

2021

Otsaila-Maiatza Plangintza
Programación Febrero-Mayo



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.

Jabetze eskolan erreparatzen diogu errealitateari ikuspegi feminista batetik eta ikuspegi honetatik aztertu eta landuko ditugu, ikastaro eta gune ezberdinetan, egungo krisiak gudan eragindako ondorezak, eta aldi berean, zabaltzen zaizkigun aukerak ere.

Pandemia egoerak sortutako eta areagotutako krisien inguruan emakumeon bizipenak eta hausnarketak jasoko dituen kontakizuna landuko dugu, arlo eta formatu ezberdinetan.

Zure zain gaude! Elkarrekin ikasteko ,gozatzeko eta elkar zaintzeko gunea eskaintzen dizugu.

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 es desde esa perspectiva que trabajaremos los malestares generados por la situación de crisis e incertidumbre que vivimos, pero también las oportunidades de cambio que se nos abren. Todo ello incorporando las experiencias y vivencias de las mujeres al relato que se está construyendo.

Te esperamos! Te ofrecemos un espacio de aprendizaje, disfrute y cuidado mutuo.



1. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa

Curso de fortalecimiento del suelo pélvico

Irakaslea/Formadora: Saioa Baena Gorosabel

Noiz: astelehena/lunes

Hasiera: otsailak 15 de febrero

Euskaraz/En euskera

Ordutegia/Horario: 09:30-11:00

Día: asteartea/martes

Inicio: otsailak 16 de febrero

Gaztelaniaz/En castellano

Iraupena/Duración: 11saio/sesiones

Matrikula: 25€/14€/30€

Zoru pelbikoaren muskulazio guztia indartzea da ikastaroaren helburua. Ikastaroa edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokia edo puxika prolapsok 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. Boxeoa

Boxeo

Irakaslea/Formadora: Ixa Rodriguez Saez

Noiz/Día: astelehena/lunes (12 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: otsailak 15 de febrero

Ordutegia/Horario: 18:00-19:00/ 19:00-20:00

Euskaraz /En euskera

Matrikula: 18€/10€/23€

Ikastaro honetan sentituko dugu emakumeok indartsuak garela, eta aurre egingo diegu gure buruari jarritako eronkei. Indarra, abiadura, koordinazioa landuko ditugu hainbat ariketaren bitartez.

En este curso sentiremos que las mujeres somos fuertes, y nos enfrentaremos a los retos que nos proponamos. A través de diversos ejercicios trabajaremos la fuerza, la velocidad y la coordinación.

Aukera izango dugu azkenaldi honetako krisi markoan bizi izan ditugun ondoezak askatzeko eta ondo pasatzeko taldean eta giro onean.

Tendremos la oportunidad de liberar los malestares generados por la situación de crisis e incertidumbre que vivimos últimamente y también de pasarlo bien en grupo en un ambiente de confianza.

3. Hurreratu zaitez finantzen mundura

Herramientas para gestionar tus finanzas cotidianas

Irakaslea/Formadora: Karmele Umerez Ayani

Noiz/Día: astelehena/lunes (5 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: otsailak 15 de febrero

Ordutegia/Horario: 17:30-19:30

Euskaraz eta gaztelaniaz/En euskera y castellano

Matrikula: 15€/9€/20€

Tailer honen helburua da finantzen munduarekin lotuta dauden erremintak ezagutzea, eta gure alde erabilteza. Azken finean, norberaren autonomia bultzatzea, arrotza zaigun eremu hau modu praktikokoan ezagutzeko. Besteak beste honako edukiak landuko dira: Kontu eta txartel ezberdinen funtzionamendua; maileguak; banka elektronikoa; banka etikoa... eta bakoitzak izan ditzaken zalantzak.

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 uno pueda aportar.

4. Osasuna, zaintza emozionala eta jabetzea

Salud, cuidado emocional y empoderamiento

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

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

Hasiera/Inicio: otsailak 16 de febrero

Ordutegia/Horario: 15:30-17:30

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 36€/19€/41€

Gune hau pentsatuta dago maila emozional eta psikologikoan autokudeaketa-baliabideak emateko, krisia igarotzeko gakoak emateko eta osasunaren eta baldintza sozioekonomiko eta laboralen eta genero-harremanen arteko harremana ezagutzeko.

Espazio hau aldi honetan hartzen gaituzten esperientziak eta emozioak partekatzeko pentsatuta dago, gure ondoezen zergatia ulertuz, baita norberaren zaintza emozionalerako eta elkar zaintzeko tresnak gehitu ahal izateko ere.

Este espacio está pensado para poder co-regularnos a nivel emocional y psicológico, aportar recursos de autogestión, claves para recorrer la crisis y también para conocer la relación entre salud y condiciones socio-económicas-laborales y relaciones de género.

Este taller está pensado para poder compartir las experiencias y las emociones que nos invaden en este periodo, comprendiendo la causa de nuestros malestares y también para poder adquirir herramientas de autocuidado emocional y de cuidado mutuo.

5. Gure gorputzak despatriarkalizatuz Despatriarcalizar nuestros cuerpos

Irakaslea/Formadora: Nora Ziarsolo Garate
Noiz/Día: martitzena/martes (8 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 16 de febrero

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 24€/13€/29€

Semi presentziala izango da. Lehen eta azken saioak Emakume Txokoan eta tartekoak on line egingo dira.

Tailer honek proposatzen du identifikatzea zer sinesmen heteropatriarkaletan eta zer genero arautan sozializatu gaituzten, eta ikustea zer-nola mugatzen duten gure gorputz eta sexu esperientzia.

Lan egingo dugu gure gorputzak desblokeatzen, eta jarriko dugu interes berezia gure pelbisean eta genitaletan, horiek hobeto ezagutzeko, eta gure sexualitatea eredu hegemonikoetatik askatzeko; horiek berreraikitze askatasunetik eta gozamenetik; haien bizitasuna deskubritzeko; eta gure gorputzen eta bizitzen burujabetza eta autogestioa aldarrikatzeko.

Este taller propone identificar las creencias heteropatriarcales y normas de género en las que hemos sido socializadas y ver de qué manera limitan nuestra experiencia corporal y sexual.

Trabajaremos en el desbloqueo de nuestros cuerpos, poniendo especial interés en nuestras pelvis y genitales, (re)conociéndolos para liberar nuestra sexualidad de los modelos hegemónicos; resignificarlos desde la libertad y el gozo; descubrir su vitalidad; y reivindicar la soberanía y autogestión de nuestros cuerpos y vidas.



6. Antzerki tailerra

Taller de teatro

Irakaslea/Formadora: Belen Nevado Mendez
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (12 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 17 de febrero

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

Ikastaro honen helburua da antzerkiaren mundua hurbiltzea emakume interesdunei; tresnak eskainiko ditu norberaren gorputzarekiko konfiantza lantzeko, ahozko adierazpena errazteko eta emakumeek duten botere indibidual eta kolektiboaz jabetzeko.

Ikastaro hau emakume hauei zuzenduta dago: antzerkia modu informalean interesatzen zaienei; antzerki zaleak direnei edo beren bizitza arruntean "antzerkigile" gisa sentitzen direnei, edo noizbait antzerkia egin nahi izan eta egoera egokirik izan ez dutenei.

El objetivo de este curso es acercar el mundo del teatro a las mujeres interesadas; ofrecerá herramientas para trabajar la confianza en el propio cuerpo, facilitar la expresión oral y tomar conciencia del poder individual y colectivo que ostentan las mujeres.

Este curso está dirigido a mujeres, que les interesa el teatro de una manera informal, aficionadas a ver teatro o que en su vida normal se consideran "teatreras", o que alguna vez han deseado hacer teatro y no han tenido las circunstancias oportunas.

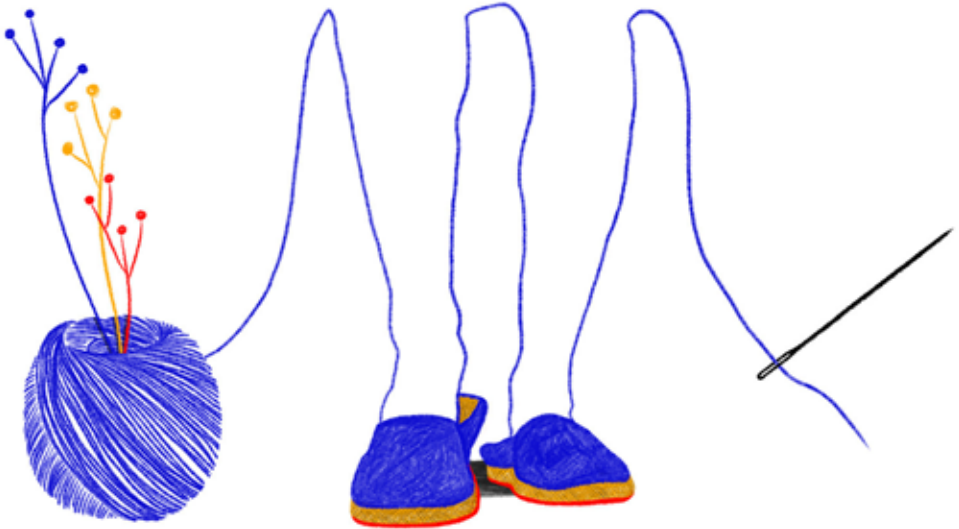


7. Ibili gaitezen elkarrekin: Alpargata tailerra

Caminemos juntas: Taller de alpargatas

Irakaslea/Formadora: Maria Ángeles Idiaquez Arechavaleta
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (5 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 17 de febrero

Ordutegia/Horario: 17:00-20:00
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 23€/13€/28€



Tailer honetan berreskuratuko ditugu josteko espazioak, eta emango diegu beste balio bat, adierazpen guneak izango dira emakumeon artean sareak ehuntzeko eta partekatzeko. Abarketak egiten ditugun bitartean, birziklatutako materialez, ahalduntzea landuko dugu, modu pertsonalean eta kolektiboan, elkarren arteko konfiantzazko giroan, sareak josiz eta sormena eta autoestimua sustatuz.

Taller para mujeres en el que recuperamos los espacios de costura dándoles otro valor, recuperándolos como espacios de expresión donde compartir y tejer redes. En este taller trabajamos el empoderamiento, en clave personal y colectiva, tejiendo redes, quitando miedos, fomentando la creatividad y la autoestima, mientras aprendemos a confeccionar alpargatas a partir de materiales reciclados.

8. Gure bizi energia hobetzen: Chi kung

Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro
Noiz/Día: eguena/jueves (12 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 18 de febrero

Ordutegia/Horario: 10:00-11:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 27€/15€/32€

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 integralean 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 trae consigo la práctica de Chi Kung. De esta manera, mejoraremos nuestra salud de manera integral, mediante ejercicios suaves de respiración y atención plena.

9. Zaindu eta maitatu zeure gorputza

Cuida y ama tu cuerpo

Irakaslea/Formadora: Jaione Albeniz Pagola
Noiz/Día: egubakoitzea /viernes (12 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 19 de febrero

Ordutegia/Horario: 10:00-11:30
Euskaraz eta gaztelaniaz/En euskera y castellano
Matrikula: 27€/15€/32€

Ikastaro honen bidez gune bat eskaintzen dizugu geure burua zaintzeko eta goxatzeko. Horretarako, arnasketa erreparatuko diogu, arnasa ondo nola hartu, arnasketa ariketez, meditazioaren bitartez, Bestelako ariketa fisikoak ere egingo ditugu, luzaketak landu, malgutasuna... Horretarako, Chi Kung, Yoga edo Feldenkrais moduko teknikak erabiliko ditugu, besteak beste.

Con este curso te ofrecemos un espacio para el cuidado de una misma y el goce de nuestro cuerpo. Para ello, nos centraremos en la respiración, a través de ejercicios respiratorios, a través de la meditación, También trabajaremos otros ejercicios físicos, los estiramientos, la flexibilidad... Para ello, utilizaremos técnicas como el Chi Kung, Yoga o Feldenkrais, entre otras.



10. Doluan laguntzeko tailerra

Taller de apoyo en el duelo

Irakaslea/Formadora: Maite Urzain Martinez
Noiz/Día: egubakoitza /viernes (6 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 19 de febrero

Ordutegia/Horario: 17:30-19:30
Euskaraz/ En euskera
Matrikula: 18€/10€/23€



“Kintsugi” da tailer bat, hazkuntza pertsonalean oinarritutako dolu sostengurako. Doluak eta galerek itxi dizkiguten orban eta zauriei erreparatu, elkargunearen babesean gai izango gara gure burua birsortzeko. Norbereenganako errespetua eta zaintza izango dira tailerraren ardatzak. Horretarako, barrura begiratzeko eta kanpora adierazteko gaitasunetan trebatuko gara, betiere norberaren erritmoa jarraituz. Doluaren eta galeren lanketan ez dago helmuga zehatzik, erantzunak etorriko dira aurrera egiten dugun heinean.

“Kintsugi” es un taller de acompañamiento grupal basado en el crecimiento personal. A través de revisar las grietas y cicatrices que nos ha dejado el duelo y las pérdidas vividas, nos reconstruiremos acompañadas en un entorno seguro. El autocuidado y la actitud respetuosa hacia una misma serán la base del taller. Utilizaremos técnicas introspectivas y expresivas para que cada una pueda elaborar las pérdidas a su propio ritmo. En el duelo y las pérdidas no hay una meta como destino, es en la medida que avanzamos que las respuestas se nos van desvelando.

11. Feminismoa guztiontzat

Feminismo para todas

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro

Noiz/Día: eguena/jueves (5 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: apirilak 29 de abril

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 15€/9€/20€

Feminismoa gorakada handiko unea bizitzen ari da, eta adin guztietako emakumeak hurbildu dira mugimendu horretara. Hala ere, askotan, eztabaidak oso eskuragarriak ez diren eta nahiko konplexuak diren kontzeptu eta ideiez beteta daude, eta, horren ondorioz, ez dira beti ulertzen. Tailer honen helburua da feminismoaren oinarriko kontzeptuak eta proposamenak ezagutzea modu erraz eta ulergarrian. Lan egingo dugu parte hartzeko metodologiaren bidez, elkarriketaren eta talde dinamikien bidez, une teorikoagoekin uztartuta.

El feminismo está viviendo un momento de gran auge en el que mujeres de todas las edades se han acercado a este movimiento. Sin embargo, a menudo, los debates están cargados de conceptos y de ideas que resultan poco accesibles y bastante complejos y que, por tanto, no siempre se comprenden.

El objetivo de este taller es conocer los conceptos básicos del feminismo y sus propuestas de manera sencilla y comprensible.

Trabajaremos mediante una metodología participativa a través del diálogo y dinámicas grupales, compaginada con momentos más teóricos.



1. Nola aurkitu sarean bilatzen dugun hori? ¿Cómo encontrar lo que buscamos en la red?

Irakaslea/Formadora: Jaione Martinez Saez de Maturana (TEKS elkarte)
Noiz/Día: Otsailak 27 de febrero; martxoak 13 de marzo, zapatuak/sábados

Ordutegia/Horario: 10:00-12:30
Euskaraz eta gaztelaniaz /En euskera y castellano
Matrikula: 6€/4€/9€

Ikastaroaren helburua da eguneroko bizitzan erabilgarriak diren ekintzak eta prozedurak nola egin ahal diren Internet bidez zenbait ariketa praktikoa eginda. Horrela, praktika konkretu hauek egiten ikastetik harago, bilatzen da beldurra kentzea eta nork bere buruan konfiantza irabaztea. Landuko ditugu tresnak informazioa topatzeko; tramiteak online egiteko; segurtasunez aritzeko; pasahitzak ondo kudeatzeko...

El objetivo del curso es ver cómo se pueden realizar gestiones y trámites útiles en la vida cotidiana en Internet, a través de una serie de ejercicios prácticos. De este modo se busca perder el miedo en el manejo de Internet y de las redes digitales y ganar confianza en una misma. Conoceremos y pondremos en práctica herramientas para buscar información; realizar trámites online; navegar con seguridad; administrar contraseñas...

2. Eztabaida feministak/debates feministas: En el ring del malestar, terapia versus política

Irakaslea/Formadora: Maria Zapata Hidalgo
Noiz/Día: martxoak 27 zapatua/sábado
Ordutegia/Horario: 11:00-14:00

Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: Doan/gratis

Gero eta jendarte terapeutizatuago batean bizi gara, eta ondoezak gizabanakoaren lekuan jartzen ditu. Bestalde, gizarte mugimenduetatik, batez ere feminismotik, denbora bat daramagu aztertzen nola kolektibizatu zaintza prozesu horiek, saiatzeko egitura arloari begiratzen. Proposatzen da tailer bat egitea, non hausnartuko baitugu 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 dugun gure praktika feminista?

Vivimos en una sociedad cada vez más terapeutizada, que centraliza la atención de los malestares sobre el lugar del individuo. Por otra parte, desde los movimientos sociales, especialmente desde el feminismo, llevamos tiempo indagando en cómo colectivizar estos mismos procesos de cuidado, intentando mirar a la esfera de lo estructural. Se propone un taller donde reflexionar colectivamente 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?

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

Irakaslea/Formadora: Amaia Etxebeste López
Noiz/Día: apirilak 17,18,24 de abril
Iraupena/Duración: 20 ordu/horas
Matrikula: 30€/16€/35€

Ordutegia/Horario: 17an (goiz eta arratsalde/mañana y tarde); 18 eta 24 (goizez/mañanas)
Euskaraz /En euskera

Mendian segurtasunez eta autonomiaz ibili ahal izateko, hainbat eta hainbat baliabide ezagutuko dugu, irteeren antolaketa osatzen lagunduko digutenak : oinarrizko 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 apps, planificación de salidas, valores ... Pondremos en práctica todo ello en itinerarios organizados por nosotras.

4. Genero ondoezak eta emakumeen aurkako indarkeria Malestares de genero y violencia contra las mujeres

Irakaslea/Formadora: Maitena Monroy Romero
Noiz/Día: maiatzak 8 de mayo, zapatua/sábado
Nori zuzenduta/Dirigido a: 60 urtetik gorako emakumeentzat/ mujeres mayores de 60 años

Ordutegia/Horario: 10:00-14:00; 15:30-19:30
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: Doan/gratis

Emakume guztiok jasaten dugun indarkeria sexista adineko emakumeetan areagotu egiten da, gutxiespena eta inbisibilizazioa gertatzen baita orokorrean. Zer ezaugarri ditu adineko emakumeek jasaten duten indarkeriak? Nola bizi dute indarkeria matxista adineko emakumeek? Gaiaren inguruko hausnarketa eta genero ondoezei eta indarkeriari aurre egiteko tresnak lantzeko eta partekatzeko tailerra izango da.

La violencia sexista que sufrimos todas las mujeres se intensifica en las mujeres mayores, ya que en general se produce una infravaloración y una invisibilización. ¿Qué características tiene la violencia que sufren las mujeres mayores? ¿Cómo viven la violencia machista las mujeres mayores? Se trata de un taller para reflexionar sobre el tema y para trabajar los diferentes instrumentos existentes para combatir y compartir los malestares de género y la violencia.



Topalekua emakume migratuentzat

Espacio de encuentro para mujeres migradas

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Luciana Alfaro Lavado
Noiz/Día: domeketan adierazitako datetan/domingos en las fechas programadas

Ordutegia/Horario: 11:00-13:00
Gaztelaniaz/en castellano
Matrikula: Doan/gratis

Emakume migratuak elkartzeko gune bat da, istorioak partekatzeko, loturak sortzeko, bakarrik ez gaudela jakiteko eta elkarrekin sendatzeko. Tarte honetan, jarraituko dugu hitz egiten kezkatzen gaituzten eta animatzen gaituzten gaietara. Hiruhileko honetan jarduera hauek eskainiko ditugu:

Es un espacio de encuentro de mujeres migradas, para compartir historias, crear lazos, sabernos que no estamos solas y sanar juntas. En este espacio, seguiremos hablando de temas que nos preocupan y también que nos animan. Este curso ofrecemos las siguientes actividades:

1. Irudia eta identitatea tailerra: Folkloretik aratago

Taller imagen e identidad: Más allá del folklore

Irakaslea/Formadora: Mabel Medina Valenzuela
Data/Fecha: otsailak 28 de febrero

2. Euskarara feminismitik hurbilduko gara

Nos acercamos al euskera desde el feminismo

Irakaslea/Formadora: Julia Monje Sanabria
Data/Fecha: martxoak 28 de marzo

3. Emakume migratuek sustatutako ekimen ekonomikoak: la flor de la canelaren esperientzia gozoa

Iniciativas económicas promovidas por mujeres migradas. la dulce experiencia de la flor de la canela

Irakaslea/Formadora: Solange Tragodara
Data/Fecha: apirilak 18 de abril

4. Hitz egin dezagun atzerritartasunaren inguruan

Hablemos sobre la extranjería

Irakaslea/Formadora: Nora Ugarteburu
Data/Fecha: maiatzak 16 de mayo

5. Esperientzien trukea "migrazioen errezetak"

Intercambio de experiencias: "recetas de migraciones"

Data/Fecha: maiatzak 30 de mayo



6. Bidez bide elkartearen eskutik aholkularitza eskainiko da tituluaren homologazioari buruz Asesoría sobre homologación de títulos

Bidez Bide elkartearen bitartez, doako informazioa eta aholkularitza ematen da atzerriko ikasketak homologatzeko eta baliozkotzeko prozesuari eta baldintzei buruz. Lehentasuna emango zaio etxeko zerbitzuan eta mendeko pertsonen zaintzan lan egiten duten emakumeen arretari. Hitzordua eskatu behar da (943 79 41 39/emakumetxokoa@arraste.eus)

A través de la asociación Bidez Bide se ofrece información y asesoría gratuita sobre el proceso y requisitos para la homologación y convalidación de estudios extranjeros.

Se priorizará la atención a mujeres que trabajan en el servicio doméstico y en el cuidado de personas dependientes.

Hay que pedir cita: 943 79 41 39/emakumetxokoa@arraste.eus



Egitaraua

OTSAILA

MARTXOAK 8KO KARTELEN XXIV.

KARTEL LEHIAKETA

Arauk eta informazioa:

Web gunean: emakumetxokoa.arrasate.eus

Emakume txokoa: 943 79 41 39 / 618 206 233

Facebook Arrasateko Emakume Txokoa

Leloa: Inor kanpoan geratu ez dadin,
feminismoa aurrera!

Lanak aurkezteko epea: otsailak 15, astelehena

ARGAZKI ERAKUSKETA: "COMPLICIDADES"

Egilea: Mabel Medina Valenzuela

Otsailaren 15etik 28ra

Emakume Txokoa

ORAINMENEAN,

Bertsolaritzaren genealogia feministak

Otsailaren 25ean, eguenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz

MARTXOA

MARTXOAK 8KO KARTELEN ERAKUSKETA

Martxoaren 2tik 15era, Emakume Txokoa

Astelehenetik eguenera:

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

Egubakoitzean: 10:00-14:00

ROMIPEN DOKUMENTALAREN AURKEZPENA

Egilea: Helena Bayona Carlos

Solasaldia egilea eta protagonistekin

Martxoaren 11n, eguenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Gaztelaniaz

MARTXOA

SALDA BADAGO LIBURUAREN AURKEZPENA

Martxoaren 18an, eguenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz

ZINEGOAK HEDAPENA

Film laburren emanaldia

Martxoaren 25ean, eguenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz eta gaztelaniaz

APIRILA

"CARCELES BOLLERAS"

Dokumentalaren aurkezpena

Egilea: Cecilia Montagut

Solasaldian egilea eta protagonista bat izango dira

Apirilaren 22an, eguenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Gaztelaniaz

MAIATZA

EMAKUMEAK PROTAGONISTA:

MARI LUZ ESTEBAN GALARZA

Elkarrizketatzailea: Maite Asensio Lozano

Maiatzaren 5ean, eguaztenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz

"ESNATU NAIZ" KABARETA

Andoni Mutiloa

Maiatzaren 19an, eguaztenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz

Programa de actividades

FEBRERO

XXIV CONCURSO DE CARTELES DEL 8 DE MARZO.

Bases e información:

En la página web: emakumetxokoa.arrasate.eus

En Emakume Txokoa: 943 79 41 39 / 618 206 233

Facebook Arrasateko Emakume Txokoa

Lema: Inor kanpoan geratu ez dadin, feminismoa aurrera!

Plazo de presentación de los carteles:

15 de febrero, lunes.

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA: "COMPLICIDADES"

Autora: Mabel Medina Valenzuela

Del 15 al 28 de febrero

En Emakume Txokoa

ORAINMENEAN,

Bertsolaritzaren genealogia feministak

25 de febrero, jueves

19:00 en Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

MARZO

EXPOSICIÓN DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Del 2 al 15 de marzo en Emakume Txokoa

Lunes-jueves: 10:30-13:30 y 15:00-18:00

Viernes: 10:00-14:00

PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTAL ROMIPEN

Directora: Helena Bayona Carlos

Habrá coloquio con la directora y protagonistas

11 de marzo, jueves

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En castellano

MARZO

PRESENTACIÓN DEL LIBRO: SALDA BADAGO

18 de marzo, jueves Martxoaren 8an, eguenean

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

ZINEGOAK HEDAPENA

Proyección de cortos

25 de marzo, jueves,

19:00, Kulturate (Areto Nagusia).

En euskera y castellano

ABRIL

Presentación del documental

"CARCELES BOLLERAS"

Directora: Cecilia Montagut

Coloquio con la directora Cecilia Montagut y con

Katia Reimberg (una de las protagonistas)

22 de abril, jueves

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En castellano

MAYO

EMAKUMEAK PROTAGONISTA:

MARI LUZ ESTEBAN GALARZA

Entrevistadora: Maite Asensio Lozano

5 de Mayo, miércoles

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

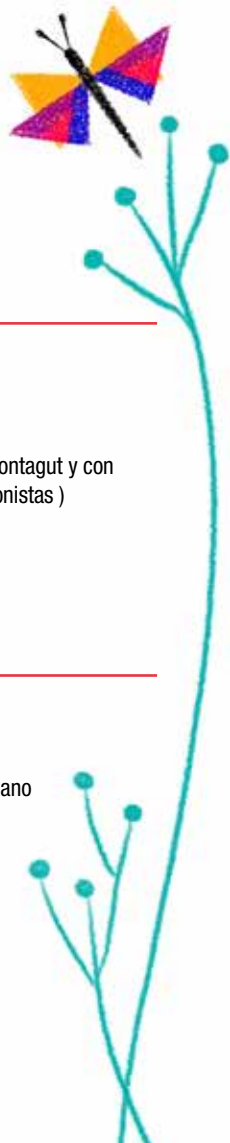
CABARET "ESNATU NAIZ"

Andoni Mutiloa

19 de mayo, miércoles

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera



Izena emateko orria

Izen-abizenak		
Jaiotze data		
Herria (erroldatuta zaudenekoa)		
E-Posta		
Telefonoa(k)	1.	2.
Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoan?	Bai <input type="checkbox"/>	Ez <input type="checkbox"/>
Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)	E-posta <input type="checkbox"/>	Whatsapp-ez <input type="checkbox"/> Telefonoz <input type="checkbox"/>
Ikastaro bat baino gehiago interesatuz gero, markatu lehentasunen 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.		

IKASTAROA

Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa:

astelehenean (gazt.) asteartean (eusk.)

Boxeoa:

18:00-19:00 19:00-20:00

Hurreratu zaitez finantzen mundura

Osasuna, zaintza emozionala eta jabetza

Gure gorputzak despatriarkalizatuz

Antzerki tailerra

Alpagata tailerra

Chi Kung

Zaindu eta maitatu zeure gorputza

Doluan laguntzeko tailerra

Feminismoa guztiontzat

TAILERRAK

Nola aurkitu sarean bilatzen dugun hori?

Eztabaida feministak: terapia versus politika

Mendien ere geure buruaren jabe!

Genero ondoezak eta indarkeria lantzeko tailerra

GUNE IRAUNKORRAK

Topalekua emakume migratuentzat

1. Irudia eta identitatea tailerra: Folkloretik haratago

2. Euskarara feminismotik hurbilduko gara

3. Emakume migratuek sustatutako ekimen ekonomikoak

4. Hitz egin dezagun atzerriartasunaren inguruan

5. Esperientzien trukea "migrazioen errezetak"

6. Tituluen homologazioaren inguruko aholkularitza

Irakurketa feministen txokoa ere martxan dago.
Galdetu Emakume Txokoan.

Argibideak:

Izena emateko epea: **otsailaren 1etik 5era bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **otsailaren 8tik 12ra 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 erabil ditzake haien titularrak, datuak babesteko legerian ezarritako terminoetan. Era berean, erabiltzaileak bere datu pertsonalak tratatzeko eta lagatzeko eskubidea atzera bota dezake edozein unetan, atzerako eraginik gabe, Datu Pertsonalen Babeserako eta Eskubide Digitalen Bermerako, Abenduaren 5eko 3/2018 Lege Organikoaren 8.1 eta 8.2 artikuluetan ezarritakoa dela bide. Harremanetarako: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Altamirako igoera Uarkape frontoiaren atzealdean. P.K. 20.500, Arrasate (Gipuzkoa). Tlf. 943 79 41 39



Hoja de inscripción

Nombre y apellidos		
Fecha de nacimiento		
Localidad (donde está empadronada)		
E-mail		
Teléfono(s)		1. <input type="text"/>
		2. <input type="text"/>
¿Anteriormente ha realizado algún curso o taller en la Escuela de Empoderamiento o en Emakume Txokoa?		Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Cómo desea recibir los avisos? (Marque solamente una)		E-mail <input type="checkbox"/> Whatsapp <input type="checkbox"/> Teléfono <input type="checkbox"/>
En caso de interesarse por más de un curso, marque por preferencia (1 el que más le interese) En caso de inscribirse en más de un curso o taller, se procurará al menos la participación en un curso o taller.		

<p>CURSOS</p> <p>Curso de fortalecimiento del suelo pélvico:</p> <p><input type="checkbox"/> lunes (caste.) <input type="checkbox"/> martes (eusk.)</p> <p>Boxeo:</p> <p><input type="checkbox"/> 18:00-19:00 <input type="checkbox"/> 19:00-20:00</p> <p><input type="checkbox"/> Herramientas para gestionar tus finanzas cotidianas</p> <p><input type="checkbox"/> Taller de salud, cuidado emocional y empoderamiento</p> <p><input type="checkbox"/> Despatriarcalizar nuestros cuerpos</p> <p><input type="checkbox"/> Taller de teatro</p> <p><input type="checkbox"/> Caminemos juntas: Taller alpargatas</p> <p><input type="checkbox"/> Chi Kung</p> <p><input type="checkbox"/> Cuida y ama tu cuerpo</p> <p><input type="checkbox"/> Taller de apoyo al duelo</p> <p><input type="checkbox"/> Feminismo para todas</p>	<p>TALLERES</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo encontrar información y hacer gestiones en la red</p> <p><input type="checkbox"/> Debates feministas: terapia versus política</p> <p><input type="checkbox"/> Taller de orientación en la montaña</p> <p><input type="checkbox"/> Malestares de género y violencia contra las mujeres.</p> <p>ESPACIOS PERMANENTES</p> <p>Espacio para mujeres migradas</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Taller imagen e identidad: Más allá del folclore</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Nos acercamos al euskera desde el feminismo</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Iniciativas económicas promovidas por mujeres migradas</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Hablemos sobre la extranjería</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Intercambio de experiencias: "recetas de migraciones"</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Asesoría sobre homologación de títulos</p> <p>Txoko de lecturas feministas: estamos en marcha. Pregunta en Emakume Txokoa</p>
--	--

Información:

Plazo de inscripción del **1-5 de febrero** Plazo de notificación de participación en los cursos: **del 8-12 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: Otsailaren 1etik 5era bitartean

Izena emateko: Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, e-mailez 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 8tik 12ra bitartean

Orduetgia: Astelehenetik eguenera arte: 10:30-13:30 | 15:00-18:00 | **Egubakoitzean:** Goizean 10:00-14:00.

Plazo de inscripción: Del 1-5 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 8-12 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



emakume
txokoa



arrasateko
jabetze
eskola



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

Gipuzkoako
Foru Aldundia

Deputazio Nagusia
Euzko Legeburuak
Parlamentariorik Organikoa

