

# 2026

Otsaila-Ekaina Plangintza  
Programación **Febrero-Junio**



# Jabetze Eskolako ikastaroak

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 errealitateari ikuspegi feminista batetik erreparatzen diogu eta emakumeon parte hartze sozial eta politikoa sustatuko duten tresnak eskaintzen ditugu. Horretarako, hiruhileko honetan ere, formatu ezberdinetako ikastaro, tailer eta guneak topatuko dituzu hemen, konfiantzazko giroan elkarrekin ikasteko, gozatzeko eta elkar zaintzeko.

Zure zain gaude!

La Escuela de Empoderamiento de Arrasate es un espacio de formación, encuentro y reflexión de 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 seamos las protagonistas.

En la escuela de empoderamiento abordamos nuestra realidad desde una perspectiva feminista y ofrecemos herramientas para promover la participación social y política de las mujeres. Para ello, te ofrecemos a través de los nuevos cursos, talleres y espacios que hemos organizado este trimestre, un espacio de aprendizaje, complicidad, disfrute y cuidado mutuo.

Te esperamos!

## 1. Etxeko oinarritzko konponketak Reparaciones básicas en el hogar

**Irakaslea/Formadora:**

Izaskun Gurrutxaga Etxeberria

**Hasiera/Inicio:** otsailak 23 de febrero

**Noiz/Día:** astelehena/lunes (9 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00

**Matrikula:** 27€/15€/32€

**Euskaraz/En euskera**

Egunerokoa, etxean behar batzuk sortzen zaizkigu: lanpara hondatu zaigu edo entxufe bat ez dabil; txorrotak ura galtzen du eta komuneko ponpa ez da ondo ixten; apal bat jarri nahi dugu edo lekuz aldatu... Horrelako konponketa txikiak egiteko oinarritzko ezagutzak eskuratuko ditugu ikastaroan.. Gure autonomia landuko dugu eta konponketak egiteko behar ditugun tresnak ezagutu eta erabiliko ditugu, beldurra galduz eta konfiantza hartuz.

En el día a día pueden surgir ciertas necesidades en casa: se ha estropeado una lámpara o no funciona un enchufe; el grifo pierde agua y la bomba del baño no cierra bien; queremos poner una estantería o cambiarla de sitio... En este curso adquiriremos conocimientos básicos para realizar pequeñas reparaciones en casa. El objetivo es adquirir autonomía y confianza y familiarizarnos con las herramientas para realizar las reparaciones.

## 2. GURE ARBASOAK.

### Lan bat gure leinu femeninoarekin NUESTRAS ANCESTRAS.

### Un trabajo con nuestro linaje femenino

**Irakaslea/Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**Hasiera/Inicio:** otsailak 16 de febrero

**Noiz/Día:** astelehena/lunes (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00

**Matrikula:** 18€/10€/23€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Ikastaroaren helburua da emakumeek historian, oro har, eta gure historian, bereziki, izan duten papera aitortzea; emakumeen oroimena, jakintzak eta ekarpenak berreskuratzea, eta, gizarteak, familiek eta guk geuk eman diogun garrantzi txikia dela-eta, itzalean geratu dena agerian uztea.

Emakumeen arteko harremanak, zailtasunak, zauriak eta abar ere landuko dira, sororitatean oinarritutako harreman berriak sortzeko.

El objetivo del curso es reconocer el papel de las mujeres de la historia en general, y de nuestra historia en particular, recuperar la memoria, los saberes y aportaciones de las mujeres. Es hacer visible lo que ha permanecido en la sombra por la poca relevancia que la sociedad, las familias, nosotras le hemos dado.

También se va a trabajar la relación entre mujeres, las dificultades, las heridas, etc. para crear nuevas relaciones de sororidad.



Ilustrazioak: Jone Baonza Pagaldai

### 3. Enkoadernazio ikastaroa, koaderno botanikoa

#### Curso de encuadernación, cuaderno botánico

**Irakaslea/Formadora:** Aiora Urbietta Eizagirre

**Hasiera/Inicio:** otsailak 17 de febrero

**Noiz/Día:** martitzena/martes (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00

**Matrikula:** 18€/10€/23€

**Euskaraz/En euskera**

Ikastaro honetan, norberak bere koaderno botanikoa egingo du. Inguruko sendabelarrak edo gustuko ditugun landareak bildu, lehortu eta ipiniko ditugu gure koadernoan. Landare bakoitzaren datuekin fitxak osatuko ditugu eta eskuzko idazketari ere, arreta jarriko diogu. Horretarako idatzizko hainbat ariketa egingo ditugu, bakoitzak bere estiloa aukeratu dezan.

Sormena lantzeko aukera izango dugu modu askean eta enkoadernatzeko teknika desberdinak erabiltzen ikasiko dugu. Geure inguruaren ezagutza partekatu eta etxetik jasotako jakintza gordetzeko koaderno pertsonalizatua egingo dugu.

En este curso, elaboraremos nuestro propio cuaderno botánico. Recogeremos, secaremos y colocaremos en nuestro cuaderno plantas medicinales de la zona o plantas que nos gusten. Elaboraremos fichas con los datos de cada planta y prestaremos atención a la escritura manual, para lo cual realizaremos una serie de ejercicios escritos para que cada una elija su estilo.

Trabajaremos la creatividad de forma libre y aprenderemos a utilizar diferentes técnicas de encuadernación. Nos servirá también para compartir el conocimiento de nuestro entorno y guardar el conocimiento recibido desde casa.



## 4. Berdintasunezko eta tratu oneko lotura afektiboak

### Vinculos afectivos igualitarios y de buen trato

**Irakaslea/Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**Hasiera/Inicio:** otsailak 17 de febrero

**Noiz/Día:** martitzena/martes (10 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 15:30-17:30

**Matrikula:** 30€/17€/35€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Maitasunari buruz, maitatzen nola irakasten diguten eta horrek guztiak gure bizitzetan dituen ondorioei buruz hausnartzeko tailerra. Maitasunaren inguruko sinesmen, mito eta aginduak aztertuko ditugu.

“Maitasun erromantikoaren tranpak” zalantzan jarri eta geure buruari uko egin gabe maitatzeko eredu bat landu, imajinatu eta sortu behar dugu, askatasunean, berdintasunean oinarrituko dena, plazererako, hazkunderako eta elkar zaintzeko espazioak sortuz.

Un taller para reflexionar sobre el amor, cómo nos enseñan a amar y las consecuencias que todo esto tiene en nuestras vidas. Vamos a analizar creencias, mitos y mandatos que nos enseñan a amar de una manera no igualitaria ni saludable.

Necesitamos cuestionar y desvelar las “trampas del amor romántico” y elaborar, imaginar y crear un modelo en el que amar sin renunciar a nosotras mismas, en libertad, desde la igualdad, generando espacios de placer, crecimiento y cuidado mutuo.

## 5. Suzko idazketa II

### Taller de escritura II

**Irakaslea/Formadora:** Ane Zubeldia (Mejillon Tigreko kidea)

**Hasiera/Inicio:** martxoak 3 de marzo

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

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00

**Matrikula:** 12€/8€/17€

**Euskaraz/En euskera**

Idazten hastea kosta egiten zaigu, baina are gehiago idazten jarraitzea. Ikastaroan, gure testuei galdera egokiak egiten ikasiko dugu, blokeoak gainditzeko, eta gure ideiak nahi dugun lekuetara eramateko.

Ez da beharrezkoa aurretik *Suzko idazketa I* ikastaroan parte hartu izana, baina beharrezkoa izango da testu baterako ideia aurretik zirriborratuta edo idatzita ekartzea. Horretarako, ikastaroa hasi aurretik, parte-hartzaileek argibideak jasoko dituzte aurre-lanketa egiten hasteko.

Empezar a escribir nos cuesta, pero más aún seguir escribiendo. En este curso aprenderemos a hacer preguntas adecuadas a nuestros textos para superar bloqueos y llevar nuestras ideas a los lugares que queramos.

Para participar no es necesario haber participado en el curso de *Escritura I*, pero sí traer previamente esbozada o escrita la idea para un texto. Para ello, antes de comenzar el curso, las participantes recibirán indicaciones para comenzar a trabajar.

## 6. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung

### Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung

**Irakaslea/Formadora:** Idoia Eizmendi Aldasoro

**Hasiera/Inicio:** otsailak 18 de febrero

**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (10 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 10:30-12:00

**Matrikula:** 23€/13€/28€

**Euskaraz/En euskera**



Chi kung praktika edonorentzat da egokia. Arnasketarekin eta arreta osoarekin lagundutako ariketa leunen bidez ongizate handiagoa sentituko dugu. Animatu zaitzez topaketa eta autozainketarako gune honetan parte hartzera.

La práctica de Chi Kung está indicada para cualquier persona. A través de ejercicios suaves acompañados de la respiración y de la atención plena encontraremos un mayor bienestar. Anímate a participar en este espacio de encuentro y autocuidado.

## 7. Eskalada ikastaroa

### Curso de escalada

**Irakaslea/Formadora:** Maria Amasene Ugalde

**Hasiera/Inicio:** otsailak 18 de febrero

**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (11 saio/sesiones)

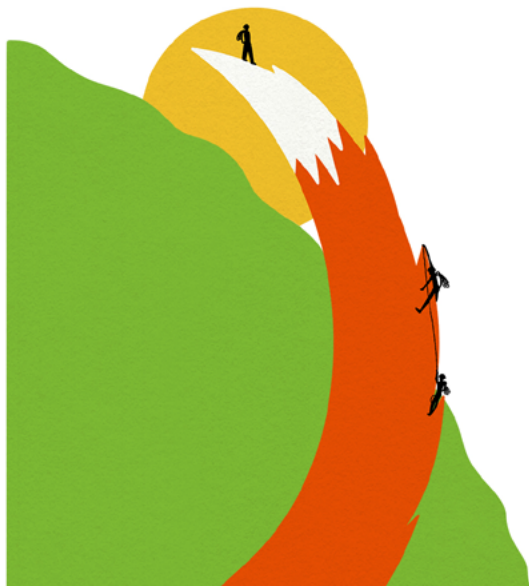
**Ordutegia/Horario:** 19:00-20:30

**Matrikula:** 25€/14€/30€

**Euskaraz/En euskera**

Ikastaro hau antolatu dugu emakumeak mendiko kirolletara gerturatu eta zaletzeko. Ikasiko ditugu eskaladako oinarritzko teknikak, landuko dugu norberarenganako konfiantza eta ahalgintzea eta guztia emakumeen artean, giro onean. Aprobetxatuko dugu hausnartzeko emakumeok kirolean ditugun bizipenak eta zailtasunak eta aukera kolektiboak.

Este curso os propone acercaros a los deportes de montaña. Aprenderemos las técnicas básicas de la escalada, trabajaremos la autonomía, la confianza en una misma y el empoderamiento colectivo, en un espacio seguro y amable. Reflexionaremos sobre nuestra experiencia, dificultades y oportunidades en este ámbito.



## 8. Sormen laborategia II

### Laboratorio de creación II

**Irakaslea/Formadora:** Alaitz Muro Larizgoitia  
**Hasiera/Inicio:** otsailak 25 de febrero  
**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (11 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 33€/18€/38€  
**Gaztelaniaz/En castellano**

**\*Oharra:** Jarraipen ikastaroa da, plaza solteak daude, martxan dagoen taldea osatzeko.

**\*Nota:** Es un curso de profundización. Hay plazas sueltas hasta completar el grupo existente.

Udazkenean egindako sormen laborategiaren jarraipen honetan “performance art” gaian murgilduko gara. Gorputza izango da oraingoan protagonista nagusia. Honek, dimentsio fisiko eta emozionalean hausnartzeko eta sakontzeko aukera emango digu. “Performance” artean aitzindariak izan diren emakumeen lanak ezagutuko ditugu, gure barne zein kanpo proposamen ekintzetarako inspirazio iturri ere izateko.

En este curso, nos adentraremos en el “Performance art”. El cuerpo será esta vez el protagonista principal. Reflexionaremos y profundizaremos en la dimensión física y emocional con la “performance” y la creatividad como compañeras de viaje. Conoceremos los trabajos de mujeres pioneras en el arte de la “performance”, para que su trabajo sea también una fuente de inspiración para posibles acciones y propuestas.

## 9. Gure gorputza zaintzen: berreziketa posturala

### Cuidando nuestro cuerpo: reeducación postural

**Irakaslea/Formadora:** Isabel Kirze Otxandiano  
**Hasiera/Inicio:** otsailak 20 de febrero  
**Noiz/Día:** egubakoitza/viernes (10 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 10:30-12:00  
**Matrikula:** 23€/13€/28€  
**Gaztelaniaz/En castellano**

Normalean, jarrera eta mugimendu inkontziente eta errepikakorrek gure bizkarrezurraren eta artikulazioen osasun-galera eragiten dute, eta kaltea eragiten dute sabelaldean, zoru pelbikoan eta muskuluetan. Ikastaroan, postura egokitzea landuko dugu, mina non eta nola sortzen den konturatzeko ariketak egingo ditugu, galdutako mugimendu gaitasuna berreskuratuz eta gorputzaren malgutasuna, oreka eta irmotasuna landuz.

Normalmente las posturas 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.

## 10. Arrazismoaren aurkako cumbia

### Cumbia antirracista

**Irakaslea/Formadora:** Ariana Larrondo AKA Emilia

**Hasiera/Inicio:** apirilak 13 de abril

**Noiz/Día:** astelehena/lunes (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 17:30-19:30

**Matrikula:** 18€/10€/23€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Erritmo alaia eta aldarrikatzailea da cumbia. Tailer honetan dantza egitera eta gorputzetik eta gozamenetik hausnarketarako espazio bat sortzera gonbidatzen zaitugu, arrazakeria eta kolonialismoa zalantzan jartzeko. Horretarako, Abya Yalan zehar soinu-bidaia bat proposatzen da ikuspegi feminista eta deskolonialek, cumbiaren hainbat adierazpenetara hurbilduz, baita bere jatorri eta garapenera ere. Espazio seguru bat sortzen saiatuko gara, non gure desberdintasunak ezagutu, elkartzen gaituzten erresistentziak indartu eta pribilegioak zalantzan jarri ahal izango ditugun, sororitatea sortzeko eta elkarrekin borrokatzeko

La cumbia es un ritmo alegre y reivindicativo. En este taller te invitamos a bailar y a crear un espacio de reflexión desde el cuerpo y el goce, para cuestionar el racismo y el colonialismo. Para ello, se propone un viaje sonoro por Abya Yala desde un enfoque feminista y descolonial, acercándonos a las diversas expresiones de la cumbia, así como a su origen y desarrollo. Trataremos de crear un espacio seguro donde podamos reconocer nuestras diferencias, potenciar las resistencias que nos unen y cuestionar privilegios, con el fin de crear sororidad y luchar juntas.



## 11. Gorputz-eta sexu ahalduntzerako tailerra

### Taller para el empoderamiento corporal y sexual

**Irakaslea/Formadora:** Nora Ziarsolo Garate

**Hasiera/Inicio:** apirilak 14 de abril

**Noiz/Día:** martitzena/martes (8 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00

**Matrikula:** 24€/14€/29€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Ikastaro honen bidez, ideologia heteropatriarkala gure gorputzetik astinduko dugu eta korazak bigunduko ditugu, geurea dugun bizitasuna eta plazera pizteko.

Plazeraren esperientzia zabalduko dugu gure gorputza, gure lurraldea segurtasunez eta askatasunez bizitzeko. Gure erritmoeak, beharrek, nahiek eta mugek gidatutako sexualitate propioago bati atea irekiko dizkiogu. Ikastaroa praktikoa izango da. Hainbat tresna somatiko, sortzaile eta introspektibo erabiliko ditugu gorputza eta sexualitatea lantzeko. Merezi dugu gure gorputzetan plazeretik bizitzea!

A través de este curso, sacudiremos la ideología heteropatriarcal de nuestros cuerpos y ablandaremos las corazas para despertar la vitalidad y el placer que nos es propio.

Ampliaremos la experiencia del placer para vivir nuestro territorio con seguridad y libertad. Abriremos las puertas a una sexualidad guiada por nuestros propios ritmos, necesidades, deseos y limitaciones. El curso será práctico. Utilizaremos diferentes herramientas somáticas, creativas e introspectivas para trabajar el cuerpo y la sexualidad. ¡Merecemos vivir en nuestros cuerpos desde el placer!



# 1. Feminismoa guztiontzat

## Feminismo para todas

**Irakaslea/Formadora:** Idoia Eizmendi Aldasoro

**Noiz/Días:** martxoak 28 de marzo, zapatua/sábado

**Ordutegia/Horario:** 10:00-14:00

**Doan /Gratis**

**Euskaraz/En euskera**

Borroka feministei esker, emakumeen bizitzak nabarmen aldatu dira azken hamarkadetan. Baina zer da zehazki feminismoaren kontu hori? Teoria politikoa da? Gizarte-mugimendu bat da?

Zalantzak argitzeko, feminismoen eta haien protagonisten historian murgilduko gara, planteatzen dituzten oinarrizko kontzeptuak eta proposamenetako batzuk modu erraz eta ulargarrian ezagutuko ditugu, eta dagoen aniztasuna jasoko duen begirada batetik hurbilduko gara.

Gracias a las luchas feministas las vidas de las mujeres han cambiado de manera importante en las últimas décadas. Pero, ¿de qué va exactamente eso del feminismo? ¿Es una teoría política? ¿Es un movimiento social?

Para salir de dudas, vamos a adentrarnos en la historia de los feminismos y en sus protagonistas, conocer los conceptos básicos que plantean y algunas de sus propuestas de manera sencilla y comprensible, intentando acercarnos desde una mirada que recoja la diversidad existente.

# 2. Autodefentsa feminista

## Autodefensa feminista

**Irakaslea/Formadora:** Ainara Sarelegi (Emagin elkarte)

**Noiz/Días:** apirilak 18 de abril, zapatua/sábado

**Ordutegia/Horario:** 10:00-14:00/15:30-19:30

**Doan /Gratis**

**Gaztelaniaz/En castellano**

Tailer honen helburua da espazio libre eta segurua sortzea, hitz egiteko, esperientziak partekatzeko eta indar kolektiboa sortzeko, autoestimu feminista ardatz hartuta. Heteropatriarkatuak gure gorputzetan eragiten dituen indarkeriak identifikatuko ditugu eta horiei aurre egiteko estrategiak garatuko ditugu. Autodefentsa feministako alderdi teorikoak eta teknika praktikoak landuko dira.

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. Se trabajarán aspectos teóricos y técnicas prácticas de autodefensa feminista.

### 3. Zure ahotsa aktibatzeko tailerra

#### Taller activa tu voz

**Irakaslea/Formadora:** Zahira Montalvo Herrero

**Eguna/Día:** apirilak 24, egubakoitza eta 25, zapatua/  
viernes 24 de abril y sábado 25

**Gaztelaniaz/En castellano**

**Ordutegia/Horario:** egubakoitza/viernes 17:30-20:30;  
zapatua/sábado 10:00-13:30; 15:00-18:30

**Matrikula:** 15€/9€/20€

Tailer honek espazio bat eskaintzen du, non abiapuntua pertsona bakoitza den, bere ahots, gorputz, emozio eta istorioekin. Gonbidatu nahi zaitugu zure gorputza ahots tresna gisa ezagutzera eta, taldean, askatasunez adieraztean sortzen den ahalduntzea deskubritzera. Gorputz jarrera kontziente, arnasketa eta ahoskera tekniken bidez bidaia pertsonala egiteko aukera izango duzu. Espazioa eta hitza segurtasunez eta konfiantzaz hartzeko.

Este taller ofrece un espacio donde el punto de partida es cada persona, con su voz, cuerpo, emociones e historias. Una invitación a reconocer tu cuerpo como instrumento vocal y a descubrir, en grupo, el empoderamiento que nace al expresarnos libremente. Un viaje personal a través de técnicas de conciencia postural, respiración y dicción. De tomar el espacio y la palabra con seguridad y confianza.



## 1. LORATZEN.

### Emakume migratuen ahalduntzerako topagunea Espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres migradas

**Dinamizatzailea/Dinamizadora:** Marisol Abreu Fariñas

**Eguna/Día:** zapatua/sábado (8 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 16:00-18:00

**Doan/Gratis**

**Datak/ Fechas:** otsailak 14, 28 de febrero; martxoak 14,

28 de marzo; apirilak 18 de abril; maiatzak 9, 23 de

mayo; ekainak 6 de junio

**Gaztelaniaz/En castellano**

Topagune honek eskaintzen dizu espazio lasai bat, segurua, non beste emakume batzuk aurkitu ahal izango dituzun, zeu bezala migrazio prozesu batean daudenak edo egon direnak. Bakoitza une desberdin batean egon daitekeen arren, partekatu ahal izatea, elkarri entzutea eta laguntzea izan daiteke izugarri aberasgarria eta onuragarria.

“Loratzen es un espacio amable y seguro donde podrás encontrarte con otras mujeres que, como tú, han migrado. Cuando nos reunimos para escucharnos, apoyarnos y acompañarnos, el potencial personal y colectivo se multiplica. Cada historia importa, cada paso cuenta. Ánimate a participar!

## 2. Kantuz saretzen topagunea Tejiendo red a través del canto

**Dinamizatzailea/Dinamizadora:** Olatz Urkia Larrañaga

**Eguna/Día:** egubakoitza/viernes ( 8 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00 **Doan/Gratis**

**Datak/ Fechas:** otsailak 13, 27 de febrero; martxoak 6, 13,

27 de marzo; apirilak 17 de abril; maiatzak 8, 22 de mayo

**Euskaraz/En euskera**

Gune iraunkor honen helburua da kantuaren bidez elkarrekin abesteko eta gozatzeko konfiantzazko topagune bat sortzea, ahalduntzen eta aberasten gaituen jardura gisa. Jada talde egonkor bat izanik, atak zabalik izango ditugu elkarrekin abastera hurbildu nahi duen ororentzat.

Guneak gure ahots propioarekin konektatzeko aukera eskainiko digu. Gainera, kantutegi feminista bat landuko dugu eta taldean sor daitezkeen proiektuak sustatuko ditugu. Zatoz!

Es un espacio abierto y permanente de encuentro para tejer redes a través del canto. El objetivo es crear un clima de confianza para cantar y disfrutar juntas a través del canto como una actividad que nos empodera y enriquece.

El espacio ofrece herramientas para conectar con nuestra propia voz y nuestra forma de cantar. A su vez, trabajaremos en recuperar y crear un cancionero feminista e impulsaremos los proyectos que puedan surgir en el grupo.

### 3. Irakurketa feministen gunea

#### Espacio de lecturas feministas

**Dinamizatzailea/Dinamizadora:** Luciana Alfaro Lavado

**Eguna/Día:** eguena/jueves

**Ordutegia/Horario:** 18:30-20:30

**Euskaraz eta gaztelaniaz /En euskera y castellano**

**Doan/Gratis.** Udal Bibliotekaren lankidetzarekin /Con la colaboración de la Biblioteca Municipal

#### Irakurketak eta datak

#### Lecturas y fechas

**Otsailak 5 de febrero**

**ELLAS TAMBIÉN CUENTAN.**

Antología inédita de narrativas africanas.

**Martxoak 12 de marzo**

**ROMANI HADIN.**

**TRAS LAS HUELLAS DE LAS MUJERES GITANAS.**

AMUGE Elkarte

**Apirilak 23 de abril**

**SORGINAK, PUTAK, TERRORISTAK.** Olatz Dañoibeitia

**Maiatzak 28 de mayo**

**EL FEMINISMO YA FUE.** Mikaelah Drullard

**Ekainak 18 de junio**

**LAS MALAS.** Camila Sosa



Irakurketa Feministen Txokoa irakurketa kolektibo feministarako gunea da; hilero elkartzen gara Emakume Txokoan, emakumeek eta disidenteek idatzitako lanak oinarri hartuta. Liburuak irakurri ondoren, gure pentsamenduak, emozioak, kritikak eta galderak partekatzeko biltzen 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.

# Argibideak ikastaroei buruz

**Izena emateko epea:** Otsailaren 2tik 6ra bitartean

**Jakinarazpenak:** Otsailaren 9tik 13ra

**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/Arrasateetik kanpo erroladatutakoentzat.

**Umezaintza zerbitzua:** Ekintzetan parte hartzeko, ume zaintza zerbitzua jarriko dugu, aldeaz aurretik abisatuz 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:** 2-6 de febrero

**Plazo de notificaciones:** 9-13 de febrero

**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/ desempleadas/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](mailto:emakumetxokoa@arrasate.eus)

Webgunea: [emakumetxokoa.arrasate.eus](http://emakumetxokoa.arrasate.eus)

 Arrasateko Emakume Txokoa

 [arrasatekoemakumetxokoa](https://www.instagram.com/arrasatekoemakumetxokoa)

# Egitaraua

## MARTXOA

### “ESNE BERRIKETAN”

#### BERTO-SAIO LITERARIO MUSIKATUA

Gai jartzailea: **Uxue Alberdi**

Musika: **Amorante**

Bertoak: **Nerea Ibarzabal** eta **Alaia Martin**

**Martxoak 5**, eguna

18:30, JAMEn (Musika eskolako Auditorioan)

**Euskaraz**

### EMAKUME ARTISAUEN ETA BERTAKO

#### PRODUKTUEN EKOIZLEEN AZOKA

**Martxoak 7**, zapatua. 10:00-14:00

Seber Altube plazan (eguraldi txarrarekin

Azoka plazan)

### MARTXOAK 8, EMAKUMEON NAZIOARTEKO

#### EGUNA: MANIFESTAZIOA

Arrasateko Mugimendu Feministak deituta

**Martxoak 8**, igandea

12:30ean, Seber Altube plazatik

**“ROMANI HADIN. TRAS LAS HUELLAS DE LAS MUJERES GITANAS”** liburuaren aurkezpen solasaldia.

**AMUGE** Elkartearen kideekin.

Irakurketa Feministen Guneak dinamizatuta

**Maiatzak 12**, eguna

18:30, Jokin Zaitegi Aretoan

**Gaztelaniaz**

## APIRILA

### LLAMALO X

#### Antzerki emanaldia

Zuzendariak: **Ainhua Artetxe** eta **Grace Doniz**

**Apirilak 16**, eguna

19:00, JAMEn (Musika eskolako Auditorioan)

**Gaztelaniaz**

## MAIATZA

### 80 AMANDRE IPUIN KONTAKETA

#### Dorleta Kortazar Alkoz

**Maiatzak 7**, eguna

18:30, Emakume Txokoan

**Euskaraz**

### ZINEGOAK HEDAPENA

#### LGTBIQ+ Laburmetraien emanaldia

**Maiatzak 21**, eguna

18:30, Kulturaten (Areto Nagusian)

**JB azpiztituluekin, euskaraz eta gaztelaniaz**



# Programa de actividades

## MARZO

### **"ESNE BERRIKETAN"**

#### **SESIÓN LITERARIA MUSICAL**

Autora del libro: **Uxue Alberdi**

Musica: **Amorante**

Bertsolaris: **Nerea Ibarzabal y Alaia Martin**

**5 de marzo**, jueves, 18:30

En el Auditorio de la Escuela de Musica (JAME)

**En euskera**

### **FERIA DE MUJERES ARTESANAS Y PRODUCTORAS LOCALES**

**7 de marzo**, sábado, 10:00-14:00

Plaza Seber Altube (con mal tiempo en la plaza del mercado)

### **8 DE MARZO, DIA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES: MANIFESTACIÓN**

**Convoca el Movimiento Feminista de Arrasate**

**8 de marzo**, domingo

12:30, Plaza Seber Altube

### **PRESENTACIÓN Y COLOQUIO DEL LIBRO "ROMANI HADIN. TRAS LAS HUELLAS DE LAS MUJERES GITANAS" de la asociación AMUGE.**

Dinamiza el espacio de lecturas feministas de Emakume Txokoa

**12 de Marzo**, jueves

18:30, Jokin Zaitegi (Kulturarte)

**En castellano**

## ABRIL

### **LLAMALO X**

#### **Obra de teatro**

Directoras: **Ainhoa Artetxe y Grace Doniz**

**16 de Abril**, jueves

19:00, JAME (Auditorio de la Escuela de Música)

**En castellano**

## MAYO

### **SESIÓN DE CUENTOS: 80 AMANDRE**

**Dorleta Kortazar Alkoz**

**7 de Mayo**, jueves

18:30, en Emakume Txokoa

**En euskera**

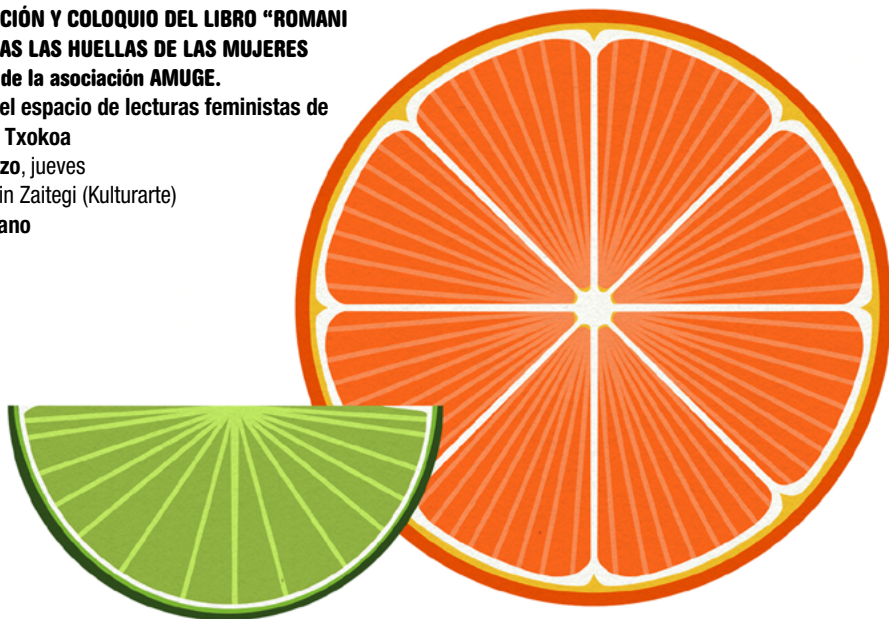
### **ZINEGOAK EXTENSIÓN**

**Proyección de cortos LGTBQ+**

**21 de mayo**, jueves

18:30, Kulturarte (Areto Nagusia)

**VO con subtítulos en euskera y castellano**



# Izena emateko orria

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |                             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| Izen-abizenak                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                           |                             |  |
| Jaiotze data                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                             |  |
| Herria (erroldatuta zaudenekoa)                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |                             |  |
| E-Posta                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |                             |  |
| Telefona(k)                                                                                                                                                                                                                                        | 1.                                                                                                        | 2.                          |  |
| Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoan?                                                                                                                                                                     | Bai <input type="checkbox"/>                                                                              | Ez <input type="checkbox"/> |  |
| Nola nahi duzu abisuak jasotzea? (Bakarra markatu)                                                                                                                                                                                                 | E-postaz <input type="checkbox"/> Whatsapp-ez <input type="checkbox"/> Telefonoz <input type="checkbox"/> |                             |  |
| Ikastaro bat baino gehiago interesatuz gero, markatu lehentasunen arabera (1 interes gehien duzuna.)<br>Ikastaro edota tailer bat baino gehiagotan izena emanez gero, saiakera egingo da, guxuenez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun. |                                                                                                           |                             |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>IKASTAROA</b><br><input type="checkbox"/> 1. Etxeko oinarrizko konponketak<br><input type="checkbox"/> 2. Gure arbasoak.<br>Lan bat gure leinu femeninoarekin<br><input type="checkbox"/> 3. Enkoaderazio ikastaroa, koaderno botanikoa<br><input type="checkbox"/> 4. Berdintasuneko eta tratu<br>oneko lotura afektiboak<br><input type="checkbox"/> 5. Suzko idazketa II<br><input type="checkbox"/> 6. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung<br><input type="checkbox"/> 7. Eskalada ikastaroa<br><input type="checkbox"/> 8. Sormen laborategia II<br><input type="checkbox"/> 9. Gure gorputza zaintzen: berreziketa posturala<br><input type="checkbox"/> 10. Arrazismoaren aurkako cumbia<br><input type="checkbox"/> 11. Gorputz-eta sexu ahaldunderako tailerra | <b>TAILERRAK</b><br><input type="checkbox"/> 1. Feminismoa guztiontzat<br><input type="checkbox"/> 2. Autodefentsa feminista<br><input type="checkbox"/> 3. Zure ahotsa aktibatzeko tailerra<br><br><b>GUNE IRAUNKORRAK</b><br><input type="checkbox"/> 1. “Loratzen”<br>Emakume migratuen ahaldunderako topagunea<br><input type="checkbox"/> 2. Kantuz saretzen topagunea<br><input type="checkbox"/> 3. Irakurketa feministen gunea |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Argibideak

Izena emateko epea: **Otsailaren 2tik 6ra**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Otsailaren 9tik 13ra**. Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39 / 618 206 233 📞). Orduategia. Astelehenetik ostegunera, 10:30-14:00 eta 15:00-18:00 eta ostiralean 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 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 <input type="checkbox"/>     | No <input type="checkbox"/>       |                                   |
| ¿Cómo desea recibir los avisos?<br>(Marque solamente una)                                                                                                                                                         | E-mail <input type="checkbox"/> | Whatsapp <input type="checkbox"/> | Teléfono <input type="checkbox"/> |
| En caso de interesarse por más de un curso, marque por preferencia (1 el que más le interese)<br>En caso de inscribirse en más de un curso o taller, se procurará al menos la participación en un curso o taller. |                                 |                                   |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>CURSOS</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Reparaciones básicas en el hogar</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Nuestras ancestras.<br/>Un trabajo con nuestro linaje femenino</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Curso de encuadernación, cuaderno botánico</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Vinculos afectivos igualitarios y de buen trato</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Taller de escritura II</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Curso de escalada</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Laboratorio de creación II</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Cuidando nuestro cuerpo: reeducación postural</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Cumbia antirracista</p> <p><input type="checkbox"/> 11. Taller para el empoderamiento corporal y sexual</p> | <p><b>TALLERES</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Feminismo para todas</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Autodefensa feminista</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Taller activa tu voz</p> <p><b>ESPACIOS PERMANENTES</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. "Loratzen"<br/>Espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres migradas</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Tejiendo red a través del canto</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Espacio de lecturas feministas</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Información:

Plazo de inscripción del **2 al 6 de febrero**. Plazo de notificación de participación en los cursos: del **9 al 13 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, 10:30-14:00 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



## Emakume Txokoaren zerbitzuak

### Arreta eta informazioa:

Informazioa, orientabidea eta harrera Emakume Txokoko zerbitzu eta baliabideetara edo kanpokoetara bideratzea.

### Doako informazio eta orientazio juridikoko zerbitzua:

Arlo juridikoko hainbat gairen inguruan orientazioa eskaintzen zaie emakumeei, ikuspuntu feminista batetik, euren eskubideak gauzatzeko eta diskriminazio egoerei aurre egiteko.

Gaiak eta zalantzak izan daitezke diskriminazio egoerei eta eskubideei buruzkoak, indarkeria matxistaren ingurukoak, banaketa prozesuak, eta horietatik sortutako gatazkak, (mantenu pentsioak ez ordaintzea, bisita erregimenak ez betetzea...).

Hitzordua hartu behar da aldez aurretik, Emakume Txokoa.

## Servicios de Emakume txokoa

### Atención e información:

Información, orientación y acogida a recursos propios o externos.

### 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, como impagos de pensiones, incumplimiento de regímenes de visitas...).

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**

