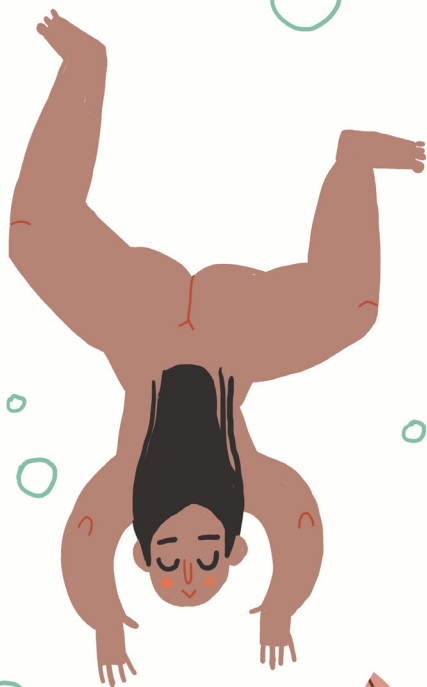
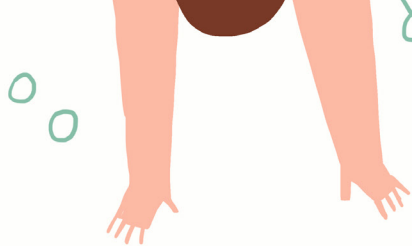
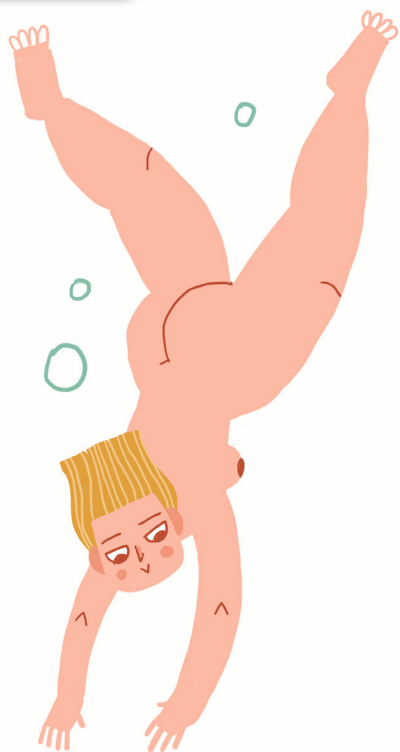


2016



EGITARAUUA
Otsaila - Maiatza

PROGRAMA
Febrero - Mayo



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGON
ERAKUME SAILA



emakume
txokoa



1 MINDFULNESS

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester

Noiz: martitzenetan (14 saio)

Hasiera: otsailak 9

Ordutegia: 15:30-17:30

Gaztelaniaz

Matrikula: 47€ / 32€ / 52€

Bizitza momentuz osatuta dago, baina momentu horietako asko eta asko pasatzen dugu dagoeneko pasatuta dauden gertaeretan pentsatzen, edo, bestela, aurrean dugun etorkizun ezezagunaren beldur, oso arreta txikia jarritz orainean.

Erlaxazioaren bidez, gorputz ariketak eta meditazioa eginez, oraina erdi-erdian jarriko dugu, gure burua lasaituz, errealitatea interpretatu beharrean den bezalakoa onartzen,

eta errealitatea ez epaitzeko, suposatzeko edo interpretatzeko abilezia garatuz.

Mindfulnessseko teknikek asko laguntzen dute sufrimendu emozionala gutxitzen, eta oso baliagarriak dira, baita ere, estresa gutxitzeko eta emozio positiboak eta umore ona handitzeko. Gainera, laguntzen dute gaixotasuna eta mina hobeto jasaten.

1 MINDFULNESS

Formadora: Pepa Bojó Ballester

Fecha: martes (14 sesiones)

Inicio: 9 de febrero

Horario: 15:30-17:30

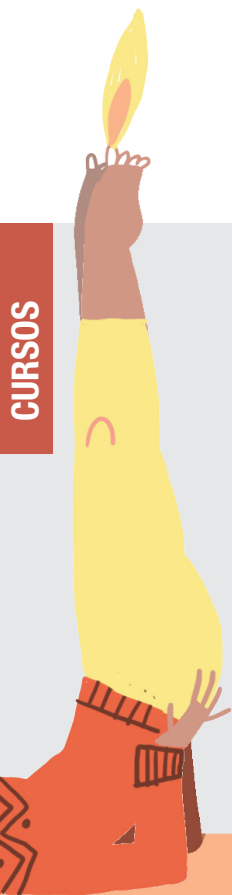
En castellano

Matrícula: 47€ / 32€ / 52€

La vida está hecha de momentos pero la mayoría de ellos los pasamos pensando en sucesos ya pasados o angustiadas por un futuro incierto, poniendo mínima atención al momento presente. Por medio de prácticas de relajación, ejercicios corporales y meditativos vamos a centrarnos en la experiencia presente, calmando la mente, no interpretando la realidad sino aceptándola como es y desarrollando la habilidad de no juzgar, suponer e interpretar la realidad.

Las técnicas de mindfulness ayudan a reducir considerablemente el sufrimiento emocional, y también resultan muy útiles para reducir el estrés y aumentar las emociones positivas y el buen humor. Además ayudan a manejar tanto la enfermedad como el dolor.



2 ESKALADA**Irakaslea:** Maria Amasene Ugalde**Noiz:** eguaztenetan (14 saio)**Hasiera:** otsailak 10**Ordutegia:** 19:00-20:30**Euskaraz****Matrikula:** 47€ / 32€ / 52€**2** ESKALADA**Formadora:** Maria Amasene Ugalde**Fecha:** miércoles (14 sesiones)**Inicio:** 10 de febrero**Horario:** 19:00-20:30**En euskera****Matrikula:** 47€ / 32€ / 52€

3 GOZATU DANTZATUZ!

Irakaslea: Jaione Albeniz Pagola

Noiz: egubakoitzetan (14 saio)

Hasiera: otsailak 12

Ordutegia: 18:00-20:00

Euskaraz

Matrikula: 47€ / 32€ / 52€



Dantza ikastaro honekin lantzen da, batez ere, emakumeok gustura egotea geure gorputzarekin eta gure gorputzaz disfrutatzea. Jolas eta ariketa asko egiten dira pixkanaka ditugun lotsak eta loturak askatzeko, eta horrek guztiak eragiten du norberaren autoestimuan eta adierazkortasunean. Ikastaroa izango da ondo pasatzeko eta geure gorputzak askatzeko eta disfrutatzeko.

3 DISFRUTA BAILANDO!

Formadora: Jaione Albeniz Pagola

Fecha: viernes (14 sesiones)

Inicio: 12 de febrero

Horario: 18:00-20:00

En euskera

Matricula: 47€ / 32€ / 52€



Con este curso de danza se pretende ejercitar aptitudes, sobre todo, para que las mujeres estemos a gusto y disfrutemos con nuestro cuerpo y de nuestro cuerpo. Se realizan numerosos juegos y ejercicios, para liberar poco a poco nuestros pudores y nuestras ataduras. Todo esto incide en la autoestima y en la expresividad de cada una de nosotras. El curso se organiza para pasarlo bien y para liberar nuestros cuerpos y disfrutar con ellos.



4 NORDIC WALKING

Irakaslea: Txaro Gorospe Bereziartua

Noiz: apirilak 14, eguena, euskaraz
apirilak 21, eguena, gaztelaniaz

Orduategia: 10:00-13:00

Matrikula: 6€ / 9€

Ikastaroa kanpoan egingo da
Emakume Txokotik abiatuta.

Nordic Walking martxa modalitate bat da. Ez da kirol bat, mugimendu kontzeptu bat baizik. Hanken ekintzaz gainera, gorputzaren goiko aldea ere kontuan hartzen du. Gerritik gora lantzen da gehien. Ibiltze normala alderantziz da. Era berean, horretarako bereziki diseinatutako makilak erabiltzen dira. Hiru orduko tailerlean martxa modalitate hau ikasi daiteke, eta hurrengo egunetik praktikan jarri.

5 OINARRIZKO TAILERRA BIZIKLETAREN MANTENTZE LANAK EGITEKO

Irakasleak: Ainara Artetxe Azkueta
(Kataliñak Bizikletan)

Noiz: maiatzak 6, egubakoitza

Orduategia: 17:00-20:00

Euskaraz

Matrikula: 6€ / 9€

Zure bizikleta hobeto ezagutu nahi duzu? Gurpila zulatu zaizu eta ez duzu jakin konpontzen? Gurekin bizikletaren oinarrizko mekanika (zulaketak, frenoak, mantentzea, aholkuak bizikletan ergonomiko joateko) ikasiko duzu eta autonomia handiagoa izatea lortuko duzu. Ekarri zure bizikleta eta zikindu eskuak!

4 NORDIC WALKING

Formadora: Txaro Gorospe Bereziartua

Fecha: 14 de abril, jueves, en euskera
21 de abril, jueves, en castellano

Horario: 10:00-13:00

Matrícula: 6€ / 9€

El curso se desarrollara al aire libre,
partiendo de Emakume Txokoa.

Nordic Walking es una modalidad de marcha. Además de una actividad de piernas, tiene en cuenta también la zona superior del cuerpo. Asimismo, se utilizan unos bastones diseñados especialmente para ello. A través de este taller de tres horas se puede aprender esta modalidad de marcha y ponerla en práctica a partir del día siguiente.

5 TALLER BÁSICO DE MANTENIMIENTO DE BICICLETAS

Formadoras: Ainara Artetxe Azkueta
(Kataliñak Bizikletan)

Fecha: 6 de mayo, viernes

Horario: 17:00-20:00

En euskera

Matrícula: 6€ / 9€

¿Quieres conocer mejor tu bicicleta? ¿Has tenido un pinchazo y no has sabido cómo repararlo? Con nosotras aprenderás la mecánica básica (pinchazos, frenos, mantenimiento, consejos para ir de forma ergonómica en la bicicleta) y conseguirás una mayor autonomía. ¡Trae tu bicicleta y ensúciate las manos!

URTARRILA**“SUFragISTAS” zine emanaldia.**

Urtarrilak 31, domeka, eta otsailak 1, astelehena, Amaia Antzokian.

OTSAILA**Martxoak 8ko XIX. kartel lehiaketa.**

Arauk eta informazioa:
www.arrasate.eus, Facebook-en eta Emakume Txokoan (943 79 41 39)
Lanak aurkezteko epea: otsailaren 19ra arte.

“SUFragISTAK” argazki erakusketa.

Basauriko Jabetze eskolako ikasleek egindako argazki bilduma. Lan honetan sufragisten borroka gaurko aldarrikapenekin lotzen dituzte.

Otsailaren 15etik 25era Emakume Txokoan.
Astelehenetik eguenera: 15:30-18:30
Egubakoitzean: 10:00-14:00

ENERO**Proyección de la película “SUFragISTAS”**

31 de enero, domingo y 1 de febrero, lunes, en Amaia Antzokia

FEBRERO**XIX Concurso de carteles del 8 de Marzo**

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

“SUFragISTAS” exposición de fotografías.

Trabajo elaborado por las alumnas de la escuela de empoderamiento de Basauri, en una colección fotográfica que conecta las luchas de las sufragistas con las reivindicaciones actuales.
Del 15 al 25 de febrero en Emakume Txokoa.
Lunes-jueves: 15:30-18:30
Viernes: 10:00-14:00

“KOMUNIKAZIO PAREKIDERANTZ: ERALDATU DEZAGUN ERREALITATEA GAURTIK” hitzaldia.

Hizlaria: Arantza Santesteban Perez.
Otsailak 24, eguaztena, 19:00etan Kulturateko Areto Nagusian.

MARTXOA**Emakume artisauen eta baserritarren azoka.**

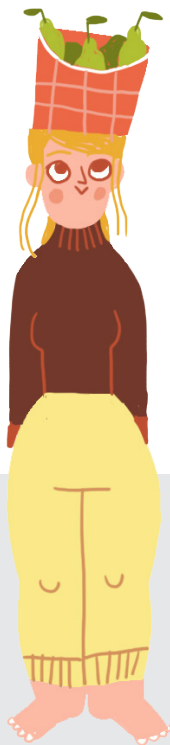
Martxoak 12, zapatua, goizetik eguerdira bitartean Seber Altube plazan.
Izena emateko epea: otsailaren 1etik aurrera.

**“HACIA UNA COMUNICACIÓN PARITARIA: TRANSFORMEMOS LA REALIDAD DESDE HOY MISMO” coloquio.**

Ponente: Arantza Santesteban Perez.
24 de febrero, miércoles, a las 19:00 en Kulturate (Areto Nagusia).

Martxoak 8ko kartelen erakusketa.

Martxoaren 7tik 18ra Emakume Txokoan.
Astelehenetik eguenera: 15:30-18:30
Egubakoitzean 10:00-14:00.

**MARZO****Mercado de mujeres artesanas y baserritarras**

Durante toda la mañana y hasta el mediodía
en la Plaza Seber Altube
Plazo de inscripción: a partir del 1 de febrero

Exposición de carteles del 8 de marzo

Del 7 al 18 de marzo en Emakume Txokoa
Lunes-jueves: 15:30-18:30
Viernes: 10:00-14:00

“APORTES DEL ZAPATISMO AL FEMINISMO” hitzaldia.

Hizlariak: Sylvia Marcos eta Itziar Gandarias
Goikoetxea
Martxoak 16, eguaztena, 19:00etan
Kulturateko Areto Nagusian.

**ZINEGOAK HEDAPENA 2016:
film laburren emanaldia.**

Martxoak 22, martitzena, 20:30ean Amaia
Antzokian.

Adi, martxoak 8ko egitarauari!

APIRILA**“EZ GARA PALESTINAZ ARI” ikuskizuna.**

Apirilak 8, egubakoitza, 22:30ean
Gaztetxean.

“APORTES DEL ZAPATISMO AL FEMINISMO” coloquio.

Ponentes: Sylvia Marcos e Itziar Gandarias
Goikoetxea.
16 de marzo, miércoles, a las 19:00 en
Kulturate (Areto Nagusia).

ZINEGOAK HEDAPENA 2016:**Proyección de cortos**

22 de marzo, martes, a las 20:30 en
Amaia Antzokia.

Atención a la programación del 8 de marzo!**ABRIL****Espectáculo “EZ GARA PALESTINAZ ARI”.**

8 de abril, viernes, a las 22:30 horas en el
Gaztetxe

“KOMUNIKABIDE FEMINISTAK, BIDEA URRATZEN” mahai ingurua.

Hizlariak: Pikara Magazine eta Klitto aldizkari digitaleko kideak.

Moderatzailea: Onintza Irureta Azkune, ARGIAko kazetaria.
Apirilak 19, martitzena, 19:00etan Kulturateko Areto Nagusian.

MAIATZA**“ETA EZ BANAIZ BERRIRO DEPILATZEN?”**

Rocio Salazar ilustratzailearen erakusketa.

Irudigileak hainbat gai aldarrikatzen ditu zenbait binetetan, umorearen bitartez; bere ilea, erabakitzeo aukera eta baita erabaki estetikoekin zoriontsua izateko eskubidea ere.

Maiatzaren 2tik 13ra Emakume Txokoan.
Astelehenetik eguenera: 15:30-18:30.
Egubakoitzean: 10:00-14:00.

“FREE ANGELA&ALL POLITICAL PRISIONERS” dokumentalaren proiektzioa eta solasaldia.

Dinamizatzailea: Itziar Gandarias Goikoetxea.

Maiatzak 11, eguaztena, 19:00etan Kulturateko Areto Nagusian.

EKAINA**Emakumeak eta mendia: “AZTARNAK” dokumentalaren proiektzioa eta solasaldia.**

Dinamizatzaileak:

Neskalatzaileak taldeko kideak
Ekainak 1, eguaztena, 19:00etan Kulturateko Areto Nagusian.

Ikasturte amaierako topaketa festa

Ekainaren 6ko astean, adi deialdiari!

Mesa redonda “MEDIOS DE COMUNICACIÓN FEMINISTAS, ABRIENDO CAMINO”.

Ponentes: periodistas de las publicaciones digitales Pikara Magazine y Klitto.
Moderadora: Onintza Irureta Azkune, periodista de ARGIA.

19 de abril, martes, a las 19:00 en Kulturate (Areto Nagusia).

MAYO**“¿Y SI NO VUELVO A DEPILARME?” exposición de la ilustradora Rocio Salazar.**

Viñetas en las que la ilustradora reivindica, en clave de humor, no sólo su pelo, sino también su derecho a decidir y a sentirse feliz con sus decisiones estéticas.

Del 2 al 13 de mayo en Emakume Txokoa.
Lunes-jueves: 15:30-18:30
Viernes: 10:00-14:00

Proyección del documental “FREE ANGELA&ALL POLITICAL PRISIONERS”.

Tras la proyección habrá una tertulia dinamizada por Itziar Gandarias Goikoetxea.
11 de mayo, miércoles, a las 19:00 horas en Kulturate (Areto Nagusia)

JUNIO**Proyección del documental “AZTARNAK” de la mano de Neskalatzaileak.**

1 de junio, miércoles, a las 19:00 horas en Kulturate (Areto Nagusia).

Fiesta-encuentro de final de curso.

Semana del 6 de junio, atención a la convocatoria.

IKASTAROEI BURUZKO ARGIBIDEAK

Izena emateko epea:

Emakume Txokoan, otsailaren 1etik
otsailaren 5era bitartean.

Ordutegia:

Astelehenetik eguenera:
goizean 10:30-13:30
arratsaldean: 15:30-18:30
Egubakoitzean 10:00-14:00

Hurtzaindegi zerbitzua: ekintzetan parte hartzeko, hurtzaindegi zerbitzua jarriko dugu, alde zurretik abisatuz gero.

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



Ikastaroen Prezioa:

Ikastaro bakoitzean adierazten da. Arrasaten erroldatutakoentzako, langabetuentzako eta Arrasaten erroldatuta ez daudenentzako prezioa bereizten da.

OHARRA: Pilates-Yoga eta Emakumeok gure buruak zaintzen ikastaroetan,

plaza libre gutxi batzuk egon daitezke dagoen taldea osatzeko. Interesa izanez gero galdetu izena emateko epean.

Telefonoa: 943 79 41 39

E-posta: emakumetxokoa@arrasate.eus
emakumetxokoa.arrasate.eus
Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en
(Arrasateko Emakume Txokoa).  

INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS

Plazo de inscripción:

En Emakume Txokoa del 1 al 5 de febrero.

Horario:

De lunes a jueves:
mañanas: 10:30-13:30
tardes: 15:30-18:30
Viernes 10:00-14:00

Servicio de guadería: Las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación.

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

Precio de los cursos:

El especificado en cada uno de ellos, diferenciando el precio para: empadronadas en Arrasate, desempleadas y no empadronadas en Arrasate.

NOTA: Los cursos de Pilates-Yoga y Autocuidado y mujer iniciados el trimestre anterior continúan. Puede haber alguna plaza libre. Si estás interesada ponte en contacto durante el plazo de inscripción.

Teléfono: 943 79 41 39

E-mail: emakumetxokoa@arrasate.eus
emakumetxokoa.arrasate.eus
Síguenos en Facebook y Twitter
(Arrasateko Emakume Txokoa). 