



- Ikastaroak eta tailerrak oro har emakumeentzat dira (besterik adierazi ezean)
- Gainontzeko ekimenak gizon eta emakumeentzat dira
- Eguaztenetan, 10:00-12:00ak arte, **Katxalinek** (Bularreko eta Ginekologiako Minbiziak Eragindako Emakumeen Elkarteak) **Arreta Zerbitzua** eskaintzen du Emakume Txokoa.
- **Hautzaindegi zerbitzua:** ekintzetan parte hartzeko, hautzaindegia jarriko dugu, alde zurekin abisatu gero.
- Emakumeentzako doako **Aholkularitza Juridikoko Zerbitzua** dago
- Argibide gehiago jasotzeko, jo Emakume Txokora

- Los cursos y talleres están dirigidos, en general, a mujeres, si no se especifica de otro modo en alguno de ellos.
- El resto de actividades están abiertas tanto a mujeres como a hombres.
- Todos los miércoles de 10:00 a 12:00, **Katxalin** (Asociación de Mujeres afectadas de cáncer de mama o ginecológico) ofrece un **servicio de atención e información** para mujeres afectadas o personas interesadas.
- **Servicio de guardería:** las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación
- Existe un servicio de **Orientación Jurídica gratuito** dirigido a mujeres
- Para más información dirigirse a Emakume Txokoa

NON GAUDE? / ¿DÓNDE ESTAMOS?

Uarkape pilotalekuaren atzeko aldean. Detrás del frontón Uarkape.
Sarrera du Altamirarako bidetik Entrada por la cuesta que sube a Altamira

E-POSTA / EMAIL

emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net

ARGIBIDEAK / INFORMACIÓN, INSCRIPCIONES

Etorri gurera edo deitu Puedes venir a vernos
943 79 41 39 zenbakira. o llamar al teléfono **943 79 41 39**.

Asteleheneretik eguenera bitarte: De lunes a jueves:
Arratsaldean 15:00 - 20:00 tardes de 15:00 a 20:00

Egubakoitzean: goizean 10:00 - 14:00 Los viernes: mañanas de 10:00 a 14:00

LAGUNTZAILEA / COLABORA



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN



kutxa

Ikastaroak/Cursos

BERTSO IKASTAROA

- **Eguaztenetan/Miércoles:** 18:00-20:00
- **Euskaraz/en euskara**
- **Irakaslea / Formadora:** Estibalitz Alberdi
- Otsailaren 17tik martxoaren 17ra bitarte / del 17 de febrero al 17 de marzo
- **Prezioa:** 12 € / 6 € / 15 €

EMAKUMEAK ETA OSASUNA: GURE EMOZIOAK

MUJERES Y SALUD: NUESTRAS EMOCIONES

- **Martitzenetan/Martes:** 15:30-17:30
- **Gaztelaniaz/en castellano**
- **Irakaslea/Formadora:** Pepa Bojó
- Otsailaren 2tik apirilaren 13ra bitarte / Del 2 de febrero al 13 de abril
- **Prezioa:** 28 € / 14 € / 32 €

EMAKUMEAK ETA OSASUNA: GURE SEXUALITATEA

MUJERES Y SALUD: NUESTRA SEXUALIDAD

- **Martitzenetan/Martes:** 15:30-17:30
- **Gaztelaniaz/en castellano**
- **Irakaslea/Formadora:** Pepa Bojó
- Apirilaren 20tik ekainaren 15era bitarte / Del 20 de abril al 15 de junio
- **Prezioa:** 28 € / 14 € / 32 €

AUTOESTIMUA ETA HAZKUNTZA PERTSONALA

AUTOESTIMA Y CRECIMIENTO PERSONAL

- **Martitzenetan/Martes:** 18:00-20:00
- **Gaztelaniaz/en castellano**
- **Irakaslea/Formadora:** Pepa Bojó
- Otsailaren 1etik ekainaren 11ra bitarte
- **Prezioa:** 40 € / 20 € / 45 €

BARRETERAPIA / RISOTERAPIA

- **Asteleheneretan/Lunes:** 16:00-19:00
- **Gaztelaniaz/en castellano**
- **Irakaslea/Formadora:** Virginia Imaz
- Otsailak 1, 8, 22, de febrero; martxoak 1, 15, 22 de marzo
- **Prezioa:** 28 € / 14 € / 32 €

YOGA

- **Asteleheneretan/Lunes:** 19:00-20:30
- **Euskaraz/en euskera**
- **Irakaslea/formadora:** Encarna Mendez
- Otsailaren 1etik ekainaren 17ra bitarte / de febrero a junio
- **Prezioa:** 40 € / 20 € / 45 €

GORPUTZAREN MUGIMENDU KONTZIENTEA LANTZEKO IKASTAROA

CURSO DE MOVIMIENTO CORPORAL CONSCIENTE

- **Egubakoitzean/Viernes:** 09:30-11:00
- **Gaztelaniaz/en castellano**
- **Irakaslea/formadora:** Antonia Nogueiras
- Otsailaren 1etik ekainaren 17ra bitarte / de febrero a junio
- **Prezioa:** 40 € / 20 € / 45 €

ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA

CURSO DE REFORZAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

- **Eguaztenetan /Miércoles**
- **Ordutegia:** 17:30-19:00
- **Hastapen ikastaroa/Iniciación**
- **Euskaraz/en euskera**
- **Ordutegia:** 19:00-20:30
- **Sakontze ikastaroa/ Profundización**
- **Gaztelaniaz/en castellano**
- **Irakaslea/formadora: Amazulo**
- Otsailaren 3tik martxoaren 24ra bitarte
- **Prezioa:** 20 € / 10 € / 25 €

IKASTAROEI BURUZKO ARGIBIDEAK
INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS

- **Iraupena:** Otsailaren 1etik ekainaren 11ra bitarte
- **Duración:** Del 1 de febrero al 11 de junio
- **Izenak emateko epea:** urtarrilaren 25tik 29ra bitarte
- **Plazo de inscripción:** del 25 al 29 de enero
- **Ordutegia / Horario:**
 - Asteleheneretik eguenera bitarte / De lunes a jueves
 - Arratsaldean / Por las tardes de: 15:30-19:30
 - Egubakoitzean / Viernes de: 10:00-14:00
- **PREZIOA / PRECIO:**
 - * besterik adierazi ezean ikastaro bakoitzean
 - * si no se ha especificado otro precio en cada curso.
 - 40 € (Arrasaten errolatutakoek) / (empadronadas en Arrasate)
 - 20 € (langabeek) / (personas en paro)
 - 45 € (Arrasaten errolaturik ez daudenek); (no empadronadas en Arrasate);
- **TELEFONOA:** 943 79 41 39



2010

EGITARAUA • PROGRAMA

OTSAILA - MARTXOA

FEBRERO - MARZO



Egitaraua

URTARRILA

Martxoaren 8ko XIII. kartel lehiaketa

Arauk eta informazioa: www.arrasate-mondragon.org
edo Emakume Txokoan (943 79 41 39)
Lanak aurkezteko epea: otsailaren 19ra bitarte

OTSAILA

EGUENA 11

Gay-les-trans zine emanaldia, Zinegoak zinemaldiaren VII. Edizioko, Hedapena sailarekin lankidetzan

Lekua: Amaia Antzokian
Ordua: 20:30ean

MARTXOA

EGUAZTENA 3

Mahai ingurua “Emakumeak eta bertsolaritza”

Hizlariak: Uxue Alberdi, Ainhoa Agirreazaldegia eta Maialen Lujanbio
Ordua: 19:00etan
Lekua: Kulturateko Areto Nagusia

ZAPATUA 6

Emakume artisauen eta baserritarren AZOKA: goizetik eguerdira bitartean Seber Altube plazan

12:30ean: “TAKARRARAN” emakumeon kale lasterketa

19:30ean: kontzertua: ANARI
Lekua: Amaia Antzokian

ARGAZKIA: NAGORE LEGARRETA



Egitaraua

MARTXOA

ASTELEHENA 8

“Emakumeon nazioarteko eguna”:

Kale antzerkia: “Ellas bailan solas” (Pikor teatro)

Ordua: 18:00etan
Lekua: Seber Altube Plazan

Manifestazioa: Seber Altube plazatik abiatuta
Ordua: 19:00etan



MARTXOAREN 9tik 26ra bitarte

Martxoaren 8ko kartelen erakusketa

Lekua: Emakume Txokoan
Orduetgia: 17:00-20:00 (astelehenetik eguenera bitarte)

DOMEKA 14

Antzerki emanaldia: “El club de las mujeres invisibles”

Zuzendaria: Fernando Bernues
Lekua: Amaia Antzokia
Ordua: 19:30ean

EGUAZTENA 17

Fatma Galiaren “Nada es eterno” liburuaren aurkezpen-errezitaldia eta emakume saharaiuen egoeraren inguruko solasaldia

Hizlaria: Fatma Galia (idazle eta kazetari saharauia)
Ordua: 19:00etan
Lekua: Kulturateko Areto Nagusia

Programa

ENERO

XIII. Concurso de carteles del 8 de marzo:

Bases e información: www.arrasate-mondragon.org
y en Emakume Txokoa (943 79 41 39)
Plazo de presentación de los trabajos: hasta el 19 de febrero

FEBRERO

JUEVES 11

Proyección de cine gay-les-trans, dentro del apartado de Extensión, del festival de cine Zinegoak en su VII edición.

Lugar: Amaia Antzokia
Hora: 20:30

MARZO

MIÉRCOLES 3

Mesa redonda: “Mujeres y bersolarismo”

Ponentes: Uxue Alberdi, Ainhoa Agirreazaldegia, Maialen Lujanbio
Hora: 19:00
Lugar: Kulturate, Areto Nagusia

SÁBADO 6

FERIA de mujeres artesanas y baserritarras: durante toda la mañana en la plaza Seber Altube

12:30: “TAKARRARAN”, Carrera popular de mujeres



19:30: Concierto de ANARI
Lugar: Amaia Antzokia



ARGAZKIAK: JULIO CALLEJA

Programa

MARZO

LUNES 8

“Día internacional de las mujeres”:

Teatro de calle: “Ellas bailan solas” (Pikor teatro)

Hora: 18:00
Lugar: Plaza Seber Altube

Manifestación: desde la plaza Seber Altube
Hora: 19:00



ARGAZKIA: IMANOL LASA

9-26 DE MARZO

Exposición de carteles del 8 de Marzo

Lugar: Emakume Txokoa
Horario: 17:00-20:00 (de lunes a jueves)

DOMINGO 14

Obra de teatro: “El club de las mujeres invisibles”

Dirección: Fernando Bernues
Lugar: Amaia Antzokia
Hora: 19:30

MIÉRCOLES 17

Recital de poesía-presentación del libro “Nada es eterno” de Fatma Galia y coloquio sobre la situación de las mujeres saharauis

Ponente: Fatma Galia (periodista y escritora saharauí)
Hora: 19:00
Lugar: Kulturate, Areto Nagusia