

2014

urria
abendua

octubre
diciembre

EMAKUME TXOKOA

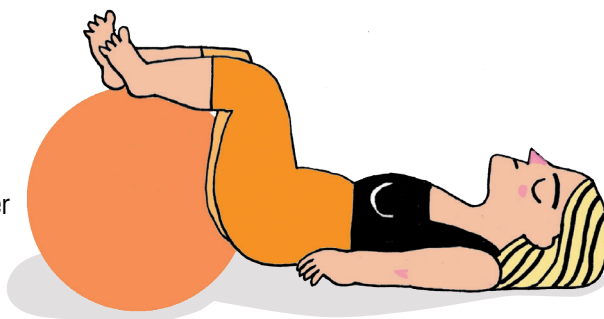


ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN
EMAKUME SALA



emakume
txokoa



1 PILATES- YOGA II**Astelehenetan** (8 saio)**Ordutegia:** 20:00-21:30**Gaztelaniaz****Dinamizatzailea:** Antonia Nogueiras Cadavid**2 EMOZIOAK ETA KRISIA****“Zelan jardun krisialdian
galdu barik”****Asteartetan** (8 saio)**Ordutegia:** 15:30-17:30**Gaztelaniaz****Dinamizatzailea:** Pepa Bojó Ballester**3 EMAKUMEOK GEURE
BURUAK ZAIINTZEN II****Masajeak, berreziketa posturala, luzaketak****Asteazkenetan** (8 saio)**Ordutegia:** 16:30-18:00**Gaztelaniaz****Dinamizatzailea:** Antonia Nogueiras Cadavid**1 PILATES-YOGA II****Lunes** (8 sesiones)**Horario:** 20:00-21:30**En castellano****Formadora:** Antonia Nogueiras Cadavid**2 EMOCIONES Y CRISIS****“Cómo manejarnos en las
crisis sin perdernos en ellas”****Martes** (8 sesiones)**Horario:** 15:30-17:30**En castellano****Formadora:** Pepa Bojó Ballester**3 AUTOCUIDADO
Y MUJER II****Masajes, reeducación postural,
estiramientos****Miércoles** (8 sesiones)**Ordutegia:** 16:30-18:00**En castellano****Formadora:** Antonia Nogueiras Cadavid



4 KONTAKT inprobisazioaren hastapenak

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

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

Ostegunetan (6 saio) **Euskaraz**

Ordutegia: 20:00-21:30

Dinamizatzailea: Naiara Berezibar Uriarte

4 Iniciación en la improvisación KONTAKT

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

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

Jueves (6 sesiones) **En euskara**

Horario: 20:00-21:30

Formadora: Naiara Berezibar Uriarte

5 ARTETERAPIAZ EMAKUMEOK SORMENA GARATZEN

Ostegunetan (8 saio)

Ordutegia: 19:00-21:00

Euskaraz

Dinamizatzailea: Maite Arriaga Arrizabalaga

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



5 LAS MUJERES DESARROLLANDO LA CREATIVIDAD CON LA ARTETERAPIA

Jueves (8 sesiones)

Horario: 19:00-21:00

En euskara

Formadora: Maite Arriaga Arrizabalaga

Nota: no hace falta tener conocimientos de pintura o plástica

URRIA

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

Hizlariak: Lorea Agirre Dorronsoro
Ainhoa Beola Elgoiba
Idurre Eskisabel Larrañaga

Moderatzailea: Aitziber
Aranburuzabala Juldain

Urriak 30, 18:30ean
KulturAteko Areto Nagusian

AZAROA

Adi, azaroak 25eko egitarauari!

Argazki lehiaketa:
Informazio gehiago Emakume Txokoan

**Mintzapraktika euskaraz
Zahar-Berrin!**

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

ZER DA ZAHARBERRI?

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

OCTUBRE

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

Ponentes:
Lorea Agirre Dorronsoro
Ainhoa Beola Elgoiba e Idurre Eskisabel
Larrañaga

Moderadora: Aitziber
Aranburuzabala Juldain
**30 de octubre a las 18:30 en KulturAte
(Areto Nagusia).**

NOVIEMBRE

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

Concurso de fotografía:
más información en Emakume Txokoa.

**Practicando euskera en el
programa Zahar-Berri**

Para inscribirse:
943771228 y 695786852
zaharberri@aedelkarta.com

**¿QUÉ ES EL PROYECTO
ZAHARBERRI?**

Es un programa donde se reúnen personas que están habitadas a comunicarse en euskera y personas que quieren mejorar su nivel de euskera. Se reúnen una vez por semana, durante una hora, en pequeños grupos y está dinamizado por personal técnico.
Nota: las personas participantes deberán tener un nivel mínimo para comunicarse en euskera.

IKASTAROEI BURUZKO ARGIBIDEAK

Iraupena:

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

Izena emateko epea:

Emakume Txokoan, irailaren 29tik urriaren 3a bitartean.

Ordutegia:

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

Hautzaindegia zerbitzua: ekintzetan parte hartzeko, hautzaindegia zerbitzua jarriko dugu, aldez aurretik abisatuz gero.

Prezioa:

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

*ikastaro bakoitzean besterik adierazi ezean.

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

TELEFONOA: 943794139 **E.posta:**
emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net
www.emakumetxokoa.com
facebook-en eta twitteren jarraiguzu.

INFORMACION SOBRE LOS CURSOS

Duración:

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

Plazo de inscripción:

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

Horario:

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

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

Precio:

30€ (empadronadas en Arrasate)
20€ (personas en paro)
35€ (no empadronadas en Arrasate)

*si no se ha especificado otro precio en el curso correspondiente.

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

TELÉFONO: 943794139
E.mail: emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net
www.emakumetxokoa.com
Síguenos en facebook y twitter.

