

# 2024

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



jure

# 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 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 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. Mindfulness feminista

**Irakaslea/Formadora:** Clara Wolfram Perez

**Hasiara/Inicio:** otsailak 19 de febrero

**Noiz/Día:** astelehena/lunes (10 saio/sesiones)

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

**Matrikula:** 30€/17€/35€

**Euskaraz/En euskera**

Tailer honetan, meditazioen, luzaketen eta talde dinamikien bitartez, arituko gara barnean daramaguna arnasten, askatzen eta, aldi berean, baretzen. Mindfulness da meditazio praktika bat, baina praktika bat ere gorputzarekin, emozioekin, geure buruarekin eta inguruarekin kontaktuan egoteko. Praktika horren bitartez, aukera batzuk landuko ditugu orainaldia emakume gisa ahalik eta askeen eta ongien bizitzeko.

En este taller, a través de meditaciones, estiramientos y dinámicas de grupo, nos centraremos en respirar, liberar y, al mismo tiempo, tranquilizar lo que llevamos dentro. Mindfulness es una práctica de meditación, pero también de contacto con el cuerpo, con las emociones, con nosotras mismas y con nuestro entorno. A través de esta práctica trabajaremos algunas posibilidades para vivir el presente, como mujeres, mejor y de la forma más libre posible.

## 2. Gorputz paisaia

### Cuerpo paisaje

**Irakaslea/Formadora:** Alba Fernandez Gonzalez

**Hasiera/Inicio:** otsailak 19 de febrero

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

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

**Matrikula:** 27€/15€/32€

**Euskaraz/En euskera**

Dantza da gorputzaren eta adimenaren arteko lotura tresna indartsua, eta gonbidatzen gaitu modu berri bat aurkitzera, gurekin eta besteekin harremanak izateko.

Tresna artistikoetatik abiatuta, “Gorputz pasaia” ikastaroan, mugimendu, inprobisazio eta erlaxazio teknikak ikasiko ditugu, guri eta gure gorputzei entzute handiagoa izaten lagunduko digutenak. Gorputz hizkuntzarekin eta irudimenarekin konektatuko gara, esplorazioaren, jolasaren eta hausnarketaren bidez, mugitzeko modu propio bat aurkitzeko helburuarekin.

La danza es un potente instrumento de enlace entre el cuerpo y la mente, que nos invita a encontrar una nueva forma de relacionarnos con nosotras mismas y con las demás.

A partir de distintas herramientas artísticas, en el curso “Cuerpo paisaje” aprenderemos técnicas de movimiento, improvisación y relajación que nos ayudarán a escucharnos más a nosotras mismas y a nuestros cuerpos. Nos conectaremos con el lenguaje corporal y con la imaginación a través de la exploración, el juego y la reflexión, con el fin de encontrar una forma propia de movernos.



### 3. Emakume filosofoen ekarpena garai atzerakoietarako

#### Modelos filosóficos femeninos para tiempos retrógrados

**Irakaslea/Formadora:** Marisa Hurtado Caballero

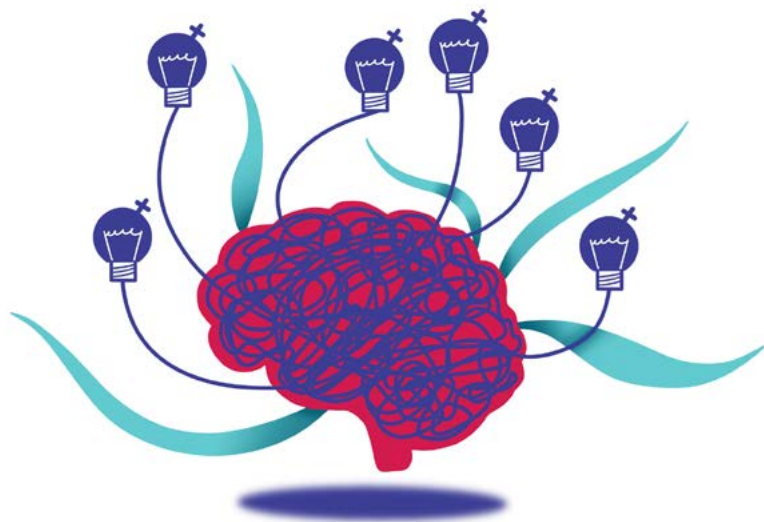
**Hasiera/Inicio:** otsailak 19 de febrero

**Noiz/Día:** astelehena/lunes (7 saio/sesiones, hamabostean behin/ cada dos semanas)

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

**Matrikula:** 21€/12€/26€

**Gaztelaniaz/En castellano**



Tailer honetan emakume filosofo talde batera hurbilduko gara, guk ere ikasten dugularik filosofatzen eta hausnarketa propioak sortzen. Ardatz izango ditugu militantzia bikoitzeko filosofoak: Flora Tristán (sozialismoa eta feminismoa); Concepción Arenal (Krausismoa eta feminismoa); Alejandra Kollontai (marxismoa eta feminismoa); Emma Goldman (anarkismoa eta feminismoa); Hanna Arendt, (teoriko politikoa) eta Marcia Tiburi (sozialismoa eta feminismoa). Haiekin, haien diskurtsoekin eta esperientziekin, egingo dugu bidea, gaur egungo garai atzerakoia hobeto ulertu eta borrokatzeko.

En este taller visibilizaremos a un grupo de mujeres filósofas, mientras nosotras también aprendemos a filosofar y a crear reflexiones propias. Haremos un recorrido, centrado en esta ocasión, en filósofas de doble militancia, como fueron: Flora Tristán (socialismo y feminismo); Concepción Arenal (Krausismo y feminismo); Alejandra Kollontai (marxismo y feminismo); Emma Goldman (anarquismo y feminismo); Hanna Arendt, teórica política y Marcia Tiburi (socialismo y feminismo). Caminaremos con ellas, con sus discursos y experiencias, para entender y combatir los tiempos retrógrados que vivimos.

## 4. Autoestima eta ahalduntzea

### Autoestima y empoderamiento

**Irakaslea/Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**Hasiera/Inicio:** otsailak 20 de febrero

**Noiz/Día:** martitzena/martes (12 saio/sesiones)

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

**Matrikula:** 36€/19€/41€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Ikastaro honek abiapuntua izan gura du gure autoestimua nola eraikitzen den hausnartzeari dagokionez, autoestimuan zer faktorek eragiten duten, eta zer-nolako harreman estua dagoen genero eraikuntzaren eta gure buruarekin ezartzen dugun harremanaren artean. Halaber, gure indarguneak eta baliabideak aitortuko ditugu, autoestimu sendoa eraikitzeko.

Este curso pretende ser un punto de partida respecto a la reflexión de cómo se construye nuestra autoestima, qué factores inciden en ella, y la relación estrecha que hay entre la construcción de género y la relación que establecemos con nostras mismas. Vamos también a reconocer nuestras fortalezas y recursos para construir una sólida autoestima que es un pilar básico en el proceso de empoderamiento.

## 5. Komunikazioa eta harreman parekideak

### Comunicación y relaciones de igualdad

**Irakaslea/Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**Hasiera/Inicio:** otsailak 20 de febrero

**Noiz/Día:** martitzena/martes (12 saio/sesiones)

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

**Matrikula:** 36€/19€/41€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Komunikazioa da espazio bat, eta, haren bidez, harremanetan hasten gara beste pertsona batekin, zerbait adierazten dugu, elkarri lotzen gatazkiak eta hitzen bidez definitzen eta eraikitzen ditugu gure harremanak. Genero hezkuntzak irakatsi digu zelan komunikatu gure artean eta, era berean, hitz egiteko eskubidea ukatu digu. Gure komunikazio estiloak berrikustea eta tresna berriak eskuratzea funtsezkoa da autoafirmaziorako eta harreman parekideak eraikitzeko.

La comunicación es un espacio a través del cual entramos en relación con otra persona, nos expresamos, nos vinculamos y a través de las palabras definimos y construimos nuestras relaciones. La educación de género nos ha instruido en una manera de comunicarnos y también de negarnos el derecho a hablar. Revisar nuestros estilos de comunicación y adquirir nuevas herramientas es básico como forma de autoafirmación y de construir relaciones igualitarias.

## 6. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung

### Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung

**Irakaslea/Formadora:** Idoia Eizmendi Aldasoro

**Hasiera/Inicio:** otsailak 21 de febrero

**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (12 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 10:00-11:30

**Matrikula:** 27€/15€/32€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Chi kung praktika edonorentzat da egokia. Arnasketarekin eta arreta osoarekin lagundutako ariketa leunen bidez ongizate handiagoa sentituko dugu. Animatu zaitez 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. Inprobisazio feminista

### Improvisación feminista

**Irakaslea/Formadora:** Belen Nevado Mendez

**Hasiera/Inicio:** apirilak 10 de abril

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

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

**Matrikula:** 24€/14€/29€

**Gaztelaniaz/En castellano**

Inprobisazioa edo bat-batekotasuna da tresna zoragarri bat, “egote” feminista bat ikasi eta esperimintatzeko. Tailer honetan hurbilduko gara feminismoen ekarpenetara, antzerki inprobisazioaren jokoaren bidez. Antzerki jokotik abiatuta eta umore feministaren ikuspegitik talde bateko kide izatea esperimintatu gura duen emakumea bazara, zatorz tailer honetara.

La improvisación es una herramienta apasionante para aprender y experimentar un “estar” feminista. En este taller nos acercaremos a las aportaciones de los feminismos, a través del juego de la improvisación teatral. El taller está dirigido a mujeres que deseen experimentar la pertenencia a grupo a partir del juego teatral y desde una perspectiva de humor feminista.

## 8. Klimateriao eta menopausia: Teoriatik gorputzera

### Climaterio y menopausia: De la teoría al cuerpo

**Irakaslea/Formadora:** Juncal Alzugaray Zurimendi

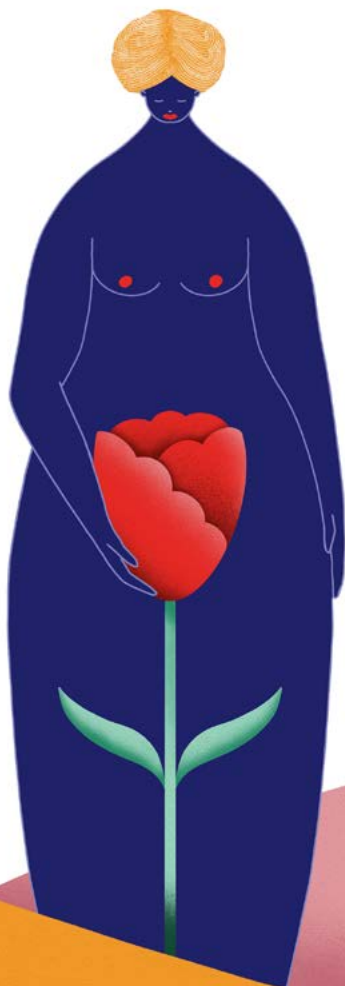
**Hasiera/Inicio:** otsailak 21 de febrero

**Noiz/Día:** eguaztena /miércoles (4 saio/sesiones)

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

**Matrikula:**12€/ 8€/17€

**Euskaraz /En euskera**



Ikastaro honetan teoriatik gorputzera abiatuko gara gertatzen zaigunaren erantzunak bilatuz. Zergatik aurkezten zaigu eta ondorioz bizi dugu menopausia patologia bat izango balitz bezala? Nola bizi dugu gure gorputzen aldaketa? Nola bizi dugu gure sexualitatea aro berri honetan?

Galdera pilo bat ditugu eta erantzunak behar. Hasi gaitezen gure gorputza ulertzen.

En este curso partiremos de la teoría para llegar al cuerpo, buscando respuestas a lo que nos pasa. ¿Por qué vivimos la menopausia como si fuera una patología? ¿Cómo vivimos el cambio de nuestros cuerpos? ¿Cómo vivimos nuestra sexualidad en esta nueva etapa?

Tenemos un montón de preguntas y necesitamos respuestas. Comencemos a entender nuestro cuerpo.

## 9. Sendabelarrak

### Hierbas medicinales

**Irakaslea/Formadora:** Aiora Urbietta Eizagirre  
**Hasiera/Inicio:** apirilak 10 de abril  
**Noiz/Día:** eguaztena/miércoles (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 18€/11€/23€  
**Euskaraz /En euskera**

Ikastaro honen helburua da sendabelarrak ezagutzea eta haiekin prestaketak egiten ikastea. Inguruko sendabelarrak ezagutzeaz gain sendabelar usaintsuez eta aromaterapiaz ere arituko gara. Hori guztia modu teoriko-praktikoan egingo dugu, erremedioak eta oinarritzko kosmetiko errazak eginez, besteak beste. Gainera, egingo ditugun hainbat produktu ikasleontzat izango dira, zeuek etxean probatu eta erabiltzeko.

El objetivo de este curso es aprender a conocer las plantas medicinales y a realizar distintos preparados con ellas. Además de conocer las plantas medicinales locales también hablaremos de plantas medicinales aromáticas y de aromaterapia. El abordaje será teórico-práctico, realizando, entre otros, remedios y cosméticos básicos sencillos. Algunos de los productos que vamos a elaborar se podrán probar y utilizar en casa.

## 10. Gorputzak eta desirak askatuz

### Liberando nuestros cuerpos y deseos

**Irakaslea/Formadora:** Nora Ziarsolo Garate  
**Hasiera/Inicio:** maiatzak 6 de mayo  
**Noiz/Día:** astelehena/lunes (6 saio/sesiones)

**Ordutegia/Horario:** 18:00-20:00  
**Matrikula:** 18€/11€/23€  
**Euskaraz/En euskera**

Tailer honen bidez, norberaren gorputza maitatzearen bidean sartuko gara, gure gorputzekin harreman kontzienteagoa eta atseginagoa izango dugu, eta, horien bidez, geure buruarekin eta bizitzarekin.

A través de este taller nos adentraremos en el camino del autoamor corporal, entrenando una relación más consciente y amable con nuestros cuerpos, y a través de ellos con nosotras mismas y con la vida.

Horretarako, meditazioak landuko ditugu, bistaratzeak, idazketa eta adierazpen sortzailea, mugimendu askea, kontaktu kontzientea eta gorputzeko hainbat tresna. Tailer hau da zure gorputza sentitzeko, ondartzeko, bizitzeko eta ospatzeko, eremu gozagarri bat moduan.

Para ello trabajaremos con meditaciones, visualizaciones, escritura y expresión creativa, movimiento libre, contacto consciente y distintas herramientas corporales. Un taller para sentir, honrar, habitar y celebrar tu cuerpo como un territorio gozoso.



# 1. Haurtzaroaren kontrako sexu indarkeriaren sekretua hausten

## Desvelando el secreto de la violencia sexual contra la infancia

**Irakaslea/Formadora:** Maitane Urizar Elorza

**Hasiera/Inicio:** apirilak 20 de abril

**Noiz/Día:** zapatua/sábado

**Orduetgia:** 10:00-13:00

**Doan/Gratis**

**Euskaraz/ En euskera**

Haur eta nerabeen aurkako sexu-abusuak arazo larriak eta hedatuak dira, eta eragin handia dute gure gizartean.

Tailer hau hurbilpen bat izango da problematikaren kokatzeko. Nondik abiatzen da indarkeria mota hau? Zein da gaur egungo egoera Euskal Herrian? Zer egin genezake horrelako egoera batekin topo egiten badugu?

Los abusos sexuales contra niñas, niños y adolescentes son una problemática grave y extendida, con una alta incidencia en nuestra sociedad.

Este taller será un acercamiento para situarnos en la problemática. ¿De dónde parte este tipo de violencia? ¿Cuál es la situación actual en el País Vasco? ¿Qué podríamos hacer si nos encontramos con una situación como esta?



## 2. Piztu hitza! Piztu sormena! Enciende la palabra! Enciende la creatividad!

**Irakaslea/Formadora:** Ane García (Mejillon Tigre kolektiboko kidea)  
**Noiz/Día:** maiatzak 17 de mayo (egunbakoitza/viernes) 18:00-20:00  
 maiatzak 18 de mayo (zapatua / sábado) 10:30-13:30/15:00-18:00

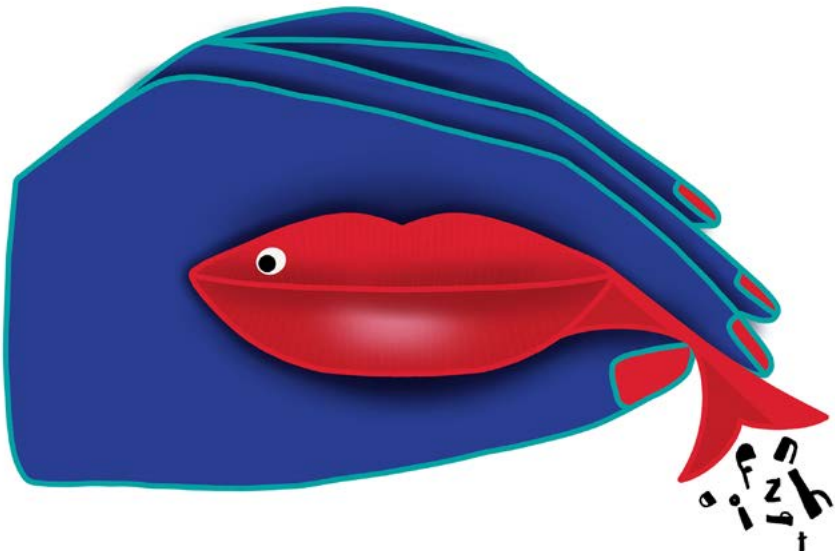
**Matrikula:** 12€/ 8€/ 17€  
**Euskaraz /En euskera**

Hitzekin eta idazketarekin jolastu nahi? Tailer honetan hitzaren eta idazketaren hamaika aukera landuko ditugu. Hitza inguratzen duen guztiak garrantzia izango du hemen: gorputzak, begiradak, lekuak, jolasak... Hitza ohiko mugetatik atera eta emango diogu sua!

Tailerra edonorentzat da. Gauzei eta hitzei beste leku batetik begiratzeko gogoia da eduki behar den bakarra. Animatu!

¿Quieres jugar con las palabras y la escritura? En este taller trabajaremos infinidad de opciones de las mismas. Todo lo que rodea a la palabra tendrá aquí importancia: el cuerpo, la mirada, el lugar, el juego.... ¡Sacaremos la palabra de los límites habituales y le daremos fuego!

El taller es para cualquier persona con ganas de mirar las cosas y las palabras desde otro lugar. ¡Animate!



# EMAKUME MIGRATUEN TOPAGUNEA

## ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES MIGRADAS

### 1. Espacio de encuentro “Loratzen”

**Irakaslea/Formadora:** Marisol Abreu Fariñas

**Hasiera/Inicio:** urtarrilak 27 de enero

**Noiz/Día:** zapatua/sábado (5 saio/sesiones, hamabostean behin/ cada dos semanas)

**Ordutegia:** 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.

Espazio honen helburu nagusia da elkarrekin topo egitea eta elkar babestea, eta berritoki aurkitzea botere pertsonalaren berezko gaitasuna, konexioa eta segurtasuna.

“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.

Este espacio tiene como objetivo principal el encuentro y el apoyo mutuo, y reencontrar la capacidad inherente de poder personal, conexión y seguridad con una misma. Te esperamos, eres bienvenida.

### 2. Tituluen homologaziorako aholkularitza

#### Asesoría sobre homologación de títulos

**Bidez Bide elkarte/ asociación**

**Noiz/Día:** apirilak 27 de abril (zapatua/sábado)

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

**Doan/Gratis**

**Hizordua eskatu behar da / Hay que pedir cita**

**Gaztelaniaz/En castellano**

Saio honetan doako informazioa eta aholkularitza emango da atzerriko ikasketak homologatzeko eta baliozkotzeko prozesuari eta baldintzei buruz. Lehentasuna emango zaio etxeko zerbitzuan eta mendeko pertsonen zaintzan lan egiten duten emakumeen arretari.

En esta sesión se ofrecerá información y asesoría gratuita sobre el proceso y requisitos para la homologación y convalidación de estudios extranjeros. Se priorizará la atención a mujeres que trabajan en el servicio doméstico y en el cuidado de personas dependientes.

# IRAKURKETA FEMINISTEN GUNEA

## ESPACIO DE LECTURAS FEMINISTAS

**Dinamizatzailea/Dinamizadora:** Luciana Alfaro Lavado

**Doan/Gratis**

**Noiz/Día:** eguena/jueves

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

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

### Irakurketak eta datak Lecturas y fechas

- **Otsailak 8 de febrero**  
"Parentesco" Octavia Butler
- **Martxoak 7 de marzo**  
"Emakume izoztua" Annie Ernaux
- **Apirilak 11 de abril**  
"Rote Zora. Hiri-gerrilla feminista piztiaren bihotzean (1974-1995)" Rote Zora
- **Maiatzak 9 de mayo**  
"Marrón" Rocío Quillahuaman
- **Ekainak 6 de junio**  
"Tienes que mirar" Ana Starobinets  
"Karena" Alaine Agirre Garmendia



# Egitaraua

## OTSAILA

- **ARNASA BETEAN FILMAREN EMANALDIA**  
**Aurkezpena zuzendariekin: Bertha Gaztelumendi Caballero eta Rosa Zufia Sanz**  
**Noiz:** Otsailaren 27an, martitzenean, 19:30ean  
**Non:** Amaia Antzokian  
**Kultura sailarekin elkarlanean**  
**Euskaraz**

## MARTXOA

- **EMAKUME ARTISAU ETA BERTAKO PRODUKTUEN EKOIZLEEN AZOKA**  
**Noiz:** Martxoaren 9an, 10:00etatik 14:00etara  
**Non:** Seber Altube plazan
- **EMAKUME IZOZTUA LIBURUAREN AURKEZPENA**  
**Gema Lopez Las Heras itzultzailearekin.**  
AED Elkarteak, Udal Bibliotekak eta Emakume Txokoko Irakurketa Feministen Guneak elkarlanean antolatuta.  
**Noiz:** Martxoaren 7an, eguenean 18:30ean  
**Non:** Kulturaten, Jokin Zaitegin  
**Euskaraz**
- **EZ DADIN BIZITZA ETEN** liburuaren aurkezpen solasaldia egileekin  
**Noiz:** Martxoaren 13an, eguaztenean 19:00etan  
**Non:** Kulturaten, Areto Nagusian  
**Euskaraz**

## APIRILA

- **ANTZERKO EMANALDIA: Trapu zikinak**  
**Lore More antzerki taldearekin**  
**Noiz:** Apirilaren 12an, egubakoitzean 19:00etan  
**Non:** JAME-ko Auditoriumean  
**Euskaraz**

- **ZINEMA BERBALDI FEMINISTAK: IRRINTZI BAT ENTZUN DA**  
IRRINTZI, Mirentxu Loyarte, 1978. 12'.  
MASO ET MISO, Les insoumuses, 1976. 55'.  
**Aurkezpena:** Maider Oleaga eta Arantza Santesteban.  
**Noiz:** Apirilaren 25ean, eguenean 18:30ean  
**Non:** Kulturateko Areto Nagusian  
**Euskaraz**

## MAIATZA

- **ZINEMA BERBALDI FEMINISTAK: FABRIKAK ETA ETXEO LANAK**  
CONTADORES, Irati Gorostidi, 2022. 20'.  
NUMAX PRESENTA, Joaquín Jordá, 1980, 115'.  
**Aurkezpena:** Uzuri Aboitiz eta Arantza Santesteban.  
**Noiz:** Maiatzaren 23an, eguenean, 18:30ean.  
**Non:** Kulturateko Areto Nagusian  
**Euskaraz**

## EKAINA

- **ZINEGOAK HEDAPENA : Kortoan emanaldia eta solasaldia.**  
**Noiz:** Ekainaren 19an, eguaztenean, 18:30ean  
**Non:** Kulturateko Areto Nagusian  
**Euskaraz eta gaztelaniaz**

# Programa de actividades

## FEBRERO

- **PROYECCIÓN DE CINE: ARNASA BETEAN. A PULMÓN**  
**Presentación con las directoras: Bertha Gaztelumendi Caballero y Rosa Zufia Sanz**  
**Día:** 27 de febrero, martes a las 19:30  
**Lugar:** Amaia Antzokia  
**En colaboración con el Departamento de Cultura**  
**En euskera**

## MARZO

- **MERCADO DE MUJERES ARTESANAS Y PRODUCTORAS LOCALES**  
**Día:** 9 de marzo, sábado. De 10:00 a 14:00  
**Lugar:** Plaza Seber Altube
- **PRESENTACIÓN DEL LIBRO "EMAKUME IZOZTUA" de Annie Ernaux.**  
**Con la presencia de la autora de la traducción, Gema Lopez Las Heras**  
**Organizan:** AED, la Biblioteca Municipal y el Espacio de Lecturas feministas de Emakume Txokoa.  
**Día:** 7 de marzo, jueves, a las 18:30  
**Lugar:** Kulturate (Jokin Zaitegi)  
**En euskera**
- **PRESENTACIÓN-COLOQUIO con las autoras del libro "EZ DADIN BIZITZA ETEN"**  
**Día:** 13 de marzo, miércoles, a las 19:00  
**Lugar:** Kulturate (Areto Nagusia)  
**En euskera**

## ABRIL

- **OBRA DE TEATRO: Trapu zikinak**  
**Del grupo de teatro Lore More**  
**Día:** 12 de abril, viernes, a las 19:00  
**Lugar:** Auditorio de JAME  
**En euskera**

- **CICLO DE CINE "ZINEMA BERBALDI FEMINISTAK"**  
**1º SESIÓN: SE HA ESCUCHANDO UN IRRINTZI**  
IRRINTZI, Mirentxu Loyarte, 1978. 12'.  
MASO ET MISO, Les insoumuses, 1976. 55'.  
**Presentación:** Maider Oleaga y Arantza Santesteban.  
**Día:** 25 de abril, jueves, a las 18:30  
**Lugar:** Kulturate (Areto Nagusia)  
**En euskera**

## MAYO

- **CICLO DE CINE "ZINEMA BERBALDI FEMINISTAK"**  
**2º SESIÓN: FÁBRICAS Y TRABAJO DOMÉSTICO**  
CONTADORES, Irati Gorostidi, 2022. 20'.  
NUMAX PRESENTA, Joaquin Jordá, 1980, 115'.  
**Presentación:** Uzuri Aboitiz eta Arantza Santesteban  
**Día:** 23 de mayo, jueves, a las 18:30  
**Lugar:** Kulturate (Areto Nagusia)  
**En euskera**

## JUNIO

- **PROYECCIÓN DE CORTOS DEL FESTIVAL ZINEGOAK EXTENSIÓN**  
**Día:** 19 de junio, miércoles a las 18:30  
**Lugar:** Kulturate (Areto Nagusia)  
**En euskera y castellano**

# 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 <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.) Ikastaro edota tailer bat baino gehiagotan izena emanez gero, saiakera egingo da, guxuenez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.		

<p><b>IKASTAROAK</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Mindfulness feminista</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Gorputz Paisaia</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Emakume filosofoen ekarpena garai atzerakoietarako</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Autoestimua eta ahalduntzea</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Komunikazioa eta harreman parekideak</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Inprobisazio feminista</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Klimateriao eta menopausia: Teoriatik gorpuztera</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Senda belarrak</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Gorputzak eta desirak askatzu</p>	<p><b>TAILERRAK</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Haurtzaroaren kontrako sexu indarkeriaren sekretua hausten</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Piztu hitza! Piztu sormena!</p> <p><b>GUNE IRAUNKORRAK</b></p> <p><b>1. EMAKUME MIGRATUEN GUNEA:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Espacio de encuentro “Loratzen”</p> <p><input type="checkbox"/> Tituluen homologaziorako aholkularitza</p> <p><input type="checkbox"/> <b>2. IRAKURKETA FEMINISTEN GUNEA</b></p>
---	--

## Argibideak

Izena emateko epea: **Otsailaren 5etik 9ra**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Otsailaren 12tik 16ra**. Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39 / 618 206 233 📞). Orduetgia. 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 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). Tf. 943 79 41 39



# Hoja de inscripción

Nombre y apellidos		
Fecha de nacimiento		
Localidad (donde está empadronada)		
E-mail		
Teléfono(s)		1. <input type="text"/>
		2. <input type="text"/>
¿Anteriormente ha realizado algún curso o taller en la Escuela de Empoderamiento o en Emakume Txokoa?		Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Cómo desea recibir los avisos? (Marque solamente una)		E-mail <input type="checkbox"/> Whatsapp <input type="checkbox"/> Teléfono <input type="checkbox"/>
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.		

<p><b>CURSOS</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Mindfulness feminista</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Cuerpo Paisaje</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Modelos filosóficos femeninos para tiempos retrógrados.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Autoestima y empoderamiento</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Comunicación y relaciones de igualdad</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Improvisación feminista</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Climaterio y menopausia. De la teoría al cuerpo</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Hierbas medicinales</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Liberando nuestros cuerpos y deseos</p>	<p><b>TALLERES</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Desvelando el secreto de la violencia sexual contra la infancia</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Enciende la palabra! Enciende la creatividad!</p> <p><b>ESPACIOS PERMANENTES</b></p> <p><b>1. ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES MIGRADAS</b></p> <p><input type="checkbox"/> Espacio de encuentro "Loratzen"</p> <p><input type="checkbox"/> Asesoría sobre homologación de títulos</p> <p><input type="checkbox"/> <b>2. ESPACIO DE LECTURAS FEMINISTAS</b></p>
--	---

## Información:

Plazo de inscripción del **5 al 9 de febrero**. Plazo de notificación de participación en los cursos: del **12 al 16 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





# Argibideak ikastaroei buruz

**Izena emateko epea:** Otsailaren 5etik 9ra bitartean

**Izena emateko:** Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, e-mailez edo telefonoz.

**Izena emateko orria** bete beharko da. Orria eskuratu daiteke arrasate.eus atarian, liburuxkan edo Emakume Txokoan. Interesdunek adierazi beharko dute ikastaroen lehentasun ordena, izena ematen dutenean. Izan ere, behar beste plaza ez badago, bakarra egin ahal izango dute.

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

1. Arrasaten erroldatutakoek
2. Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera aldeztu aurretik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuan izan ezik)
3. Arrasaten erroldatuta daudenean 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.

**Epea ikastaroetan parte hartuko duten jakinarazteko:** Otsailaren 12tik 16ra bitartean

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

**Egubakoitzean:** Goizean 10:00-14:00.

**Matrikula:** Matrikula ikastaroa hasterakoan formalizatuko da. Ikastaro bakoitzean adierazten den matrikulak hiru prezio adierazten ditu, honako irizpideen arabera: Arrasaten erroldatutakoentzat/langabeentzat/Arrasateko kanpo erroldatutakoentzat.

**Umezaintza zerbitzua:** Ekintzetan parte hartzeko, ume zaintza zerbitzua jarriko dugu, aldeztu aurretik abisatuz gero.

## HARREMANETARAKO

- **Telefono eta mugikorra:** 94 379 41 39 | 618 206 233 
- **E-posta:** emakumetxokoa@arrasate.eus
- **Web orrialdea:** emakumetxokoa.arrasate.eus
- **Jarraiguazu Facebook-en, Twitter-en eta Instagram-en:**  
 Arrasateko Emakume Txokoa  @emakumetxokoa  arrasatekoemakumetxokoa

# Información sobre los cursos

**Plazo de inscripción:** Del 5 al 9 de febrero

**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 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:

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





**Plazo de notificación de participación en los cursos:** Del 12 al 16 de febrero

**Horario:** De lunes a jueves: 10:30-14:00 | 15:00-18:00 | **Viernes:** 10:00-14:00.

**Matrícula de los cursos:** La matrícula se formalizará al comienzo de los cursos. 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.

## **CONTACTO:**

- **Teléfono y móvil:** 94 379 41 39 | 618 206 233 
- **Email:** emakumetxokoa@arrasate.eus
- **Página web:** emakumetxokoa.arrasate.eus
- **Síguenos en Facebook, Twitter e Instagram:**  
 Arrasateko Emakume Txokoa  @emakumetxokoa  arrasatekoemakumetxokoa

# Doako informazio eta orientazio juridikoko zerbitzua

## Servicio de información y orientación jurídica gratuita

Emakume Txokoak, ikuspuntu feminista batetik, *Doako Informazio eta Orientazio Juridikoko* zerbitzua eskaintzen du emakumeentzat.

Kasuan kasu aztertuko da, eta egoerak hala eskatuko balu, kasuei jarraipena ematea ahalbideratuko lukeen modalitatea eskainiko da.

Eskainiko den informazioa:

- Emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu penalak
- Dibortzioa eta dibortzio prozesuetatik sorturiko gatazkak
- Mantenu pentsioak ez ordaintzea eta bisita erregimenak ez betetzea
- Atzerritartasunarekin loturiko arazoak
- Diskriminazioari eta eskubideei buruzko informazioa
- Etxeko langileen zein gainerako langile emakumezkoen kaleratzea
- Bestelakoak

Zerbitzua jasotzeko nahitaezkoa da Arrasaten erroldatuta egotea.

Beharrezkoa da aldez aurretik hitzordua hartzea Emakume Txokoan.

**Egutegia:** Astelehenetan, hilean behin. Urtarrilak 29, otsailak 26, martxoak 18, apirilak 22, maiatzak 27, ekainak 17 eta uztaillak 15.

**Ordutegia:** 15:00-18:00

**Harremanetarako:** Emakume Txokoa (943 79 41 39)

Emakume Txokoa ofrece, desde una perspectiva feminista, un Servicio de Información y Orientación Jurídica Gratuita para mujeres.

Se analiza cada caso y cuando lo requieren las circunstancias, se ofrece un seguimiento del mismo.

Se ofrece información sobre:

- Procesos penales sobre agresiones a mujeres
- El divorcio y los conflictos derivados de procesos de divorcio
- Impagos de pensiones de manutención e incumplimiento de los regímenes de visitas
- Problemas relacionados con la extranjería
- Información relativa a la discriminación y a los derechos
- Despido tanto de empleadas de hogar como del resto de trabajadoras
- Otros

Es requisito indispensable para la prestación del servicio estar empadronada en Arrasate.

Es necesario concertar cita previa en Emakume Txokoa.

**Calendario:** los lunes, una vez al mes. 29 de enero, 26 de febrero, 18 de marzo, 22 de abril, 27 de mayo, 17 de junio y 15 de julio.

**Horario:** 15:00-18:00

**Contacto:** Emakume Txokoa (943 79 41 39)

