

2013



EGITARAUA Otsaila - Maiatza

PROGRAMA Febrero - Mayo



Axdi

PILATES

Astelehenetan

Ordutegia: 16:30-18:00

Gaztelaniaz

Irakaslea: Antonia Nogeiras

KRISIAK ETA NAHIGABEAK:

Egunerako bizitzaren labirintoak

Astearteetan

Ordutegia: 15:30-17:30

Gaztelaniaz

Irakaslea: Pepa Bojó

SORMENEZKO PINTURA

Asteazkenetan

Ordutegia: 18:00-20:30

Gaztelaniaz

Irakaslea: Laia Bedos

SABEL DANTZA ETA BOLLYWOODeko DANTZAK

Ostiraletan

Ordutegia: 18:00-20:00

Euskaraz

Irakaslea: Jaione Albeniz

GORPUTZAREN MUGIMENDU KONZIENTEA LANTZEKO IKASTAROA

Ostiraletan

Ordutegia: 9:00-10:30

Gaztelaniaz

Irakaslea: Antonia Nogeiras



PILATES

Lunes

Horario: 16:30-18:00

En castellano

Formadora: Antonia Nogeiras

CRISIS Y DUELOS:

los laberintos de la vida cotidiana

Martes

Horario: 15:30-17:30

En castellano

Formadora: Pepa Bojó

PINTURA CREATIVA

Miércoles

Horario: 18:00-20:30

En castellano

Formadora: Laia Bedos

DANZA DEL VIENTRE Y DANZAS DE BOLLYWOOD

Viernes

Horario: 18:00-20:00

En euskera

Formadora: Jaione Albeniz

CURSO DE MOVIMIENTO CORPORAL CONSCIENTE

Viernes

Horario: 9:00-10:30

En castellano

Formadora: Antonia Nogeiras

URTARRILA

Martxoaren 8ko XVI.kartel-lehiaketa:

Arauk eta informazioa:

- **www.arrasate-mondragon.org**,
Facebook-en eta Emakume Txokoan
(943 79 41 39)
- **Leloa:**
Feminismoaren bidetik, emakumeak libre!
- **Lanak aurkezteko epea:**
otsailaren 22ra arte.

OTSAILA

Otsailaren 4tik 14ra,

Sexismoaren aurkako Komiki-tiren

I. lehiaketako komikien erakusketa

Non: Emakume Txokoan

Ordutegia:

11:00-13:00 eta 15:00-19:00
(astelehenetik eguenera)

MARTXOA

- 8an, egubakoitzean:
MANIFESTAZIOA: Feminismoaren bidetik,
emakumeak libre!
Nondik: Seber Altube Plazatik
Ordua: 19:00etan
- Martxoaren 8tik 22ra:
Martxoaren 8ko kartelen erakusketa
Non: Emakume Txokoan
Ordutegia: 15:00-19:00 (astelehenetik
eguenera); 10:00-14:00 (egubakoitzetan)
- 9an, zapatuan:
Emakume artisau eta baserritarren
azoka: goizetik eguerdira bitartean
Seber Altube plazan.
12:30ean: **"TAKARRARAN V"**,
emakumeon herri-lasterketa.

ENERO

XVI.Concurso de carteles del 8 de Marzo:

Bases e información:

- **www.arrasate-mondragon.org**,
en Facebook y en Emakume Txokoa
(943794139)
- **Lema:**
Feminismoaren bidetik, emakumeak libre!
- **Plazo de presentación de los trabajos:**
hasta el 22 de febrero.

FEBRERO

4-14 de febrero

Exposición de comics del I. Concurso de tiras de comics contra el sexismo

Lugar: Emakume Txokoa

Horario: 11:00-13:00 y 15:00-19:00
(de lunes a viernes)

MARZO

- Jueves, 8:
MANIFESTACION: Feminismoaren bidetik,
emakumeak libre!
Lugar: Plaza Seber Altube
Hora: 19:00
- 8-22 de marzo:
Exposición de carteles del 8 de Marzo
Lugar: Emakume Txokoa
Horario: 15:00-19:00 (de lunes a jueves);
10:00-14:00 (los viernes)
- Sábado, 9:
Feria de mujeres artesanas y
baserritarras: durante toda la mañana
en la plaza Seber Altube.
A las 12:30: **"TAKARRAREN V"**,
carrera popular de mujeres.

Martxoak 5ean, 19:30ean

MARIPOSAS EN EL HIERRO dokumentalaren proiektzioa.

Kultur Ateko Areto Nagusian
Dokumental osteko solasaldia,
Arantza Urkaregi eta Ainhoa Aznarezekin.



APIRILA

Apirilaren 19an eta 20an

Arrasateko Emakume Txokoa sortu zeneko X. urteurrena ospatzeko, JARDUNALDI FEMINISTAK!

Adi egitarauari!

5 de marzo a las 19:30

Proyección del documental MARIPOSAS EN EL HIERRO

en Kultur Ate (Areto Nagusia).

Tras el documental la tertulia correrá
a cargo de Arantza Urkaregi
y Ainhoa Aznarez.

ABRIL

19-20 abril

Para celebrar el X. aniversario de Emakume Txokoa

JORNADAS FEMINISTAS. Atención
a las convocatorias y actividades que
se organizarán.

MAIATZA

- Maiatzaren 16tik 31ra

**“Emarock”- iragana, oraina eta geroa-
erakusketa Kultur Ateko klaustroan -**
Erakusketa honek Euskal Herrian musikan
aritzen diren emakumeei protagonismoa
eta espazio bat ematea du helburu.

- **Inauguruaizioa:** Maitzaren 17an. Bertan
dokumentala, kontzertu akustikoa eta
lunch-a ere egongo da.



MAYO

- 16-31 de mayo exposición

**“Emarock” – pasado, presente y futuro-
exposición.** El objeto de la presente
exposición es dar protagonismo y un
espacio a las mujeres que se dedican a la
música en Euskal Herria.

- **Inaguracion:** El 17 de mayo. En la
inauguración se proyectará el documental
Emarock, junto con un concierto acustico
y lunch.



IKASTAROEI BURUZKO ARGIBIDEAK

• IRAUPENA:

Ikastaroak, oro har, egunak ez baditugu beste modu baten adierazten, otsailaren 4ko astean hasi eta maiatzean bukatuko dira.

• IZENA EMATEKO EPEA:

Emakume Txokoan, urtarrilaren 28tik otsailaren 1a bitartean.

• ORDUTEGIA:

astelehenetik eguenera arte:
11:00-13:30/ 15:00-19:00
Egubakoitzean 10:00-14:00

• HAURTZAINDEGI ZERBITZUA:

ekintze-tan parte parte hartzeko, haurtzaindegi zerbitzua jarriko dugu, aldez aurretik abisatuz gero.

• Ikastaroak eta tailerrak, orohar, emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonentzat eta emakumeentzat.

• PREZIOA:

- 47€ (Arrasaten erroldatutakoek)
- 32€ (langabeek)
- 52€ (Arrasaten erroldaturik ez daudenek)
- ikastaro bakoitzean besterik adierazi ezean.

• TELEFONOA: 943 79 41 39

• HELBIDE ELEKTRONIKOA:

- emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net
- www.emakumetxokoa.com
- facebook-en jarraiguazu 



INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS

• IRAUPENA:

Los cursos en general, si no se indican otras fechas, comienzan la semana del 4 de febrero y se desarrollarán hasta mayo.

• PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

En Emakume Txokoa del 28 de Enero al 1 de febrero.

• HORARIO:

De lunes a jueves, 11:00-13:30/15:00-19:00
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 estan abiertas tanto a mujeres como a hombres.

• PRECIO:

- 47€ (empadronadas en Arrasate)
- 32€ (personas en paro)
- 52€ (no empadronadas en Arrasate)
- *si no se ha especificado otro precio en el curso correspondiente.

• TELÉFONO: 943 79 41 39

• E-MAIL:

- emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net
- www.emakumetxokoa.com
- Síguenos en facebook 

3. KOMUNIKADEAK ETA BOTEREA.IRAKURKETA FEMINISTA BAT

Irakaslea: Arantza Santesteban Perez

Noiz: martxoaren 2a

Ordutegia: 10:00-14:00 eta 16:00-20:00

Hizkuntza: euskaraz

Matrikula: 15€ /17€



XXI. mendean, patriarkatua ez da erori; ez dugu bota. Eta oraindik orain, emakume eta gizonen arteko botere harremanak sistema honen baitan garatzen eta finkatzen dira. Komunikabideek berebiziko garrantzia izaten jarraitzen dute botere harreman

horiek bultzatzen eta mantentzen. Euskal hedabideetan hau zertan gauzatzen den aztertu nahi dugu. Eta aurrera begira, esku-hartze feminista baterako klabeak landu nahi ditugu.

3. PODER Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN UNA LECTURA FEMINISTA

Formadora: Arantza Santesteban Perez

Fechas: 2 de marzo

Horario: 10:00-14:00 Y 16:00-20:00

Hizkuntza: euskaraz

Matricula: 15€ /17€

En el siglo XXI el patriarcado no ha caído, no ha sido derribado. Y todavía aún las relaciones de poder entre hombres y mujeres se desarrollan y se establecen dentro de este sistema. Los medios de comunicación siguen teniendo una enorme importancia en el impulso y mantenimiento

de estas relaciones de poder. Pretendemos analizar en qué se materializa esta relación de poder dentro de los medios de comunicación vascos. Y de cara al futuro pretendemos elaborar y tratar las claves para una intervención feminista.



1. BIOLENTZIA SEXISTARI AURRE EGITEKO ESTRATEGIA

Irakaslea: Edurne Epelde Pagola eta

Leire Ibarguren Agirre

Noiz: apirilaren 13an

Ordutegia: 10:00-14:00 eta 16:00-20:00

Hizkuntza: euskaraz **Matrikula:** 15€ /17€

Indarkeria sexistaren dimentsioak aztertu eta horien inguruan hausnartzea da tailerraren helburua. Indarkeria-egoerak, erasoen identifikazioa eta indarkeriaren definizioa taldean lantzea da asmoa.

Horrez gain, emakumeok indarkeriarekiko ditugun bizipenak konpartitzea, eta erantzun, alternatiba eta estrategietan sakontzeko asmoa ere badaukagu. Bai indibidualki martxan jarri beharrekoak eta baita kolektiboki eraiki beharreko erantzun dinamiketan alternatibak pentsatzea ere.

2. PANTOJISMOAREN EDO HASERREALDI SUTSUAREN TAILERRA

Irakaslea: Belen Nevado Méndez

Noiz: martxoaren 16an

Ordutegia: 10:00-14:00 eta 16:00-20:00

Hizkuntza: gaztelaniaz

Matrikula: 15€ /17€

“Pantoja”k irudikatzen du emakume sufritzailea, hisiaduna, mindua eta bizitzak gogor hartua, alargun eta hilabete gutxiko semearekin geratzean. Tailerrak ez du aztertzen artista, “emakume biktimaren pertsonaia horren kultura dimentsioa” baizik. Irudi horren bidez, gure sentimendurik ezkutuenetan murgilduko gara, gure kontu amaiezin partikularren episodioak berregin, parodiatu eta dramatismoa kentzeko.

1. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA VIOLENCIA SEXISTA

Formadora: Edurne Epelde Pagola

y Leire Ibarguren Agirre

Fechas: 13 de abril

Horario: 10:00-14:00 y 16:00-20:00

Idioma: euskaraz **Matrícula:** 15€ /17€

El objeto del taller consiste en analizar las dimensiones de la violencia sexista y reflexionar sobre estas. El propósito es tratar en grupo las situaciones de violencia, la identificación de los diferentes agresiones y la definición de la violencia. Además, compartir las vivencias que tenemos las mujeres con la violencia, y también pretendemos profundizar en las respuestas, alternativas y estrategias “que debemos poner en marcha tanto de forma individual como de colectiva.

2. TALLER DE PANTOJISMO O DE ARREBATO PERSONAL

Formadora: Belen Nevado Méndez

Fechas: 16 de marzo

Horario: 10:00-14:00 y 16:00-20:00

Idioma: castellano

Matrícula: 15€ /17€

“La Pantoja” representa un modelo de mujer sufridora, despechada, ofendida y maltratada por la vida, al dejarla viuda y con un hijo de pocos meses. El taller no trata sobre la artista, sino sobre “la dimensión cultural de ese personaje de mujer víctima”. A través de esta figura, nos sumergimos en nuestros sentimientos más recónditos con el objetivo de recrear, parodiar y desdramatizar episodios de nuestro culebrón particular.

FILM LABURRAK SORTZEKO IKASTAROA NIRE BIZITZA DA!

Nire buruaren jabe naiz...

Irakaslea: Laia Bedos Bonaterra

Noiz: ostegunetan (10 saio)

Hasiera: otsailaren 21ean

Ordutegia: 18:00-20:00

Hizkuntza: gaztelaniaz

Matrikula: 32€/37€€



“Nire buruan jabe naiz” izenburupean, “film laburrak” sortuko ditugu (bideo oso laburrak, gehienez ere 5 minutukoak). Zer da norberaren buruaren jabe sentitzea? Hasieran ikertuko dugu zer den (edo zer-nolakoa den) bere buruaren jabe den emakume bat, eta horretarako, jokoak, idatziak, marrazkiak, pintura, ariketak, adierazpena, eta abar erabiliko ditugu; eta horiekin eta argazki-makinaren edo bideo-kamararen bidez eta STOP-MOTION teknikaz “film laburrak” sortuko ditugu banaka edo taldeka. Bideoa sortzeko prozesuak berak jabetuko gaitu.

**Ekarri ordenagailu eramangarri bat.*

CURSO DE CREACIÓN DE CORTOS ES MI VIDA!

Yo estoy empoderada

Formadoras: Laia Bedos Bonaterra

Fechas: jueves (10 sesiones)

Inicio: 21 de febrero

Horario: 18:00-20:00

Idioma: castellano

Matrícula: 32€ /37€

Bajo el título “Yo estoy empoderada” crearemos “cortos” (videos muy cortos máximo 5min).

¿Que és sentirse empoderada?

Descubriremos la respuesta a esta pregunta investigando a traves de juegos, escritos, dibujos, pintura, ejercicios, expresión etc..



y con estos y la cámara de fotos o de vídeo y con la técnica de STOP-MOTION crearemos los “cortos” individualmente o por grupos. El proceso mismo de crear el vídeo nos empoderará.

** traer un ordenador portátil.*

KOMUNIKAZIOA ETA ASERTIBITEA

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester

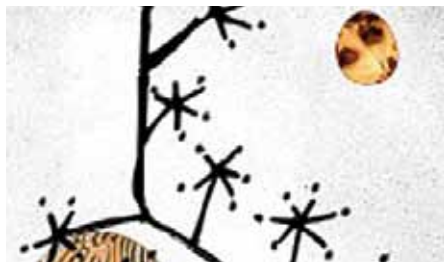
Noiz: astearteetan (14 saio)

Hasiera: otsailaren 5ean

Ordutegia: 18:00-20:00

Hizkuntza: gaztelaniaz

Matrikula: 32€ /37€



Ikastaro honetan ikasiko dugu zelan erabili komunikazio, asertibitate eta entzuteko teknikak eta baliabideak, gauzak esaten modu eraginkorragoan esateko ikasteko, gure emozioak egoki erabiltzeko, negoziatzen ikasiz gatazka egoerei aurre egiteko, arazoak eraginkortasunez konpontzeko..., eta saiaturako gara beste pertsonen eskariak eta gureak orekatzen. Horrek eragingo dio gure auto-kontzeptuari, eta igoko ditu gure autoestimua eta gure buruarekin dugun konfiantza eta segurtasuna, eta gure harreman pertsonalak hobetzen lagunduko digu.

CURSO DE ASERTIVIDAD Y HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Formadoras: Pepa Bojó Ballester

Fechas: martes (14 sesiones)

Inicio: 5 de febrero

Horario: 18:00-20:00

Idioma: castellano

Matrícula: 32€ /37€

En este curso vamos a aprender técnicas de comunicación, de asertividad y de escucha y recursos que nos ayuden a expresarnos de una forma más eficaz, a manejar adecuadamente nuestras emociones, a enfrentar situaciones conflictivas aprendiendo a negociar, a resolver eficazmente los problemas..., intentando

equilibrar las demandas de las demás personas con las nuestras.

Esto va a redundar en nuestro auto-concepto, elevando la propia autoestima y la confianza y la seguridad en nosotras mismas, y va a ayudar a mejorar nuestras relaciones personales.



EMAKUMEAK ETA LIDERGOA

Irakaslea: Nerea Redondo Otamendi

Noiz: astelehenetan (10 saio)

Hasiera: otsailaren 18an

Ordutegia: 18:00-20:00

Hizkuntza: euskaraz

Matrikula: 32€ /37€

Ikastaroa, funtzionatzen ez diguna, era desberdin batean egiten hasteko proposamena da. Horretarako, beste kontu askoren artean, talde aurrean komunikatzeko, hainbat tresna eta abilezia praktikiko landuko dugu.

Gaur egun gatazketan, arazoetan zentratu eta korapilatzeak ohitura dugu askotan.

Ikastaroan, gakoak soluzioetan dagoela eta hura nola topatu landuko dugu, modu batean baino gehiagotan. Jakina da, berdina egiten jarraitzen badugu, emaitza berdina izango dela.

Ikastaroaren helburua, ahozko ez komunikazioaren aukerak identifikatu eta erabiltzeko erak ikasteaz gain, egoera emozionalak identifikatzeko eta errespetatzeko erak ezagutzea eta errespetatzea ere bada.



LAS MUJERES Y EL LIDERAZGO

Formadoras: Nerea Redondo Otamendi

Fechas: lunes (10 sesiones)

Inicio: 18 de febrero

Horario: 18:00-20:00

Idioma: euskera

Matrícula: 32€ /37€

El curso es una propuesta para comenzar a realizar las cosas que no nos funcionan de una forma diferente. Para ello, entre otros, se tratarán diferentes instrumentos y habilidades para poder comunicarnos ante el grupo.

En la actualidad, a menudo estamos acostumbradas a centrarnos y complicarnos en conflictos, problemas.

En el curso se tratará que el quid de la cuestión está en las soluciones y el modo de encontrarlas de diferentes maneras. Sabemos que si continuamos haciendo lo mismo, el resultado será el mismo.

El curso como objetivo, además de aprender los diferentes modos de identificación y uso de las posibilidades de comunicación no verbal, también constituye el conocimiento y respeto de las diferentes formas de identificación y respeto de las situaciones emocionales.

Berdintasun formalaren garaiotan, oztopo asko aurkitzen dugu oraindik emakumeok, eremu publikoan parte hartzeko eta eragiteko. Jabetze eskolaren bitartez parte hartze hori sustatu nahi dugu, eta horretarako hainbat gai landuko ditugu, hemen eskaintzen dizkizugun ikastaroen bitartez. Emakumeon ekarpenak berreskuratzeko eta baloratzeko; elkarrengandik ikasteko; gure arteko harremanak bultzatzeko; sareak eratze; berdintasuna aldarrikatzeko; pertsonalki eta kolektibo modura indartzeko; geure asmoak aurrera eramateko; geure ekarpen propioa egiteko....

Horretarako gunea izan nahi du Jabetze Eskolak. *Zatoz eta esperimentatu!*



IZENA EMATEKO EPEA: urtarilaren 28etik otsailak 1a arte.

MATRIKULA: Plaza mugatuak. Izena emateko, inprimakia bete behar da Emakume Txokoan.

ORDAINKETA: Emakume Txokoan eskuratuko duzuen kontu zenbakian.

Izena emateko ordutegia:

Astelehenetik eguenera arte: goizean 11:00-13:30 eta arratsaldean 15:30- 19:00
Egubakoitzean: goizean 10:00-14:00

HAURTZAINDEGI ZERBITZUA: ikastaroetan parte hartzeko haurtzaindegia jarriko dugu, alde zuretik abisatuz gero.

ARGIBIDE GEHIAGO EMAKUME TXOKOAN:

Telefonoa: 943 79 4 39

emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net

www.emakumetxokoa.com

Jarraiguz Facebook-en.

En estos tiempos de igualdad formal, las mujeres nos encontramos todavía con muchos obstáculos para participar e incidir en el ámbito público. A través de la Escuela de Empoderamiento pretendemos fomentar esta participación y con ese objetivo se van a trabajar distintos ámbitos dentro de la oferta formativa de este nuevo curso. Para visibilizar y valorar las aportaciones de las mujeres en todos esos ámbitos, para aprender juntas e intercambiar experiencias; fomentar las relaciones entre nosotras; construir redes; reivindicar la igualdad; fortalecernos personalmente y como colectivo; materializar nuestros proyectos; aportar, incidir....

La Escuela de Empoderamiento quiere ser un espacio para todo ello. *¡Únitate y experimenta!*

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: del 28 de enero al 1 de febrero.

MATRICULA: Plazas limitadas. Para formalizar la inscripción será necesario rellenar un formulario en Emakume Txokoa

INGRESO: en el nº de cuenta que se facilitará al inscribirse en Emakume Txokoa

HORARIO PARA LA INSCRIPCIÓN:

De lunes a jueves: mañanas 11:00-13:30/
tardes 15:30- 19:00

Viernes: mañanas 10:00-14:00

SERVICIO DE GUARDERÍA: las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación

MÁS INFORMACIÓN EN EMAKUME TXOKOA:

Telefono: 943 79 41 39

emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net

www.emakumetxokoa.com

Síguenos en Facebook.

2013

JABETZA ESKOLA

OTSAILA - MAIATZA

FEBRERO - MAYO

PROGRAMA

di·da zure baloien marka