2015

# JABETZE ESKOLA

## URRIA - ABENDUA
## OCTUBRE - DICIEMBRE

PROGRAMA

di·da zure balioen marka

je! arrasateko jabetze eskola

ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN
EMAKUME SAILA

emakume txokoa

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa
Kiroletako eta Kanpo Ekintzako Departamentua
Departamento de Deportes y Acción Exterior

## ARGIBIDEAK

Berriro ere gonbidatu nahi zaitugu hurbil zaitezen emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gune honetara.

Gure errealitateari ikuspegi feminista batetik begiratzeko; kontzientzia hartzeko eta antolatzeko; sareak sortzeko; elkartzeko; eztabaidatzeko; geure eskubideen jabe egiteko; pertsonalki eta kolektibo modura indartzeko; gure parte hartze politikoa eta soziala errazteko eta bultzatzeko; emakume eta gizonen berdintasunean oinarritutako jendarte justu eta askotarikoa lortzeko…

Horretarako gunea izan nahi du Jabetze Eskolak. Zatoz, gure ateak pare-pare zabalik dituzu!

## ARGIBIDEAK:

**Izena emateko epea:**
irailaren 28tik urriaren 2a arte.

**Izena emateko ordutegia:**
Astelehenetik eguenera arte:
goizean 10:30-13:30
arratsaldean 15:30- 18:30
Egubakoitzean: 10:00-14:00

**Haurtzaindegi zerbitzua:** ikastaroetan parte hartzeko haurtzaindegi zerbitzua jarriko dugu, aldez aurretik abisatuz gero.

**Argibide gehiago Emakume Txokoan:**
Telefonoa: 943 79 41 39
emakumetxokoa@arrasate.eus
www.emakumetxokoa.com
Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en
(Arrasateko Emakume Txokoa)

## INFORMACIÓN

Una vez más te proponemos acercarte y participar en este espacio de encuentro, reflexión y formación para mujeres.

Para observar nuestra realidad desde una perspectiva feminista; para tomar conciencia y organizarnos; para generar redes; para reunirnos; para debatir; para adueñarnos de nuestros derechos; para fortalecernos personalmente y como colectivo; para facilitar y fomentar nuestra participación política y social; para construir una sociedad justa y diversa basada en la igualdad de mujeres y hombres…

La Escuela de Empoderamiento quiere ser un espacio para todo ello. ¡Anímate, nuestras puertas están abiertas de par en par!

## INFORMACIÓN:

**Plazo de inscripción:**
del 28 de septiembre al 2 de octubre.

**Horario para la inscripción:**
De lunes a jueves:
mañanas 10:30-13:30 y 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.

**Más información en Emakume Txokoa:**
Teléfono: 943 79 41 39
emakumetxokoa@arrasate.eus
www.emakumetxokoa.com
Síguenos en Facebook y Twitter
(Arrasateko Emakume Txokoa)

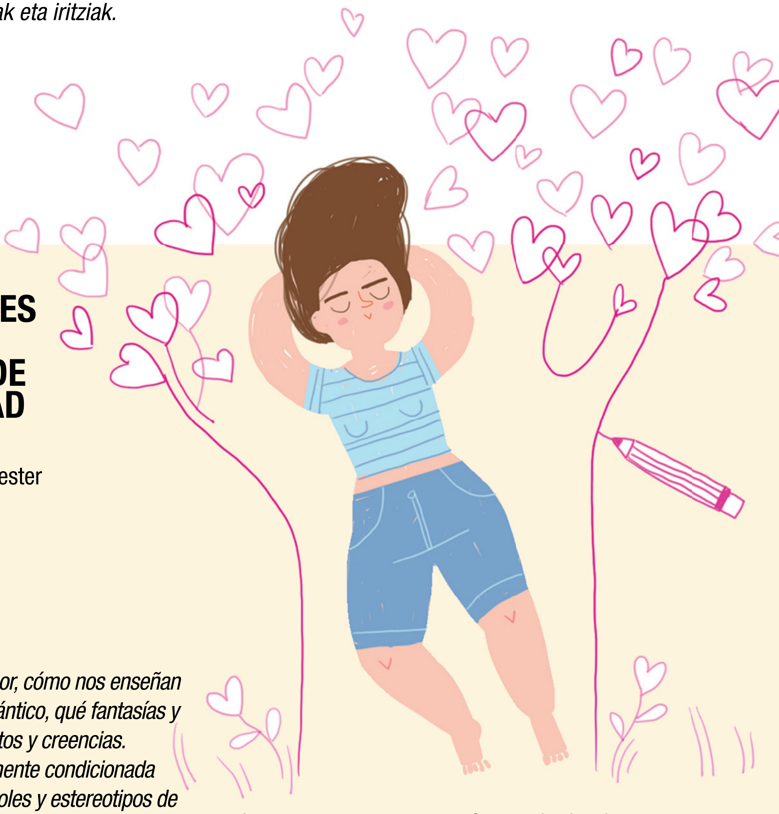
IKASTAROAK

## 1 EMAKUMEAK ETA MAITASUNA: BERDINTASUNETIK MAITATZEA

**Irakaslea:** Pepa Bojó Ballester
**Noiz:** asteartetan (8 saio)
**Hasiera:** urriak 6
**Ordutegia:** 15:30-17:30
**Hizkuntza:** gaztelania
**Matrikula:** 24€ / 30€

*Maitasunari buruz hausnartuko dugu, zelan irakasten diguten maitatzen, maitasun erromantikoaren ideia, zer-nolako fantasiak eta espektatibak ditugun, mitoak eta iritziak.*

*Gure gizartean guztiz baldintzaturik dago maiatzeko modua, eredu patriarkalaren genero rolek eta estereotipoek agintzen baitute (mendean hartzea-mendean jartzea, kontrola-boterea). Garrantzitsua da maitatzeko dugun modua berriro aztertzea, izan ere, sarri galtzen gara hor, besteen mende jartzen gara, gehiegi babesten dugu, eta abar, eta garrantzitsua da gurea artean lotzeko moduak sortzea, plazeraz lotzea, askatasunez, osasunez, berdintasunez eta aberastasunez, bakoitzak bere lekua eta bere burua topatzeko.*



CURSOS

## 1 LAS MUJERES Y EL AMOR: AMAR DESDE LA IGUALDAD

**Formadora:** Pepa Bojó Ballester
**Fecha:** martes (8 sesiones)
**Inicio:** 6 de octubre
**Horario:** 15:30-17:30
**Idioma:** castellano
**Matrícula:** 24€ / 30€

*Reflexionaremos sobre el amor, cómo nos enseñan a amar, la idea del amor romántico, qué fantasías y expectativas tenemos, los mitos y creencias.*
*La forma de amar está totalmente condicionada en nuestra sociedad por los roles y estereotipos de genero del modelo patriarcal (dominio-sumisión, control-poder). Es importante que revisemos nuestra forma de amar donde a menudo nos perdemos, desaparecemos, nos relegamos, dependemos, sobreprotegemos, etc y crear formas de vincularnos desde el placer, la libertad, las salud, la igualdad y el enriquecimiento, donde cada cual encuentre su lugar y su reconocimiento.*

## 2 ILUSIOA MANTENDUZ, MOTIBATU

**Irakaslea:** Nerea Redondo Otamendi
**Noiz:** asteazkenetan (4 saio)
**Hasiera:** urriak 7
**Ordutegia:** 18:00-20:00
**Hizkuntza:** euskaraz
**Matrikula:** 12€ / 15€

*Ikastaro honetan motibatzeko era eta ideia desberdinak ezagutu eta praktikara eramateko aukera edukiko duzu.*
*Motibazioa barne indarra da, zerbait egin eta lortzeko gogoa. Eta hori ikasi eta landu daiteke, bakoitzak bere barrua ezagutuz eta praktikatuz eta praktikatuz.*
*8 ordu hauetan, arreta jarriko dugu gure hitz-egiteko eran, gure sormen gaitasunean eta jarrera proaktiboan sakonduko dugu.*
*Hauek dira eta tresnak gure automotibazioa eta besteen motibazioan eragin ahal izateko.*
*Animatu eta parte hartu!*

## 2 MOTIVAR, MANTENIENDO LA ILUSION

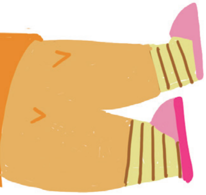
**Formadora:** Nerea Redondo Otamendi
**Fechas:** miércoles (4 sesiones)
**Inicio:** 7 de octubre
**Horario:** 18:00-20:00
**Idioma:** euskera
**Matrícula:** 12€ / 15€

*Este curso tiene como fin dar a conocer y practicar diferentes propuestas de motivación.*
*La motivación es una fuerza interna, el ánimo de realizar y lograr una meta. La motivación se puede aprender y trabajar, partiendo del conocimiento de uno mismo y practicando.*
*Durante las 8 horas que durará el curso, nos fijaremos en nuestra forma de hablar y en nuestra capacidad de crear, y profundizaremos en la actitud proactiva.*
*Estas son las herramientas de las que disponemos para influir en nuestra auto motivación y en la motivación de los demás.*
*¡Anímate y participa!*

## 3 ETXEKO KONPONKETAK

**Irakaslea:** Izaskun Gurrutxaga Etxeberria
**Noiz:** asteazkenetan (8 saio)
**Hasiera:** urriak 21
**Ordutegia:** 18:00-20:00
**Hizkuntza:** euskaraz
**Matrikula:** 24€/ 30€
**Non:** Debagoieneko Mankomunitateko egoitzan

*Emakume izateagatik hainbat etxeko lan aski ongi ikasiak ditugu: sukaldean aritu, garbiketak egin, arropak lisatu…. Baina zer gertatzen da etxeko bestelako konponketekin? Koadro bat jartzea, paretak papereztatzea eta pintatzea, edota iturri bat jartzea bezalakoak egin ahal izateak geure buruarekiko autoestimua, independentzia eta konfiantza ematen digu, ezagutzen ez genituen hainbat gaitasun ezagutuz eta hauek egiteko gai garela frogatuz.*





## 3 REPARACIONES DE CASA

**Formadora:** Izaskun Gurrutxaga Etxeberria.
**Fechas:** miércoles (8 sesiones)
**Inicio:** 21 de octubre
**Horario:** 18:00-20:00
**Idioma:** euskera
**Matrícula:** 24€ / 30€
**Lugar:** Mancomunidad de Debagoiena.

*Algunas tareas del hogar las tenemos bien aprendidas por el hecho de ser mujeres como, cocinar, planchar lavar… pero ¿Qué pasa con las otras tareas o reparaciones? Saber colocar un cuadro, tener nociones de pintura o empapelado, cambiar un grifo… nos puede dar mucha independencia, autoestima y desarrollar ciertas habilidades que no conocíamos y que no pensábamos que éramos capaces de tener.*

## 4 ZAINDU GEURE BURUA ZAINDUZ

**Irakaslea:** Kontxi Lopez Soria
**Noiz:** ostegunetan (8 saio)
**Hasiera:** urriak 8
**Ordutegia:** 10:00-12:00
**Hizkuntza:** gaztelania
**Matrikula:** 24€ / 30€

*Tailerraren xedea zaintzaileen rolari, norberarentzako denbora izateko eskubideari edo berdintasunean eta errespetuan oinarrituz familia harremanen negoziazioari buruzko gogoeta sustatzea da.*
*Halaber, tresnak eskaintzen ditu nork bere burua zaintzeko, gorputzaren, emozioen eta norberaren nahien kontzientziatik abiatuz. Zaintzea ez da betebeharra; edozein kasutan ere negoziatu beharreko aukera izan behar du, norberaren beharrak alde batera utzi gabe.*
*Hartu atsedenaldia eta parte hartu.*

## 4 CUIDAR CUIDANDONOS

**Formadora:** Kontxi Lopez Soria
**Fechas:** jueves (8 sesiones)
**Inicio:** 8 de octubre
**Horario:** 10:00-12:00
**Idioma:** castellano
**Matrícula:** 24€ / 30€

*El taller busca promover la reflexión sobre el rol de cuidadora, el derecho al tiempo propio, y la negociación de las relaciones familiares desde la igualdad y el respeto.*
*Asimismo, ofrece herramientas para el autocuidado partiendo de la conciencia del cuerpo, de las emociones y de los deseos de cada una. Cuidar no es una obligación, y en todo caso ha de ser una opción a negociar sin perder de vista las propias necesidades.*
*Date un respiro y participa.*

## 5 RABIETA KABARETA. Antzerki-kabaret tailerra

**Irakaslea:** Belen Nevado Méndez
**Noiz:** osteguneta n (8 saio)
**Hasiera:** urriak 8
**Ordutegia:** 18:00-20:00
**Hizkuntza:** gaztelania
**Matrikula:** 24€ / 30€

*Amorrua adieraztea, hitzak aske kanporatzea, negarrez hastea, barrez lehertzea, oihu bizian abestea… Bistakoak diren arrazoiak direla eta, askotan gure inpultsuak erreprimitu beharra izaten dugu.*
*Baina zenbatetan geratu gara platerak txikitzeko gogoz? Edo zaku bat gure indar guztiaz kolpatzeko gogoz? Edo telebistari arrautzak botatzeko gogoz?... eta hori guztia zuriz jantzita egingo bagenu? Eta gainera, abesti bat kantatuz?*

*Erraietatik datorkigun hori lasai kanporatzeko espazio seguru bat sortzea Kabaret estiloaren oinarrizko osagaiak dituen adierazpen bidea da.*

## 5 RABIETA KABARETA. Taller teatro-cabaret

**Formadora:** Belen Nevado Méndez
**Fechas:** jueves (8 sesiones)
**Inicio:** 8 de octubre
**Horario:** 18:00-20:00
**Idioma:** castellano
**Matrícula:** 24€ / 30€

*Mostrar la furia, desatar las palabras, estallar en lágrimas, romper a reír, cantar a grito pelado. Son muchas las veces en que reprimimos nuestros impulsos por razones más que obvias. Pero cuantas veces nos hemos quedado con las ganas de romper los platos...?, o golpear un saco con todas tus fuerzas...?, o lanzarle huevos al televisor...?, y si lo hacemos vestidas de blanco…?, y si además, cantamos una canción...?.*

*Crear un espacio seguro, donde podamos dar rienda suelta a nuestra visceralidad, es una forma de expresión, que, en si misma, contiene los ingredientes básicos del estilo Cabaret.*

## 1 AUTODEFENTSA FEMINISTA

**Irakaslea:** Alaitz Mañes Payo
**Noiz:** azaroak 14 (10:00-14:00 eta 15:30-19:30) eta 15 (10:00-14:00)
**Hizkuntza:** gaztelaniaz
**Matrikula:** 15€ / 17€

*Tailer honetan, emakumeok indarkeria sexistarekiko ditugun bizipenak konpartitu eta biltzeko helburua izango dugu, esperientzia ezberdinak partekatu eta iritzi trukaketaren bidez. Elkar entzutea eta beldurra edota emozio ezberdinel buruz lasai hitz egiteko tartea izango dugu, indarkeria sexista identifikatu, nola funtzionatzen duen hausnartu eta aurre egiteko bideak eskainiz.*

## 1 AUTODEFENSA FEMINISTA

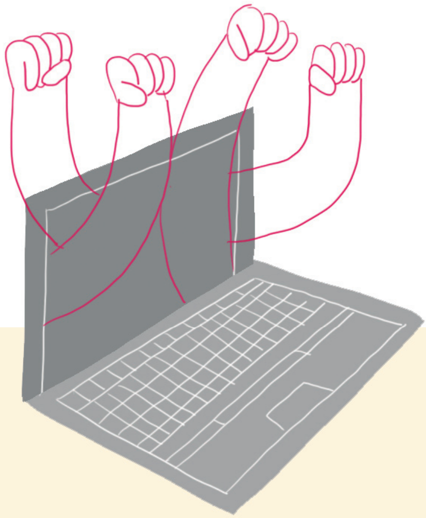
**Formadora:** Alaitz Mañes Payo
**Fecha:** 14 de noviembre
(10:00-14:00 y 15:30-19:30) y 15 (10:00-14:00)
**Idioma:** castellano
**Matrícula:** 15€ / 17€

*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 la ocasión de hablar largo y tendido sobre las diferentes emociones o miedos escuchándonos mutuamente, de identificar la violencia sexista, reflexionando de cómo funciona y facilitando las vías preventivas.*

## 2 ZIBERFEMINISMOA 2.0

**Irakaslea:** Susana Manzanedo Aketxe
**Noiz:** urriak 31 eta azaroak 7 (10:00-14:00)
**Hizkuntza:** euskaraz
**Matrikula:** 15€ / 17€

*Genero estereotipoek Zientzia eta Teknologia gizonezkoekin lotzen dituzte eta honek emakume asko gai horietatik aldentzea ekartzen du. Gainera, esparru publikoa tradizionalki maskulinoa izanagatik, emakumeok oztopo gehiago topatzen dugu gure ahotsa plazaratzerako orduan (bai mundu fisikoan bai Interneten ere) eta honek desoreka teknologiko bat ekartzen du.*
*Tailer honetan, besteak beste, Interneten erabileran emakumeen eta gizonen artean ematen diren desberdintasunak, emakumeen kontra ezartzen ari diren indarkeria mota berriak eta Internet eta sare sozialek jabekuntzarako eta antolaketarako eskaintzen dizkiguten aukerak aztertuko ditugu.*





## 2 CIBERFEMINISMO 2.0

**Formadora:** Susana Manzanedo Aketxe
**Fecha:** 31 de octubre y 7 de noviembre (10:00-14:00)
**Idioma:** euskera
**Matrícula:** 15€ / 17€

*Los estereotipos de género asocian la Ciencia y la Tecnología con los hombres y esto provoca que muchas mujeres se alejen de estos temas. Además, debido a que tradicionalmente el ámbito público es masculino, las mujeres nos encontramos con muchos más obstáculos a la hora de hacer pública nuestra opinión (tanto en el mundo físico como en Internet) y esto provoca un desequilibrio tecnológico.*

*En este taller, entre otros, se analizarán las desigualdades que se dan entre hombres y mujeres en el uso de Internet, los nuevos tipos de violencia que se están implantando contra las mujeres y las posibilidades que Internet y las redes sociales nos ofrecen para el empoderamiento y para la organización.*