emakume txokoa

je! arrasateko jabetze eskola

2020 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.

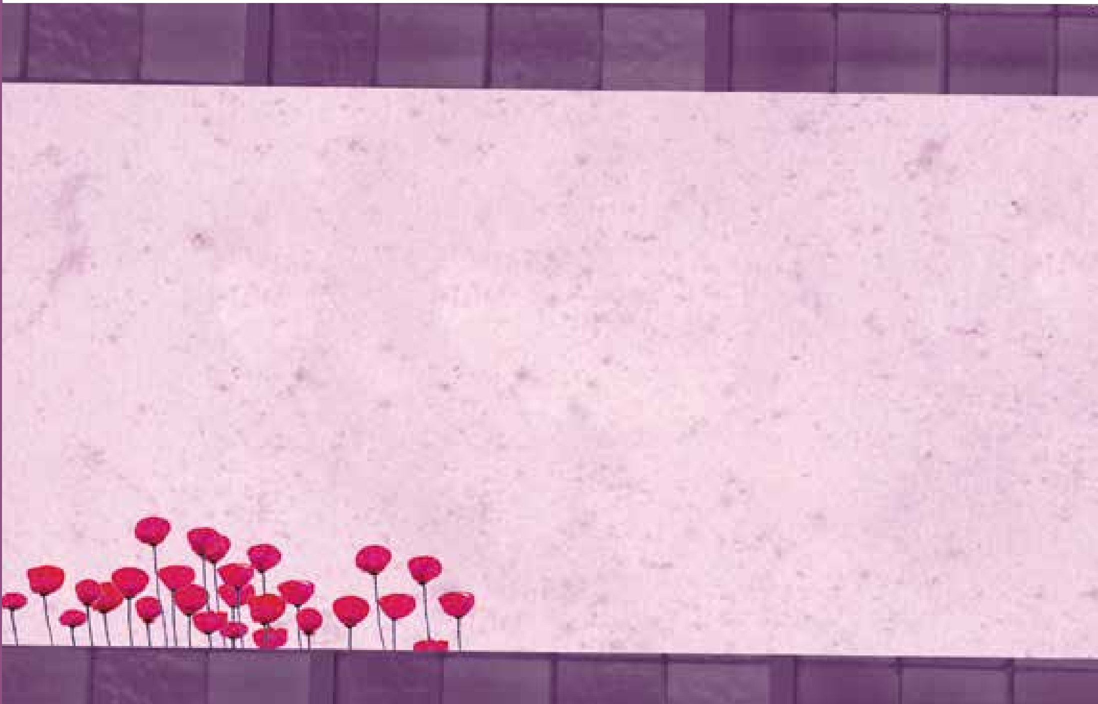
Hemen duzue hiruhileko honetako ikastaro eta ekintzen proposamena. Zuen gustukoa izatea espero dugu!

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. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa
Curso de fortalecimiento del suelo pelvico

Irakaslea/Formadora: Saioa Baena Gorosabel
Noiz/Día: astelehena/lunes (12 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 3 de febrero
Ordutegia/Horario: 09:30-11:00
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 32€/17€/37€

Zoru pelbikoaren 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.

El objeto del curso es el fortalecimiento de la musculación del suelo pélvico. 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.

2. Gure gorputzak despatriarkalizatuz
Despatriarcalizar nuestros cuerpos.

Irakaslea/Formadora: Nora Ziarsolo Garate
Noiz/Día: astelehena/lunes (8 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 10 de febrero
Ordutegia/Horario: 18:30-20:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 24€/13€/29€

Ikastaro honetan jabetuko gara gure gorputzez eta gure sexualitateaz, eta lan egingo dugu gure pelbisekin, gure umetokiekin, gure baginekin… Arnas eta mugimendu sekuentzien bidez, iratzarriko dugu energia sexuala, eta desblokeatuko ditugu gorputz oskolak eta mugituko dugu energia geldi guztia, gorputza eta sexualitatea liberatzeko lehendik hartutako patroietatik eta eredu hegemonikoetatik.

En este curso vamos a reapropiarnos de nuestros cuerpos y nuestra sexualidad, trabajando con nuestras pelvis, nuestros úteros, nuestras vaginas… A través de secuencias de respiración y movimiento despertaremos la energía sexual, desbloqueando corazas corporales y movilizando toda la energía estancada para liberar el cuerpo y la sexualidad de los patrones adquiridos y de los modelos hegemónicos.

3. Xilografia tailerra (linoleo gainean)
Taller de xilografia (sobre linoleo)

Irakaslea/Formadora: Oihana Ugarte Iriarte
Noiz/Día: astelehena/lunes (5 saio/sesiones)
Datak/Fechas: otsailak 3, 10, 17 de febrero; martxoak 2,9 de marzo.
Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 15€/8€/20€

Antzinako teknika hau erabiliko dugu sormena lantzeko. Guztiok sortzaileak gara egunero, sormenak askatasunaren usaina du. Sentitzen dugun hori bideratzeko, xilografia landuko dugu. Ez dugu zertan jakin marrazten, bidaia egiteko irrika soilik. Gure eskuek marraztuko dute linoleoan unean sentitzen duguna, eta paperean azalduko da isla, une horretako arnasa. Ezezagunak diren emakume sortzaile guztien omenez. Gu ere hemen gaude: gure ahotsa, nahia, gure eskuetan daude. Irribarrez, bidaiatzen.

Utilizaremos esta antigua técnica como vía creativa. Todas somos creadoras cada día, la creatividad tiene aroma de libertad. Utilizaremos la técnica de la xilografía para expresar lo que sentimos. No es necesario saber dibujar, sí las ganas de viajar. Nuestras manos perfilarán en el linóleo lo que sintamos en el momento y ese suspiro quedará impreso en el papel, en homenaje a todas las mujeres creadoras anónimas. Nosotras también estamos aquí: nuestra voz, deseo, está en nuestras manos. Viajando con una sonrisa.

4. Emakumeon osasuna eta mindfulness-a
Salud de las mujeres y mindfulness.

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester
Noiz/Día: martitzena/martes (14 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 4 de febrero
Ordutegia/Horario: 15:30-17:30
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 42€/22€/47€

Tailer honetan hurbilduko gara osasun emozionalera begirada feminista batez, ulertzeko zelan eragiten diguten faktore batzuek, zerikusia dutenak barneratutako mezuekin, aginduekin, bizimoduekin eta abarrekin, eta ulertzeko osasuna lotua dagoela bizi baldintzekin, eta genero sozializazioarekin. Horrela, zergatiak izendatuz gero, ahaldundu ahal izango gara horiek aldarazteko, mindfulness-etik autogestio tresnak ere ikasteko.

En este taller vamos a acercarnos a la salud emocional con una mirada feminista, para poder comprender cómo nos afectan diversos factores relacionados con los mensajes interiorizados, mandatos, formas de vida, etc., y poder comprender la relación que tiene la salud con las condiciones de vida, y la socialización de género. De esta forma nombrando las causas podemos empoderarnos para transformarlas, aprendiendo también herramientas de autogestión desde el mindfulness.

5. Autofikzio feministaren tailerra
Taller de autoficción feminista

Irakaslea/Formadora: Belen Nevado Méndez
Noiz/Día: martitzena/martes (12 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 18 de febrero
Ordutegia/Horario: 17:30-20:00
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 36€/19€/41€

Begirada more batetik, edozein emakumeren historia da orain une honetan mugimendu feministak bizi duen isla argia, eta gure testigantzak ibilbide horren zati bat dira. Tailerrak oinarrizko idazketa baliabide batzuk eskaintzen ditu, eta antzerki tresna batzuk ere bai, monologo bat egiteko era kolektiboan, bakoitzaren historiaren berarenetik abiatuta, izan benetakoa edo ez izan. Benetan axola duena da abian jartzea memoriaren artisau mekanismo hori eta espazio horretan jardutea benetakoaren eta fikzioaren artean, eta ematea esanahi bat gure begiradari.

Desde una mirada violeta, la historia de cualquier mujer, es fiel reflejo, del momento actual que atraviesa el movimiento feminista y nuestros testimonios forman parte de ése recorrido. El taller ofrece recursos básicos de escritura y herramientas teatrales, para elaborar un monólogo de forma colectiva, a partir de la propia historia de cada una, sea real o no. Lo que verdaderamente importa es poner en marcha ése mecanismo artesanal de la memoria y jugar en ése espacio entre lo real y lo ficticio, y darle un significado a nuestra mirada.

6. Musika eta ahalduntzea
Musica y empoderamiento

Irakaslea/Formadora: Olatz Salvador Zaldua
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (14 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 5 de febrero
Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 42€/22€/47€

Ikastaro honen bitartez, gerturatuko gara sormenera eta, zehazki, musikara. Alde batetik, aztertuko ditugu musikaren munduan dauden genero desorekak, eta hausnarketa bat egingo dugu hari buruz; bestaldetik, instrumentazio desberdinen bitartez, abestiak interpretatuko ditugu, aukera izango dugu letrak idazteko, abesti bat sortzeko beharrezkoak diren tresnak eskuratu eta kolektiboan jotzeko helburuz.

A través del presente curso, nos acercaremos a la creatividad y, en concreto, a la música. Por un lado, analizaremos y reflexionaremos sobre los desequilibrios de género existentes en el mundo de la música; por otra parte, a través diferentes instrumentaciones, interpretaremos canciones, tendremos la oportunidad de escribir letras, con el objeto de adquirir los instrumentos necesarios para crear una canción y con el objeto de actuar en colectivo.

7. Autoestima feminista lantzeko tailerra
Taller de autoestima feminista

Irakaslea/Formadora: Oihana Andueza
Noiz/Día: eguena/jueves. (3 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 6 de febrero
Ordutegia/Horario: 17:30-20:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 12€/7€/17€

Tailer honetan feminismoan trebatuko gara, eta saiatuko gara jarrera feminista zer den definitzen. Aldi berean, ikasiko dugu gure gorputzak entzuten eta beraien beharren arabera aktibatzen. Burua eta arrazoia bezainbeste landu nahi ditugu gorputza eta emozioak. Saio hauetan aukera izango dugu proposamenak egin, entzun eta aktibatzeko, gure barneko eta kanpoko eraldaketan eragiteko.

En este taller nos acercaremos a las propuestas del feminismo, e intentaremos definir la postura feminista. Asimismo, aprenderemos a oir nuestros cuerpos y a activarlos según sus necesidades. Pretendemos trabajar el cuerpo y las emociones tanto como la mente y la razón. En estas sesiones podremos realizar propuestas, oirlas y activarlas, con el objeto de incidir en nuestra transformación individual y colectiva.

8. Jende aurrean hitz egiteko ikastaroa
Técnicas de hablar en público

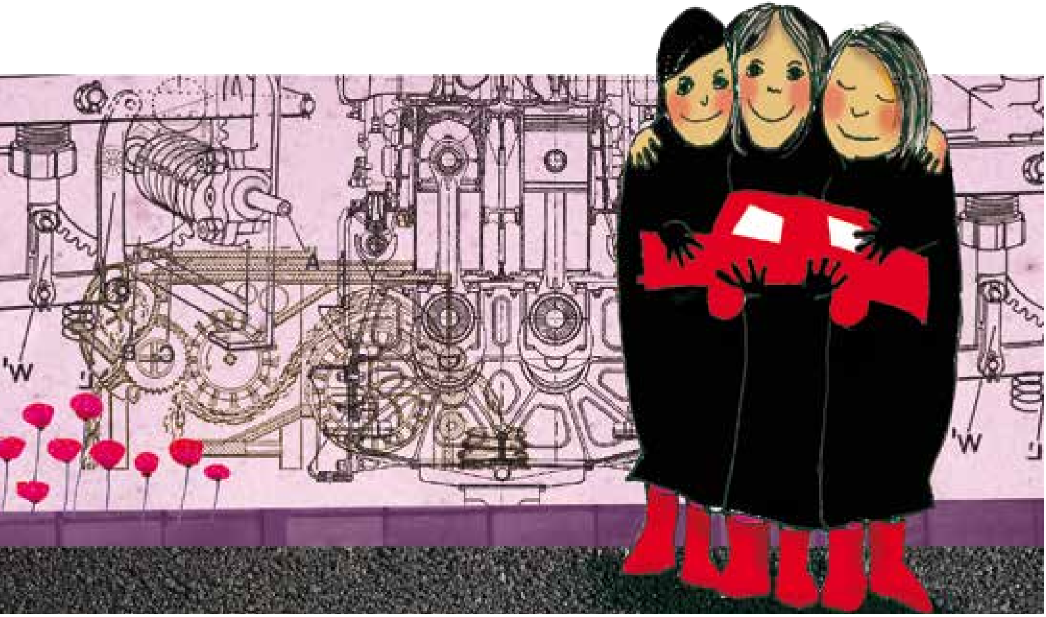
Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro
Noiz/Día: eguena/jueves (6 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: apirilak 23 de abril
Ordutegia/Horario: 17:30-20:00
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 23€/12€/28€

Ikastaroaren bitartez garatuko ditugu berba egiteko trebetasuna eta ziurtasuna. Horretarako, ditugun beldurrak identifikatu eta aztertuko ditugu, eta praktikan jarriko ditugu teknika batzuk beldur horiei aurre egiteko, betiere kontuan hartuz generoak zer eragin duen komunikazio prozesuan.
Metodologia izango da parte hartzailea, uztartuko baititu teoria, talde hausnarketa eta praktika.

Con este curso desarrollaremos la habilidad y la seguridad de hablar en público. Para ello, identificaremos y analizaremos nuestros miedos, y pondremos en práctica técnicas para afrontarlos, siempre teniendo en cuenta la influencia que tiene el género en el proceso comunicativo.
La metodología será participativa, ya que aunará la teoría, la reflexión grupal y la práctica.

9. Autoen oinarrizko mekanika ikastaroa
Curso basico de mecanica y mantenimiento del automovil

Irakaslea/Formadora: Paz Carvajosa Dalmau
Noiz/Día: eguena/jueves. (6 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: apirilak 23 de abril
Ordutegia/Horario: 18:00-20:30
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 23€/12€/28€



Tailerraren asmoa da sustatzea geure buruan konfiantza edukitzea, jakingura, esperientzia eta autokudeaketa, kontuan hartuta autoen mekanikaren mundua gizonen mundua dela.
Tailer teoriko-praktikoa izango da, eta jorratuko ditu: erremintak erabili eta ezagutzea, gurpilak aldatzea, oinarrizko mantentze lanak egitea (motorreko olioa, hozgarria, balazta likidoa), zer egin geratzen bazara bateria barik, pieza klabeak ezagutzea eta lokalizatzea, zer berrikusi bidaia bat egin baino lehen… eta beste batzuk!

La intención del taller es fomentar la confianza en nosotras mismas, la curiosidad, la experiencia y la autogestión respecto a un mundo tan masculinizado como el de la mecánica de coches.
El taller será teórico-práctico entorno a : uso y reconocimiento de herramientas, cambio de ruedas, mantenimiento básico (aceite motor, refrigerante, líquido de frenos), qué hacer si te quedas sin batería, reconocimiento y localización de piezas clave, qué revisar antes de hacer un viaje…y muchas cosas mas!

1. Eztabaida feministak: amatasuna
Debates feministas: maternidad.

Irakaslea/Formadora: Ainara Gorostizu Muxika
Noiz/Día: zapatua/sábado
Data/Fecha: otsailak 29 de febrero

Ordutegia/Horario: 10:00-13:00
Euskaraz/En Euskara
Matrikula: Doan/Gratis

Feminismoak bi lan handi ditu amatasunari begira: bata, amatasuna instituzio bezala zalantzan jartzea; eta bestea, amatasuna, praktika eta esperientzia bezala, bizigarriago egiten laguntzea. Amatasuna politizatzen dugun bitartean, estrategia batzuk (estrategia feministak) eraiki behar ditugu amatasuna modu osasuntsuagoan eta bizigarriagoan bizitzeko. Ariketa honetan hasteko, saio honetan hausnartuko dugu zer den amatasun sanoa eta bizigarria, eta zer ez den (patriarkatuak zer eskatzen duen, amatasun hegemonikoak zer bultzatzen duen, amatasun eredu neoliberalak zer bultzatzen duen...), eta ondoren, estrategiak identifikatu eta partekatuko ditugu.

Desde el feminismo tenemos dos grandes retos ante la maternidad: por un lado, poner en cuestión la maternidad como institución y por otro, ayudar a que la maternidad sea una experiencia y una práctica más vivible. Mientras politizamos la maternidad tenemos que construir estrategias feministas para vivir la maternidad de una forma más sana y gratificante. Para empezar, reflexionaremos sobre la definición de maternidad sana y gratificante, y de lo que no es la maternidad (qué es lo que pide el patriarcado, qué tipo de maternidad impulsa el modelo neoliberal), y en consecuencia, identificaremos y compartiremos estrategias.

2. Nire baitan
Dentro de mi

Irakaslea/Formadora: Argenis Mesa Ruiz
Noiz/Día: domeka/domingo (2 saio/sesiones)
Datak/Fechas: otsailak 16 de febrero;
martxoak 1 de marzo
Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Nori zuzendua/Dirigido a: emakume migratuak eta arrazializatuak/mujeres migradas y racializadas.
Gaztelaniaz /En castellano
Matrikula: Doan / Gratis

Tailer honek izan nahi du topaleku bat emakume etorkinentzat, emakumeok elkartuta eta elkarrekin ibili gaitezen: seguru, sano, arin eta ahal handiz. Hala, emakumeon artean elikatzen bagara, josiko ditugu laguntza eta ahizpatasun sareak, errazagoa izan dadin gure asmoak eta gure ametsak egia bihurtzea hementxe bertan, orain gure etorkizuna eratzen ari garen honetan. Bizipen tailer bat da, non landuko baititugu gure beldurrak, entzutea eta konfiantza.

Este taller quiere ser un lugar de encuentro para mujeres migradas para que juntas podamos fluir: seguras, sanas, livianas y con gran sentido de poder. Así, nutriéndonos entre nosotras, podemos tejer redes de apoyo y de sororidad que harán más fáciles la construcción de nuestras aspiraciones y nuestros sueños aquí en el lugar en el que ahora estamos construyendo nuestro futuro. Es un taller vivencial donde trabajaremos nuestros miedos, la escucha y la confianza.

3. Ekintzailetza eta zaintza lanak
Emprendiendo desde los cuidados

Irakaslea/Formadora: María Teodocia Juncay (SINA)
Noiz/Día: domeka/domingo
Data/Fecha: martxoak 15 de marzo
Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Nori zuzendua/Dirigido a: emakume migratuak eta arrazializatuak / mujeres migradas y racializadas.
Gaztelaniaz /En castellano
Matrikula: Doan / Gratis

Laguntza behar duten pertsonak zaintzen dugun esperientziaren bidez, gure lekua hartzen ari gara profesionalen eszenatokian, gure lana onartu eta ikusarazteko, konpromisoa hartuz eta gizarte honen ongizatean ekarpena eginez. Emakume etorkin garenok bizitzen laguntzen dugu.

A través de nuestra experiencia de cuidadoras a personas con dependencia, nos vamos posicionando como escenarios de referencia profesionales, para reconocer y visibilizar este trabajo , adquiriendo un compromiso y aportando bienestar a esta sociedad receptora. Las mujeres migradas sostenemos vidas.

4. Jaiak, genero harremanak eta feminismoa
Fiestas, relaciones de genero y feminismo

Irakaslea/Formadora: Emagin elkarteko kide bat/ Asociación Emagin
Datak/Fechas: barikua, apirilak 24 de abril, viernes ; zapatua, apirilak 25 de abril, sábado.

Ordutegia/Horario: barikuan/viernes 16:30-20:30; zapatuan/sábado 10:00-14:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 8€/5€/12€

Jaiak adierazpen sozial eta kultural batzuk dira, eta eduki sinbolikoa dute. Jaiak bizitzaren erdigunean daude, balioen munduari, nortasunari eta herriaren antolaketari oso lotuta daudelako. Baina, baita ere, unean uneko diskriminazioak eta zapalketak ikusgarri egiten dituzte. Tailer honetan, ikasiko dugu gure herrietako jaietan dauden elementu diskriminatzaileak identifikatzen eta horiei aurre egiten.

Las fiestas son una manifestación social y cultural con contenido simbólico.Las fiestas están en el centro de la vida porque están fuertemente unidas al mundo de los valores, la personalidad y la organización de un pueblo. También porque visibilizan las discriminaciones y opresiones que existen. En este taller aprenderemos a identificar y a enfrentar los elementos discriminatorios en las fiestas de nuestros pueblos.

5. Gorputzak eta disidentziak klabe deskolonial eta transfeministatik
Cuerpos y disidencias en clave descolonial y transfeminista

Irakaslea/Formadora: Lucrecia Masson
Datak/Fechas: maiatzak 8, 9 de mayo
Ordutegia/Horario: barikuan/viernes 16:30-20:30; zapatuan/sábado 10:00-14:00
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 8€/5€/12€

Tailer-laborategi honen proposamena da gorputz eder, osasuntsu, funtzional eta desiragarria irudikatzen eta bide ematen duten patroiak desikasten hastea. Esperimentazio eta hausnarketa leku bat izango da, non aztertuko baitira nozio teorikoak eta, aldi berean, ariketak egingo baitira, esperimentatuz zentzumenekin, espazioarekin eta gorputzarekin, bai bakarka, bai taldean.

La propuesta de este taller-laboratorio es comenzar a desaprender esos patrones que se encarnan y dan lugar al cuerpo bello, sano, funcional y deseable. Será un espacio de experimentación y reflexión donde se abordarán nociones teóricas a la vez que se realizarán diferentes ejercicios experimentando con los sentidos, el espacio y el cuerpo en su dimensión tanto individual como colectiva.

6. Mikroestanpako tailerra
Taller de microestampa

Irakaslea/Formadora: Julia Villarubia Pines
Datak/Fechas: maiatzak 16 eta 23, zapatuak/sábados
Ordutegia/Horario: 10:00-13:00; 14:30-19:30
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 15€/8€/19€

Tailer esperimental honen helburua da ibilbide bat sortzea, grafikaren bidez irisgarria izango dena, adierazpen politikoa eta estetikoa aplikatua liburuaren arteetara, eta emakume guztion artean jakintzak eraiki nahi ditu gure bizitzetan autonomia bultzatu ahal izateko. Ikasiko ditugu teknika plastikoak eta koadernaziokoak, tresna bat izan dezagun materiala garatzeko, zeharkatzen gaituzten feminismoak hedatze aldera.

Este taller experimental trata de crear un recorrido accesible a través de la gráfica como expresión política y estética aplicada a las artes del libro, queriendo (re)construir entre todas conocimientos que puedan impulsar la autonomía de nuestras vidas. Aprenderemos técnicas plásticas y de encuadernación como herramienta para el desarrollo de material para la difusión de los feminismos que nos atraviesan.

Egitaraua

OTSAILA

MARTXOAK 8KO KARTELEN XXIII. KARTEL LEHIAKETA

Arauak eta informazioa:
Web gunean: emakumetxokoa.arrasate.eus
Emakume txokoan: 943 79 41 39 / 618 206 233
Facebook: Arrasateko Emakume Txokoa
Leloa: Bizitzak erdigunean!
Lanak aurkezteko epea: otsailaren 14ra arte

ANTZERKI EMANALDIA: "PANPINA"

Zuzendaria: Erika Olaizola
Otsailaren 13an, eguenean
19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian. Euskaraz

KONTRAKO EZTARRITIK: Bertso saio literarioa

Bertsolariak: Uxue Alberdi, Nerea Ibarzabal eta Oihana Iguaran
Gai jartzailea: Danele Sarriugarte
Otsailaren 26an, eguaztenean
19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian. Euskaraz

Mintzapraktika euskaraz Zahar Berrin!

Izena emateko: 943 771 228 / 695 786 852
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.*

MARTXOA

MARTXOAK 8KO KARTELEN ERAKUSKETA

Martxoaren 4tik 18ra, Emakume Txokoan
Astelehenetik eguenera: 10:30-13:30 eta 15:00-18:00
Egubakoitzean: 10:00-14:00

"ERROA ETA GEROA" DOKUMENTALAREN EMANALDIA ETA SOLASALDIA

Aurkezpena: Ane Gorosabel Monje
Martxoaren 3an martitzenean
19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian
Euskaraz

MARTXOAK 8KO EMAKUME ARTISAU ETA BASERRITARREN AZOKA

Martxoaren 7an, Seber Altube plazan
Izenak emateko epea: Otsailaren 5etik 19ra bitartean

"ERRADIKALAK GINEN" IKUSKIZUNA:

Ane Labaka Mayoz (bertsolaria) eta
Beatriz Egizabal (antzerkigilea)
Martxoaren 7an, zapatuan
19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian. Euskaraz

"NIK SINISTEN DIZUT" LIBURUAREN AURKEZPENA

Samara Velte, liburuaren egilearen eskutik
Martxoaren 17an, martitzenean
18:30ean, Kulturaten, Areto Nagusian. Euskaraz

ZINEGOAK HEDAPENA

Film laburren emanaldia
Martxoaren 26an, eguenean
19:00etan, Kulturateko Areto Nagusian
Euskaraz eta gaztelaniaz

"MALEN ETXEA. ZAINTZAREN ESKLABO"

Dokumentalaren emanaldia eta solasaldia
Jessica Guzmán Correa eta Silvia Carrizo Fernández (Malen Etxea elkarteko kideak)
Martxoaren 31n
18:30ean, Kulturateko Areto Nagusian

Programa de actividades

FEBRERO

XXIII. 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: Bizitzak erdigunean!
Plazo de presentación de los carteles: hasta el 14 de febrero

REPRESENTACIÓN TEATRAL: "PANPINA"

Dirección e interpretación : Erika Olaizola
13 de febrero, jueves
19:00, Kulturate (Areto Nagusia). En euskera

KONTRAKO EZTARRITIK: Sesión literaria de versos

Bertsolaris: Uxue Alberdi, Nerea Ibarzabal eta Oihana Iguaran
Gai jartzailea: Danele Sarriugarte
26 de febrero, miércoles
19:00, Kulturate (Areto Nagusia). En euskera

Practicando euskera en el programa Zahar-Berri

Para inscribirse:
943 771 228 / 695 786 852
https://labur.eus/Arrasate
zaharberri@aedelkartea.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.*

MARZO

EXPOSICIÓN DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Del 4 al 18 de marzo en Emakume Txokoa
Lunes-jueves: 10:30-13:30 y 15:00-18:00
Viernes: 10:00-14:00

PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL "ERROA ETA GEROA" Y COLOQUIO.

Presenta: Ane Gorosabel Monje
3 de marzo, martes
19:00, Kulturate (Areto Nagusia). En euskera

MERCADO DE MUJERES ARTESANAS Y BASERRITARRAS

7 de Marzo, sábado
Durante toda la mañana y hasta el mediodía en la Plaza Seber Altube
Plazo de inscripción: del 5 al 19 de febrero

REPRESENTACIÓN "ERRADIKALAK GINEN":

Ane Labaka Mayoz (bertsolari) y
Beatriz Egizabal (actriz)
7 de marzo, sábado
19:00, Kulturate (Areto Nagusia). En euskera

PRESENTACIÓN DEL LIBRO "NIK SINISTEN DIZUT"

Con la autora, Samara Velte
17 de marzo, martes
18:30, en Kulturate (Areto Nagusia). En euskera

ZINEGOAK HEDAPENA

Proyección de cortos
26 de marzo, jueves,
19:00, Kulturate (Areto Nagusia)
En euskera y castellano

"MALEN ETXEA. TRABAJO ESCLAVO"

Presentación del documental y posterior coloquio
Jessica Guzmán Correa y Silva Carrizo Fernández (Asociación Malen Etxea)
31 de marzo, martes.
18:30, en 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 Txokoan?	Bai ☐	Ez ☐
Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)	E-posta ☐ Whatsapp-ez ☐	Telefonoz ☐
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

IKASTAROAK

- ☐ Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa
- ☐ Gure gorputzak despatriarkalizatuz
- ☐ Xilografia linoleoan, sormen tailerra
- ☐ Osasuna eta emakumeak,mindfulness
- ☐ Autofikzio feminista tailerra
- ☐ Musika eta ahalduntzea
- ☐ Autoestima feminista lantzeko tailerra.
- ☐ Jende aurrean hitz egiteko ikastaroa
- ☐ Autoen oinarrizko mekanika ikastaroa

TAILERRAK

- ☐ Eztabaida feministak: amatasuna
- ☐ "Nire baitan" tailerra emakume etorkinentzat
- ☐ Ekintzailetasuna eta zaintza lanak tailerra emakume etorkinentzat
- ☐ Jaiak, genero harremanak eta feminismoa
- ☐ Gorputzak eta disidentziak klabe deskolonial eta transfeministatik
- ☐ Mikroestanpako tailerra, hizkera grafiko feminista baterantz

Oharra:
IRAKURKETA FEMINISTEN TXOKOAK saio berriak izango ditu otsailetik aurrera. Emakume Txokoan eskuratu dezakezue irakurketa saioen inguruko informazioa.

Argibideak:

Izena emateko epea: **urtarrilaren 20tik 24ra .** Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **urtarrilaren 27tik 31ra**
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 15:00-18:00 eta ostiraletan 10:00-14:00.

Lege oharra: Hemen jasotzen diren datuak Berdintasun Saileko fitxategi batean sartuko dira. Arrasateko Udalak bermatzen du datuak ez zaizkiola Berdintasun Saila ez den inori emango. Datuak zuzentzeko, ezabatzeko eta partekatzeko eskubideak erabil ditzake haien titularrak, datuak babesteko legerian ezarritako terminoetan. Era berean, erabiltzaileak bere datu pertsonalak tratatzeko eta lagatzeko eskubidea atzera bota dezake edozein unetan, atzerako eraginik gabe, Datu Pertsonalak Babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Legearen 6 eta 11. artikuluetan ezarritakoa dela bide. Harremanetarako: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Altamirako igoera Uarkape frontoiaren atzealdean. P.K. 20.500, Arrasate (Gipuzkoa). Tlf. 943 79 41 39

Hoja de inscripción

Nombre y apellidos		
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 ☐	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 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

- ☐ Curso de fortalecimiento del suelo pelvico
- ☐ Despatriarcalizar nuestros cuerpos.
- ☐ Curso creativo de Xilografía sobre linóleo
- ☐ Salud y mujeres, mindfulness
- ☐ Taller de Autoficción feminista
- ☐ Musica y empoderamiento
- ☐ Taller de autoestima feminista
- ☐ Tecnicas para hablar en público
- ☐ Curso básico de mecánica y mantenimiento del automóvil

TALLERES

- ☐ Debates feministas: maternidad
- ☐ "Dentro de mí", taller para mujeres migradas
- ☐ Emprendiendo desde los cuidados, taller para mujeres migradas
- ☐ Fiestas, relaciones de género y feminismo
- ☐ Cuerpos y disidencias en clave descolonial y transfeminista
- ☐ Taller de microestampa, hacia un lenguaje gráfico feminista

Nota: EL TXOKO DE LECTURAS FEMINISTAS se pondrá de nuevo en marcha en febrero. Para información sobre las fechas y lecturas dirigirse a Emakume Txokoa.

Información:

Plazo de inscripción del **20 al 24 de enero.** Plazo de notificación de participación en los cursos: **del 27 al 31de enero.** 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 20tik 24ra bitartean

Izena emateko:

Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, emailez 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 aldez 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 27tik 31ra bitartean

Haurtzaindegi zerbitzua:

Ekintzetan parte hartzeko, haurtzaindegi zerbitzua jarriko dugu, aldez aurretik abisatuz gero.
Ikastaroak eta tailerrak, oro har, emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonezkoentzat 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

Informacion sobre los cursos

Plazo de inscripción:

Del 20-24 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 27-31 de enero

Precios de los cursos:

Los precios de los cursos indican las distintas tarifas para: empadronadas en Arrasate/desempleadas/no empadronadas en Arrasate.
La matricula 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 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
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 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
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 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,
Arrasateko emakume gazte asanblada
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

arrasateko jabetze eskola

Arrasateko Udala
Ayuntamiento de Mondragón

Gipuzkoako Foru Aldundia