

2019 Otsaila-Maiatza
Plangintza
Programación
Febrero-Mayo



Jabetze Eskola

Arrasateko Jabetze eskola da Emakume Txokoan dugun formazio eta topaketa gunea. Helburua du emakumeok geure eskubideen jabe egitea eta sareak sortzea.

Jabetze eskolan prestakuntza da ardatz nagusietakoa. Bertan topatuko duzue eskaintza bat lanketa pertsonala eta kolektiboa uztartzen duena, elkarrekin lan egingo baitugu eta protagonistak geu izango baikara.

Jabetze eskolan erreparatuko diogu gure errealitateari ikuspegi feminista batetik eta eskuratuko ditugu parte hartze sozial eta politikorako tresnak.

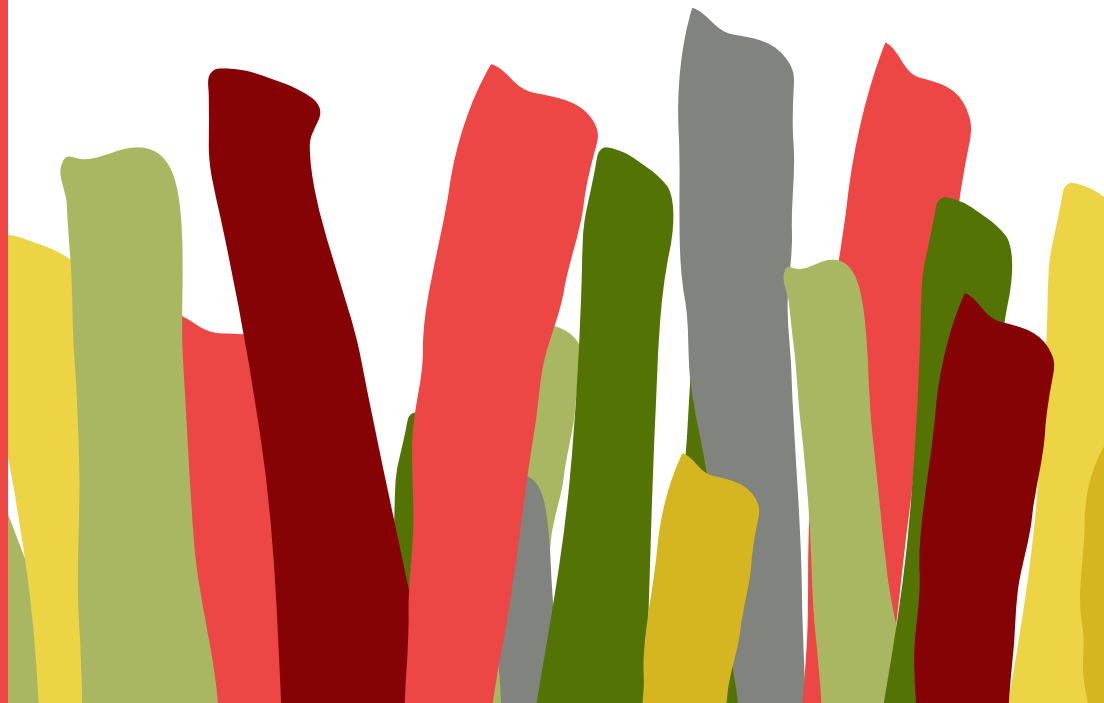
Hemen duzue hiruhileko honetako ikastaro eta ekintzen proposamena. Zuen gustukoa izatea espero dugu!

La escuela de empoderamiento de Arrasate es un espacio de formación, encuentro y reflexión situado en Emakume Txokoa. A través de la escuela buscamos promover la toma de conciencia de las mujeres de nuestros derechos y la creación de redes entre nosotras.

La formación es uno de los ejes de la escuela y ofrece la posibilidad de realizar un trabajo personal y colectivo en el que las mujeres seamos las protagonistas.

En la escuela de empoderamiento abordaremos nuestra realidad desde una perspectiva feminista y nos dotaremos de instrumentos para nuestra participación social y política.

Aquí tenéis el programa con los cursos y actividades de este trimestre. ¡Esperamos sea de vuestro interés!



1. MINDFULNESS

Irakaslea/Formadora: Clara Wolfram Perez
Noiz/Día: astelehena/lunes (8 saio/sesiones)
Data/Fechas: otsailak 18 / 25 de febrero;
 marxoak 4 / 11 / 25 de marzo; apirilak 1 / 8 /15 de abril

Ordutegia/Horario: 17:30-19:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 24€/14€/29€

Mindfulness da termino bat, ulertu daitekeena honela: arreta eta kontzientzia osoa, presentzia arretatsua eta gogoetatsua. Tailerrean gureganatuko ditugu tresnak, osasun eta oreka emozionala izateko, oraina bizitzen ikasteko eta adimen osasungarria eta positiboa sortzeko, geure ongizateari lehentasuna emanez. Emozioak eta beharrak kontuan hartuz, gertatzen ari dena modu egokienean kudeatzen ikasiko dugu.

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, dando prioridad a nuestro bienestar. Tendremos en cuenta nuestras necesidades y emociones para gestionar lo que ocurre de forma adecuada.

2. FELDENKRAIS

Irakaslea/Formadora: Ainhoa Garai Etxabe
Noiz/Día: astelehena/lunes (14 saio)
Hasiera/Inicio: otsailak 4 de febrero

Ordutegia/Horario: 20:00-21:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 32€/18€/37€

Feldenkrais metodoak, mugimendua eta bakoitzarekiko atentzioa erabiltzen ditu aldaketak lortzeko. Pertsonak norbere mugimenduaren kontzientzia hartzen du eta bide berriak aztertuz, mugitzeko aukera eraginkor, atsegin eta osasuntsuagoak aurkituko ditu. Guztiontzat mesedegarria den metodoa da eta aplikazio eremu zabala du. Postura, oreka, flexibilitatea, eta gure mugimenduen antolaketa eta koordinazioa hobetzen ditu.

Feldenkrais es un método que utiliza el movimiento y la atención consciente hacia uno mismo como vehículo para el cambio. Es un proceso en el que la persona aprende a tomar conciencia de cómo se mueve, y a buscar alternativas para hacerlo de un modo más armonioso, saludable y eficaz. Todas las personas pueden beneficiarse del método y tiene un extenso campo de aplicación. Se mejora la postura, equilibrio, flexibilidad, coordinación y la organización de nuestros movimientos.

3. Sakontzea lan emozionalean

Profundizando en el trabajo emocional

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Noiz/Día: martitzena/martes (14 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: otsailak 5 de febrero

Orduategia/Horario: 15:30-17:30

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 42€/23€/47€

Ikastaro honekin jarraituko dugu eta sakonduko dugu hasierako tailerrean ikasitakoa inteligentzia eta emozioen kudeaketaz. Jarraituko dugu lehenago ikasitako teknikekin eta bidaia bat egiten alde psikologikoen bidez, zeintzuk baldintzatzen gaituzten eta sortzen diguten egonezina, hala nola inkontzientea ulertzea, lan egitea zure barruko umearekin edo gure itzalarekin.

Horrek guztiak lagunduko digu gu geu gehiago ezagutzen, eta ikasiko eta garatuko ditugu baliabide batzuk, lagunduko digutenak bizitzen askatasun, konfiantza pertsonal eta osotasun handiagoz.

Este curso supone una continuidad y profundización en el taller inicial de inteligencia y gestión de las emociones. Vamos a seguir afianzando las técnicas aprendidas y a realizar un viaje a través de aspectos psicológicos que nos condicionan y generan malestar, como comprender el inconsciente, trabajar con la niña interna o con nuestra sombra.

Todo ello nos ayudará a conocernos más y también a aprender y desarrollar recursos que nos ayuden a vivir con mayor libertad, confianza personal y plenitud.

4. Asertibitate eta ahalduntze tailerra

Taller de asertividad y empoderamiento

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Noiz/Día: martitzena/martes (14 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: otsailak 5 de febrero

Orduategia/Horario: 18:00-20:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 42€/23€/47€

Tailer honetan hausnartuko dugu generoko komunikazio estiloei buruz, zelan ikasi dugun elkarrekin komunikatzen, zer estilo dugun, eta ulertuko dugu nondik datozkigun mugak, gure aukerak txikitzen dituztenak. Aztertuko dugu zer barne aginduk eragiten duten komunikazioan. Halaber, eskuratuko ditugu tresna berri batzuk elkarrekin eraginkortasunez komunikatzeko, eta horrek on egingo die gure autoestimuari, gure buruarekiko konfiantzari, eta oro har berdintasuneko harremanei eta tratu onari.

En este taller reflexionaremos sobre los estilos de comunicación de género, cómo hemos aprendido a comunicarnos, cual es nuestro estilo, y comprender de dónde vienen las limitaciones que merman nuestras posibilidades. Analizaremos qué mandatos internos están actuando en la comunicación. También vamos a aprender nuevas herramientas para comunicarnos con eficacia, esto va a redundar en nuestra autoestima, en la confianza en nosotras mismas, y en generar relaciones de igualdad y buen trato.

5. Amets egitea, sinistea eta sortzea

Soñar, crear y crear

Irakaslea/Formadora: Monica Nuñez Avila

Noiz/Día: eguaztena/miércoles (8 saio/sesiones)

Datak/Fechas: otsailak 6,20 de febrero, martxoak 6,20 de marzo, apirilak 3, 24 de abril, maiatzak 8, 22 de mayo

Ordutegia/Horario: 17:30-19:30

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 24€/14€/29€

Tailer honetan partekatuko dugu modu berri bat gure ametsak bete ahal izateko, eta esan beharrean “Bai, baina...” esatea “bai eta gainera”. Adierazpen eta sormen teknika batzuen bidez joango gara ikusten gure izate ameslaria eta sortzailea, egin daitezkeen beste errealitate batzuenak. Ez da bakarrik ahal dugula, gainera da merezi dugula!!

En este taller compartiremos una nueva forma de poder cumplir nuestros sueños, sustituyendo el típico “Si, pero...” por un “Si y además”. A través de diferentes técnicas de expresión y creatividad iremos descubriendo nuestra esencia de soñadoras y creadoras de otras realidades posibles. No sólo podemos sino que además nos lo merecemos!!



6. Abdominalak egitea arrisku barik Metodo abdominales sin riesgo

Irakaslea/Formadora: Isabel Kirze Otxandiano
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (14 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 6 de febrero

Ordutegia/Horario: 9:30-11:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 32€/18€/37€

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.

Es una progresión de movimientos (y no de posturas) que ponen en juego los abdominales, evitando 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.

7. Gure bizi energia hobetzen: chi kung Mejorando nuestra energía vital: chi kung

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro
Noiz/Día: eguena/jueves (14 saio)
Hasiera/Inicio: otsailak 7 de febrero

Ordutegia/Horario: 10:00-11:30
Euskaraz eta gaztelaniaz/En euskera y castellano
Matrikula: 32€/18€/37€

Chi Kung, osasuna era integralean hobetzeko osatzen duten praktikak dira, gorputza, burua eta energia kontuan hartzen dituztenak. Energia horiek zuzentzen, aktibatzen edota orekatzen laguntzen gaituzten ariketa suabe, arnasketa eta arreta bitartez, Chi Kung-ek gure osasuna eta bizitasuna hobetzen du. Aldi berean, emozioak orekatzeko lagungarria da baita ere.

Chi Kung son prácticas que constituyen una mejora de la salud de forma integral teniendo en cuenta el cuerpo, la mente y la energía. A través de ejercicios suaves, respiraciones y atenciones que nos ayudan a corregir, activar o equilibrar esta energía, el Chi Kung mejora nuestra salud y vitalidad. Asimismo, sirve de ayuda para equilibrar las emociones.

8. Autodefentsa feminista: bizitzarako lanabesa

Autodefensa feminista: herramienta para la vida

Irakaslea/Formadora: Oihana Andueza García (Emagin)

Noiz/Día: eguaztena/miércoles (7 saio/sesiones)

Datak/Fechas: otsailak 13, 27 de febrero, martxoak 13, 27 de marzo, apirilak 10 de abril, maiatzak 15, 29 de mayo

Ordutegia/Horario: 17:30-19:30

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 21€/12€/26€

Lasai hitz egiteko, bizipenak partekatzeko eta taldeko indarra eratzeko gune aske eta segurua topatuko duzu tailer honetan, autoestimu feminista hartuta ardatz. Heteropatriarkatuak emakumeon gorputzetan eragiten dituen indarkeriak identifikatuko ditugu eta horiei aurre egiteko estrategietan eta jarreretan sakonduko dugu.

El objetivo de este taller es crear un espacio libre y seguro para conversar relajadas, compartir experiencias y generar fortaleza colectiva, tomando como eje la autoestima feminista. Identificaremos las violencias que provoca el heteropatriarcado en los cuerpos de las mujeres y profundizaremos en las estrategias y actitudes para enfrentarlas.



9. Irakurketa feministen txokoa

Txoko de lecturas feministas

Irakaslea/Formadora: Luciana Alfaro Lavado

Noiz/Día: eguena/jueves

Datak/Fechas: otsailak 7, 21 de febrero; martxoak 14 de marzo; apirilak 4 de abril; maiatzak 9, 30 de mayo

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Euskaraz eta Gaztelaniaz/En euskera y en castellano

Matrikula: Doan/Gratis

Leku iraunkor bat da, Emakume Txokoa, irakurketa feminista egiteko, zeinetan elkartuko garen 20 egunetik egunera esperientziak eta sentsazioak elkarrekin partekatzeko; eta, batez ere, berba egiteko testu baten gainean (izan daiteke artikulua, saiakera, eleberria, poesia, komikia eta abar), aurrez irakurria izango duguna.

Animatu eta parte hartu gurekin batera, gure ekarpenen bidez eraiki ditzagun jakintza onuragarriak gure bizitzetarako.

Hona hemen zer irakurketa programa proposatu dugun hurrengo lauhilekoan egiteko zuekin:

Otsailaren 7an: Sufragio Femenino. Discursos, canciones y propósitos de Sojourner Truth. Las mujeres exigen la igualdad con los negros. Denuncia de la hipocresía Republicana. *Feminismos Negros. Una Antología*. Mercedes Jabardo (editorea).

Otsailaren 21ean: *El Trabajo de cuidados: Antecedentes Históricos y Debates Actuales*.

Cristina Carrasco, Cristina Borderías eta Teresa Tornis.

Martxoaren 14an: De placeres y monstruos: interrogantes en torno al postporno.

Transfeminismos. Epistemes, Fricciones y Flujos.

Apirilaren 4an: *Feminismoa denon kontua da*.

Politika Pasio. bell hooks.

Maiatzaren 9an: *Microfísica sexista del poder*.

Nerea Barjola.

Maiatzaren 30ean: *Amek ez dute*. Katixa Agirre

Es un espacio permanente de lectura feminista de Emakume Txokoa en el que nos reuniremos cada 20 días por el placer de compartir experiencias y sensaciones; y sobre todo para conversar en relación a un texto (artículo, ensayo, novela, poesía, cómic etc.) que previamente habremos leído.

Anímate y participa para que juntas con nuestras aportaciones, construyamos saberes útiles para nuestras vidas.

Compartimos con vosotras el programa de lecturas que proponemos para el siguiente cuatrimestre:

7 de febrero: Sufragio Femenino. Discursos, canciones y propósitos de Sojourner Truth.

Las mujeres exigen la igualdad con los negros. Denuncia de la hipocresía Republicana. *En Feminismos Negros. Una Antología*. Mercedes Jabardo (editora).

21 de febrero: *El Trabajo de cuidados: Antecedentes Históricos y Debates Actuales*.

Cristina Carrasco, Cristina Borderías y Teresa Tornis.

14 de marzo: De placeres y monstruos: interrogantes en torno al postporno.

En Transfeminismos. Epistemes, Fricciones y Flujos.

4 de abril: *Feminismoa denon kontua da*.

Politika Pasio. bell hooks.

09 mayo: *Microfísica sexista del poder*.

Nerea Barjola.

30 de mayo: *Amek ez dute*. Katixa Agirre

10. Ni youtuber izanez gero... Si yo fuera youtuber...

Irakaslea/Formadora: Belen Nevado Mendez

Noiz/Día: eguena/jueves (7 saio)

Datak/Fechas: apirilak 4, 11 de abril, maiatzak 2, 9, 16, 23, 30 de mayo

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 21€/12€/26€

Youtuberrak pertsonak dira, printzipioz anoni-
moak, zeintzuk kamara bat erabilia euren burua
grabatzen duten eta berba egiten duten hainbat
gairen inguruan. Haien programak ikusi ditzakegu
Internet bidez. Gehienek jarraitzen dute irauna-
razten genero rolak, mutilek berba egiten dute
bideo-jokoez eta neskek modaz eta edertasunaz.
Tailerraren helburua da pertsonaia bat sortzea
gure barrutik hasten dena, eta jorratzen ditue-
na hainbat gai, hala nola jokoa ematen duten
mikro-matxismoenak, sexu aniztasuna, maitasun
erromantikoaren mitoak, hilekoa, genero indarkeria
eta abar, modu trebe batean eta norbere estiloan.

Las/los youtubers son personas, en principio anóni-
mas, que haciendo uso de una cámara, se graban
hablando sobre diferentes temáticas. Podemos ver
sus programas a través de internet. La mayoría
siguen perpetuando los roles de género, los chicos
hablan de video-juegos, y las chicas de moda y
belleza. El objetivo del taller es crear un personaje
que parte de nosotras mismas, y aborda temas tan
jugosos como los micro-machismos, la diversidad
sexual, los mitos del amor romántico, la menstua-
ción, la violencia de género... etc, de una manera
desenvuelta y con estilo propio.



1. Hilerokoaren inguruan hausnartzeko eta partekatzeko sormen tailerrak

Grupo de apoyo a la menstruación, talleres creativos

Irakaslea/Formadora: Oihana Lopez Cestao

Noiz/Día: zapatuan/sábado (4 saio/sesiones)

Egunak/Fechas: otsailak 2, 23 de febrero, martxoak 16 de marzo, apirilak 6 de abril

Ordutegia/Horario: 10:30-13:30

Euskaraz/En euskara

Matrikula: 18€/11€/22€

Hilerokoaren bizipenari buruz ikertu eta bere esperientziak partekatu nahi dituzten emakumeentzako espazioa da. Adierazpen librea erabiliko da, arteterapia tresna gisa (pintura, eskultura, gorputz mugimendua...), norbere beharrak entzun, eraiki eta elkarrekin ikasteko. Kontzientzia hartze lan bat izango da, maila indibidual zein kolektiboan, emakume gisa bizi ditugun zikloen inguruan. Bizipenezko tailerrak izango dira denak.

Este taller busca ser un espacio de reconocimiento, escucha, cuidado y libre expresión para aquellas mujeres que deseen compartir sobre la vivencia de la menstruación. Se trabajará la toma de conciencia individual y colectiva sobre los ciclos que vivimos como mujeres. Trabajaremos con propuestas de arteterapia corporal, en las que tendremos la oportunidad de redescubrirnos a través de la creatividad, en relación a este tema. Serán talleres vivenciales.

2. Ikasi bizikletan ibiltzen

Taller para aprender a andar en bicicleta

Irakaslea/Formadora: Montse Gallastegi Ojanguren

Noiz/Día: zapatuan/sábado (2 saio/sesiones)

Egunak/Fechas: maiatzak 11, 18 de mayo

Ordutegia/Horario: 10:00-12:00

Euskaraz eta gaztelaniaz/En euskara y en castellano

Matrikula: Doan/Gratis

Bizikletan ibiltzen ikasteko hastapeneko tailerra da honakoa. Bizikletan ibiltzen jakin arren gidatzean kontrol handiagoa eduki nahi dutenek ere lekua izango dute ikastaroan: frenoak eta martxak nola erabili, distantziak kontrolatzea oztopoekin. etab.

Este es un taller de iniciación para aprender a andar en bicicleta. También tendrán cabida quienes quieran afianzar su manejo: cómo utilizar los frenos y marchas, controlar distancias con obstáculos...

Bizikleta, sorreratik tresna garrantzitsua izan zen emakumeen emantzipaziorako, askatasuna eta autonomia eskaini zien. Orain arte bizikletan ibiltzen ikasteko aukerarik izan ez baduzu, animatu, primeran pasatuko dugu!

La bicicleta, ha sido desde siempre, un instrumento que ha ayudado a las mujeres a tener mayor autonomía y libertad. Si no has tenido opción de aprender hasta ahora, ámate y acércate, lo pasaremos muy bien!

3. Atera ni-ak. Antzerki tailerra

Taller de teatro

Irakaslea/Formadora: Iraia Elias Muniain

Egunak/Fechas: otsailak 16, 17 de febrero.

Ordutegia/Horario: zapatuan/sábado 10:00-14:00 eta

16:00-19:00; domekan/domingo 10:00-14:00

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 17€/10€/21€

Antzerkiak eskaintzen dituen tresna ezberdinen bitartez, konfiantzazko espazio bat sortuko dugu, gure gorputzei entzuteko, askatasunean jolasteko, adierazteko, beste gu batzuk azalertzeko. Sortzeko. Errealitatea eta fikzioa nahastuz jolastuko dugu. Plazerrez. Transformaziorantz.

A través de diferentes instrumentos que nos facilita el teatro, crearemos un espacio de confianza para escuchar a nuestros cuerpos, para jugar en libertad, para expresarnos, para sacar a la luz otras "nosotras". Para crear. Juguemos mezclando la realidad y la ficción. Con placer. Hacia la transformación.



4. Despatriarkalizatzea gure gorputzak. Berreskuratzea kendutako plazera eta jakinduria. Despatriarcalizar nuestros cuerpos. Recuperando el placer y la sabiduría expropiadas.

Irakaslea/Formadora: Nora Ziarsolo Garate

Egunak/Fechas: martxoak 29, 30 de marzo

Ordutegia/Horario: egubakoitzean/viernes 16:00-20:00;
zapatuan/sábado 10:00-14:00; 15:00-19:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 18€/11€/22€

Tailer honek proposatzen du gure gorputzak eta gure sexualitatea birjabetzea, eta berreskuratzea horiek daukaten jakinduria eta plazera estrategia politiko moduan, aurre eginda jakintzak kentzeari, urte askoan heteropatriarkatuan kendu egin dizkigute eta. Lan egingo dugu gure pelbisaz eta gure genitalaz, aztertu eta ezagutzuz, gure sexualitatea liberatzeko eredu hegemonikoetatik, berriro nabarmenduz askatasunetik eta gozamenetik, eta errebendikatzea gure gorputzen eta bizitzen subiranotasuna eta autogestioa.

Tailer hau pentsatuta dago emakume guztientzat, sakondu gura dutenak euren gorputzetan bizitzea. Liberatu edo askatzea barruan sartutako koraza eta sinesmenetatik, sozializatu gaituen sistema heteropatriarkaletik datozenak.

Este taller propone la reapropiación de nuestros cuerpos y nuestra sexualidad, recuperando la sabiduría y el placer que contienen como estrategia política frente a la expropiación de conocimientos y saberes que, durante años de heteropatriarcado, se ha llevado a cabo. Trabajaremos con nuestra pelvis y genitales, (re)conociéndolos, para liberar nuestra sexualidad de los modelos hegemónicos, resignificarlos desde la libertad y el gozo y reivindicar la soberanía y autogestión de nuestros cuerpos y vidas.

Este taller está pensado para todas las mujeres que quieran profundizar en el camino de habitar sus cuerpos. Liberarlos de sus corazas y creencias introyectadas, derivadas del sistema heteropatriarcal en el que hemos sido socializadas

Egitaraua

OTSAILA

MARTXOAK 8KO XXII. KARTEL LEHIAKETA

Arauk eta informazioa:

Webgunean: emakumetxokoa.arrasate.eus

Emakume txokoan: 943 79 41 39 / 618 206 233

Facebook: Arrasateko Emakume Txokoa

Lelo: Sentitu, pentsatu eta ekin feminismoari!

Lanak aurkezteko epea: otsailaren 15era arte

ANTZERKI LAN LABURREN EMANALDIA:

AGUR ETA DOLORE (Kamikaz kolektiboa eta TTak Teatroak sortutako lana)

Zuzendaria: Amancay Gaztañaga

Antzezleak: Iraia Elias eta Miren Gaztañaga

(DES)KONTROLATUTA

Zuzendaria: Itziar Ituño

Antzezleak: Karmele Larrinaga eta Iratxe Urkiaga

Otsailaren 28an, egunean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz

MAIATZA

“EN FEMME” FILMAREN EMANALDIA

Solasaldia Alba Barbé l Serra zuzendariarekin

Maiatzaren 21ean martitzenean

20:30ean, Amaia Antzokian

MARTXOA

MARTXOAK 8KO KARTELEN ERAKUSKETA

Martxoaren 5etik 15era, Emakume Txokoan

Astelehenetik eguenera: 10:30-13:30 eta 15:00-18:00

Egubakoitzean: 10:00-14:00

MARTXOAK 8KO EMAKUME ARTISAU ETA BASERRITARREN AZOKA

Martxoaren 9an, Seber Altube plazan

Izenak emateko epea: Otsailaren 4tik 22ra bitartean

LIBURUAREN AURKEZPENA: “3M : MEMORIA

Las mujeres de Gasteiz en la matanza del 3 de marzo de 1976”

Dinamizatzailea: Julia Monge Sarabia

Partaidea: Zuriñe Rodríguez Lara (koord.);

Nerea Aranburuzabala Ocio (Martxoak 3 elkarteko kidea); Pilar Barrera Escobero (liburuko protagonistetako bat).

Martxoaren 13an, eguaztenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian. Gaztelaniaz

EMAKUMEAK PROTAGONISTA ELKARRIZKETA

SAIOA: VIRGINIA IMAZ

Elkarrizketatzailea: Dorleta Kortazar

Martxoaren 20an, eguaztenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz eta gaztelaniaz

ZINEGOAK HEDAPENA 2019

Film laburren emanaldia

Martxoaren 27an, eguaztenean

19:00etan, Kultureteko Areto Nagusian

Programa de actividades

FEBRERO

XXII. CONCURSO DE CARTELES DEL 8 DE MARZO.

Bases e información:

En la página web: emakumetxokoa.arrasate.eus En Emakume Txokoa: 943 79 41 39 / 618 206 233 Facebook: Arrasateko Emakume Txokoa

Lema: Sentitu, pentsatu eta ekin feminismoari !

Plazo de presentación de los carteles: hasta el 15 de febrero.

REPRESENTACIÓN TEATRAL: TEATRO BREVE

AGUR ETA DOLORE

(Kamikaz kolektiboa y TTak Teatroa)

Dirección: Amancay Gaztañaga

Protagonistas: Iraia Elias y Miren Gaztañaga

(DES)KONTROLATUTA

Dirección: Itziar Ituño

Protagonistas: Karmele Larrinaga e Iratxe Urkiaga

28 de febrero, jueves

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

MAYO

PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL “EN FEMME”

Presentación y coloquio con la directora

Alba Barbé I Serra

21 de mayo, martes

20:30, Amaia Antzokia

MARZO

EXPOSICIÓN DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Del 5 al 15 de marzo en Emakume Txokoa

Lunes-jueves: 10:30-13:30 y 15:00-18:00

Viernes: 10:00-14:00

MERCADO DE MUJERES ARTESANAS Y BASERRITARRAS

9 de Marzo, sábado

Durante toda la mañana y hasta el mediodía en la Plaza Seber Altube

Plazo de inscripción: del 4 al 22 de febrero

PRESENTACIÓN DEL LIBRO: “3M : MEMORIA

Las mujeres de Gasteiz en la matanza del 3 de marzo de 1976”

Dinamiza: Julia Monge

Participan: Zuriñe Rodríguez Lara (coord.);

Nerea Aranburuzabala Ocio (Asociación 3 de marzo); Pilar Barrera Escobero (una de las protagonistas del libro).

13 de Marzo, miércoles

19:00, Kulturate (Areto Nagusia) En castellano

EMAKUMEAK PROTAGONISTA: VIRGINIA IMAZ

Entrevistadora: Dorleta Kortazar

20 de marzo, miércoles

19:00, Kulturate (Areto Nagusia)

En castellano y euskera.

ZINEGOAK HEDAPENA 2019

Proyección de cortos

27 de marzo, miércoles,

19:00, Kulturate (Areto Nagusia).

Izena emateko orria

Izen-abizenak		
Jaiotze data		
Herria (erroldatuta zaudenekoa)		
E-Posta		
Telefonoa(k)	1.	2.
Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoa?	Bai <input type="checkbox"/>	Ez <input type="checkbox"/>
Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)	E-posta <input type="checkbox"/>	Whatsapp-ez <input type="checkbox"/> Telefonoz <input type="checkbox"/>
Hautzaindegi zerbitzua beharko zenuke?	Bai <input type="checkbox"/>	Ez <input type="checkbox"/>
Ikastaro bat baino gehiago interesatuz gero, markatu lehenetsuen arabera (1 interes gehien duzuna.) Ikastaro edota tailer bat baino gehiagotan izena emanaz gero, saiakera egingo da, gutxienez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.		
IKASTAROAK/TAILERRAK		

IKASTAROAK

- Mindfulness
- Feldenkrais
- Sakontzea lan emozionalean
- Asertibitate eta ahalduzte tailerra
- Amets egitea, sinistea eta sortzea
- Abdominalak egitea arrisku barik
- Gure bizi energia hobetzen: chi kung
- Autodefentsa feministan sakontzen
- Irakurketa feministen txokoa
- Ni youtuber izanez gero...

TAILERRAK

- Hilerokoaren inguruan hausnartzeko eta partekatze sormen tailerrak
- Ikasi bizikletan ibiltzen
- Atera ni-ak. antzerki tailerra
- Despatriarkalizatzea gure gorputzak.
Berreskuratzea kendutako plazera eta jakinduria.

Aurreko hiru hilabeteetatik martxan dagoen Dantza indorientalen ikastaroan plaza libreak daude.
Interesa izanez gero, galdetu Emakume Txokoa

Argibideak:

Izena emateko epea: **Urtarrilaren 21etik 25era bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Urtarrilaren 28tik otsailaren 1era 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. Asteleheneetik ostegunera, 10:30-13:30 eta 15:00-18:00 eta ostiraletan 10:00-14:00.

Lege oharra: Hemen jasotzen diren datuak Berdintasun Sailako fitxategi batean sartuko dira. Arrasateko Udalak bermatzen du datuak ez zaizkiola Berdintasun Saila ez den inori emango. Datuak zuzentzeko, ezabatzeko eta partekatze 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			
Fecha de nacimiento			
Localidad (donde está empadronada)			
E-mail			
Teléfono(s)	1.	2.	
¿Anteriormente ha realizado algún curso o taller en la Escuela de Empoderamiento o en Emakume Txokoa?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	
¿Cómo desea recibir los avisos? (Marque solamente una)	E-mail <input type="checkbox"/>	Whatsapp <input type="checkbox"/>	Teléfono <input type="checkbox"/>
¿Precisa de servicio de guardería?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	

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

CURSOS <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mindfulness<input type="checkbox"/> Feldenkrais<input type="checkbox"/> Profundizando en el trabajo emocional<input type="checkbox"/> Taller de asertividad y empoderamiento<input type="checkbox"/> Soñar, crear y crear<input type="checkbox"/> Metodo abdominales sin riesgo<input type="checkbox"/> Mejorando nuestra energía vital: chi kung<input type="checkbox"/> Autodefensa feminista: herramienta para la vida<input type="checkbox"/> Txoko de lecturas feministas<input type="checkbox"/> Si yo fuera youtuber...	TALLERES <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Grupo de apoyo a la menstruación, talleres creativos<input type="checkbox"/> Taller para aprender a andar en bicicleta<input type="checkbox"/> Taller de teatro<input type="checkbox"/> Despatriarcalizar nuestro cuerpos. Recuperando el placer y la sabiduría expropiadas. <hr/> <p>Hay plazas libres en el curso de Danzas indorientales. Más información en Emakume Txokoa</p>
--	--

Información:

Plazo de inscripción del **Del 21-25 de enero**. Plazo de notificación de participación en los cursos: **Del 28 de enero -1 de febrero**. 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 15:00-18:00, 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



Argibideak ikastaroei buruz

Izena emateko epea:

Urtarrilaren 21etik 25era bitartean

Izena emateko:

Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, emailaz edo telefonoz.

Bete beharko da **izena emateko orria**. Orria eskuratu daiteke 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:

- Arrasaten erroldatutakoek
- Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera alde aurretik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuetan izan ezik)
- 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:

Urtarrilaren 28tik otsailaren 1era bitartean

Hautzaindegi zerbitzua:

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

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

Ordutegia:

Astelehenetik eguenera arte:

- Goizean 10:30-13:30
- Arratsaldean 15:00-18:00

Egubakoitzean:


- Goizean 10:00-14:00

Ikastaroen prezioa:

Ikastaro bakoitzak prezio ezberdinak adierazten ditu: Arrasaten erroldatutakoentzat/langabeentzat/ Arrasatetik kanpo erroldatutakoentzat. Matrikula ikastaroa hasterakoan formalizatuko da.

Harremanetarako:

Telefonoa:

943 79 41 39
618 206 233 


E-posta:

emakumetxokoa@arrasate.eus

Webgunea:

emakumetxokoa.arrasate.eus

Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en:

 Arrasateko Emakume Txokoa
 @emakumetxokoa

Información sobre los cursos

Plazo de inscripción:

Del 21 - 25 de enero

Inscripción:

En Emakume Txokoa, atención directa, por e-mail o teléfono.

Deberá cumplimentarse la hoja de inscripción. La hoja se puede obtener en el portal de 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.

Las plazas son **limitadas** y tendrán prioridad tanto en los cursos como en los talleres:

- Aquellas que estén empadronadas en el municipio de Arrasate
- Aquellas que estando empadronadas en Arrasate no hayan realizado previamente el mismo curso (excepto en los casos en que sea una continuación del curso)
- Aquellas que estén empadronadas en Arrasate y aquellas 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 28 de enero -1 de febrero

Precios de los cursos:

Los precios de los cursos indican las distintas tarifas para: empadronadas en Arrasate/desempleadas/no empadronadas en Arrasate.

La matrícula se formalizará al comienzo de los cursos.

Servicio de guardería:

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 atención:

De lunes a jueves:

- Mañanas 10:30-13:30
- Tardes 15:00-18:00


Viernes:

- Mañanas 10:00-14:00

Contacto

Teléfono:

943 79 41 39

618 206 233 

E-mail: emakumetxokoa@arrasate.eus

Web: emakumetxokoa.arrasate.eus

Síguenos en Facebook y Twitter:

 Arrasateko Emakume Txokoa

 @emakumetxokoa

Herri parekideago eta libreago baten alde dihardutenak:



Ekin Emakumeak Elkarte

Ekin Emakumeak elkarte sortu zen emakumeon ahaldunderako gune euskaldunen sorrera ahalbidetzeko. Gaur egun, lan egiten du gizarte parekideago baten alde, kultura aniztasuna aitortzeko eta euskara, kohesiorako tresna gisa, erdiguneari jartzeko, lortu nahi den elkarbizitza horretan. EUSKARATIK, ANIZTASUNEAN, GIZARTE PAREKIDE BAT ERAIKITZEN

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



Kitzikan Debagoiena

Taldearen helburua: lanean ari da Debagoienean sexualitateak modu askean bizitzateko. Antolatua dago borrokatzeko "sexilioaren" aurka, homofobia, lesbofobia eta transfobiak eragiten baitu. Nahi du Arrasate eta Debagoiena aske bat, sexu orientazio eta identitate guztiak onartuko dituen.

Kontakturako aukera: debagoiena@kitzikan.eus eta

Kitzikan Debagoiena

GIF. Gune Iraunkor Feminista

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

Kontakturako aukera: Emakume Txokoan eguaztenean, 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

Pottogorriak (Gorputz Askeen Asanblada)

Kontaktua: arrasatekojuanak@gmail.com,

Pottogorriak Gorputz Askeen Asanblada



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 elkarrekin, eta ekintzak eskaintzen ditu herri osoari zuzenduak.

Kontaktua: 943 25 20 66 edo sexologiazerbitzua@arrasate.eus

Non gauden: Biteri kalea, 3 goia

Orduetgia: astelehenean 10:00-13:00

Martitzenean eta eguenean 16:00-19:00

