

# 2022

**Otsaila-Ekaina** Plangintza  
Programación **Febrero-Junio**



# Jabetze Eskola

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, plangintza 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, un espacio de aprendizaje, complicidad, disfrute y cuidado mutuo.

Te esperamos!



## 1. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa

### Curso de fortalecimiento del suelo pélvico

**Irakaslea/Formadora:** Saioa Baena Gorosabel  
**Hasiera/Inicio:** otsailak 14 de febrero  
**Noiz/Día:** astelehena/lunes (12 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 09:30-11:00  
**Matrikula:** 27€/15€/32€  
**Gaztelaniaz eta euskaraz/En castellano y 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 emakumeentzat.

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 prolapso uterinos o de vejiga, pérdidas de orina y a mujeres jóvenes que han parido recientemente como tratamiento postparto.

## 2. “Hurreratu zaitzez finantzen mundura”

### Herramientas para gestionar tus finanzas cotidianas

**Irakaslea/Formadora:** Karmele Umerez Ayani  
**Hasiera/Inicio:** otsailak 21 de febrero  
**Noiz/Día:** astelehena/lunes (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 17:30-19:30  
**Matrikula:** 18€/10€/23€  
**Gaztelaniaz/En castellano**

Tailer honen helburua da finantzen munduarekin lotuta dauden erremintak ezagutzea, eta gure alde erabiltzea. Azken finean, norberaren autonomia bultzatzea, arrotza zaigun eremu hau modu praktikoan ezagutzeko. Honako edukiak landuko dira: Kontu eta txartel ezberdinen funtzionamendua, maileguak, banka elektronikoa, banka etikoa... eta bakoitzak izan ditzaken zalantzak edo gaiak. Animatu!

El objetivo de este taller es conocer, de forma práctica, distintas herramientas relacionadas con el mundo de las finanzas cotidianas, favoreciendo nuestra autonomía en este ámbito. Se analizarán, entre otros temas, el funcionamiento de las diferentes cuentas y tarjetas, préstamos, banca electrónica, banca ética... y cualquier duda que cada una pueda aportar.



### 3. Autoestimua eta ahalduntzea

#### Autoestima y empoderamiento

**Irakaslea/Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**Hasiera/Inicio:** otsailak 15 de febrero

**Noiz/ Día:** martitzena/martes (12 saio/sesiones)

**Ordutegia:** 15:30-17:30

**Matrikula:** 36€/19€/41€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Tailerria da tresna bat, gizarte patriarkal batean emakumeetan autoestimua zer-nola eratzten den ulertzeko, gure trebetasunak eta indarrak deskubritzeko, eta gure ahalduntze prozesua sustatzeko. Autolaguntza eta autogestio baliabideak garatuko ditugu autoestimu on bat sustatzeko. Gainera, sustatuko da emakumeen artean harremanak izatea sororitateetik eta sare komunitarioak sortzea elkar zaintzeko.

El taller es una herramienta para comprender cómo se construye la autoestima en las mujeres en una sociedad patriarcal, para descubrir nuestras habilidades y fortalezas, y potenciar nuestro proceso de empoderamiento. Desarrollaremos recursos de autoayuda y autogestión para potenciar una sana autoestima, pero también de cuidado mutuo que promuevan una relación entre mujeres desde la sororidad y la creación de redes comunitarias.

### 4. Norbere lemazain

#### Liderazgo para la vida y el trabajo

**Irakaslea/Formadora:** Arantxa Erasun Urtzelaieta

**Hasiera/Inicio:** otsailak 15 de febrero

**Noiz/ Día:** martitzena/martes (8 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00

**Matrikula:** 24€/13€/29€

**Euskaraz/ En euskera**

Harremanean gara, eta harremanetan nabaritzen dugu gure ahalmena, gure boterea, gure lekua. Trebatuko gara gure nahiak, desioak eta beharrak bereizten, horiek errespetatu eta zaintzeko komunikazio gaitasunetan oinarrituta.

Vivimos en relación y en dichas relaciones percibimos nuestras capacidades, nuestro poder, nuestro lugar. Trabajaremos para identificar nuestros anhelos, deseos y necesidades; para respetarlos y cuidarlos, basándonos en nuestras capacidades comunicativas.

Norbere burua ahalduntzetik, eta elkarren ispilu izanik, bizitza eta lanerako lidergo osoa gorpuztuko dugu, hazia jarriz elkarrekin lidergo eredu berriak sortzeko.

Trabajaremos el liderazgo para la vida y el trabajo, poniendo las bases para, de forma conjunta, crear nuevos modelos de liderazgo.

## 5. EGIN BARRE! Umore tailerra ikuspegi feministatik Taller de humor con perspectiva feminista

**Irakaslea/Formadora:** Beatriz Egizabal Ollokiegi

**Hasiera/Inicio:** otsailak 16 de febrero

**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 10:00-11:30

**Matrikula:** 14€/8€/19€

**Euskaraz/En euskera**

Barre egiten badakizu, ziur. Jolasten ere bai. Baina, zerk eragiten dizu barrea? Zerk ez dizu eragiten? Umore sortzaile al gara? Zenbat emakume komiko ezagutzen ditugu? Tailer honetan honakoa aurkituko duzu: hausnarketak, jolasa eta algarak... Eta batez ere, barre egingo dugu!

Sí sabes reírte, seguro. También jugar. Pero, ¿qué es lo que nos hace reír? ¿Qué no nos hace gracia? ¿Somos creadoras de humor? ¿Cuántas mujeres cómicas conocemos? En este taller encontrarás: reflexiones, juego y carcajadas... Ah! Y sobre todo nos reiremos!



## 6. Zapalduaren antzerkia Teatro de la oprimida

**Irakaslea/Formadora:** Belen Nevado Mendez  
**Hasiera/Inicio:** otsailak 16 de febrero  
**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (12 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 36€/19€/41€  
**Gaztelaniaz/En castellano**

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.

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.

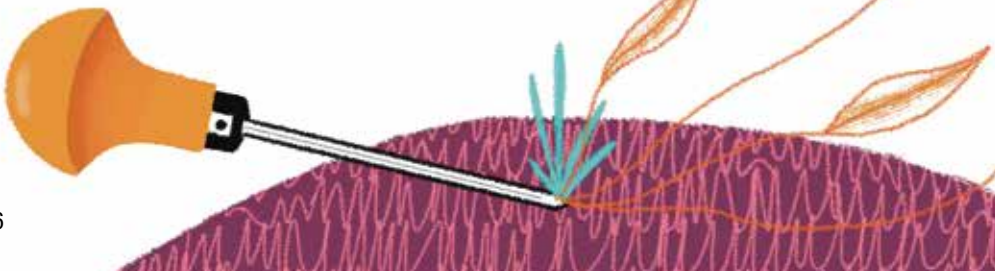
## 7. Sormena lantzeko tailerra xilografiaren bitartez Taller de creación a través de la xilografía

**Irakaslea/Formadora:** Oihana Ugarte Iriarte  
**Hasiera/Inicio:** otsailak 16 de febrero  
**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 30€/17€/35€  
**Euskaraz/En euskera**

Xilografia tailer honen xedea da emakumeok gure eskuez sortzeko dugun gaitasunari aukera ematea. Horretarako, grabatua egiteko antzinako teknika ikasteaz gain, elkarrekin lan egingo dugu sormen indibiduala zein kolektiboari bide emateko. Kurtso honetan arituko gara, xilografia teknikaz gain, historian zehar emakume artistek izan duten paperaz.

El objeto de este taller de xilografía es dar una oportunidad a la capacidad que tenemos las mujeres para crear con nuestras manos. Para ello, además de aprender la antigua técnica de grabado, trabajaremos juntas para favorecer la creatividad tanto individual como colectiva. También hablaremos del papel de las mujeres artistas a lo largo de la historia.



## 8. Noka ikastaroa

### Curso de noka

**Irakaslea/Formadora:** Ainhoa Arregi Gaztañaga  
**Hasiera/Inicio:** apirilak 27 de abril  
**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (5 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 15€/9€/20€  
**Euskaraz /En euskera**

Ikastaro honen helburua da, Arrasateko emakumeen artean noka erabiltzeko, baliabideak eskaintzea, erabileran sakontzea eta sarea sortzea.

El objetivo de este curso es ofrecer recursos, profundizar en el uso y crear una red para el uso de noka entre las mujeres de Arrasate.

Asmoa da nokaren erabilera praktikara erotea eta gure egunerokotasunean txertatzea. Teorian oinarrituta eta daukagun ezagutzaz baliatuta, ikastaroan parte hartzen dugunok geure euskalkiko noka murgilduko gara, apurka-apurka ohitura bihurtzeko eta galtzeaz dugunari eusteko.

Basándonos en la teoría y en el conocimiento que tenemos, las personas que participemos en el curso nos sumergiremos en el noka de nuestro dialecto de euskera para que paulatinamente se convierta en hábito y evitar que se pierda su uso.

## 9. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung

### Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung

**Irakaslea/Formadora:** Idoia Eizmendi Aldasoro  
**Hasiera/Inicio:** otsailak 17 de febrero  
**Noiz/Día:** eguena/jueves (12 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 10:00-11:30  
**Matrikula:** 27€/15€/32€  
**Gaztelaniaz eta euskaraz/en castellano y euskera**

Hona hemen Chi Kung praktikaren onuretako batzuk: gure gorputzarekin berriro konektatzea, bizi energia areagotzea, estresa gutxitzea, gorputz egitura hobetzea eta emozioak orekatzeko laguntzea. Horrela, osasuna era integrean hobetuko dugu arnasketa eta arreta osoko ariketa lasaien bidez.

Volver a reconectar con nuestro cuerpo, aumentar la energía vital, disminuir el estrés, mejorar la estructura corporal y equilibrar las emociones son algunas de las mejoras que traen consigo la práctica de Chi Kung. De esta manera, mejoraremos nuestra salud de manera integral, mediante ejercicios suaves de respiración y atención plena.

## 10. Boterea, ahizpatasuna, perreo Poder, sororidad, perreo

**Irakaslea/Formadora:** Inés Lasagabaster Unzueta

**Hasiera/Inicio:** otsailak 25 de febrero

**Noiz/Día:** egubakoitza/viernes (5 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:30

**Matrikula:** 19€/11€/24€

**Gaztelaniaz eta euskaraz/En castellano y euskera**

Tailer hauen helburua da leku seguru bat sortzea, zeinetan 'Booty Dance' en potentziala deskubritu ahal izango dugun, tresna moduan ahalduago sentitzeko. Ezagutuko ditugu sexualki dantza esplizituen historia, kultura eta mugimenduak, hala nola Twerk, Dancehall Queen eta Perreo, begirada feminista batetik eta begirada antirrazista batetik.

El objetivo de estos talleres es crear un espacio seguro en el que poder descubrir el potencial de las 'Booty Dance' como una herramienta para sentirnos más poderosas. Conoceremos la historia, cultura y los movimientos de danzas sexualmente explícitas como el Twerk, Dancehall Queen y el Perreo bajo una mirada feminista y antirracista.





## 1. Ekonomia feminista tailerra

### Taller de formación sobre economía feminista

**Irakaslea/Formadora:** Saioa Zerain Alvarado  
**Datak/Fechas:** otsailak 17 eta 24 de febrero  
**Eguna/Día:** eguena/jueves (2 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 17:30-20:30  
**Matrikula:** 9€/5€/13€  
**Euskaraz /En euskera**

Ekonomiaz hitz egiten denean, zertaz ari gara? Eta zer dio feminismoak ekonomiaz? Oinarrizko kontzeptuak ulertu eta ezagutuko ditugu, eta ikuspegi kritiko batetik hitz egin eta hausnartuko dugu zaintzaz, bizitzaren sostenguaz, krisiaz, bizitzaren prekaritatez eta alternatibez, bizitzea merezi duen bizitzez, eta horiek nola gauzatu ditzakegun aztertzeko.

Cuando se habla de economía, ¿de qué hablamos? ¿Y qué dice el feminismo sobre la economía? Comprenderemos y conoceremos los conceptos básicos, hablaremos y reflexionaremos críticamente sobre el cuidado, el apoyo a la vida, la crisis, las preocupaciones y alternativas vitales, las vidas que merecen ser vividas y cómo podemos llevarlas a cabo.

## 2. Tela afrikarren hizkuntza

### El lenguaje de las telas africanas

**Irakaslea/Formadora:** Fatou Dieng  
**Datak/Fechas:** martxoak 3 eta 10 de marzo  
**Eguna/Día:** eguena/jueves (2 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 10€/6€/14€  
**Gaztelaniaz /En castellano**

Tailer honetan ikasiko ditugu Afrikako wax oihalen historia, jatorria eta zer esangura duten. Gune bat eskainiko du, kultura elkar trukatzeko, zeinetan berba egingo dugun Afrikako emakumeen migrazio prozesuei buruz, Ker Fatou moduko ekintzailetza proiektuei buruz... Era berean, jostintza tailer txiki bat egingo dugu, eta bakoitzak poltsa bat egingo du oihal afrikarrekin.

En este taller conoceremos la historia, el origen y los significados de las telas africanas wax. Será un espacio de intercambio cultural en el que abordaremos temas como los procesos migratorios de las mujeres africanas, proyectos de emprendimiento como el de Ker Fatou... A su vez haremos un pequeño taller de costura en el que cada una elaborará una bolsa.



### 3. Sexualitate eta gorputz esperientzia propio baterantz Hacia una experiencia sexual y corporal propia

**Irakaslea/Formadora:** Nora Ziarsolo Garate  
**Data/Fecha:** martxoak 19 de marzo, zapatua/sábado  
**Ordutegia/Horario:** 10:00-14:00 eta 15:30-19:30

**Matrikula:** 12€/7€/16€  
**Euskaraz /En euskera**

Identifikatuko ditugu sozializatuak izan garen genero araudi eta mezu heteropatriarkalak, ohartzeko zer-nola mugatu dituzten gure esperientzia sexual eta korporala. Gorputzak habitatzeko modu atseginagoak esploratuko ditugu, eta sexualitatea bizitzeko modu gozagarriagoa. Besteak beste, erabiliko ditugu meditazioak, bisualizazioak, mugimendu librea, eta arnasketa obarikoa.

Identificaremos las normas y mensajes de género heteropatriarcales con las que hemos sido socializadas, para darnos cuenta de cómo han limitado nuestra experiencia sexual y corporal. Exploraremos formas de habitar los cuerpos más agradables y una forma más placentera de vivir la sexualidad. Utilizaremos, entre otras, dinámicas como meditaciones, visualizaciones, movimiento libre y respiración ovárica.

### 4. Erakusketa-tailerra: tazoltéotl, plazeraren eta pasioaren jainkosa; sexu topaketak tlalticpac/lurrean. Exposición-taller: Tazoltéotl, la diosa del placer y de la pasión; encuentros sexuales en el tlalticpac/terra

**Artista-formatzailea:** Almendra Sheira Castillo Valderrama (Rurrú Mipanochia)  
**Data/Fecha:** Apirilak 1 de abril, viernes

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Doan/Gratis**  
**Gaztelaniaz/En castellano**

Rurru Mipanochia artista mexikarrak, hainbat piezaren erakusketarekin batera, bere lanetik abiatuta tailer bat eskainiko du. Pieza bakoitza aztertuko da sinboloez eta metaforez, Mexiko prekolonbinoko sexualitateetan murgiltzeaz gain. Jorratuko ditu mito, errito eta kondaira batzuk, baita ere, pieza bakoitzean aurkezten diren energiak/deitasunak, cuir/transfeminista/dekolonial ikuspegi batetik.

La artista mexicana Rurru Mipanochia presentará una exposición con varios trabajos y ofrecerá un taller en el que se analizarán simbólica y metafóricamente cada una de las piezas expuestas, además de ahondar en las sexualidades en México precolombino. La artista abordará algunos mitos, ritos y leyendas, además de las energías/deidades que se presentan en cada pieza desde un enfoque cuir/transfeminista/decolonial.

## 5. Trans eta LGTB lege proiektuaren inguruko hausnarketa tailerra

### Taller de debate sobre el proyecto de ley estatal Trans y LGTB

**Irakaslea/Formadora:** Aitzole Araneta Zinkunegi

**Data/Fecha:** apirilak 29 de abril, zapatua/sábado

**Ordutegia/Horario:** 10:00-13:00

**Doan/Gratis**

**Euskaraz /En euskera**

Zer dio estatuko Trans eta LGTB lege proiektu berriak? Nola jasotzen ditu trans esperientzia duten pertsonen eskubideak eta errealitatea? Nola txertatu dira horiek lege-testuan? Zer eztabaida, mito eta argi-ilunak sortu dira horren bueltan? Zer diogu “genero autodeterminazioa” diogunean? Zer aurrerapen eta gabezia ditu onartutako lege aurreproiektuak? Zer eztabaida zabaldu dira feminismoan?

¿Qué dice el nuevo proyecto de ley estatal Trans y LGTB? ¿Cómo recoge los derechos y la realidad de de las personas con experiencia trans? ¿Cómo se han incorporado al texto legal? ¿Qué debates, mitos y luces y sombras han surgido en torno a esta? ¿De qué hablamos cuando decimos “autodeterminación de género”? ¿Qué avances y carencias presenta el anteproyecto de ley aprobado? ¿Qué debates se han abierto en el feminismo?



## 6. Mendi ibilbideak elkarrekin! Caminatas montaÑeras para disfrutar juntas!

**Gidaria/Guía:** Amaia Etxebeste Lopez

**Zapatua/sábado**

**Ordutegia/Horario:** 9:00-15:00

**Matrikula:** 8€/5€/12€

**Euskaraz /En euskera**

**Maiatzak 21 de mayo:** Antzuola Arranohaitz mendi ibilbidea.

**Ekinak 11 de junio:** Arantzazuko Santutegia - Enaitz

Ibilaldi hauetan emakumeok aukera izango dugu hainbat kontu partekatzeke: elkarrekin mendiaz gozatzear gain, oinarriko irizpideen eta argibideen berri jakingo dugu irteerak segurtasunez antolatzeko. Animatu zaituzte esperientzia hau gurekin bizitzera!

En estas caminatas las mujeres podremos compartir muchas historias: además de disfrutar juntas de la montaña, conoceremos los criterios e instrucciones básicas para la organización de las salidas con seguridad. ¡Anímate a vivir esta experiencia con nosotras!

## 7. Mindfulness, jolasa eta adierazpena pinturarekin Mindfulness, expresión y juego con la pintura

**Irakaslea/Formadora:** Laia Bedos Bonaterra

**Data/Fecha:** maiatzak 7 de mayo, zapatua/sábado

**Ordutegia/Horario:** 10:00-14:00/15:30-19:30

**Matrikula:** 20€/11€/24€

**Gaztelaniaz eta euskaraz/En castellano y en euskera**

Tailer honetan adierazpen eta askapenerako artea hartuko dugu, norbera bere buruarekin eta taldearekin oraina bizitzeko eta gozatzeko. Ongizatea eta lasaitasuna bilatuko ditugu, hainbat ariketaren bitartez.

Aldi berean, jolas, dibertsio eta adierazpen uneak ere izango dira; sormenaren festa bat. Horretarako, pintura erabiliko da, baina ez dago pintatzen jakin beharrik, ezta aurretik esperientzia izan beharrik ere.

En este taller dispondremos de un espacio de expresión y de libertad para poder vivir y disfrutar el presente de forma personal y con el grupo. Buscaremos el bienestar y la tranquilidad a través de diferentes ejercicios.

Al mismo tiempo, serán momentos de juego, diversión y expresión; una fiesta de la creatividad. Para ello el medio será la pintura, pero no es necesario saber pintar, ni tener experiencia previa.

# 1. Irakurketa feministen txokoa

## Espacio de lecturas feministas

**Irakaslea/Formadora:** Luciana Alfaro Lavado

**Noiz/Día:** eguena/jueves

**Iraupena/Duración:** 5 saio/sesiones

**Ordutegia/Horario:** 18:30-20:30

**Doan/Gratis**

**Euskaraz eta Gaztelaniaz /En euskera y castellano**

Gune bat da konfiantzazkoa eta segurua, non partekatuko baititugu gure gogoetak, aurrez irakurri dugun testu baten inguruan, testu hori izan feminista edo ez izan. Txoko honen gauzarik onena da denbora bat izango dugula taldean pentsatzeko eta eztabaidatzeko gure bizitzako hainbat gairi buruz, izan ere, ez dugu beti horiei buruz berba egiten.

Interesik izanez gero, idatzi hona:  
[emakumetxokoa@arrasate.eus!](mailto:emakumetxokoa@arrasate.eus)

Es un espacio de confianza y seguro para poner en común nuestras reflexiones en relación con un texto llamado abiertamente feminista o no, que habremos leído previamente. Lo bonito de este espacio es que dedicamos un tiempo para pensar colectivamente temas de nuestras vidas, de los que no siempre hablamos.

Si estás interesada, escríbenos a:  
[emakumetxokoa@arrasate.eus](mailto:emakumetxokoa@arrasate.eus)

### Irakurketak eta datak: Lecturas y fechas

**Otsailak 24 de febrero:**

**“X hil da”** Alaine Agirre

**Martxoak 31 de marzo:**

**“El Pueblo Gitano contra el Sistema Mundo”.**

Pastora Filigrana.

**Apirilak 28 de abril:**

**“Yo, Vieja”** Anna Freixas.

**Maiatzak 19 de mayo:**

**“Turista Klasea”** Kattalin Miner.

**Ekainak 9 de junio:**

**“Alianzas Rebeldes. Un feminismo más allá de la identidad”.** Hainbat egile/Varias autoras



# Topalekua emakume migratuentzako

## Espacio de encuentro para mujeres migradas

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

Informazio gehiago eta izenak ematea Emakume Txokoan  
Inscripción e información de los talleres en Emakume Txokoa

Parte hartu gura duzu Emakume Txokoan emakume migratuentzako gunearen bileretan? Zatoz! gu ezagutzeko, gurekin partekatuzeko eta hainbat tresnaren berri jakiteko, gure migrazioa eramangarriago izan dadin.

¿Te gustaría unirse a las reuniones del Espacio para Mujeres Migradas de Emakume Txokoa? ¡Ven! para conocernos, compartir y adquirir herramientas que hagan más llevadera nuestra migración.

**1. KER FATOU:**  
**Afrikako diseinu moderno eta**  
**tradizionalen arropa denda bat.**  
**Una Tienda de ropa de diseños**  
**africanos modernos y tradicionales.**

**Irakaslea/Formadora:** Fatou Dieng

**Data/Fecha:** otsailak 19 de febrero (16:00-18:00)

**3. Tazoltéotl, plazeraren eta**  
**pasioaren jainkosa; topaketa**  
**sexualak Tlalticpac-ean/lurrean.**  
**Tazolteotl, la diosa del placer**  
**y de la pasión; encuentros**  
**sexuales en el tlalticpac/terra.**

**Formatzailea/ Formadora:** Almendra Sheira Castillo  
Valderrama (Rurru Mipanochia)

**Data/ Fecha:** apirilak 2 de abril (16:00-18:00)

**2. Emakumeak borrokan**  
**Mujeres que luchan**

**Irakaslea/ Formadora:** Euskal Herriko Emakume  
Migratu eta Arrazializatuen Sarea/Red de Mujeres  
Migradas y Racializadas de Euskal Herria

**Data/ Fecha:** martxoak 6 de marzo (16:00-19:00)

**4. Aholkularitza:**  
**zelan lortu ziurtagiri digitala**  
**Asesoria: como obtener**  
**el certificado digital**

**Irakaslea/ Formadora:** Sara Yisely Laverdy Pedriel

**Data/Fecha:** maiatzak 14 de mayo (16:00-18:00)



# Egitaraua

## OTSAILA

---

### MARTXOAK 8KO KARTELEN XXV.

#### KARTEL LEHIAKETA

##### Arauk eta informazioa:

Web gunean: [emakumetxokoa.arrasate.eus](http://emakumetxokoa.arrasate.eus)

Emakume Txokoan: 943 79 41 39 / 618 206 233

Facebook Arrasateko Emakume Txokoa

Leloa: Feminismoa denon kontua da (bell hooks)

Lanak aurkezteko epea: otsailak 14

### IKASTURTE HASIERAKO EMANALDIA

“*Nik sinisten dizut*” irakurraldi kolektiboaren bideoaren aurkezpena eta “*La encendida*” kantaldia eta poesia errezitaldia, Celeste Agüero Gonzalez eta Garazi Basterretxea Barearekin

Otsailaren 18an

19:00etan

Emakume Txokoan

Euskaraz eta gaztelaniaz

## MARTXOA

---

### MARTXOAK 8KO KARTELEN ERAKUSKETA

Martxoaren 7tik 18ra, Emakume Txokoan

#### Astehenetik eguenera:

10:30-13:30 eta 15:00-18:00

Egubakoitzean: 10:00-14:00

### UMORE FEMINISTA OHOLTZARA!

Kaitin Allende Zaldunbide: “KLIMAXETIK KLIMATERIORA ETA BUELTA”

Bea Egizabal Ollokiegi eta

Belen Nevado Mendez: “TAKATUKA”

Euskaraz eta gaztelaniaz

## MARTXOA

---

**ERAKUSKETA-TAILERRA:** Tazoltéoti, plazeraren eta pasioaren jainkosa; topaketa sexualak Tlalticpac-ean/lurrean.

**Artista-bideratzailea:** Rurrú Mipanochia

Apirilaren 1ean

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

Gaztelaniaz

\*Izena eman behar da Emakume Txokoan

## APIRILA/MAIATZA

---

### LUMINISZENTEAK ERAKUSKETA ETA SOLASALDIA

Egileak: Irantzu Pastor Ordoki eta Igone

Mariezurrena Fernandez

Apirilaren 28tik maiatzaren 13ra

Kulturateko Klaustroan

## MAIATZA

---

### EMAKUMEAK PROTAGONISTA:

#### MIREN AGUR MEABE PLAZA

Elkarrizketatzailea: Eider Rodriguez Martin

Maiatzaren 11ean, eguaztenean

19:00etan, Kulturateko Areto Nagusian

Euskaraz

### “ANDREZAHARRAREN MANIFESTUA”

#### IRAKURRALDI – PERFORMANCEA

Mari Luz Esteban Galarza eta Metrokoadroka

Maiatzaren 27an, egubakoitzean

19:00etan, Kulturateko Areto Nagusian

Euskaraz

# Programa de actividades

## FEBRERO

---

### XXV. CONCURSO DE CARTELES DEL 8 DE MARZO.

#### Bases e información:

En la página web: [emakumetxokoa.arrasate.eus](http://emakumetxokoa.arrasate.eus)

Emakume txokoan: 943 79 41 39 / 618 206 233

Facebook Arrasateko Emakume Txokoa

Lema: Feminismoa denon kontua da (bell hooks)

Plazo de presentación: hasta el 14 de febrero.

#### ACTIVIDAD DE APERTURA DEL NUEVO PROGRAMA:

Presentación del video de la lectura colectiva

“*Nik sinisten dizut*” y recital poético-musical

“*La Encendida*” con Celeste Agüero Gonzalez y

Garazi Basterretxea Barea

18 de febrero, viernes

19:00, en Emakume Txokoa

En euskera y castellano

## MARZO

---

### EXPOSICIÓN DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Del 7 al 18 de marzo en Emakume Txokoa

Lunes-jueves: 15:00-18:00

Viernes: 10:00-14:00

#### ¡HUMOR FEMINISTA AL ESCENARIO!

Kaitin Allende Zaldunbide: “KLIMAXETIK

KLIMATERIORA ETA BUELTA”

Bea Egizabal Ollokiegi eta

Belen Nevado Mendez: “TAKATUKA”

En euskera y castellano

## MARZO

---

**EXPOSICIÓN-TALLER: Tazoltéotl, la diosa del placer y de la pasión; encuentros sexuales en el tlatlicpac/tierra.**

Artista-Formadora: Rurrú Mipanochia

1 de abril

Horario: 18:00-20:00

En castellano

\*Previa inscripción en Emakume Txokoa

## ABRIL/MAYO

---

### EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA LUMINISCENTES

Autoras: Irantzu Pastor Ordoki e Igone

Mariezcurrrena Fernandez

28 de abril-13 de mayo

Claustro de Kulturete

## MAYO

---

### EMAKUMEAK PROTAGONISTA

MIREN AGUR MEABE PLAZA

Entrevistadora: Eider Rodriguez Martin

11 de mayo, miércoles

19:00, Kulturete, Areto Nagusia

En euskera

### “ANDREZAHARRAREN MANIFESTUA”

RECITAL-PERFORMANCE

Mari Luz Esteban Galarza y Metrokoadroka

27 de mayo, viernes

19:00, Kulturete, Areto Nagusia

En euskera



# 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 Txokoa?  | 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.)<br>Ikastaro edota tailer bat baino gehiagotan izena emanez gero, saiakera egingo da, gutxienez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun. |                                  |   |

## IKASTAROA

- 1. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa
- 2. "Hurreratu zaitetz finantzen mundura"
- 3. Autoestimua eta ahalduntzea
- 4. Norbere lemazain
- 5. EGIN BARRE!: Umore tailerra ikuspegi feministatik
- 6. Zapalduaren antzerkia
- 7. Sormena lantzeko tailerra Xilografariaren bitartez
- 8. Noka ikastaroa
- 9. Chi Kung
- 10. Boterea, ahizpatasuna, perreoa.

## TAILERRAK

- 1. Ekonomia feminista
- 2. Tela afrikarren hizkuntza
- 3. Sexualitate eta gorputz esperientzia propio baterantz
- 4. Erakusketa-tailerra: tazoltéotl, plazeraren eta pasioaren jainkosa; sexu topaketak tlalticpac/lurrean.
- 5. Trans eta LGBT lege proiektuaren inguruko hausnarketa tailerra
- 6. Mendi ibilbideak elkarrekin!
- 7. Mindfulness, jolasa eta adierazpena pinturarekin

## GUNE IRAUNKORRAK

- Irakurketa Feministen txokoa**  
**Topalekua emakume migratuentzako**
- 1. KER FATOU: Afrikako diseinu moderno eta tradizionalen arropa denda bat.
- 2. Emakumeak borrokan
- 3. Tazoltéotl, plazeraren eta pasioaren jainkosa; topaketa sexualak en el tlalticpac-ean/lurrean.
- 4. Aholkularitza: zelan lortu ziurtagiri digitala

## Argibideak:

Izena emateko epea: **Urtarrilaren 31tik otsailaren 4ra bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Otsailaren 7tik 11ra 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 Saileko fitxategi batean sartuko dira. Arrasateko Udalak bermatzen du datuak ez zaizkiola Berdintasun Saila ez den inori emango. Datuak zuzentzeko, ezabatzeko eta partekatzeko 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 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?<br>(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)<br>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. Curso de fortalecimiento del suelo pélvico</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Herramientas para gestionar tus finanzas cotidianas</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Autoestima y empoderamiento</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Liderazgo para la vida y el trabajo</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Taller de humor con perspectiva feminista.</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Teatro de la oprimida</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Taller de creación a través de la xilografía</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Curso de noka</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Chi Kung</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Poder, sororidad y perreo</p> | <p><b>TALLERES</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Economía feminista</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Lenguaje de las telas africanas</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Hacia una experiencia sexual y corporal propia</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Exposición-taller: Tazoltéotl, la diosa del placer y de la pasión; encuentros sexuales en el tlaticpac/tierra.</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Taller de debate sobre el proyecto de ley estatal Trans y LGTB</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Salidas montaÑeras</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Mindfulness, expresión y juego a través de la pintura</p> <p><b>ESPACIOS PERMANENTES</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>Espacio de lecturas feministas</b></p> <p><b>Espacio de encuentro para mujeres migradas</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. KER FATOU: Una Tienda de ropa de diseños africanos modernos y tradicionales.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Mujeres que luchan</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Tazolteotl, la diosa del placer y de la pasión; encuentros sexuales en el tlaticpac/tierra.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Asesoría: como obtener el certificado digital</p> |
|---|--|

## Información:

Plazo de inscripción del **31 de enero al 4 de febrero**. Plazo de notificación de participación en los cursos: **del 7-11 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 15:00-18:00, 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 · Información sobre los cursos

**Izena emateko epea:** Urtarrilaren 31tik otsailaren 4ra bitartean

**Izena emateko:** Emakume Txokoan, zuzeneko arreta bidez, e-postaz edo telefonoz.

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

Interesdunek adierazi beharko dute 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 alde zuzenetik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuan izan ezik)
- Arrasaten erroldatuta daudenean 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.

**Epea ikastaroetan parte hartuko duten jakinarazteko:** Otsailaren 7tik 11ra bitartean

**Ordutegia: Asteleheneetik eguenera arte:** 10:30-13:30 | 15:00-18:00 | **Egubakoitzean:** 10:00-14:00.

**Plazo de inscripción:** Del 31 de enero al 4 de febrero

**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 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.

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.

**Plazo de notificación de participación en los cursos:** Del 7-11 de febrero

**Horario: De lunes a jueves:** 10:30-13:30 | 15:00-18:00 | **Viernes:** 10:00-14:00.

### HARREMANETARAKO · CONTACTO:

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

