2017

Iraila - Abendua Plangintza
Septiembre - Diciembre Programación

JABETZE ESKOLA

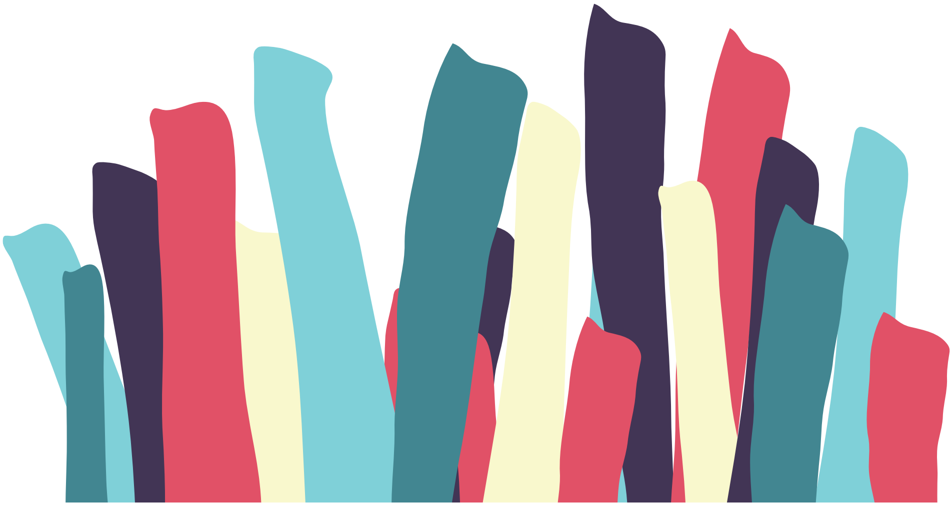
ikastaroak / cursos

EMAKUME TXOKOA

ikastaroak / cursos

EGITARAUA

programa de actividades



JABETZE ESKOLA

Berriro ere gonbidatu gura zaitugu hurbildu zaitezen emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gune honetara.

Jendarte parekidearen bidean, Jabetze eskolak eskaintzen dizu gune bat eraldaketarako, eta saiatzen da lantzen espazio bat, oinarri dituena askatasuna, konfiantza, konplizitatea, elkar laguntza eta giro ona, mimoz, denon artean. Arrasaten Jabetze eskolak zabalik ditu ateak adin eta jatorri guztietako emakumeentzat.

Ikasturte honetan jarraituko dugu emakumeon arteko sareak josten: autodefentsa feminista landuko dugu, diskriminazio eta biolentzia egoerei aurre egiteko; hausnartuko dugu gestazio subrogatuari buruz, emakumeon gorputzetatik pasatzen diren gaiak jorratzeko; elkartuko gara jatorri anitzeko emakumeak, eta elkar hartuta murgilduko gara hazkuntza pertsonal eta jabetze kolektiborako prozesuetan. Landuko ditugu bizitzea merezi duten bizitzak izateko bideak.

Zatoz eta parte hartu!

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

La escuela de empoderamiento ofrece un lugar para la transformación social hacia una sociedad igualitaria y para ello trabajamos, entre todas, con mimo, en posibilitar en la práctica que sea un entorno de libertad, confianza, complicidad y apoyo mutuo. Un espacio abierto a mujeres de todas las edades y procedencias.

En este curso seguiremos tejiendo redes entre mujeres: haremos frente a la discriminación y violencia machista desde la autodefensa feminista; trabajaremos temas que atraviesan nuestros cuerpos, reflexionando y debatiendo sobre la gestación subrogada; compartiremos espacios de encuentro entre mujeres diversas, para juntas profundizar en procesos de empoderamiento personales y colectivos.
Y juntas trabajaremos para dotarnos de herramientas que nos permitan construir nuevos modelos de vidas que merezcan ser vividas.

Acércate y participa!

1 AUTOESTIMUA ETA JABETZEA

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester
Noiz: martitzenean (9 saio)
Hasiera: irailaren 26an
Ordutegia: 15:30-17:30
Gaztelaniaz
Matrikula: 27 €/32 €

Autoestimua da funtsezkoa gure burua eraiki ahal izateko, gure lekua hartzeko eta gure burua baieztatzeko zer sentitzen dugun, zer gura dugun eta zer garen. Tailerrak izan gura du espazio bat ulertzeko zelan eraikitzen den gure autoestimua genero kontuetan, jakin benetan zelakoak diren gure barne indarrak eta baliabideak, harreman sano bat sortzeko geure buruarekin, zaintzatik eta autokonfidantzatik, eta gure bizitzaren protagonista izateko, erabakiz gure agenda propioa.

2 KOMUNIKAZIOA ETA ASERTIBITATEA

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester
Noiz: martitzenean (9 saio)
Hasiera: irailaren 26an
Ordutegia: 18:00-20:00
Gaztelaniaz
Matrikula: 27 €/32 €

Hezkuntzak, bere genero aginduekin, moldatzen ditu adierazpideak, estilo komunikatiboak, desegokiak izan daitezkeenak, ez eraginkorrak eta ahaldundu egiten ez dutenak. Ikastaroan hartuko dugu horien guztien kontzientzia, eta ikasiko dugu tresna berriak erabiltzen, eraginkortasunez komunikatzeko. Horrek eragina izango du gure auto-kontzeptuan, eta igoko digu autoestimua eta konfiantza gure buruan, eta hobetuko ditu gure harremanak, berdintasun eta tratu oneko harremanak sortzeko.

1 AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Formadora: Pepa Bojó Ballester
Día: martes (9 sesiones)
Inicio: 26 de septiembre
Horario: 15:30-17:30
En castellano
Matricula: 27€/32€

La autoestima es fundamental para poder construirnos, tomar nuestro lugar y autoafirmarnos en lo que sentimos, deseamos y somos. El taller pretende ser un espacio para comprender cómo se construye nuestra autoestima en clave de género, conocer realmente nuestras fortalezas y recursos internos, para generar una relación sana con nosotras mismas desde el cuidado y la autoconfianza y para ser protagonistas de nuestra propia vida decidiendo nuestra propia agenda.

2 COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

Formadora: Pepa Bojó Ballester
Día: martes (9 sesiones)
Inicio: 26 de septiembre
Horario: 18:00-20:00
En castellano
Matricula: 27 €/32 €

La educación con sus mandatos de género moldea formas de expresar, estilos comunicativos que pueden ser inadecuados, ineficaces y desempoderantes. En el curso tomaremos conciencia de todo ello y aprenderemos nuevas herramientas para comunicarnos con eficacia. Esto va a redundar en nuestro auto-concepto, elevando la propia autoestima y la confianza en nosotras mismas y en nuestras relaciones en la línea de generar relaciones de igualdad y buen trato.

IKASTAROAK

3 DOLUAK ETA GALERAK

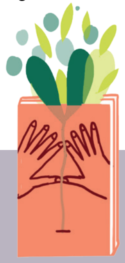
Irakaslea: Maite Urzain Martinez
Noiz: eguenean, hamabostean behin (6 saio)
Egunak: urriaren 5ean eta 19an; azaroaren 2an, 16an eta 30ean; abenduaren 14an
Ordutegia: 10:00-12:30 **Euskaraz**
Matrikula: 23€/28 €

Bizitza aurrera doan heinean konturatzen gara bizitzak galerak ekartzen dizkigula.
Lagunak galtzen ditugu, bikote bizitza eten egiten da, haurdun gelditzen gara... baina umea ez da onik ateratzen, edo/eta maite dugun norbait hil egiten da. Tailer honetan ulertuko dugu zer eragin duten gugan ditugun dolu eta galerek, nola egin aurre autogestio osasuntsu batetik. Zelan egin jauzi bizirautetik bizitzera, harreman eredu integratzaile eta feminista batetik.

4 IRAKURKETA FEMINISTEN TXOKOA

Irakaslea: Luciana Alfaro Lavado
Noiz: eguenean, hiru astean behin (8 saio)
Egunak: irailaren 28an, urriaren 19an, azaroaren 9an eta 30ean, urtarrilaren 25ean, otsailaren 15ean, martxoaren 15ean eta apirilaren 12an.
Ordutegia: 18:30-20:30 **Gaztelaniaz**
Matrikula: 18€/23€

Duela urte bat, sortu genuen IRAKURKETA FEMINISTEN TXOKOA, espazio arin eta bero bat testu feministaren bati buruz gure iritziak partekatzeko. Aurten ere jarraituko dugu elkarrekin batzen, hiru astean behin, sentsazioak eta hausnarketak partekatzeko artikuluren bati buruz, entsegu, poesia, komik edo liburuen bati buruz, era pertsonalean aurrez irakurria. Ez da izango derrigorrezkoa esku hartzea topaketetan, gogorik ez baduzu; eta dena irakurtzea ere ez. Gainera, film proiekzio bi egingo ditugu, egindako irakurketekin lotuak. Hurbildu eta parte hartu!



CURSOS

3 LAS PERDIDAS Y EL DUELO EN NUESTRA VIDA

Formadora: Maite Urzain Martinez
Día: jueves, cada 15 días (6 sesiones)
Fechas: 5 y 19 de octubre; 2, 16 y 30 de noviembre; 14 de diciembre
Horario: 10:00-12:30 **En euskera**
Matricula: 23€/28 €

A medida que la vida avanza nos damos cuenta de que ésta nos trae pérdidas. Nos separamos de nuestra pareja, nuestro embarazo no llega a término o perdemos un ser querido.
En este taller entenderemos cómo nos afectan las pérdidas y el duelo, qué nos ocurre cuando hemos de afrontar una experiencia vital importante y cómo hacerlo desde la autogestión saludable. Cómo pasar de sobrevivir a volver a vivir desde un modelo integrativo, relacional y feminista.

4 TXOKO DE LECTURAS FEMINISTAS

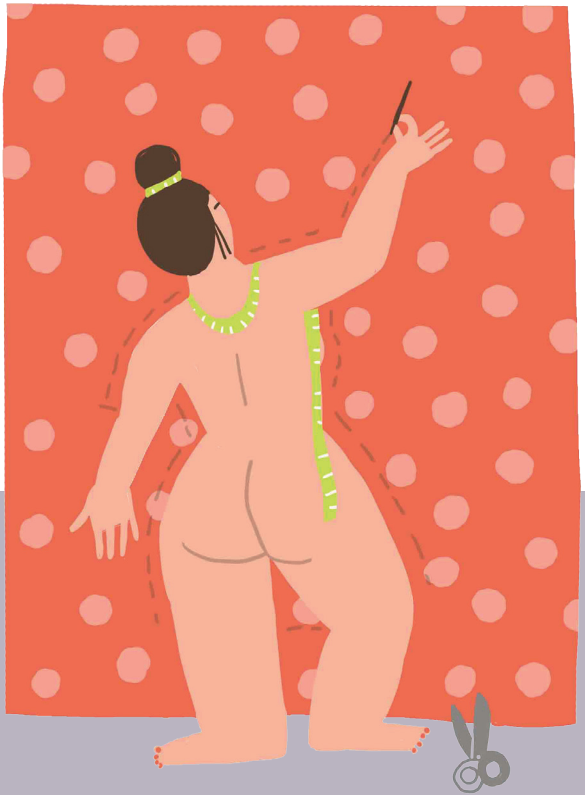
Formadora: Luciana Alfaro Lavado
Día: jueves, cada 3 semanas (8 sesiones)
Fechas: 28 de septiembre; 19 de octubre; 9 y 30 de noviembre; 25 de enero; 15 de febrero; 15 de marzo; y 12 de abril.
Horario: 18:30-20:30 **En castellano**
Matricula: 18 €/23 €

Hace un año, creamos IRAKURKETA FEMINISTEN TXOKOA, un espacio cálido para la reflexión compartida de nuestras opiniones sobre algún texto feminista. Este curso seguiremos juntándonos, cada tres semanas, para poner en común sensaciones y reflexiones sobre algún artículo, ensayo, poesía, cómic o libro, que previamente habremos leído de manera personal. No será obligatorio que intervengas en los encuentros, si no tienes ganas; ni tampoco haberte leído la lectura completa. Además, realizaremos dos proyecciones de películas que estén relacionadas con las lecturas realizadas. Acércate y participa!

5 GORPUTZ IKUSEZINAK. JOSKINTZA JABETZERAKO TRESNA

Irakaslea: Maddalen Aduriz Rodriguez **Noiz:** zapatuan, hamabostean behin (6 saio)
Egunak: irailaren 30ean; urriaren 14an eta 28an; azaroaren 11n eta 25ean; abenduaren 16an
Ordutegia: 9:30-14:00 **Euskaraz**
Matrikula: 40€/45€

Ikastaroaren helburua da deseraikitzea moda eredu dominantea, emakumeok zapaltzen gaituena, ikusaraztea ikusezin egindako gorputzak eta baliatzea joskintza jabekuntza feministarako tresna gisa, gure gorputzak boteretu eta horietaz gozatzen ikasteko. Ikusarazi eta aldarrikatuko dugu gorputzen aniztasuna, ikasiko dugu patroiak egiten, gure gorputzei egokitzen zaizkienak. Gure sormena josi eta gorpuztuko dugu, eta moda jasangarria jantzi.



5 VISIBILIZANDO LOS CUERPOS INVISIBILIZADOS. LA CONFECCIÓN COMO INSTRUMENTO PARA EL EMPODERAMIENTO

Formadora: Maddalen Aduriz Rodriguez
Día: sábado, cada 15 días (6 sesiones).
Fechas: 30 de septiembre; 14 y 28 de octubre; 11 y 25 de noviembre; 16 de diciembre.
Horario: 9:30-14:00
En euskera
Matricula: 40€/45€

El objetivo de este taller es deconstruir el modelo de moda dominante que nos oprime a las mujeres e invisibiliza la diversidad de nuestros cuerpos a la vez que explota a las trabajadoras de otros países. Haremos visibles los cuerpos invisibilizados y utilizaremos la confección como instrumento para el empoderamiento feminista. Reivindicaremos la diversidad de nuestros cuerpos, aprendiendo a hacer patrones que se adecúen a los mismos y crearemos moda sostenible.

TAILERRAK

1 BIZITZA JASANGARRIAK ERAIKITZEN

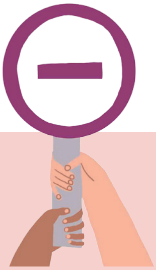
Irakasleak: Junkal Arruti Tena eta Mireya Lekerikabeaskoa Rodriguez (Desazkundea taldea)
Noiz: astelehenean (2 saio)
Datak: urriaren 9an eta 16an
Ordutegia: 18:00-20:30 **Euskaraz**
Matrikula: 8€/12€

Desazkunde ekofeministak kritikatzen du sistema kapitalistak eta heteropatriarkalak zapalkuntza bikoitza bultzatzen duela emakumearen eta naturaren aurka, besteak beste, bidegabekeria sozialak eta ekologikoak sortzen baititu. Horren aurrean, bizitzaren jasangarritasuna proposatzen du: sistemaren erdian bizitza kokatzea, hain zuzen ere. Tailerrean, modu praktikoan, kritikak eta proposamenak landuko ditugu.

2 AUTODEFENTSA FEMINISTA

Irakaslea: Naroa Argoitia Iñurrita
Noiz: martitzenean, hamabostean behin (6 saio)
Datak: urriaren 3an,17an eta 31n; azaroaren 14an eta 28an; abenduaren 12an
Ordutegia:18:00-21:00 **Euskaraz**
Matrikula: 20€/25€

Tailer hau egingo da, batetik, emakumeok indartu gaitezen gaur egungo sistemaren ondorioz emakumeok pairatzen ditugun indarkeria mota guztien eta askoren aurrean eta, bestetik, gure duintasuna zein integritatea lantzeko. Tresna batzuk landuko ditugu hainbat indarkeriaren inguruan hausnartzeko eta indarkeriari aurre egiteko, eta, batez ere, norbere autoestimua indartuko dugu eta gure arteko zaintza gunea sortu.



TALLERES

1 CONSTRUYENDO VIDAS SOSTENIBLES

Formadoras: Junkal Arruti Tena y Mireya Lekerikabeaskoa Rodriguez (Desazkundea taldea)
Día: lunes, (2 sesiones)
Fechas: 9 y 16 de octubre
Horario: 18:00-20:30 **En euskera**
Matricula: 8€/12€

El decrecimiento ecofeminista critica la doble opresión contra las mujeres y la naturaleza que ejerce el sistema capitalista y heteropatriarcal, en la medida en que sustenta, entre otras, las injusticias social y ecológica. Frente a ello el decrecimiento feminista propone la sostenibilidad de la vida, colocar la vida en el centro del sistema. En el taller trabajaremos, de modo práctico, crítica y propuestas.

2 AUTODEFENSA FEMINISTA

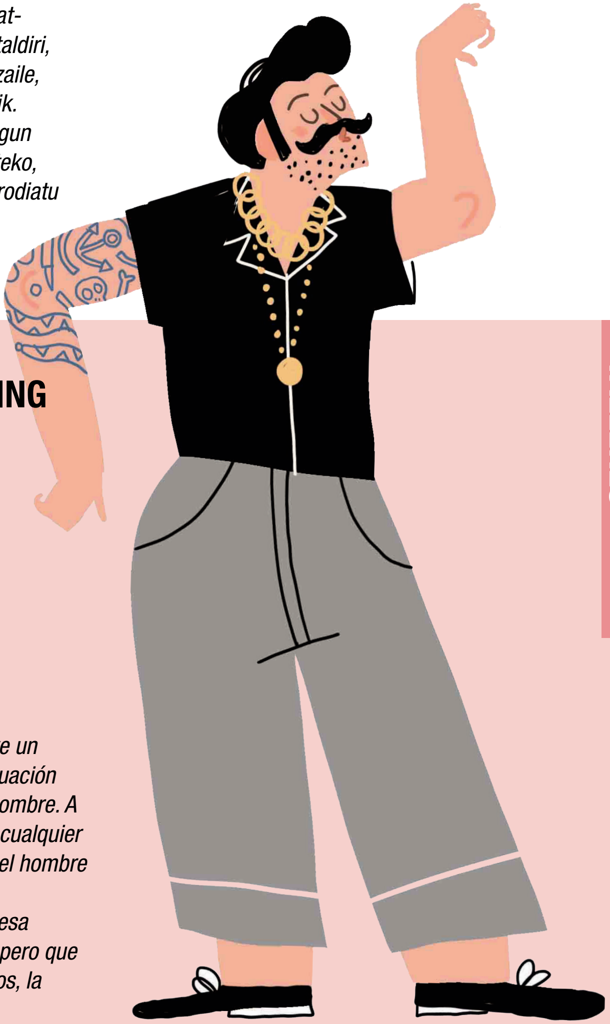
Formadora: Naroa Argoitia Iñurrita
Día: martes, cada 15 días (6 sesiones)
Fechas: 3,17 y 31 de octubre; 14 y 28 de noviembre; 12 de diciembre
Horario: 18:00-21:00 **En euskera**
Matricula: 20 €/25 €

Este taller, tiene por objeto fortalecernos frente a las múltiples y diversas formas que adopta la violencia contra las mujeres y trabajar nuestra dignidad e integridad. Identificaremos la violencia sexista, reflexionaremos sobre su funcionamiento y facilitaremos estrategias para hacerle frente. Esto nos permitirá crear un espacio de cuidado y apoyo mutuo y reforzamiento de la propia autoestima.

3 DRAG KING TAILERRA

Irakaslea: Belen Nevado Mendez
Noiz: ostegunean (5 saio)
Datak: urriaren 5ean, 19an eta 26an;
azaroaren 2an eta 9an
Ordutegia: 18:00-20:30 **Gaztelaniaz**
Matrikula: 19 €/24 €

Drag King bat da emakume bat, eraikitzen duena pertsonaia maskulino bat eta egiten duena antzerki bat, umorez eta gizon itxuraz. Bat-batekotasunez ekingo diogu edozein ekitaldiri, egunerokoa eta intimoa, gizon konkistatzaile, menderatzaile eta posesiboaren paperetik.
Tailer honetan aukera dugu pairatzen dugun maskulinitate hegemoniko horretara iristeko, baina era berean ukatu egin zaiguna, parodiatu egingo dugu, gozatu, zalantzan jarri.



3 TALLER DE DRAG KING

Formadora: Belen Nevado Mendez
Día: jueves, (5 sesiones)
Fechas: 5, 19 y 26 de octubre;
2 y 9 de noviembre
Horario: 18:00-20:30
En castellano
Matricula: 19 €/24 €

Un Drag King es una mujer que construye un personaje masculino y que hace una actuación teatral, con humor y con apariencia de hombre. A través de improvisaciones abordaremos cualquier acto cotidiano e íntimo, desde el papel del hombre conquistador, dominante y posesivo.
En este taller nos permitimos acceder a esa masculinidad hegemónica que sufrimos pero que a la vez nos ha sido vetada, la parodiamos, la disfrutamos, la cuestionamos.

TAILERRAK

4 TOPALEKUA ETA AHALDUNTZE GUNEA, HERRIALDE ETA KULTURA ASKOTAKO EMAKUMEENA

Hizlariak: Mayra Alejandra Prado Guerrero eta Ikram Bouzalmat
Dinamizatzailea: Marisol Abreu Fariñas
Noiz: eguaztenean (2 saio)
Datak: Urriaren 25ean eta azaroaren 8an
Ordutegia:18:00-20:00 **Doan**

Gonbidatzen zaitugu parte hartu dezazun herrialde eta kultura askotako emakumeen topaleku eta ahalduntze gune berri honetan. Saio bakoitzean herrialde diferente bateko emakume batek emango du bere esperientziaren berri emakume migratu moduan, eta bere ahalduntze prozesuaren berri ere bai. Saio hauekin hurbilduko gara kultura eta bizipen askotara, eta saio horiek sustatuko dute askatasun eta konfiantza espazio bat, zeinetan aukera izango dugun elkar ezagutzeko eta jabetze kolektiboen prozesuak bultzatzeko.

5 AUTODEFENTSA FEMINISTA

Irakaslea: Emagin elkarteko kidea.
Noiz: azaroaren 18an, zapatuan
Ordutegia: 10:00-14:00 eta 15:30-19:30
Gaztelaniaz **Doan**

Tailer honetan, helburua izango da emakumeok konpartitzea eta biltzea bizipenak indarkeria sexistari buruz, eta esperientziak partekatzea eta iritziak trukatzea. Tartea izango dugu elkarri entzuteko eta lasai hitz egiteko beldurrei edota emozioei buruz. Bide batzuk eskainiko dira indarkeria sexista identifikatzeko, zelan funtzionatzen duen hausnartzeko eta indarkeriari aurre egiteko.

TALLERES

4 ESPACIO DE ENCUENTRO Y EMPODERAMIENTO DE MUJERES DE DISTINTAS PROCEDENCIAS Y CULTURAS:

Participan: Mayra Alejandra Prado Guerrero e Ikram Bouzalmat
Dinamizadora: Marisol Abreu Fariñas
Día: miércoles (2 sesiones)
Fechas: 25 de octubre y 8 de noviembre
Horario:18:00-20:00 **Gratis**

Te invitamos a participar en este nuevo espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres de diferentes procedencias y culturas. En cada sesión una mujer de un país diferente nos dará a conocer su experiencia como mujer migrada y su proceso de empoderamiento. Estas sesiones nos permitirán acercarnos a diferentes culturas y vivencias y promoverán un espacio de libertad y confianza donde podamos conocernos y favorecer procesos de empoderamiento colectivo y de apoyo mutuo entre las mujeres.

5 TALLER DE AUTODEFENSA FEMINISTA

Formadora: Emagin.
Fecha: sábado, 18 de noviembre
Horario: 10:00-14:00 y 15:30-19:30
En castellano **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.

TAILERRAK

6 EZTABAIDA FEMINISTAK: GESTAZIO SUBROGATUA

Dinamizatzaileak: Itziar Alkorta Idiakez (Zuzenbide Zibileko irakaslea EHUn) eta Maite Asensio Lozano (Berriako kazetaria)
Noiz: eguaztenean (2 saio)
Datak: azaroaren 29an, abenduaren 13an
Ordutegia: 18:00-20:00
Euskaraz **Doan**

Eztabaida gune honetan hausnarketa feminista egin gura dugu gestazio subrogatuari buruz. Lehen saioan, Itziar Alkortak gaiari helduko dio ikuspegi juridikotik (legeak zer esaten duen, dauden erregularizazio proposamenak… eta dauden ildo etiko-juridikoak, besteak beste). Bigarrenean, Maite Asensiok dinamizatuko du eztabaida, erregularizazioaren inguruan, eta azalduko dizkigu aldeko eta kontrako posturak, debatean zeintzuk diren eragileak eta zer defendatzen duten. Guztiarekin, planteatuko dizkigu eztabaida feministarako galderak. Partaideei helaraziko zaie lanerako txosten bat.

TALLERES

6 DEBATES FEMINISTAS: LA GESTACIÓN SUBROGADA

Dinamizadoras: Itziar Alkorta Idiakez (Profesora de Derecho Civil en la UPV) y Maite Asensio Lozano (periodista de Berria)
Día: miércoles (2 sesiones)
Fechas: 29 de noviembre y 13 de diciembre
Horario: 18:00-20:00
En euskera **Gratis**

En este espacio para el debate queremos hacer una reflexión en torno a la gestación subrogada. En una primera sesión, Itziar Alkorta introducirá el tema desde un punto de vista jurídico (qué dice la ley al respecto, qué propuestas de regularización se plantean…y sobre las líneas etico-jurídicas que existen actualmente, entre otras cosas) . En una segunda sesión, Maite Asensio realizará una introducción sobre las posturas a favor y en contra de la regularización y los argumentos que utilizan. Nos planteará preguntas para la reflexión feminista y dinamizará el debate. Con anterioridad a las sesiones las participantes recibirán un dosier con las lecturas propuestas por las dinamizadoras.

ARGIBIDEAK

ARGIBIDEAK IKASTAROEI BURUZ

Izena emateko epea:
Irailaren 11tik 15era bitartean
Izena emateko:
Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, emailez, telefonoz eta web ataritik. Izena emateko orria bete beharko da. Orria eskuratu daiteke **www.arrasate.eus** atarian, liburuxkan edo Emakume Txokoan.

Interesdunek adierazi beharko dute aurrez ikastaroen lehentasun ordena, izena ematen dutenean. Izan ere, behar beste plaza ez badago, bakarra egin ahal izango dute.

Plazak mugatuak dira, eta ikastaroetan zein tailerretan lehentasuna izango dute:

1.Arrasaten erroldatutakoek

2.Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera aldez aurretik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuetan izan ezik)

3.Arrasaten erroldatuta daudenek eta Jabetze Eskolako eta Emakume Txokoko ikastaroetan aurretik parte hartu ez dutenek.

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

Epea ikastaroetan parte hartuko duten jakinarazteko: Irailaren 18tik 22ra bitartean

Ekintzetan parte hartzeko, **haurtzaindegi zerbitzua** jarriko dugu, aldez 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

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

INFORMACIÓN

INFORMACION SOBRE LOS CURSOS

Plazo de inscripción: del 11 al 15 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 18 al 22 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).

EMAKUME TXOKOKO IKASTAROAK

1 IKASTAROA ZORU PELBIKOA INDARTZEKO

Irakaslea: Saioa Baena Gorosabel
Noiz: astelehenean (10 saio)
Hasiera: irailak 25
Ordutegia: 9:30-11:00 **Euskaraz**
Matrikula: 29€/15€/34€

Bizitzan zehar eta hainbat egoeren ondorioz emakumeon zoru pelbikoa ahuldu egiten da eta gune horretako muskulazio guztia indartzea da ikastaroaren helburua.
Ikastaroa edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokia edo puxika prolapsoak sufritzen dituztenentzat, pixa galerak dituztenentzat eta erditu berri dauden emakume gazteentzat, erditze osteko tratamendu bezala. Lumbalgiak tratatzeko ere balio du

2 ABDOMINALAK ARRISKURIK GABE

Irakaslea: Isabel Kirze Otxandiano
Noiz: eguaztenean (9 saio)
Hasiera: irailak 27
Ordutegia: 9:30-11:00 **Gastelaniaz**
Matrikula: 26€/13€/31€

Mugimendu progresio bat da, zoru pelbikoan presioa egin barik abdominalak "martxan" jartzeko. Mugimendu horietan, gihar abdominalak indartzeaz gain, tartekatzen da haiek luzatzea eta lasaitzea; baita ere, bilatzen da ondoko, aurkako giharren eta gihar osagarrien elkarreragina. Mugimenduok espazioan lantzen dira lekualdatuz, neuro-mugimendu erantzun bat eskatzen da egunerokotasunean mugitzen garenean, abdominal horiek modu eraginkorrean erantzun dezaten.

1 REFORZAMIENTO DEL SUELO PELVICO

Formadora: Saioa Baena Gorosabel
Día: lunes, (10 sesiones)
Inicio: 25 de septiembre
Horario: 9:30-11:00
En euskera
Matricula: 29€/15€/34€

Las mujeres, a lo largo de la vida, vivimos diversas situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y dan lugar a un debilitamiento del mismo. El objeto del curso es el fortalecimiento de la musculación de dicha zona.
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. Asimismo, vale para el tratamiento de lumbalgias.

2 METODO ABDOMINALES SIN RIESGO

Formadora: Isabel Kirze Otxandiano
Día: miércoles, semanalmente (9 sesiones)
Inicio: 27 de septiembre
Horario: 9:30-11:00
En castellano
Matricula: 26€/13€/31€

Es una progresión de movimientos (y no de posturas) que ponen en juego los abdominales, evitanto en todo momento las presiones sobre el periné. A través de esos movimientos, fortaleceremos los abdominales, además de estirarlos y relajarlos y conseguiremos también incidir en los músculos adyacentes. Este método está concebido para cualquier persona que pueda abordar un entrenamiento físico y evitar los riesgos habituales de los ejercicios abdominales.

IKASTAROAK

3 PILATES-YOGA

Irakaslea: Antonia Nogueiras Cadavid
Noiz: astelehenean (10 saio)
Hasiera: irailaren 25ean
Ordutegia: 20:00-21:30
Gaztelaniaz
Matrikula: 29€/15€/34€

4 EMAKUMEOK GEURE BURUA ZAINTZEN

Irakaslea: Antonia Nogueiras Cadavid
Noiz: asteazkenean (9 saio)
Hasiera: irailaren 27an
Ordutegia: 16:30-18:00
Gaztelaniaz
Matrikula: 26€/13€/31€

CURSOS

3 PILATES-YOGA

Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid
Día: lunes, semanalmente (10 sesiones)
Inicio: 25 de septiembre
Horario: 20:00-21:30
En castellano
Matricula: 29 €/15 €/34 €

4 AUTOCUIDADO Y MUJER

Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid
Día: miércoles, semanalmente (9 sesiones)
Inicio: 27 de septiembre
Horario: 16:30-18:00
En castellano
Matricula: 26€/13€/31€

5 DANTZEN FUSIOA

Irakaslea: Jaione Albeniz Pagola
Noiz: ostiralean (9 saio)
Hasiera: irailaren 29an
Ordutegia: 18:00-20:00
Euskaraz
Matrikula: 34€/17€/39€

Ikastaroan landuko dugu hainbat dantza estilo: swing dantza, afrikar dantza, hip-hopa ... Bakoitzaren ezaugarriak ikasiko ditugu, eta ikusita eta probatuta zer-nolako aukerak ematen dituzten estilo horiek elkarrekin nahasteko eta jolasteko, fusiozko koreografiak egingo ditugu. Abiapuntutzat hartuko dugu ekialdeko dantza, aukera ematen duelako gorputz osoa, zatika-zatika, askatzeko, eta eramaten gaituelako gure gorputza ezagutzera eta gure emakume izateaz harro egotera.

5 FUSIÓN DE DANZAS

Formadora: Jaione Albeniz Pagola
Día: viernes, semanalmente (9 sesiones)
Inicio: 29 de septiembre
Horario: 18:00-20:00
En euskera
Matricula: 34 €/17 €/39 €

Trabajaremos distintos estilos de danzas: swing, danzas africanas, hip-hop… Aprenderemos las particularidades de cada una y veremos las posibilidades que nos dan para mezclar distintos estilos entre sí y jugar, creando coreografías de fusión. Tomaremos como base de las coreografías las danzas orientales, por la posibilidad que nos ofrecen de mover el cuerpo en su totalidad y porque nos permiten conocer nuestro cuerpo y sentirnos orgullosas de ser mujeres.

EMAKUME TXOKOKO TAILERRAK

5 OINARRIZKO TAILERRA BIZIKLETAREN MANTENTZE LANAK EGITEKO

Irakaslea: Ainara Artetxe Azkueta
(Katalíñak bizikletan)
Noiz: azaroak 10, egubakoitza
Ordutegia: 17:30-20:30
Euskaraz
Matrikula: 6€/9€

Zure bizikleta hobeto ezagutu nahi duzu? Gurpila zulatu zaizu eta ez duzu jakin konpontzen? Gurekin bizikletaren oinarrizko mekanika (zulaketak, frenoak, mantentzea, aholkuak bizikletan ergonomiko joateko) ikasiko duzu eta autonomia handiagoa izatea lortuko duzu. Ekarri zure bizikleta eta zikindu eskuak!

5 CURSO BÁSICO DE MANTENIMIENTO DE BICICLETAS

Formadora: Ainara Artetxe Azkueta
(Katalíñak bizikletan)
Día: viernes 10 de noviembre
Horario: 17:30-20:30
En euskera
Matricula: 6€/9€

¿Quieres conocer mejor tu bicicleta? ¿Has tenido un pinchazo y no has sabido cómo repararlo? Con nosotras aprenderás la mecánica básica (pinchazos, frenos, mantenimiento, consejos para ir de forma ergonómica en la bicicleta) y conseguirás una mayor autonomía. ¡Trae tu bicicleta y ensúciate las manos!

emakume txokoa
jabetu eta eragin

FORMULARIOA

IZENA EMATEKO ORRIA

Izen-abizenak: ☐

Adina: ☐ Herria (erroldatuta zaudenekoa): ☐

E-Posta: ☐

Telefonoa(k): ☐ ☐

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

Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)

E-postaz ☐ Whats-appez ☐ Telefonoz deituta ☐

Haurtzaindegi zerbitzua beharko zenuke? Bai ☐ Ez ☐

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.

IKASTAROAK/ TAILERRAK

JABETZE ESKOLA, IKASTAROAK

- ☐ AUTOESTIMUA ETA JABETZEA
- ☐ KOMUNIKAZIOA ETA ASERTIBITATEA
- ☐ DOLUAK ETA GALERAK
- ☐ IRAKURKETA FEMINISTEN TXOKOA
- ☐ JOSKINTZA JABETZERAKO TRESNA

EMAKUME TXOKOA, IKASTAROAK

- ☐ ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA
- ☐ ABDOMINALAK ARRISKURIK GABE
- ☐ PILATES-YOGA
- ☐ EMAKUMEOK GEURE BURUA ZAINTZEN
- ☐ DANTZEN FUSIOA

JABETZE ESKOLA, TAILERRAK

- ☐ BIZITZA JASANGARRIAK ERAIKITZEN
- ☐ AUTODEFENTSA FEMINISTA,(martitzenetan)
- ☐ DRAG KING TAILERRA
- ☐ KULTURA ASKOTAKO EMAKUMEEN TOPALEKUA
- ☐ AUTODEFENTSA FEMINISTA (zapatuan)
- ☐ EZTABAIDA FEMINISTAK: GESTAZIO SUBROGATUA

EMAKUME TXOKOA, TAILERRAK

- ☐ BIZIKLETEN MANTENTZE LANAK

Argibideak:

Izena emateko epea: irailaren11tik 15era bitartean.

Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: irailaren 18tik 22ra 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

FORMULARIO

emakume txokoa
jabetu eta eragin

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 ☐

¿Precisa de servicio de guardería? Sí ☐ No ☐

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.

CURSOS/ TALLERES

JABETZE ESKOLA: CURSOS

- ☐ AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO
- ☐ COMUNICACION Y ASERTIVIDAD
- ☐ LAS PERDIDAS Y EL DUELO EN NUESTRAS VIDAS
- ☐ TXOKO DE LECTURAS FEMINISTAS
- ☐ LA CONFECCIÓN COMO INSTRUMENTO PARA EL EMPODERAMIENTO

JABETZE ESKOLA: TALLERES

- ☐ CONSTRUYENDO VIDAS SOSTENIBLES
- ☐ AUTODEFENSA FEMINISTA, (martes, semanal)
- ☐ TALLER DE DRAG KING
- ☐ ESPACIO INTERCULTURAL DE ENCUENTRO Y EMPODERAMIENTO
- ☐ AUTODEFENSA FEMINISTA, (intensivo sábado)
- ☐ DEBATES FEMINISTAS: GESTACIÓN SUBROGADA

EMAKUME TXOKOA: CURSOS

- ☐ REFORZAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO
- ☐ METODO ABDOMINALES SIN RIESGO
- ☐ PILATES-YOGA
- ☐ AUTOCUIDADO Y MUJER
- ☐ FUSIÓN DE DANZAS

EMAKUME TXOKOA: TALLERES

- ☐ CURSO BASICO DE MANTENIMIENTO DE BICICLETAS

Información:
Plazo de inscripción del 11 al 15 de septiembre.Plazo de notificación de participación en los cursos: del 18 al 22 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

EGITARAUA

IRAILA

EMEEK EMANA ERAKUSKETAREN HASIERA
Irailaren 26an, martitzenean
Kulturateko Klaustroan

ARTESTURA FEMINISTAK lehiaketa
ARTESTURA FEMINISTAK arte lehiaketa antolatu du EAEko Emakumeen Etxeen Sareak.
Lehiaketa honen helburua da bultzatzea emakumeen sormena eta produkzio artistiko feminista.
Lanak aurkezteko epea:
irailaren 29a, BAZ-en
Oinarriak: http://www.arrasate.eus/eu/files/emakume-txokoa/2017/2017-artestura-feministak-lehiaketaren-oinarriak

URRIA

HITZALDIA: Emakumeen esperientzia kolektiboa eta historikoa berreskuratzen
Hizlariak: Julia Monje Saravia (Intxorta 1937 Kultur Elkarteko kidea eta feminista) eta Zuriñe Rodriguez Lara (Sudergintza Institutoko kidea eta feminista).
Urriaren 4an, eguaztenean
19:00etan Kulturaten, Areto Nagusian
Gaztelaniaz

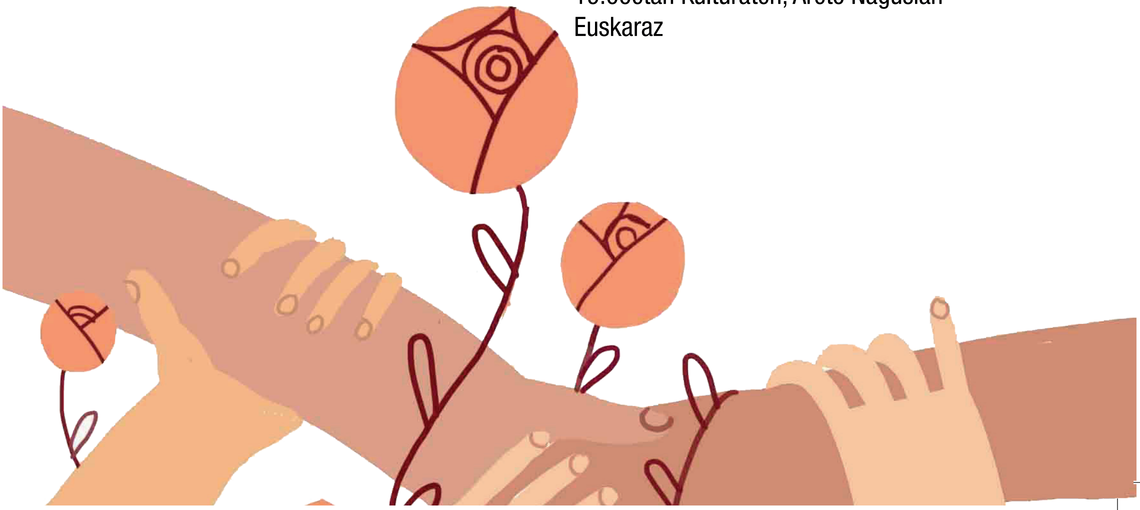
IKUSKIZUNA: Erradikalak gara!
Partaideak: Beatriz Egizabal eta Ane Labaka
Urriaren 20an, egubakoitzean
19:00etan Kulturaten, Areto Nagusian
Euskaraz

AZAROA

AZAROAK 25, EMAKUMEENGANAKO INDARKERIAREN AURKAKO NAZIOARTEKO EGUNA: Adi plangintzari!

ABENDUA

EMAKUMEAK PROTAGONISTA: ANE IRAZABAL ELKOROBARRUTIA, Iraitz Agirre Arangurenek elkarrizketatuko du
Abenduaren 20an, eguaztenean
19:00etan Kulturaten, Areto Nagusian
Euskaraz



PROGRAMA

SEPTIEMBRE

INAUGURACIÓN DE LA EXPOSICIÓN "EMEEK EMANA"
26 de Septiembre, martes
Claustro de Kulturate

CONCURSO ARTESTURA FEMINISTAK
La red de Casas de las Mujeres de la CAV ha organizado el concurso de arte ARTESTURA FEMINISTAK.
El objetivo del concurso es promover el arte creado por mujeres y la producción artistica feminista.
Plazo de presentación de los trabajos:
29 de septiembre, en BAZ
Bases: http://www.arrasate.eus/eu/files/emakume-txokoa/2017/2017-artestura-feministak-lehiaketaren-oinarriak

OCTUBRE

CHARLA: Recuperando la experiencia colectiva e histórica de las mujeres
Ponentes: Julia Monje Saravia (Asociación Cultural Intxorta 1937, feminista) Y Zuriñe Rodriguez Lara (Instituto Sudergintza, feminista)
4 de octubre, miércoles
19:00 Kulturate, (Areto Nagusia)
En castellano

ESPECTACULO: Erradikalak gara!
Participan: Beatriz Egizabal y Ane Labaka
20 de octubre, viernes
19:00 Kulturate, (Areto Nagusia)
En euskera

NOVIEMBRE

Atención a la programación con motivo del 25 de Noviembre, día internacional contra la violencia hacia las mujeres.

DICIEMBRE

CICLO DE ENTREVISTAS"EMAKUMEAK PROTAGONISTA":
ANE IRAZABAL,
entrevistada por Iraitz Agirre
20 de diciembre, miércoles
19:00, Kulturate (Areto Nagusia)
En euskera

MINTZAPRAKTIKA EUSKARAZ ZAHAR BERRIN!

Izena emateko: 943 771228/695786852
https://labur.eus/Arrasate
zaharberri@aedelkartea.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.

Herri parekideago eta libreago baten alde dihardutenak….

EKIN EMAKUMEAK ELKARTEA

Ekin Emakumeak elkartea sortu zen emakumeon ahalduntzerako 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: lanean ari da Debagoienean sexualitateak modu askean bizi izateko. Antolatua dago borrokatzeko “sexilioaren” aurka, homofobia, lesbofobia eta transfobiak eragiten baitu. Nahi du Arrasate eta Debagoiena aske bat, sexu orientazio eta identitate guztiak onartuko dituena.
Kontakturako aukera: debagoiena@kitzikan.eus eta Facebook: Kitzikan Debagoiena

GIF. GUNE IRAUNKOR FEMINISTA

Gune honetan parte hartuko dutenek planteatuko dituzte intereseko gaiak, eta denon artean gai horiek 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 eztabaidatu eta hausnartuko da ikasturtean. Ideia sortuko da parte hartzaileengandik, eta hortik tiratuz sortuko dugu produktua.
Kontakturako aukera: Emakume Txokoan eguaztenetan, hamabostean behin, 18:00-20:00

ARRASATEKO EMAKUMEEN MUNDU MARTXAKO PLATAFORMA

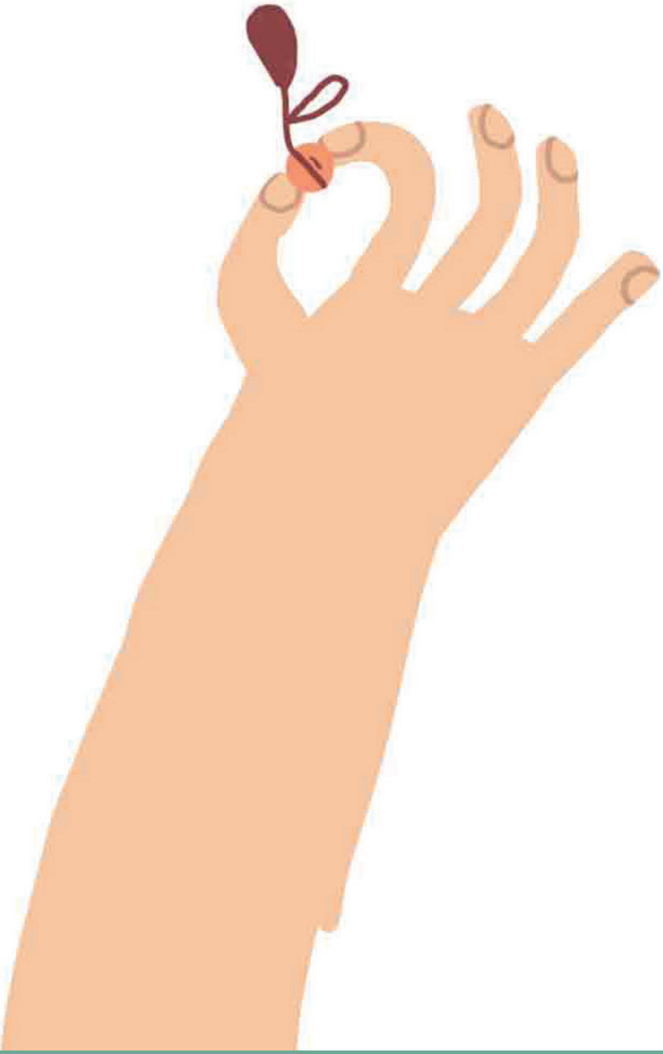
Bizi nahi dugulako gorputzetan eta lurraldeetan indarkeriarik gabe, sistema bat eraikitzen dihardugu, erdian jartzen duena bizitzaren iraunkortasuna. Bide horretan, aldarrikatzen ditugu gorputz eta sexualitate anitz eta askeak, eta horrela, gure taldeak eraiten ditu Emakumeon Mundu Martxako haziak herrian eta bailaran.
Kontakturako aukera:
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 dituena.
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 eguenean 16:00–19:00



emakume txokoa

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

ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN
EMAKUME SAILA

je!
arrasateko
jabetze
eskola