

2014

urria  
abendua

octubre  
diciembre

# EMAKUME TXOKOA



ARRASATEKO UDALA  
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN  
EMAKUME SALA

 emakume  
txokoa



**1 PILATES- YOGA II**

**Astelehenetan** (8 saio)

**Orduetgia:** 20:00-21.30

**Gaztelaniaz**

**Dinamizatzailea:** Antonia Nogueiras Cadavid

**2 EMOZIOAK ETA KRISIA**

“Zelan jardun krisialdietan galdu barik”

**Asteartetan** (8 saio)

**Orduetgia:** 15:30-17:30

**Gaztelaniaz**

**Dinamizatzailea:** Pepa Bojó Ballester

**3 EMAKUMEOK GEURE BURUAK ZAITZEN II**

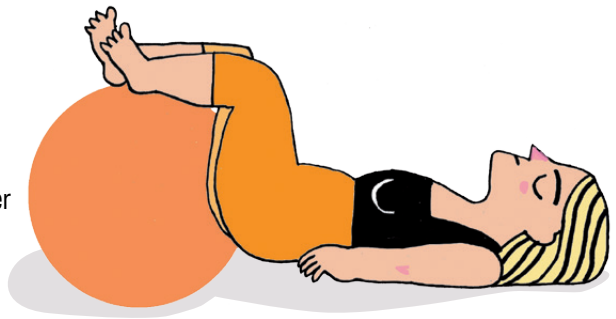
**Masajeak, berreziketa posturala, luzaketak**

**Asteazkenetan** (8 saio)

**Orduetgia:** 16:30-18:00

**Gaztelaniaz**

**Dinamizatzailea:** Antonia Nogueiras Cadavid

**1 PILATES-YOGA II**

**Lunes** (8 sesiones)

**Horario:** 20:00-21:30

**En castellano**

**Formadora:** Antonia Nogueiras Cadavid

**2 EMOCIONES Y CRISIS**

“Cómo manejarnos en las crisis sin perdernos en ellas”

**Martes** (8 sesiones)

**Horario:** 15:30-17:30

**En castellano**

**Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**3 AUTOCUIDADO Y MUJER II**

**Masajes, reeducación postural, estiramientos**

**Miércoles** (8 sesiones)

**Orduetgia:** 16:30-18:00

**En castellano**

**Formadora:** Antonia Nogueiras Cadavid

## 4 KONTAKT inprobisazioaren hastapenak

Kontakt inprobisazioa mugimenduan egiten den bat-bateko elkarrizketa da, kontaktuan oinarritua. Lurrarekin, beste pertonekin eta espazioarekin jartzen gaitu harremanetan. Elkarrizketa bat den heinean, entzumen eta adierazpenaren artean oreka bilatzen du. Eta aldi berean bat batekotasunak aukerak ematen digu dantzarako, jolaserako, sormenerako, gorputzaren ezagutzarako eta esploraziorako.

Dantzatzeko, inprobisatzeko, gorputza askatzeko, pisuarekin eta grabedadarekin jolasteko... ariketa eta teknika ezberdinak landuko ditugu.

**Ostegunetan** (6 saio) **Euskaraz**

**Ordutegia:** 20:00-21:30

**Dinamizatzailea:** Naiara Berezibar Uriarte

## 4 Iniciación en la improvisación KONTAKT

La improvisación Kontakt es una conversación improvisada que se realiza en movimiento. Nos pone en contacto con la tierra, con el resto de las personas y con el espacio; buscando el equilibrio entre la comprensión y la expresión. Al mismo tiempo tanto la improvisación como la danza nos facilitan oportunidades para el juego, la creación, el conocimiento del cuerpo y la exploración.

Realizaremos diferentes ejercicios y técnicas... para danzar, improvisar, liberar el cuerpo, para jugar con el peso y la gravedad.

**Jueves** (6 sesiones) **En euskara**

**Horario:** 20:00-21:30

**Formadora:** Naiara Berezibar Uriarte

## 5 ARTETERAPIAZ EMAKUMEEK SORMENA GARATZEN

**Ostegunetan** (8 saio)

**Ordutegia:** 19:00-21:00

**Euskaraz**

**Dinamizatzailea:** Maite Arriaga Arrizabalaga

Oharra: ez da beharrezkoa partaideek margo edo plastikako jakintzarik izatea.



## 5 LAS MUJERES DESARROLLANDO LA CREATIVIDAD CON LA ARTETERAPIA

**Jueves** (8 sesiones)

**Horario:** 19:00-21:00

**En euskara**

**Formadora:** Maite Arriaga Arrizabalaga

Nota: no hace falta tener conocimientos de pintura o plástica

## URRIA

**Mahai-ingurua:**  
**Izan zaitezke feminista euskalzale izan gabe?**

**Hizlariak:** Lorea Agirre Dorronsoro  
Ainhoa Beola Elgoiba  
Idurre Eskisabel Larrañaga

**Moderatzailea:** Aitziber  
Aranburuzabala Juldain

**Urriak 30, 18:30ean**

**KulturAteko Areto Nagusian**

## AZAROA

**Adi, azaroak 25eko egitarauari!**

**Argazki lehiaketa:**

Informazio gehiago Emakume Txokoan

## Mintzapraktika euskaraz Zahar-Berrin!

**Izena emateko:** 943771228 eta  
695786852 edo  
zaharberri@aedelkarta.com

## ZER DA ZAHARBERRI?

Euskaraz hitz egiteko ohitura dutenak eta euskara maila hobetu nahi duten pertsonak biltzeko programa da. Astean behin, ordubetez, talde txikietan. Teknikari batek dinamizatua. Oharra: partaideek euskaraz komunikatzeko gutxieneko maila izan behar dute.

## OCTUBRE

**Mesa redonda: ¿Se puede ser feminista sin ser euskaltzale?**

**Ponentes:**

Lorea Agirre Dorronsoro  
Ainhoa Beola Elgoiba e Idurre Eskisabel Larrañaga

**Moderadora:** Aitziber  
Aranburuzabala Juldain

**30 de octubre** a las 18:30 en **KulturAte (Areto Nagusia)**.

## NOVIEMBRE

Atención a las actividades que se organizarán en denuncia a la violencia contra las mujeres **(25 de noviembre)**

**Concurso de fotografía:**

más información en Emakume Txokoa.

## Practicando euskera en el programa Zahar-Berri

**Para inscribirse:**

943771228 y 695786852  
zaharberri@aedelkarta.com

## ¿QUÉ ES EL PROYECTO ZAHARBERRI?

Es un programa donde se reúnen personas que están habituadas a comunicarse en euskera y personas que quieren mejorar su nivel de euskera. Se reúnen una vez por semana, durante una hora, en pequeños grupos y está dinamizado por personal técnico.

**Nota:** las personas participantes deberán tener un nivel mínimo para comunicarse en euskera.

## IKASTAROEI BURUZKO ARGIBIDEAK

### Iraupena:

Ikastaroak, oro har, egunak ez baditugu beste modu baten adierazten, urriak 6ko astean hasi eta azaroa amaiera aldera bukatuko dira.

### Izena emateko epea:

Emakume Txokoan, irailaren 29tik urriaren 3a bitartean.

### Ordutegia:

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

**Hautzaindegi zerbitzua:** ekintzetan parte hartzeko, hautzaindegi zerbitzua jarriko dugu, aldez aurretik abisatuz gero.

### Prezioa:

30€ (Arrasaten erroldatutakoak)  
20€ (langabeek)  
35€ (Arrasaten erroldaturik ez daudenak)

\*ikastaro bakoitzean besterik adierazi ezean.

Ikastaroak eta tailerrak, orohar emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonezko eta emakumeentzat.

**TELEFONOA:** 943794139 **E.posta:**  
[emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net](mailto:emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net)  
[www.emakumetxokoa.com](http://www.emakumetxokoa.com)  
facebook-en eta twitteren jarraiguzu.

## INFORMACION SOBRE LOS CURSOS

### Duración:

Los cursos en general, si no se indican otras fechas, comienzan la semana del 6 de octubre y se desarrollaran hasta finales de noviembre.

### Plazo de inscripción:

En Emakume Txokoa del 29 de septiembre al 3 de octubre.

### Horario:

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

**Servicio de guardería:** las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación.

### Precio:

30€ (empadronadas en Arrasate)  
20€ (personas en paro)  
35€ (no empadronadas en Arrasate)  
\*si no se ha especificado otro precio en el curso correspondiente.

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

**TELÉFONO:** 943794139  
**E.mail:** [emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net](mailto:emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net)  
[www.emakumetxokoa.com](http://www.emakumetxokoa.com)  
Síguenos en facebook y twitter.