

2026

Iraila-Abendua
Plangintza
Programación
Septiembre-Diciembre



Jabetze Eskola

Emakume Txokoko Jabetze eskola emakumeon parte hartze soziala eta politikoa sustatzeko helburuarekin sortu zen. Topaketarako eta hausnarketarako guneak eta tresnak eskaintzen ditu emakumeok geure eskubideez jabetzeko, geure artean sartzeko eta jendartean eragiteko.

Jabetze eskolan prestakuntza da ardatz nagusietakoa.

Bertan topatuko duzu eskaintza bat, errealitateari ikuspegi feminista batetik erreparatzen diona eta lanketa pertsonala eta kolektiboa uztartzen dituen, elkarrekin lan eginez eta protagonistak geu izanik.

Liburuxka honetan Jabetze eskolan udazkenean eskainiko diren ikastaro, tailer, eta guneak topatuko dituzu, konfiantzazko giroan elkarrekin ikasteko, gozatzeko eta elkar zaintzeko.

Horiez gain, Emakume Txokoaren ekimenen agenda ere bildu dugu orriotan eta sentsibilizazio eta hausnarketa feministarako hitzorduotan parte hartzera gonbidatzen zaitugu.

Zure zain gaude!

Escuela de empoderamiento

La Escuela de empoderamiento de Emakume Txokoa surgió como un espacio de encuentro y de trabajo que busca promover la participación social y política de las mujeres, ofreciendo herramientas para la toma de conciencia de nuestros derechos, para crear redes entre nosotras e incidir en la sociedad.

En la escuela de empoderamiento encontrarás una oferta formativa, que aborda nuestra realidad desde una perspectiva feminista y que combina el trabajo personal y colectivo.

A través de los cursos y talleres que hemos organizado este trimestre te ofrecemos un espacio de aprendizaje, complicidad, disfrute y cuidado mutuo.

También te invitamos a participar en las actividades de sensibilización y reflexión feministas que recoge la agenda de Emakume Txokoa.

¡Te esperamos!

1. Zapien dantza La danza de los pañuelos

Irakasleak/Formadoras:

Itziar Arroyo Puente eta Marie Touré

Hasiera/Inicio: urriak 5 de octubre

Noiz/Día: astelehena /lunes (8 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 24€/13€/29€

Gaztelaniaz/En castellano

Afrikan, Lurreko beste leku askotan bezala, bizitza zapietan biltzen da. Jaioberriak eta hildakoak estaltzen dituzten zapiak, ilea biltzeko zapiak, gerrian lotzekoak, zapi sakratuak eta eguneroko trapuak, opari bat atontzeko zapiak, dantza edertzen duten zapiak, eta mezu sekretuak daramatzaten zapiak.

Tailer honetan Afrika Mendebaldeko emakumeen dantzetara eta zapien erabilerara hurbilduko gara.

En África como en muchos otros lugares de la tierra la vida se envuelve en pañuelos. Pañuelos que cubren a las personas recién nacidas y a las fallecidas, pañuelos sobre los cabellos, en la cintura, pañuelos sagrados y trapos cotidianos, pañuelos que envuelven un regalo, pañuelos que realzan la danza, y pañuelos que traen mensajes secretos.

Este taller es un acercamiento a las danzas de las mujeres de África Oeste y el uso de los pañuelos.

2. Nola bizi dugu menopausia? Emakumeok aro berri honetan ¿Cómo vivimos la menopausia? Las mujeres en esta nueva etapa

Irakasleak/Formadoras: Juncal Alzuagaray
(fisioterapeuta) eta Mireia Alberdi (nutrizionista)

Hasiera/Inicio: urriak 6 de octubre

Noiz/Día: martitzena/martes (4 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 12€/7€/17€

Euskaraz/En euskera



Ilustrazioak: June Baonza Pagaldai

Ikastaroa gure bizitzako etapa hau modu sortzaile eta aberasgarrian bizitzeko pentsatuta dago, agertzen diren aldaketa eta erronkei aurre egiten ikasiz.

Sozialki menopausiaren inguruan ezarritako esanahiak eta tabuak berrikusiko ditugu.

Gure gorputzari zer gertatzen zaion jakitea, etapa hau despatologizatzea eta erreferente berriak sortzea, funtsezkoa da. Horretarako esparru ezberdinetako formatzaileekin lan egingo dugu eta elkarrekin, arlo honetan ditugun erronkak eta bizipenak partekatuko ditugu.

El curso está pensado para prepararse a vivir esta etapa de nuestra vida de una forma creativa y enriquecedora, aprendiendo a afrontar los cambios y retos que aparecen.

Revisaremos los significados y tabús, socialmente instaurados, en torno a la menopausia.

Saber lo que le ocurre a nuestro cuerpo, despatologizar esta etapa y crear nuevos referentes, es algo fundamental que os proponemos trabajar juntas con un equipo multidisciplinar de formadoras.

3. Gure gorputza zaintzen: berreziketa posturala

Cuidando nuestro cuerpo: reeducación postural

Irakaslea/Formadora: Isabel Kirze Otxandiano

Hasiera/Inicio: urriak 6 de octubre

Noiz/Día: martitzena/martes (9 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 15:30-17:00

Matrikula: 21€/12€/26€

Gaztelaniaz/En castellano

Normalean, jarrera eta mugimendu inkontziente eta errepikakorrek gure bizkarrezurraren eta artikulazioen osasun-galera eragiten dute, eta kaltea eragiten dute abdomeneko gerrikoan, zoru pelbikoan eta muskuluetan. Ikastaro honetan, jarrera egokitzea landuko dugu, mina non eta nola sortzen den konturatzeko ariketak egingo ditugu. Mugitzeko gaitasuna, irmotasuna eta malgutasuna berreskuratzeko ditugu.

Normalmente las posiciones y movimientos inconscientes y repetitivos provocan la pérdida de salud de nuestra columna vertebral y articulaciones, causando daño también en la faja abdominal, el suelo pélvico y los músculos. En este curso trabajaremos el reajuste postural, haremos ejercicios para darnos cuenta de dónde y cómo se produce el dolor. Recuperaremos capacidad de movimiento, firmeza y flexibilidad.

4. Gorputz ahaldunderako tailerra

Taller para el empoderamiento corporal

Irakaslea/Formadora: Nora Ziarsolo Garate

Hasiera/Inicio: azaroak 3 de noviembre

Noiz/Día: martitzena/martes (4 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Matrikula: 12€/7€/17€

Euskaraz/En euskera

Ikastaro honek gorputz ahaldundera pertsonala eta kolektiboa bultzatzen du, gure gorputza den territorioarekiko lotura berreraikitzeko.

Gorputzarekin eraiki dugun harremana aztertuko dugu, sozializatu ditugun genero-arauak identifikatuz, gure gorputz-esperientzia nola baldintzatu eta mugatu duten konturatzeko.

Ikastaroa praktikoa izango da; tresna somatikoak, sortzaileak eta introspektiboak landuko ditugu, gure gorputzarekiko begirada konplizea sortuz.

Este curso impulsa el empoderamiento corporal personal y colectivo para reconstruir la conexión con el territorio que es nuestro cuerpo.

Analizaremos la relación que hemos construido con el cuerpo, identificando las normas de género con las que hemos sido socializadas, para darnos cuenta de cómo han condicionado y limitado nuestra experiencia corporal.

El curso será práctico y trabajaremos herramientas somáticas, creativas e introspectivas, creando una mirada cómplice hacia nuestro cuerpo.

5. Mindfulness, ahalduntzea eta autozainketa

Mindfulness, empoderamiento y autocuidado

Irakaslea/Formadora: Elena García Salvador

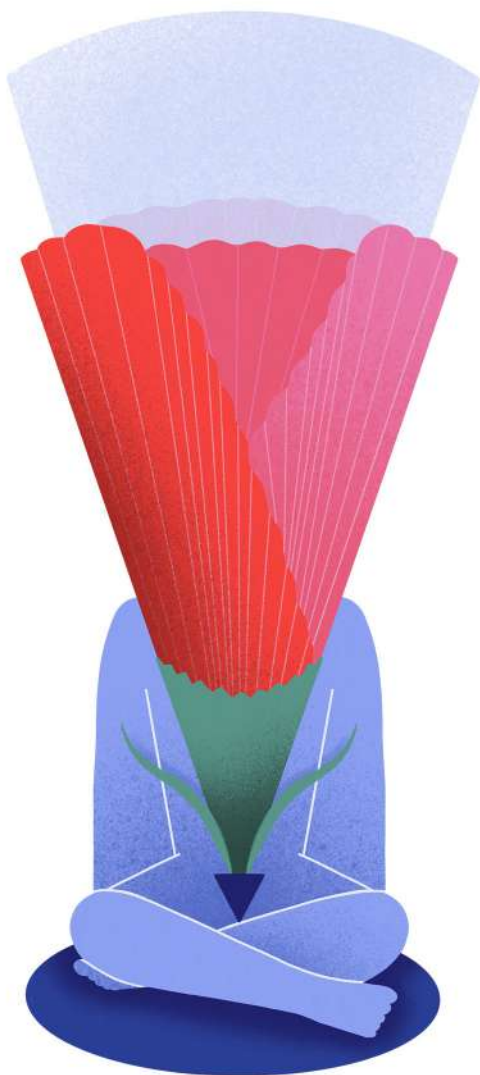
Hasiera/Inicio: urriak 7 de octubre

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

Ordutegia/Horario: 09:15-11:15

Matrikula: 21€/12€/26€

Gaztelaniaz/En castellano



Askotan geure buruaz ahaztera garamatzen erritmoan bizi gara. Mindfulnessak bizitza kontzienteagoa, lasaiagoa eta beteagoa garatzen erakusten digu. Pilotu automatikotik ateratzen laguntzen digu, estresa, antsietatea eta sufrimendua murriztuz.

Ikastaroan era praktikoa eta errazean lan egingo dugu, arnasketa eta arreta osoko ariketekin, mugimendurekin eta gorputzarekiko loturarekin, baita emozioak ulertzeko eta kudeatzeko dinamikekin ere.

Oparitu zeure buruari asteroko tarte bat zeure burua zaintzeko, zeure burua pixka bat gehiago ezagutzeko eta bidea beste emakume batzuekin partekatzeko.

Vivimos a un ritmo que muchas veces nos lleva a olvidarnos de nosotras mismas. El mindfulness nos enseña a desarrollar una vida más consciente, serena y plena. Nos ayuda a salir del piloto automático, reduciendo el estrés, la ansiedad y el sufrimiento.

Durante el taller trabajaremos de forma práctica y sencilla con ejercicios de respiración y atención plena, movimiento y conexión con el cuerpo, así como dinámicas para comprender y gestionar las emociones.

Regálate un espacio semanal para cuidarte, conocerte un poco más y compartir el camino con otras mujeres.

6. Sormen laborategia: Mari, kobazulotik argitara

Laboratorio de creación: Mari, de las cuevas a la luz

Irakaslea/Formadora: Alaitz Muro Larizgoitia

Hasiera/Inicio: urriak 7 de octubre

Noiz/Día: eguaztena/miércoles (9 saio/sesiones)

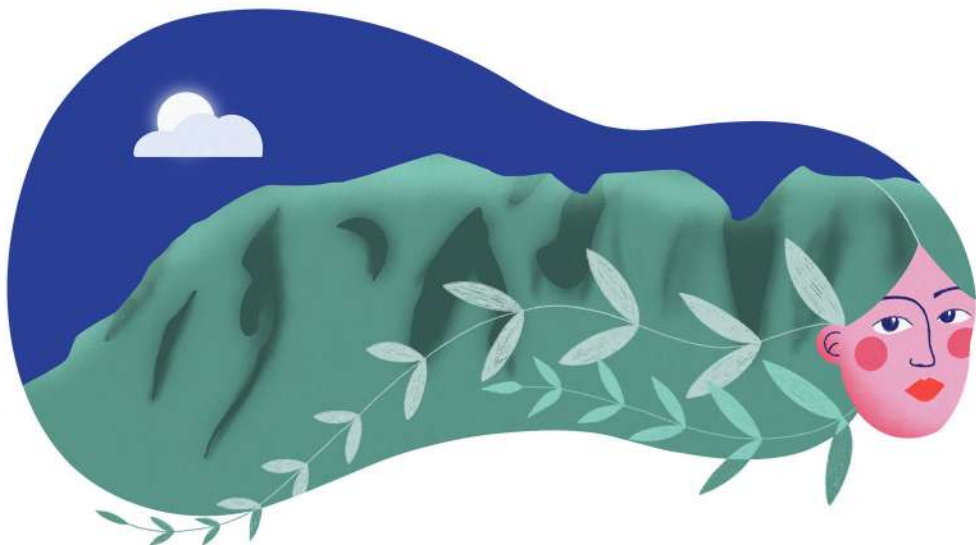
Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 27€/15€/32€

Euskaraz/En euskera

Sormen laborategi honen ardatz nagusia, MARI izango dugu. Marirekin batera natura, gure identitatea, euskara, pertenezia, memoria, arbasoak, ondarea... bezalako gaiak inspirazio iturri izanik sormen prozesu intuitibo batean murgilduko gara asterik aste. Artearen bidez, emakumeok gai horiek haragituta nola dauzkagun aztertzeko gonbita egiten da, maila indibidualean zein kolektiboan konektatuz. Laborategi honen itxiera Mariren kobazulo bat bisitatuz egingo da eta 8 saioetan bizitakoa integratzeko balioko digu.

El eje central de este laboratorio creativo será MARI. Junto a Mari nos adentraremos semana tras semana en un proceso creativo intuitivo inspirado en temas como la naturaleza, nuestra identidad, el euskera, la pertenencia, la memoria, los antepasados, el patrimonio... Se invita a explorar a través del arte cómo nosotras las mujeres tenemos encarnados estos temas, conectando tanto a nivel individual como colectivo. El cierre se realizará visitando una cueva de Mari y nos servirá para integrar lo vivido en 8 sesiones.



7. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa

Curso de reforzamiento del suelo pélvico

Irakaslea/Formadora: Saioa Baena Gorosabel

Hasiera/Inicio: urriak 8 de octubre

Noiz/Día: eguena/jueves (10 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 10:00-11:30

Matrikula: 23€/13€/28€

Euskaraz/En euskera

Emakumeok gure zoru pelbikoari eta gure ongizateari eragiten dieten hainbat egoera bizi izaten ditugu bizitzan zehar: erditzea, hormona-gorabeherak, pisuak hartzea, ... Ekintza horiek ahuldu egiten dute gure zoru pelbikoa. Ikastaro honen bidez, gure gorputzarentzat eta osasunarentzat hain garrantzitsua den zoru pelbikoa sentitzen, ulertzen eta indartzen ikasiko dugu.

Las mujeres vivimos a lo largo de nuestra vida diferentes situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: dar a luz, altibajos hormonales, coger pesos, ... Por cada acción de este tipo nuestro suelo pélvico se debilita. En este curso, aprenderemos a sentir, entender y fortalecer esta zona tan importante para nuestro cuerpo y nuestra salud.

8. Emakumeak, tratu ona eta ongizatea

Mujeres, buen trato y bienestar

Irakaslea/Formadora: Kontxi Lopez Soria

Hasiera/Inicio: urriak 8 de octubre

Noiz/Día: eguena/jueves (9 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 16:00-18:00

Matrikula: 27€/15€/32€

Gaztelaniaz/En castellano

Ikastaro hau emakumeen arteko topaketarako, hausnarketarako eta elkar laguntzarako gunea da, esperientziak partekatzeak, autoestimua indartzeko eta harreman osasuntsuagoak eta berdinzaleagoak eraikitzen ikasteko.

Bizipen-dinamiken eta tresna praktikoek bidez, gorputz- eta emozio-kontzientzia, autozainketa, komunikazioa eta muga osasungarriak landuko ditugu.

Norberarekin konektatzeko, norberaren baliabideak sustatzeko eta ongizate pertsonala eta harremanetakoa bultzatzeko espazio bat.

Este curso es un espacio de encuentro, reflexión y apoyo mutuo entre mujeres, donde compartir experiencias, fortalecer la autoestima y aprender a construir relaciones más saludables e igualitarias.

A través de dinámicas vivenciales y herramientas prácticas, trabajaremos la conciencia corporal y emocional, el autocuidado, la comunicación, los límites saludables...

Un espacio para conectar con una misma, potenciar los propios recursos y favorecer el bienestar personal y relacional.

9. DJ ikastaroa

Taller de DJ

Irakaslea/Formadora: Ostaizka Esteli Serra Pozo (DJ Siwanaba)

Hasiera/Inicio: urriak 8 de octubre

Noiz/Día: egubakoitza/jueves (6 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 18€/10€/23€

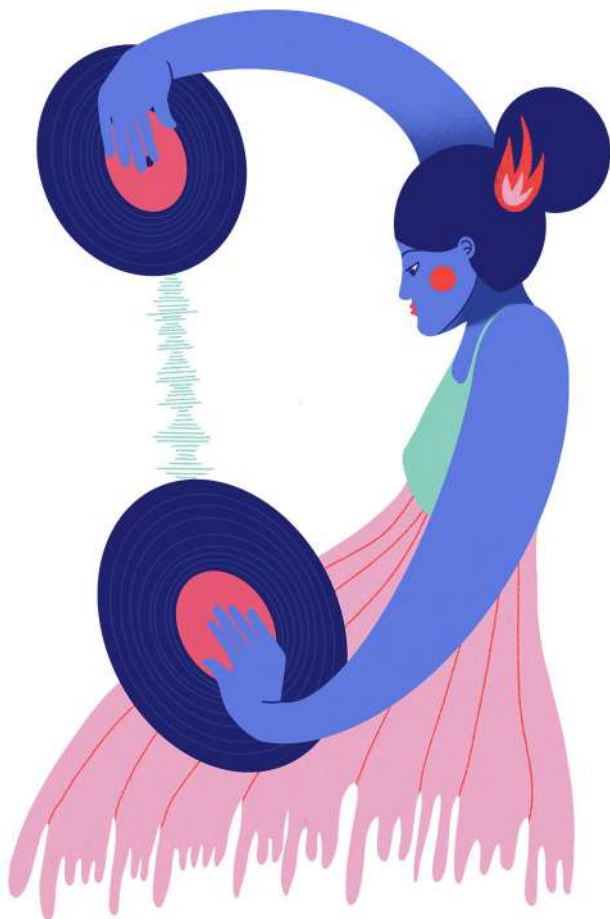
Euskaraz/En euskera

Dj Siwanabak emango du ikastaroa. Bere festek ertzetan geratzen diren kolektiboak gonbidatzen dituzte, espazioak okupatzera. Ikastaroak ikuspegi hori txertatzen du landuko diren musika generoen bidez.

Ikastaroak DJ mundura modu irisgarrian hurbiltzeko tresnak eta urratsak eskaintzen ditu. Dj saioak prestatu, musika bilatu, deskargatu eta antolatu; saio bat antolatzen eta nahasketak egiten ikasiko dugu; eta zuzenekoaren aurkezpena eta grabazioa egingo dugu.

El curso será impartido por Dj Siwanaba. Sus fiestas invitan a colectivos que normalmente quedan en los márgenes, a ocupar espacios. El curso incorpora esta perspectiva a través de los géneros musicales que se trabajarán.

El curso ofrece herramientas y pasos para acercarse al mundo DJ de una manera accesible. Se trabajará en la preparación de sesiones de DJ y en la búsqueda, descarga y organización de la música; aprenderemos a organizar una sesión y a hacer mezclas; y haremos una presentación y grabación del directo.



1. Emakume artistekin solasean

Conversando con mujeres artistas

Formatzailea/Formadora: Alaitz Muro Larizgoitia

Egunak/Días: urriak 20, 27 martitzenak/martes 20, 27 de octubre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Egunak/Días: Urriak 24 de octubre , zapatua/sábado

Ordutegia/Horario: 10:00-12:00

Matrikula: 9€/5€/12€

Gaztelaniaz/En castellano

Ikuspegi feministatik emakume artistek eta euren lanek artearen alorrean duten lekuari buruz hausnartzeko, beraien obrak aurrez aurre ikusteko eta beraien lanak inspirazio hartuta, berezkoa dugun sormen gaitasunarekin konektatzeko eta jolasteko aukera eskaintzen du proposamen honek. Oraingoan Pipilotti Rist (Grabs, Suiza, 1962) artistarekin hitz egingo dugu eta Bilboko Guggenheim museoan egingo zaion erakusketa bisitatuko dugu.

Desde una perspectiva feminista, esta propuesta ofrece la posibilidad de reflexionar sobre el lugar que ocupan las mujeres artistas y sus obras en el campo del arte, de ver sus obras de frente y de conectar y jugar con la capacidad creativa que nos es propia, inspirándose en ellas. En esta ocasión charlamos con Pipilotti Rist (Grabs, Suiza, 1962) y visitamos la exposición que se le realizará en el Guggenheim de Bilbao.



2. Autoafirmazioa eta limiteak jartzea

Taller de autoafirmación y poner límites

Formatzailea/Formadora: Franziska Rautenberg
Noiz/Día: azaroak 21 de noviembre, zapatua/sábado
Ordutegia/Horario: 10:00-14:00/15:00-19:00

Matrikula: 10€/6€/15€
Gaztelaniaz / En castellano

“Ez” bakoitzaren atzean “bai” bat aurkitzen dugu, “bai” bat gure beharretako bati.

Tailer honetan, indarkeriarik gabeko komunikazioaren bidez, gure beharrez jabetzeko tresnak landuko ditugu, mugak jartzen eta ezetz esaten ikasiko dugu, autoengainurik eta konpromiso faltsurik gabe.

Komunikazio-estrategiak ikasiko ditugu gure premiak adierazteko; gure desioak baieztatuko ditugu; berdintasunik gabeko eta tratu txarreko egoerei aurrea hartuko diegu. Emozio- eta gorputz-ahalduntzea, autozainketa eta benetako adierazpena landuko ditugu.

Detrás de cada “no” encontramos un “sí”, un “sí” a una de nuestras necesidades.

En este taller trabajaremos, a través de la comunicación no violenta, herramientas que nos permitan tomar conciencia de nuestras necesidades, aprendiendo a poner límites y a decir no! sin autoengaños ni compromisos falsos.

Aprenderemos estrategias comunicativas para expresar nuestras necesidades; poner límites desde las mismas y afirmarnos en nuestros deseos; previniendo situaciones no igualitarias y de buen trato. Trabajaremos el empoderamiento emocional y corporal, el autocuidado y la expresión auténtica.

3. Autodefentsa feminista

Taller de autodefensa feminista

Formatzailea/Formadora: Maider Avaristo (Emagin Elkarte)
Noiz/Día: abenduak 12 de diciembre, zapatua/sábado

Ordutegia/Horario: 10:00-14:00/15:00-17:00
Doan/Gratis
Euskaraz / En euskera

Lasai hitz egiteko, bizipenak partekatzeko eta taldeko indarra eratzeke gune aske eta segurua topatuko duzu tailer honetan, autoestimu feminista hartuta ardatz. Heteropatriarkatuak emakumeon gorputzetan eragiten dituen indarkeriak identifikatuko ditugu eta hauei aurre egiteko estrategiak landuko ditugu.

El objetivo de este taller es crear un espacio libre y seguro para conversar, compartir experiencias y generar fortaleza colectiva, tomando como eje la autoestima feminista. Identificaremos las violencias que ejerce el heteropatriarcado sobre nuestros cuerpos y desarrollaremos estrategias para enfrentarlas.

1. “Loratzen” Emakume migratuen ahaldunderako topagunea

“Loratzen” Espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres migradas

Formatzailea/Formadora: Marisol Abreu Fariñas

Noiz/Día: zapatua/sábado (5 saio/sesiones)

Bi astean behin/sesiones quincenales

Ordutegia/Horario: 16:00-18:00

Doan/Gratis

Gaztelaniaz/En castellano

“Loratzen” da espazio lasai bat, segurua, non beste emakume batzuk aurkitu ahal izango dituzun, zeuk bezala migrazio prozesu batean daudenak edo egon direnak, hainbat oztopo gainditzeko eta horiekin ikasi eta hazteko.

Bakoitza une eta egoera desberdin batean egon daitekeen arren, partekatu ahal izatea, elkarri entzutea eta laguntzea izan daiteke izugarri aberasgarria eta onuragarria. Hurbildu zaitetz!

“Loratzen” es un espacio tranquilo, seguro, en el que podrás encontrar a otras mujeres que como tú, están pasando o han pasado por un proceso migratorio, superando diversos obstáculos, aprendiendo y creciendo con ellos.

Cuando nos reunimos para escucharnos, apoyarnos y acompañarnos, el potencial personal y colectivo se multiplica. Cada historia importa, cada paso cuenta. Anímate a participar!



2. Kantuz saretzen topagunea Tejiendo red a través del canto

Formatzailea/Formadora: Olatz Urkia Larrañaga

Hasiera/Inicio: urriak 9 de octubre

Noiz/Día: egubakoitza/viernes (6 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Doan/Gratis

Euskaraz/En euskera

Topagune honetan ahotsarekin jolastuko dugu abestearen plazera sentituz. Taldeko sare eder horretan musikaren bidez, gure boterearekin konektatzeko bideak zabalduko ditugu.

Gunea irekia da eta bertan sortuko diren nahi desberdinei lekua emango diogu. Kantutegia elkarren artean osatuko dugu eta hainbat emakume musikariren kanta zoragarriak ikasi eta berauek abesteaz gozatuko dugu. Zatoz!

En este espacio de encuentro jugaremos con la voz sintiendo el placer de cantar. A través de la música abriremos caminos para conectarnos con nuestro poder personal y colectivo. Es un espacio abierto y daremos cabida a los diferentes deseos que surjan en él. Completaremos un cancionero juntas y disfrutaremos aprendiendo y cantando canciones compuestas e interpretadas por mujeres. ¡Te esperamos!

3. Irakurketa feministen gunea Espacio de lecturas feministas

Koordinatzailea/Coordinadora: Luciana Alfaro Lavado

Noiz/Día: eguena/jueves

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Doan/Gratis

Euskaraz eta gaztelaniaz/En euskera y castellano

Laguntzailea/Colabora: Udal Biblioteka

Irakurketa Feministen Txokoa irakurketa kolektibo feministarako gunea da, eta hilerio egiten da Emakume Txokoa, egileek, emakumeek eta disidenteeek idatzitako lanak oinarri hartuta. Geure kabuz irakurtzen dugu, eta, gero, pentsamenduak, emozioak, kritikak eta galderak partekatzeko elkartzten gara.

En este espacio de lectura colectiva feminista nos reunimos mensualmente para compartir pensamientos, emociones, críticas e interrogantes que nos surgen de las lecturas previas de obras escritas por mujeres y disidentes.

Irakurketak eta datak Lecturas y fechas

Urriak 8 de octubre

TERMITA. Garazi Albizua

Azaroak 14 de noviembre

Irakurketa feministen taldeen topaketa

Encuentro de grupos de lecturas feministas

Abenduak 10 de diciembre

CHAMANES ELÉCTRICOS

EN LA FIESTA DEL SOL. Mónica Ojeda

Egitaraua

URRIA

ERAKUSKETA:

Emakume Txokoko Irakurketa feministen
gunearen 10. urteurrena
Urriak 15 - Azaroak 16
Emakume Txokoan

HITZALDIA-TAILERRA:

"Zure gorputza bizitzea: baskulatik haratago"
ACABE Elkarteko psikologoa
Urriak 16, egubakoitza
18:00
Emakume Txokoan
Gaztelaniaz

EMANALDI POETIKO-MUSIKATUA:

"Maitasuna ez da nahikoa"
Hitzak: Mari Luz Esteban
Musika: Amorante
Irudia: Itziar Garaluce
Urriak 29, eguena
18:30
JAMEKO Auditorioan
Euskaraz

AZAROAK

IPUIN KONTAKETA DRAGEATUA:

"Etxea"
Dom Campistron eta Ael Campistron
Bibliotekarekin elkarlanean
6 urtetik gorako haur zein helduentzat
Azaroak 12, eguena
18:30
Kulturateko Jokin Zaitegin
Euskaraz

IRAKURKETA FEMINISTEN TALDEEN TOPAKETA

Emakume Txokoko irakurketa feministen guneak
antolatuta
Liburuen solasaldiak, aldi berekoak, eta plenarioa
Azaroak 14, zapatua
Kulturaten eta Emakume Txokoan

MONOLOGOA

"Arrancamiento"
Pamela Palenciano
Azaroak 18, eguaztena
18:30
JAMEKO Auditorioan
Gaztelaniaz



Programa de actividades

OCTUBRE

EXPOSICIÓN:

10º aniversario del Espacio de lecturas feministas de Emakume Txokoa
15 de octubre-16 de noviembre
En Emakume Txokoa

CHARLA-TALLER:

“Habitar tu Cuerpo: más allá de la báscula”
Asociación ACABE
16 de octubre, viernes
18:00
En Emakume Txokoa
En castellano

RECITAL POÉTICO-MUSICAL:

“Maitasuna ez da nahikoa”
Recita: Mari Luz Esteban
Música: Amorante
Imagen: Itziar Garaluce
29 de octubre, jueves
18:30
Auditorio de la Escuela de Música (JAME)
En euskera

NOVIEMBRE

SESIÓN DE CUENTA CUENTOS DRAGEADA: “Etxea”

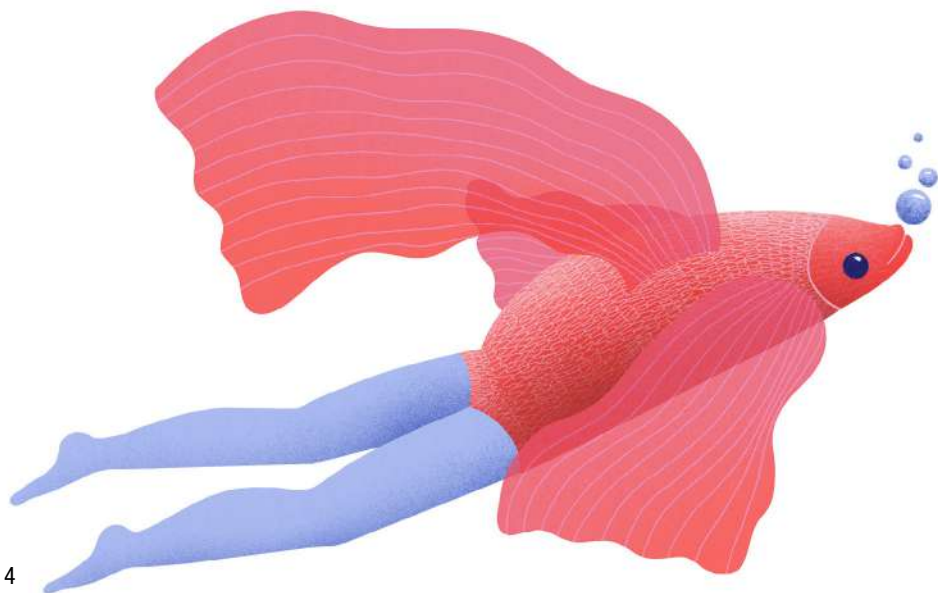
Dom Campistron y Ael Campistron
En colaboración con la Biblioteca
A partir de 6 años y abierto a personas adultas
12 de noviembre, jueves
18:30
Kulturte (Jokin Zaitegi)
En euskera

ENCUENTRO DE GRUPOS DE LECTURAS FEMINISTAS

Organiza el Espacio de lecturas feministas de Emakume Txokoa
Coloquios simultáneos de libros y plenario
14 de noviembre, sábado
En Kulturte y en Emakume Txokoa

MONOLOGO

“Arrancamiento”
Pamela Palenciano
18 de noviembre, miércoles
18:30
Auditorio de la Escuela de Música (JAME)
En castellano



Argibideak ikastaroei buruz

Izena emateko epea: Irailaren 21etik 25era bitartean **Jakinarazpenak:** Irailaren 28tik, urriaren 2ra

Izena emateko: Bete beharko da **izena emateko orria**. Orria eskuratu daiteke Arrasate.eus atarian, liburuxka honetan edo Emakume Txokoan.

Orrian izena ematean, adierazi beharko da hautatutako ikastaroen lehentasun ordena.

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

1. Arrasaten erroladatutakoek
2. Arrasaten erroladuta egon eta ikastaro bera aldeaz aurretik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuan izan ezik)
3. Arrasaten erroladuta daudenez eta Jabetze Eskolako eta Emakume Txokoko ikastaroetan aurretik parte hartu ez dutenek.

Taldeak antolatzeko, behar izanez gero, zozketa egingo da izena eman duten emakume guztien artean. Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

Matrikula: Matrikula ikastaroa hasterako formalizatuko da. Jarraibideak taldea eratutakoan adieraziko dira.

Ikastaro bakoitzean adierazten den matrikulak hiru prezio adierazten ditu, honako irizpideen arabera: Arrasaten erroladatutakoentzat/langabeentzat/Arrasatetik kanpo erroladatutakoentzat.

Umezaintza zerbitzua: Ekintzetan parte hartzeko, ume zaintza zerbitzua jarriko dugu, aldeaz aurretik abisatzuz gero.

Ordutegia: Astelehenetik eguenera arte: 10:30-14:00 | 15:00-18:00 **Egubakoitzean:** Goizean 10:00-14:00.

Informacion sobre los cursos

Plazo de inscripción: 21-25 de septiembre

Plazo de notificaciones: 28 de septiembre-2 de octubre

Inscripción: Deberá cumplimentarse la hoja de inscripción. La hoja se puede obtener en el portal de Arrasate.eus, en el folleto impreso o bien en Emakume Txokoa.

Deberá indicarse el orden de preferencia de los cursos al inscribirse.

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

1. Quienes estén empadronadas en el municipio de Arrasate
2. Quienes estando empadronadas en Arrasate no hayan realizado previamente el mismo curso (excepto en los casos en que sea una continuación del curso)
3. Quienes estén empadronadas en Arrasate y no han participado previamente en los cursos de la Escuela de Empoderamiento y Emakume Txokoa.

De ser necesario, para organizar los grupos, se realizará un sorteo entre todas las mujeres inscritas. Se requiere un mínimo de ocho personas para completar el grupo.

Matrícula de los cursos: La matrícula se formalizará al comienzo de los cursos. Las indicaciones para la misma se recibirán al notificarse la plaza.

El precio de la matrícula será el marcado en base a las distintas tarifas para: empadronadas en Arrasate/desempadronadas/no empadronadas en Arrasate

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

Horario: Lunes-jueves: 10:30-14:00 | 15:00-18:00 **Viernes:** 10:00-14:00.

HARREMANETARAKO - CONTACTO:

943 79 41 39 | 618 206 233  | E-posta: emakumetxokoa@arrasate.eus

Webgunea: emakumetxokoa.arrasate.eus

 Arrasateko Emakume Txokoa  arrasatekoemakumetxokoa

Emakume Txokoaren zerbitzuak

Arreta eta informazioa:

Emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna eta sexu- eta genero-aniztasuna sustatzeko zerbitzuen eta indarkeria matxistei arreta emateko zerbitzuen berezko edo kanpoko baliabideei buruzko harrera, informazioa eta orientazioa.

Argibideak eta izen emateak Jabetze eskolan eta Emakume Txokoaren programetan.

Doako informazio eta orientazio juridikoko zerbitzua:

Arlo juridikoko hainbat gairen inguruan orientazioa eskaintzen zaie emakumeei, ikuspuntu feminista batetik.

Gaiak eta zalantzak izan daitezke diskriminazio egoerei eta eskubideei buruzkoak, indarkeria matxistaren ingurukoak, banaketa prozesuak eta horietatik sortutako gatazkak, ...

Hitzordua hartu behar da aldeaz aurretik, Emakume Txokoan.

Servicios de Emakume txokoa

Atención e información:

Acogida, información y orientación sobre recursos propios o externos de servicios dirigidos a promover la igualdad de mujeres y hombres y la diversidad sexual y de género y de servicios de atención a violencias machistas.

Información e inscripciones en la Escuela de Empoderamiento y programas de Emakume Txokoa.

Servicio de información y orientación jurídica gratuita:

Es un servicio de orientación jurídica gratuita para mujeres donde se ofrece información, desde una perspectiva feminista para hacer frente a situaciones de discriminación en diferentes ámbitos (violencia machista, procesos de separación o divorcio, conflictos derivados de los mismos, ...).

Hay que solicitar cita previa en Emakume Txokoa.

Harremanetarako/Contacto: 943 79 41 39

INDARKERIA MATXISTAREN AURKAKO ARRETA BALIABIDEAK SERVICIOS DE ATENCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA

Indarkeria matxista jasan dutenentzako telefono bidezko arreta zerbitzua.

Atención telefónica para quienes han sufrido violencia machista.

900 840 111 24 ordu/horas, 365 egun/días (Eusko Jaurlaritz/Gobierno Vasco)

Larrialdiak / Urgencias: 112

Arrasateko Udaltzaingoa / Policía Municipal: 943 25 20 10 / 092

Arrasateko Gizarte Zerbitzuak / Servicios Sociales: 943 25 20 07

Berdintasun saila / Servicio de igualdad: 943 79 41 39

Izena emateko orria

Izen-abizenak			
Jaiotze data			
Herria (erroldatuta zaudeneko)			
E-Posta			
Telefona(k)	1.	2.	
Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoan?	Bai ☐	Ez ☐	
Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)	E-postaz ☐ Whatsapp-ez ☐ Telefonoz ☐		
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, guxkinez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.			

IKASTAROAK ☐ 1. Zapien dantza ☐ 2. Nola bizi dugu menopausia? Emakumeok aro berri honetan ☐ 3. Gure gorputza zaintzen: berreziketa posturala ☐ 4. Gorputz ahalduztzerako tailerra ☐ 5. Mindfulness, ahalduntzea eta autozainketa ☐ 6. Sormen laborategia: Mari, kobazulotik argitara ☐ 7. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa ☐ 8. Emakumeak, tratu ona eta ongizatea ☐ 9. DJ ikastaroa	TAILERRAK ☐ 1. Emakume artistekin solasean ☐ 2. Autoafirmazioa eta limiteak jartzea ☐ 3. Autodefentsa feminista GUNE IRAUNKORRAK ☐ 1. “Loratzen” Emakume migratuen ahalduztzerako topagunea ☐ 2. Kantuz saretzen topagunea ☐ 3. Irakurketa feministen gunea
--	--

Argibideak

Izena emateko epea: **Irailaren 21etik 25era bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Irailaren 28tik, urriaren 2ra**. 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, 10:30-14:00 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 tituluarrak, datuak babesteko legerian ezarritako terminoetan. Era berean, erabiltzaileak bere datu pertsonalak tratatzeko eta lagatzeko eskubidea atzera bota dezake edozein unetan, atzerako eraginik gabe, Datu Pertsonalen Babeserako eta Eskubide Digitalen Bermerako, Abenduaren 5eko 3/2018 Lege Organikoaren 8.1 eta 8.2 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 ☐
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 ☐ 1. La danza de los pañuelos ☐ 2. ¿Cómo vivimos la menopausia? Las mujeres en esta nueva etapa ☐ 3. Cuidando nuestro cuerpo: reeducación postural ☐ 4. Taller para el empoderamiento corporal ☐ 5. Mindfulness, empoderamiento y autocuidado ☐ 6. Laboratorio de creación: Mari, de las cuevas a la luz ☐ 7. Curso de reforzamiento del suelo pélvico ☐ 8. Mujeres, buen trato y bienestar ☐ 9. Taller de DJ	TALLERES ☐ 1. Conversando con mujeres artistas ☐ 2. Taller de autoafirmación y poner límites ☐ 3. Taller de autodefensa feminista ESPACIOS PERMANENTES ☐ 1. "Loratzen" Espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres migradas ☐ 2. Tejiendo red a través del canto ☐ 3. Espacio de lecturas feministas
--	---

Información:

Plazo de inscripción del 21 al 25 de septiembre. Plazo de notificación de participación en los cursos: **del 28 de septiembre al 2 de octubre.** 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, 10:30-14:00 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 8.1 y 8.2 de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales Contacto: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Subida Altamira, detrás del frontón Urkape. P.K. 20500, Arrasate (Gipuzkoa) Tlf. 943 79 41 39



Ahotsak batu begiradak eraldatu

**COMPARTIR
VOCES,
TRANSFORMAR
MIRADAS**

AZAROAK
14 DE NOVIEMBRE
2026

**Irakurketa Feministen
Taldeen Topaketa**
**Encuentro de grupos
de lecturas feministas**

Kulturate-Arrasate

Informazio gehiago:
emakumetxokoa@arrasate.eus
618206233



