kultureteko Areto Nagusian
Euskaraz

URRIA

“CARCELES BOLLERAS” DOKUMENTALAREN AURKEZPENA

Egilea: Cecilia Montagut

Solasaldian egilea eta protagonista bat izango dira

Urriaren 7an, eguenean
19:00etan, Kultureteko Areto Nagusian
Gaztelaniaz

NOKA BERTSO SAIOA

Maite Agirre

Miren Amuriza

Oihana Arana

Haizea Arana

Eli Pagola

Urriaren 28an, eguenean
19:00etan, Kultureteko Areto Nagusian
Euskaraz

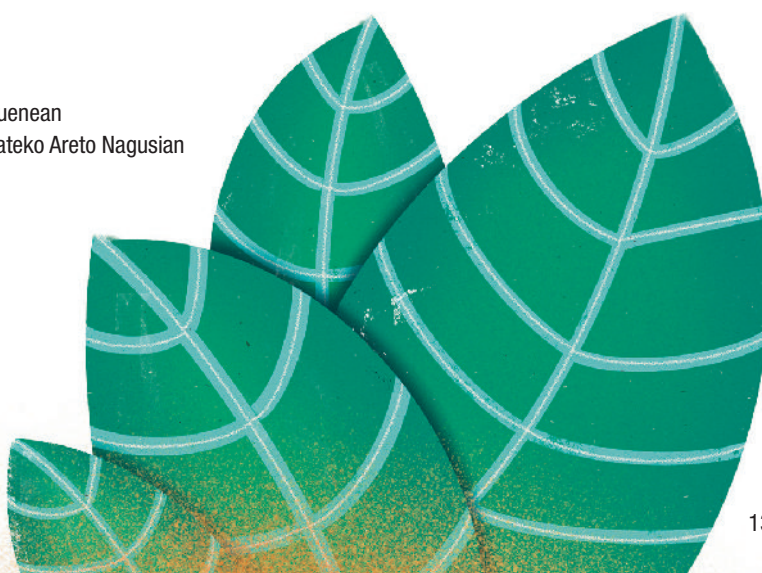
AZAROA

**Adi azaroak 25, indarkeria matxistaren
aurkako nazioarteko egunaren inguruan
antolatuko diren ekimenei**

ABENDUA

“NIK SINISTEN DIZUT” IRAKURALDI KOLEKTIBOA

Abenduaren 2an, eguenean
Kultureteko Klaustroan
Euskaraz eta gaztelaniaz



Programa de actividades

SEPTIEMBRE

OBRA DE TEATRO

“ERRESISTENTZIA ARAZO FISIKOA DA”

Maite Aizpurua Olaizola

24 de septiembre, viernes

19:00 , Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

OCTUBRE

PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTAL

“CARCELES BOLLERAS”

Directora: Cecilia Montagut

El coloquio contará con la presencia de la autora y una protagonista

7 de octubre, jueves

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En castellano

SESION DE VERSOS EN “NOKA”

(Tuteo entre mujeres)

Maite Agirre

Miren Amuriza

Oihana Arana

Haizea Arana

Eli Pagola

28 de octubre, jueves

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

NOVIEMBRE

Atención a la programación con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional contra la violencia hacia las mujeres

DICIEMBRE

LECTURA COLECTIVA “YO SI TE CREO”

2 de Diciembre

En el Claustro de Kulturate

En euskera y castellano



Izena emateko orria

Izen-abizenak		
Jaiotze data		
Herria (erroldatuta zaudeneko)		
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-posta <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, gutxienez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.		

<p>IKASTAROAK</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa:</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Elikadura kontzientearen ikastaroa, indarkeria sinbolikoa prebenitzeko</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Osasun psiko-emozionala eta arreta osoa: Mindfulness</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Tratu ona eta lotura afektiboak</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Zapalduaren antzerkia</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Feldenkrais: Autokontzientzia mugimenduaren bitartez</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Emakumeok eta hitanoaren erabilera: teoriatik praktikara</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Ekialdeko dantza, taldean egina</p>	<p>TAILERRAK</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Mendan ere geure buruaren jabe!</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Bizipen gineko-obstetrikoak, bide partekatuta bat gorputzak osatzeko</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Eztabaida feministak: En el ring del malestar: Terapia versus politica</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Poesia xuxurlatua: Samurtasuna gorputzetik gorputzera</p> <p>GUNE IRAUNKORRAK</p> <p>Irakurketa Feministen txokoa</p> <p>Topalekua emakume migratuentzako</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Zaintza lanetan ari diren emakumeen lan eskubideak</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Oinarrizko tresnak on-line tramiteak egiteko</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Emakume migratuen gunea indartzeko saioa</p>
--	--

Argibideak:

Izena emateko epea: **Irailaren 13tik 17ra bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Irailaren 20tik 24ra bitartean** Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39 / 618 206 233 📞). Orduetgia. Astelehenetik ostegunera, 10:30-13:30 eta 15:00-18:00 eta ostiraletan 10:00-14:00.

Lege oharra: Hemen jasotzen diren datuak Berdintasun Sailako fitxategi batean sartuko dira. Arrasateko Udalak bermatzen du datuak ez zaizkiola Berdintasun Saila ez den inori emango. Datuak zuzentzeko, ezabatzeko eta partekatzeko eskubideak erabili ditzake haien titularrak, datuak babesteko legerian ezarritako terminoetan. Era berean, erabiltzaileak bere datu pertsonalak tratatzeko eta lagatzeko eskubidea atzera bota dezake edozein unetan, atzerako eraginrik 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 frontoiaeren 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. Curso de fortalecimiento del suelo pélvico</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Taller de alimentación consciente para la prevención de la violencia simbólica</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Salud psico-emocional y atención plena: El Mindfulness</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Buen trato y vínculos afectivos</p> <p><input type="checkbox"/> 5. El teatro de la oprimida</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Feldenkrais: Autoconciencia a través del movimiento</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Trabajando nuestra energía vital: Chi Kung</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Las mujeres y el uso del “hitano”: de la teoría a la práctica</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Danza oriental en grupo</p>	<p>TALLERES</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Taller de orientación en la montaña</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Vivencias gineco-obstétricas, un camino compartido para completar los cuerpos</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Debates feministas: En el ring del malestar: Terapia versus política</p> <p><input type="checkbox"/> Poesía susurrada: Ternura de cuerpo a cuerpo</p> <p>ESPACIOS PERMANENTES</p> <p>Espacio de lecturas feministas</p> <p>Espacio de encuentro para mujeres migradas</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Derechos laborales para mujeres trabajadoras de cuidados</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Herramientas básicas para trámites on-line</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Sesión para fortalecer el espacio de las mujeres migradas</p>
--	---

Información:

Plazo de inscripción del **13-17 de septiembre** Plazo de notificación de participación en los cursos: **del 20-24 de septiembre**. 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 15:00-18:00, 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



Argibideak ikastaroei buruz

Izena emateko epea: Irailaren 13tik 17ra bitartean

Izena emateko: Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, e-mailez edo telefonoz.

Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, emailaz edo telefonoz.

Bete beharko da **izena emateko orria**. Orria eskuratu daiteke Arrasate.eus atarian, liburuxkan edo Emakume Txokoan.

Interesdunek adierazi beharko dute aurrez ikastaroen lehentasun ordena, izena ematen dutenean. Izan ere, behar beste plaza ez badago, bakarra egin ahal izango dute

Plazak dira mugatuak, eta ikastaroetan zein tailerretan lehentasuna izango dute:

- Arrasaten erroldatutakoek
- Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera aldeztu aurretik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuan izan ezik)
- Arrasaten erroldatuta daudenean eta Jabetze Eskolako eta Emakume Txokoko ikastaroetan aurretik parte hartu ez dutenek.

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

Epea ikastaroetan parte hartuko duten jakinarazteko: Irailaren 20tik 24ra bitartean

Ikastaroak eta tailerrak, oro har, emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonezkoentzat eta emakumeentzat.

Emakume Txokoak emakumeentzat espazio segurua eta konfiantzazkoa izaten jarraitu nahi du. Horregatik, COVID 19ak sortutako egoeraren baitan ere, elkar zaintza eta segurtasuna bermatzeko neurriak hartuko ditugu, denok gustura sentitu gaitzen.

Ordutegia:

Astelehenetik eguenera arte: 10:30-13:30 | 15:00-18:00


Egubakoitzean: Goizean 10:00-14:00.

HARREMANETARAKO

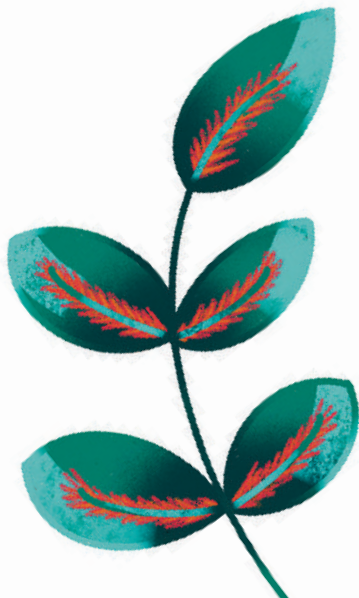
943 79 41 39 | 618 206 233 

E-posta: emakumetxokoa@arrasate.eus
emakumetxokoa.arrasate.eus

Jarraiguazu Facebook-en eta Twitter-en:

 Arrasateko Emakume Txokoa

 @emakumetxokoa



Información sobre los cursos

Plazo de inscripción: Del 13-17 de septiembre

Inscripción: En Emakume Txokoa, atención directa, por e-mail o teléfono.

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

Las plazas son limitadas y tendrán prioridad tanto en los cursos como en los talleres:

- Aquellas que estén empadronadas en el municipio de Arrasate
- Aquellas que estando empadronadas en Arrasate no hayan realizado previamente el mismo curso (excepto en los casos en que sea una continuación del curso)
- Aquellas que estén empadronadas en Arrasate y aquellas 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 20-24 de septiembre

Los cursos y talleres están dirigidos, en general, a mujeres, el resto de las actividades están abiertas tanto a mujeres como a hombres.

Emakume Txokoa seguirá ofreciendo, también en el marco de la pandemia del COVID 19, un espacio seguro y de confianza, desde el cuidado mutuo. Para ello organizaremos el espacio para sentirnos a gusto y disfrutar de los cursos.

Horario:

De lunes a jueves:

Mañanas 10:30-13:30 | Tardes 15:00-18:00

Viernes 10:00-14:00

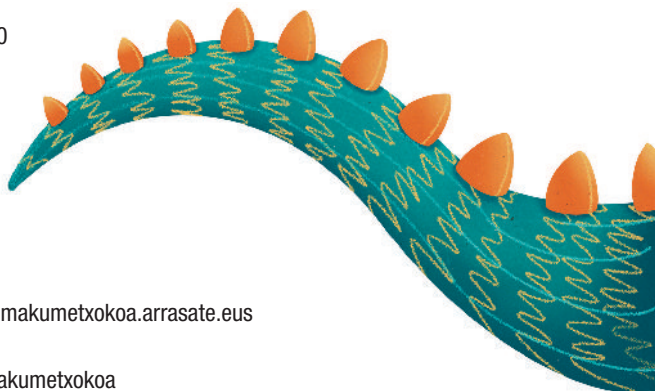
CONTACTO:

943 79 41 39 | 618 206 233 

E-posta: emakumetxokoa@arrasate.eus | emakumetxokoa.arrasate.eus

Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en:

 Arrasateko Emakume Txokoa  @emakumetxokoa



Herri parekideago eta libreago baten alde dihardutenak:



Ekin Emakumeak Elkarte

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.

Emaila: emakumeak@ekinemakumeak.eus

☎ 943 79 83 70 / 651 70 79 36



MORBOR

Arrasatearrok, modu pertsonal eta kolektiboan, norbere sexu- genero- identitateak era bizigarri eta duin batean bizitzeko helburu duen taldea da. LGTBIAQ+ fobiaren aurka tinko agertuko dena.

Emaila: morborarrasate@gmail.com

📷 eta 📘 Morbor Arrasate



Arrasateko Bilgune Feminista

Euskal Herriko Bilgune Feminista nazio mailako erakunde feminista eta abertzalea da. Zapalkuntza hirukoitzaren (klase-zapalkuntzaren, nazio-kultura zapalkuntzaren eta sexu-generoaren zapalkuntzaren) aitortzatik abiatuz, aztertu eta aurre egiten diogu errealitateari. Zapalkuntza anitz horien elkarreraginean eta interseksionalitatean jarduten dugu, Euskal Herri burujabe eta feminista baten aldeko borrokan.

Arrasateko taldea 2020an sortu genuen, herrian hausnarketa desberdinak partekatu eta nazio mailako helburuak tokian- tokitik lantzeko asmoz.

Emaila: arrasatekobf@gmail.com

📷 @arrasatekobilgunefeminista

📘 Arrasateko Bilgune Feminista

📘 @ArrasatekoBF



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.

Emaila: arrasate.martxan@gmail.com



Arrasateko Neska* Gaztiak

Arrasateko Neska* Gaztiak taldea Arrasate mailan begirada feminista batetik eragiten duen gazte-taldea da. Nerabez osatutako talde honek Arrasate berdintsuago eta feministagoa lortzeko helburua du, baita hausnarketa eta lanketa saioak egiteko, horietako batzuk inguruko talde-feministekin egiten dituztelarik.

📷 arrasatekoneskagaztiak



Pottogorriak (Gorputz Askeen Asanblada)

Emaila: arrasatekojuanak@gmail.com

📘 Arrasateko emakume gazte asanblada

📘 Arrasateko juanak

Arrasateko Udaleko Sexologia Zerbitzua

Doako zerbitzua da, aholkularitza eta informazioa eskaintzen duena, sexualitatearen inguruan edozein pertsonaren kezka, zailtasun edota kuriositatea asetzeko. Elkarlana ere sustatzen du herriko eragileekin eta ekintzak eskaintzen ditu herri osoari zuzenduak.

☎ 943 25 20 66

Emaila: sexologiazerbitzua@arrasate.eus



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

Cipuzkoako
Foru Aldundia

Departamentu Nagusia
Elkarrizketan eta deialan
dimitzen dituzten organoak

