

2016

Iraila - Abendua Plangintza
Septiembre - Diciembre Programación



JABETZE ESKOLA

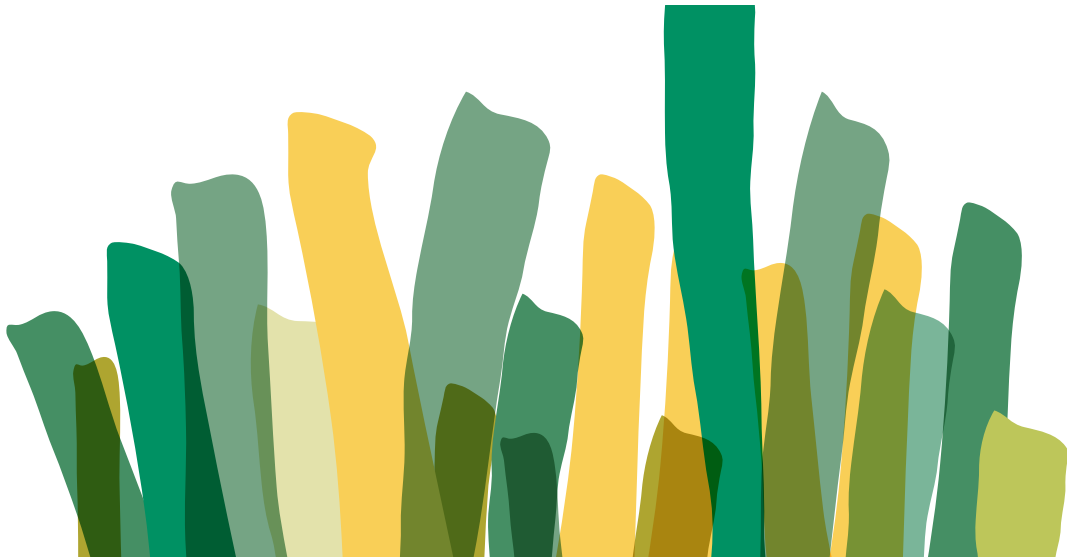
ikastaroak / cursos

EMAKUME TXOKOA

ikastaroak / cursos

EGITARAUUA

programa de actividades



JABETZE ESKOLA

Arrasateko Jabetze Eskola da Emakume Txokoan dugun formazio eta topaketa gunea. Helburua da emakumeok geure eskubideen jabe egitea eta sareak sortzea. Jabetze eskolan prestakuntza da ardatz nagusietakoa, eta atal honetan aurkeztzen dizuegu plangintza bat, zeina abiatzen den ikasturtez ikasturte sortutako dinamiketatik. Hemen topatuko duzue eskaintza bat lanketa pertsonala eta kolektiboa uztartzen duena, elkarrekin lan egingo baitugu eta protagonistak geu izango baikara.

Jabetze Eskolan erreparatuko diogu gure errealtateari ikuspegi feminista batetik, saiatuko gara kultura birdefinitzen ikuspegi horretatik, eta eskuratuko ditugu parte hartze sozial eta politikorako tresnak. Jendarte parekidearen bidean, gonbidatu nahi zaitugu eraldaketarako espazio honetan parte hartzera. Zatoz, gure ateak parez pare zabalik dituzu!

La Escuela de Empoderamiento de Arrasate es un espacio de formación, encuentro y reflexión situado en Emakume Txokoa. Busca promover que las mujeres seamos conscientes de nuestros derechos y la creación de redes.

La formación es uno de los ejes de la escuela y a continuación te presentamos el programa de este trimestre. Es un programa que responde a las dinámicas generadas en los cursos anteriores y que ofrece la posibilidad de realizar un trabajo personal y colectivo en el que las mujeres seamos las protagonistas. En la escuela de empoderamiento analizaremos nuestra realidad desde una perspectiva feminista, trataremos de redefinir la cultura y dotarnos de instrumentos para nuestra participación social y política. ¡Anímate, nuestras puertas están abiertas de par en par!

1 BIDEOAK SORTZEN ETA EDITATZEN

Irakaslea: Itziar Bastarrika Madinabeitia

Noiz: astelehenetan (19 saio)

2016ko irailaren 26tik abenduaren 19ra eta

2017ko urtarrilaren 9tik otsailaren 27ra

Ordutegia: 18:00-20:00

Euskaraz

Matrikula: 57€/62€

(Arrasaten erroldatutakoentzat/ Arrasatetik kanpo erroldatutakoentzat)

Ikastaro honetan ikasiko dugu eskura ditugun tresnak erabiltzen, bideoak grabatzeko, eta gero, grabatutako materialarekin bideo muntaia nola egiten diren ikasteko.

Ikastaroko proiektua izango da bideo laburrak egitea gai baten inguruan, parte hartzaile guztien artean erabakita. Beharrezkoa da parte hartzaile bakoitzak tresna bat edukitzea bideoak grabatzeko (besterik ezean, telefono mugikorreko kamerak balio dezake), eta ondo legoke bakoitzak ekartzea bere ordenagailu eramangarria.

2 AUTOESTIMUA ETA JABETZEA

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester

Noiz: martitzenetan (9 saio)

Hasiera: irailak 27

Ordutegia: 15:30-17:30

Gaztelaniaz

Matrikula: 27€/32€

(Para empadronadas en Arrasate/ Para empadronadas fuera de Arrasate)

Autoestimua da funtsezko zutabe bat, non ezartzen den jabetze prozesua. Tailerra da tresna bat gu geu hobeto ezagutzeko elkar, jakiteko zer baliabide, indar eta trebetasun dugun, ikasteko gu geu onartzen eta sortzeko harreman on bat geure buruarekin, gure burua zainduta eta auto-konfiantza izanda.

1 CREANDO Y EDITANDO VIDEOS.

Formadora: Itziar Bastarrika Madinabeitia

Fecha: lunes (19 sesiones)

Del 26 de septiembre al 19 de diciembre de 2016 y del 9 de enero al 27 de febrero de 2017

Horario: 18:00-20:00

En euskera

Matrícula: 57€/62€

(Arrasaten erroldatutakoentzat/ Arrasatetik kanpo erroldatutakoentzat)

En este curso aprenderemos a utilizar los instrumentos que disponemos para la grabación de videos, y posteriormente, aprenderemos a realizar montajes de video con el material grabado.

El proyecto del curso será la realización de videos en torno a un tema, que se determinará entre todas las participantes. Cada participante deberá disponer de un aparato de grabación de videos (puede valer hasta la cámara del teléfono móvil), y convendría que cada una aporte su portátil.

2 AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Formadora: Pepa Bojó Ballester

Fecha: martes (9 sesiones)

Inicio: 27 de septiembre

Horario: 15:30-17:30

En castellano

Matrícula: 27€/32€

(Para empadronadas en Arrasate/ Para empadronadas fuera de Arrasate)

La autoestima es un pilar fundamental sobre el que se apoya el proceso de empoderamiento. El taller es una herramienta para conocernos más, saber qué recursos, fortalezas y habilidades tenemos, aprender a aceptarnos y generar una sana relación con una misma desde el cuidado y la autoconfianza.

3 BAZAN BEHIN... NI! IPUINAK JABETZE TRESNA

Irakaslea: Dorleta Kortazar Alkoz

Noiz: eguaztenetan (8 saio)

Hasiera: irailak 28

Ordutegia: 18:30-20:30

Euskaraz

Matrikula: 24€/29€

(Arrasaten erroldatutakoentzat/ Arrasatetik kanpo erroldatutakoentzat)

Ipuinak kontatzen ikasiko dugu, emakumeen jabetze prozesuetan sakontzeko helburuarekin. Ikastaroan, baliabideak eskuratuko ditugu ipuinetan agertzen diren genero-estereotipoak antzemateko, eta norbere prozesuari erreparatuko diogu. Honetaz gain, hausnartuko dugu esparru publikoaren berreskuratzeaz, landuko ditugu baliabideak jendaurrean berba egin eta entzuteko gaitasuna lantzeko.



3 ERASE UNA VEZ... ¡YO! LOS CUENTOS UN INSTRUMENTO DE EMPODERAMIENTO

Formadora: Dorleta Kortazar Alkoz

Fecha: miércoles, (8 sesiones)

Inicio: 28 de septiembre

Horario: 18:30-20:30

En euskera

Matrícula: 24€/29€

(Para empadronadas en Arrasate/ Para empadronadas fuera de Arrasate)

Curso práctico para aprender a contar cuentos con el objetivo de profundizar en los procesos de empoderamiento. Buscamos dotarnos de recursos para detectar estereotipos de género en los cuentos y trabajar desde ahí nuestro propio proceso. Además, reflexionaremos sobre la ocupación del espacio público, trabajaremos recursos para hablar en público y también la escucha.

4 AHOTSAREKIN JOLASEAN

Irakaslea: Arantxa Vicedo Rubio

Noiz: eguenetan, hamabostean behin (7 saio)

Hasiera: irailak 29

Ordutegia: 18:00-20:00

Gaztelaniaz

Matrikula: 21€/26€

(Arrasaten errolatutakoentzat/ Arrasatetik kanpo errolatutakoentzat)

Ahotsa eta gorputza dira gure komunikazio tresnak. Gu ikusarazteko modu bat da ahotsa askatzea, modu bat gurekin eta beste emakumeekin konektatzeko; baldintzarik gabe, eroso eta ziurtasunez jolastu dezakegun testuinguru batean. Soinu, ahots eta abestiekin jolasteak gozamen eragin dezake gure baitan, eroan gaitzake sortzaile izatera, barrea eragin dezake eta esperimenez bultzatu. Taldean abesteak aukera ematen digu gainontzekoekin konektatzeko, gu geu garamatza musika bizitzera ikuspuntu ludiko eta dibertigarri batetik, bide batez, lan eginez ikuspegi feminista batetik.

5 IRAKURKETA FEMINISTEN TXOKOA

Irakaslea: Luciana Alfaro Lavado

Noiz: irailak 29, urriak 20, azaroak 10, abenduak 1, urtarrilak 26, otsailak 16, martxoak 9 eta 30. (eguenetan, 8 saio)

Ordutegia: 18:30-20:30

Gaztelaniaz

Matrikula: 24€/29€

(Para empadronadas en Arrasate/ Para empadronadas fuera de Arrasate)

Gure proposamena da batzea hilero eguen batean, gure ideiak/emozioak/sentsazioak eta hausnarketak elkarlanean jartzeko artikulu, saiakera, poesia, komiki edo libururen bati buruz, aurretik irakurria bakoitzak. Gainera, fitxa bat egingo dugu irakurritakoa beste pertsona batzuei gomendatzeko. Badaukagu izenburuen proposamen bat, baina zabalik gaude zure iradokizunak jasotzeko. Ez da derrigor modu aktiboan parte hartu behar saioetan, ezta ere, dena irakurrita izatea.

4 JUGANDO CON LA VOZ

Formadora: Arantxa Vicedo Rubio

Fecha: jueves, cada 15 días (7 sesiones)

Inicio: 29 de septiembre

Horario: 18:00-20:00

En castellano

Matrícula: 21€/26€

(Arrasaten errolatutakoentzat/ Arrasatetik kanpo errolatutakoentzat)

La voz y el cuerpo son nuestras herramientas para comunicarnos. Soltar la voz es una forma de hacernos presentes, de conectar con nosotras mismas y con otras mujeres, en un entorno en el que nos sentimos cómodas y seguras para jugar sin condicionantes. El juego con sonidos, con voces, canciones..., nos puede ayudar a experimentar, a reírnos, a disfrutar, a ser creativas. El cantar en grupo nos da la oportunidad de conectar con otras personas, de vivir la música desde un punto de vista lúdico y divertido, trabajando, a su vez, desde una perspectiva feminista.

5 TXOKO DE LECTURAS FEMINISTAS

Formadora: Luciana Alfaro Lavado

Fechas: 29 de septiembre, 20 de octubre, 10 de noviembre, 1 de diciembre, 26 de enero, 16 de febrero, 9 y 30 de marzo. (jueves, 8 sesiones)

Horario: 18:30-20:30

En castellano

Matrícula: 24€/29€

(Para empadronadas en Arrasate/ Para empadronadas fuera de Arrasate)

Te proponemos encontrarnos un jueves de cada mes para poner en común nuestras ideas emociones/sensaciones y reflexiones sobre algún artículo, ensayo, poesía, cómic o libro, que previamente habremos leído de manera personal. Además, elaboraremos una ficha para recomendar la lectura a otras personas. Tenemos una propuesta de títulos pero estamos abiertas a tus sugerencias. No será obligatorio intervenir en los encuentros, ni tampoco haberse leído la lectura completa.

1 AUTODEFENTSA FEMINISTA

Irakaslea: Emagin

Noiz: azaroak 12, zapatua (10:00-14:00 eta 15:30-19:30)

Euskaraz

Adina: lehentasuna izango dute 16-20 urte bitartekoak

Matrikula: DOAN

Tailer honetan, emakumeon helburua izango da konpartitu eta biltzea bizipenak indarkeria sexistari buruz, eta esperientziak partekatzea eta iritziak trukatzeko. Tarteak izango dugu elkarri entzuteko eta lasai hitz egiteko beldurrei edota emozioei buruz. Tresnak eskainiko dira indarkeria sexista identifikatzeko, zelan funtzionatzeko duen hausnartzeko eta indarkeriari aurre egiteko.

2 FEMINISMO DESKOLONIALAK: IRITZI DISIDENTEAK MUGALDEETATIK

Irakaslea: Itziar Gandarias Goikoetxea

Noiz: azaroak 2, 9 eta 16, asteazkenak

Ordutegia: 18:00-20:30

Euskaraz

Matrikula: 11€/13€

(Arrasaten erroldatutakoentzat/ Arrasatetik kanpo erroldatutakoentzat)

Ikastaro honek sortu nahi du hizketa gune bat kultura bat baino gehiagoko emakumeen artean. Oinarri hartuta metodologia parte hartzaile bat, zalantzan jarriko dugu mendeabaldeko feminismoaren subjektu klasikoa: emakume zuria, heterosexuala eta klase ertainekoa, eta zabalduko dugu gure begirada hainbat opresio ardatzen bidegurutzetik, hala nola arraza, sexualitatea, klasea, etnia, aniztasun funtzionala eta kolonialitatea. Ez da ezer jakin behar aurretik gaiari buruz.

1 AUTODEFENSA FEMINISTA

Formadora: Emagin

Fecha: 12 de noviembre, sábado (10:00-14:00 eta 15:30-19:30)

En euskera

Dirigido a mujeres entre 16-20 años (preferentemente)

Matricula: GRATIS

En este taller, el objeto será compartir y recoger las vivencias que nosotras las mujeres tenemos respecto de la violencia sexista, compartiendo diferentes experiencias y a través del intercambio de opiniones. Tendremos un espacio para oírnos y poder hablar sobre el miedo y las emociones, identificaremos la violencia sexista, y reflexionaremos sobre su funcionamiento, facilitaremos estrategias para hacerle frente.

2 FEMINISMOS DESCOLONIALES: VOCES DISIDENTES DESDE LAS FRONTERAS

Formadora: Itziar Gandarias Goikoetxea

Fechas: 2, 9 y 16 de noviembre, miércoles.

Horario: 18:00-20:30

En euskera

Matricula: 11€/13€

(Para empadronadas en Arrasate/ Para empadronadas fuera de Arrasate)

Este curso pretende generar un espacio de diálogo entre mujeres de diferentes culturas. En base a una metodología participativa cuestionaremos el sujeto clásico del feminismo occidental: mujer blanca, heterosexual y de clase media y ampliaremos nuestra mirada a partir de la intersección de diversos ejes de opresión como la raza, la sexualidad, la clase, la etnia, la diversidad funcional y la colonialidad. No es necesario ningún conocimiento previo del tema.

EMAKUME TXOKOKO IKASTAROAK

1 MINDFULNESS

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester

Noiz: asteartetan (9 saio)

Hasiera: irailak 27

Ordutegia: 18:00-20:00

Gaztelaniaz

Matrikula: 30€/20€/35€

Mindfulness da termino bat, ulertu daitekeena honela: arreta eta kontzientzia osoa, presentzia arretatsua eta gogoetatsua.

Tailerrean tresnak gureganatu nahi ditugu, osasun eta oreka emozionala izateko, oinarritua oraina bizitzen ikasteko eta adimen osasungarria eta positiboa sortzeko. Horretarako, lan egingo dugu erlaxazio praktikak, gorputz eta meditazio ariketak eginez.



1 MINDFULNESS

Formadora: Pepa Bojó Ballester

Fecha: martes (9 sesiones)

Inicio: 27 de septiembre

Horario: 18:00-20:00

En castellano

Matrícula: 30€/20€/35€

Mindfulness es un término que puede entenderse como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva.

En el taller pretendemos adquirir herramientas para una salud y equilibrio emocional basado en aprender a vivir el instante presente y generar una mente saludable y positiva. Para ello trabajaremos con prácticas de relajación, ejercicios corporales y meditativos.

2 PILATES-YOGA

Irakaslea: Antonia Nogueiras Cadavid

Noiz: astelehenetan (9 saio)

Hasiera: irailak 26

Ordutegia: 20:00-21:30

Gaztelaniaz

Matrikula: 30€/20€/35€

3 EMAKUMEOK GEURE BURUAK ZAINTZEN: Masajeak, berreziketa posturala, luzaketak

Irakaslea: Antonia Nogueiras Cadavid

Noiz: asteazkenetan (9 saio)

Hasiera: irailak 28

Ordutegia: 16:30-18:00

Gaztelaniaz

Matrikula: 30€/20€/35€

2 PILATES-YOGA

Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid

Fecha: lunes (9 sesiones)

Inicio: 26 de septiembre

Horario: 20:00-21:30

En castellano

Matrícula: 30€/20€/35€

3 AUTOCUIDADO Y MUJER: Masajes, reeducación postural, estiramientos

Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid

Fecha: miércoles (9 sesiones)

Inicio: 28 de septiembre

Horario: 16:30-18:00

En castellano

Matrícula: 30€/20€/35€



4 MUNDUKO DANTZAK

Irakaslea: Jaione Albeniz Pagola

Noiz: ostiraletan (9 saio)

Hasiera: irailak 30

Ordutegia: 18:00-20:00

Euskaraz

Matrikula: 30€/20€/35€

Ikastaro honetan landuko dira munduko hainbat herrialdeetako dantzak, kontinente ezberdinetakoak. Dantza eta mugimenduaren bitartez norberak aukera izango du bere gorputza ezagutzeko eta disfrutatzeko, talde giroa eta partaidetza landuz.

Oharra: Emakume Txokoko ikastaroen prezioa, ikastaro bakoitzean adierazten da. Arrasaten erroladatukoentzako, arrasatear langabetuentzako eta Arrasaten erroladuta ez daudenentzako prezioa bereizten da.

4 DANZAS DEL MUNDO

Formadora: Jaione Albeniz Pagola

Fecha: viernes (9 sesiones)

Inicio: 30 de septiembre

Horario: 18:00-20:00

En euskera

Matricula: 30€/20€/35€

En este curso se trabajarán danzas de distintos países del mundo. A través de la danza y el movimiento, cada participante tendrá la oportunidad de conocer mejor su cuerpo y de disfrutarlo, todo ello en un ambiente de confianza donde se fomentará la participación de grupo.

Nota: Los precios de los cursos de Emakume Txokoa están especificados en cada uno de ellos, diferenciando el precio para empadronadas en Arrasate, desempleadas de Arrasate y no empadronadas en Arrasate.



ARGIBIDEAK IKASTAROEI BURUZ

Izena emateko epea: Irailaren 12tik 16ra

Izena emateko:

Emakume Txokoa, zuzeneko harrera bidez, emailaz, telefonoz eta web ataritik. Izena emateko orria bete beharko da. Orria eskuratu daiteke www.arrasate.eus atarian, liburuxkan edo Emakume Txokoa.

Interesatuak ikastaroen lehentasun ordena adierazi beharko dute aurrez, izena ematen dutenean. Behar beste plaza ez badago, bakarra egin ahal izango dute.

Lehentasuna izango dute:

1. Arrasaten erroldatutakoak
2. Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera aldeztu aurretik egin ez dutenak (ikastaroaren jarraipena den kasuetan izan ezik)
3. Arrasaten erroldatuta daudenak eta Jabetze Eskolako eta Emakume Txokoko ikastaroetan aurretik parte hartu ez dutenak.

Zozketa egingo da aurretik, izena eman duten emakume guztien artean. Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

Ikastaroetan parte hartuko duten

jakinarazteko: Irailaren 19tik 23ra

Ekintzetan parte hartzeko, **hautzaindegi zerbitzua** jarriko dugu, aldeztu aurretik abisatuz gero.

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

Ordutegia:

Astelehenetik eguenera arte:

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

Egubakoitzean: 10:00-14:00

Harremanetarako:

Telefonoa: 943 79 41 39 / 618 206 233

E-posta: emakumetxokoa@arrasate.eus

Jarraiguazu Facebook-en eta Twitter-en (Arrasateko Emakume Txokoa).  

INFORMACION SOBRE LOS CURSOS

Plazo de inscripción: del 12 al 16 de septiembre

Inscripción: En Emakume Txokoa, atención directa, por e-mail, teléfono y vía web.

Deberá cumplimentarse la hoja de inscripción. La hoja se puede obtener en el portal de www.arrasate.eus, en el folleto o bien en Emakume Txokoa.

Las personas interesadas previamente 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.

Tendrán prioridad:

1. Aquellas empadronadas en Arrasate
2. Aquellas que estando empadronadas en Arrasate no hayan realizado previamente el mismo curso (excepto en los casos en que sea una continuación del curso)
3. Aquellas que estén empadronadas en Arrasate y que no han participado previamente en los cursos de la Escuela de Empoderamiento y Emakume Txokoa.

El sorteo se llevará a cabo previamente 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 19 al 23 de septiembre

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.

Horario:

De lunes a jueves:

10:30-13:30 y 15:30-18:30

Viernes 10:00-14:00

Contacto:

Teléfono: 943 79 41 39 / 618 206 233

E-mail: emakumetxokoa@arrasate.eus

Síguenos en Facebook y Twitter

(Arrasateko Emakume Txokoa).  

IZENA EMATEKO ORRIA

Izen-abizenak:

Adina: Herria (erroldatuta zaudeneko):

E-Posta:

Telefonoa(k):

Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoa? Bai ☐ Ez ☐

Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)

E-postaz ☐ Whats-appez ☐ Telefonoz deituta ☐ SMS-z ☐

Hautzaindegi zerbitzua beharko zenuke? Bai ☐ Ez ☐

IKASTAROAK

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.

JABETZE ESKOLA

- ☐ BIDEOK SORTZEN ETA EDITATZEN
- ☐ AUTOESTIMUA ETA JABETZEA
- ☐ BAZAN BEHIN... NI! Ipuinak jabetze tresna
- ☐ AHOTSAREKIN JOLASEAN
- ☐ IRAKURKETA FEMINISTEN TXOKOA
- ☐ AUTODEFENTSA FEMINISTA
- ☐ FEMINISMO DESKOLONIAK:
IRITZI DISIDENTEAK MUGALDEETATIK

EMAKUME TXOKOA

- ☐ MINDFULNESS
- ☐ PILATES-YOGA
- ☐ EMAKUMEOK GEURE BURUAK ZAINTZEN
- ☐ MUNDUKO DANTZAK

IRTEERAK

- ☐ BIZIKLETA IRTEERA
- ☐ ESKALADA IRTEERA ARAOTZERA

Argibideak:

Izena emateko epea: irailaren 12tik 16ra bitartean.

Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: irailaren 19tik 23ra bitartean.

Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39/ 618 206 233). Ordutegia. Astelehenetik ostegunera, 10:30-13:30 eta 15:30-18:30 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 Pertsonalak Babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Legearen 6 eta 11. 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:
 Edad: Localidad (donde está empadronada)
 E-mail:
 Teléfono(s):

¿Anteriormente ha realizado algún curso o taller en la Escuela de Empoderamiento o en Emakume Txokoa? Sí ☐ No ☐

¿Cómo desea recibir los avisos? (Marque solamente una)

E-mail ☐ Whatsapp ☐ Teléfono ☐ SMS ☐

¿Precisa de servicio de guardería? Sí ☐ No ☐

CURSOS

En caso de interesarse por más de un curso, marque por preferencia (1 la 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.

JABETZE ESKOLA

- ☐ CREANDO Y EDITANDO VIDEOS
- ☐ AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO
- ☐ ERASE UNA VEZ... YO!! Los cuentos un instrumento de empoderamiento
- ☐ JUGANDO CON LA VOZ
- ☐ TXOKO DE LECTURAS FEMINISTAS
- ☐ AUTODEFENSA FEMINISTA
- ☐ FEMINISMOS DESCOLONIALES: VOCES DISIDENTES DESDE LAS FRONTERAS

EMAKUME TXOKOA

- ☐ MINDFULNESS
- ☐ PILATES-YOGA
- ☐ AUTOCUIDADO Y MUJER
- ☐ DANZAS DEL MUNDO

EXCURSIONES

☐ EXCURSION EN BICICLETA

☐ EXCURSION DE ESCALADA A ARAOTZ

Información:

Plazo de inscripción del 12 al 16 de septiembre.

Plazo de notificación de participación en los cursos: del 19 al 23 de septiembre.

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 15:30-18:30, 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 6 y 11 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal. Contacto: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Subida Altamira, detrás del frontón Urkape. P.K. 20500, Arrasate (Gipuzkoa) Tlf. 943 79 41 39



EGITARAUUA

URRIA

BIZIKLETA IRTEERA

Urriaren 15ean, zapatua

Izena ematea eta argibideak Emakume Txokoan

“EMAKUMEAK PROTAGONISTA”. ONINTZA ENBEITA MAGUREGIK ANNA GABRIEL SABATÉ elkarrizketatuko du

Urriaren 28an, egubakoitza

Kulturateko Areto Nagusian, 19:00etan

ESKALADA IRTEERA ARAOTZERA

Urriaren 29an, zapatua

Dinamizatzailea: Maria Amasene

Izena ematea eta argibideak Emakume Txokoan



AZAROA

“TESTURAK” BERTSO SAIO FEMINISTA

Bertsolariak: Maider Arregi, Nerea Elustondo,

Oihana Bartra, Ainhoa Agirreazaldegi

Gai jartzailea: Maite Berriozabal

Azaroaren 11n, egubakoitzean

Emakume Txokoan, 19:00etan

“EMAKUME MUSIKARIAK SOLASEAN”

Mahai ingurua

Hizlariak: Amaia Zubiria, Miren Narbaiza
eta La Chula Potra

Dinamizatzailea: Leire Lopez Lizuaga

Azaroaren 18an, egubakoitzean

Gaztetxean, 19:00etan



Adi azaroaren 25eko plangintzari!

PROGRAMA

OCTUBRE

EXCURSION EN BICICLETA

15 de octubre, sábado

Información e inscripción en Emakume Txokoa

"MUJERES PROTAGONISTAS"

ANNA GABRIEL SABATÉ entrevistada
por **ONINTZA ENBEITA MAGUREGI**

28 de octubre, viernes

En Kulturete (Areto Nagusia)

19:00

EXCURSION DE ESCALADA A ARAOTZ

29 de octubre, sábado

Dinamizadora: Maria Amasene Ugalde

Información e inscripción en Emakume Txokoa



NOVIEMBRE

"TESTURAK" SESION DE VERSOS FEMINISTA

Bersolaris: Maider Arregi, Nerea Elustondo,

Oihana Bartra, Ainhoa Agirreazaldegi

Presentadora de temas: Maite Berriozabal

11 de noviembre, viernes

En Emakume Txokoa

19:00

MESA REDONDA: "CONVERSANDO CON MUSICAS"

Ponentes: Amaia Zubiria, Miren Narbaiza

y La Chula Potra

Moderadora: Leire Lopez Lizuaga

18 de noviembre

En el Gaztetxe

19:00



**Atención a la programación del 25 de Noviembre,
día internacional contra la violencia machista.**

Herri parekideago eta libreago baten alde dihardutenak....

EKIN EMAKUMEAK ELKARTEA



Ekin Emakumeak elkarteak sortu zen emakumeon ahalduentzerako gune euskaldunen sorrera ahalbidetzeko. Gaur egun, lan egiten du gizarte parekideago baten alde, kultura-aniztasuna aitortzeko eta euskara, kohesiorako tresna gisa, erdigunean jartzeko, lortu nahi den elkarbizitza horretan.

EUSKARATIK, ANIZTASUNEAN, GIZARTE PAREKIDE BAT ERAIKITZEN

Kontaktua: emakumeak@ekinemakumeak.eus eta 943 79 83 70 / 651 70 79 36

KITZIKAN DEBAGOIENA



Taldearen helburua: Debagoiengan sexualitateak modu askean bizi izatea. Antolatua dago borrokatzeko "sexilioaren" aurka, homofobia, lesbofobia eta transfobiak eragiten baitu. Arrasate eta Debagoiena aske bat nahi du, sexu orientazio eta identitate guztiak onartuko dituen. Kontaktua: debagoiena@kitzikana.eus eta Facebook: Kitzikan Debagoiena

GIF. GUNE IRAUNKOR FEMINISTA

Gune honetan parte hartuko dutenek intereseko gaiak planteatuko dituzte eta denon artean gai hauek feminismotik hausnartu, eztabaidatu eta elkarbanatu. Elkartruke horietan pilatutako jakintza eta ekarpen guztiekin sormena landu eta garatuz, helburua izango da ekintzaren bat burutzea ikasturtearen amaieran. Ekintza horren formatua ikasturtean eztabaidatu eta hausnartuko da. Ideia sortuko da parte hartzaileengandik, eta hortik tiratuz sortuko dugu produktua.

Kontaktua: Emakume Txokoan eguaztenetan, hamabostean behin, 18:00-20:00



ARRASATEKO EMAKUMEEN MUNDU MARTXAKO PLATAFORMA

Indarkeriarik gabeko gorputz eta lurraldeetan bizi nahi dugulako, sistema bat eraikitzen dihardugu, bizitzaren iraunkortasuna erdian jartzen duena. Bide horretan, aldarrikatzen ditugu gorputz eta sexualitate anitz eta askeak, eta horrela, gure taldeak Emakumeon Mundu Martxako haziak eraiten ditu herrian eta bailaran.

Kontaktua: arrasate.martxan@gmail.com

ARRASATEKO EMAKUME GAZTEEN ASANBLADA

Kontaktua: arrasatekojuanak@gmail.com, Facebook: Arrasateko emakume gazte asanblada eta Twitter: Arrasateko juanak



ARRASATEKO UDALEKO SEXOLOGIA ZERBITZUA

Doako zerbitzua da, sexualitatearen inguruan arreta, heziketa eta sentsibilizazioa jorratzen dituen.

Aholkularitza eta informazio gune intimo eta konfidentziala da, sexualitatearen inguruan 0-100 urte bitarteko edozein pertsonaren kezka, zailtasun edota kuriositatea asetzeko. Zuzeneko arreta pertsonala emateaz gain, elkarlana sustatzen du herriko eragile eta elkarteekin, eta ekintzak eskaintzen ditu herri osoari zuzenduak.

Kontaktua: 943 25 20 66 edo sexologiazerbitzua@arrasate.eus
Non gauden: Biteri kalea, 3 goia
Ordutegia: Astelehenean 10:00-13:00 / Martitzenean eta egunean 16:00-19:00



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa
Kiroletako eta Kiango Ekintzak Departamentua
Departamento de Deportes y Acción Exterior



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN
EMAKUNE SALA



arrasateko
jabetze
eskola

