

2023

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



Jabetze Eskola

Arrasateko Jabetze eskola da Emakume Txokoan dugun formazio eta topaketa gunea. Helburua du emakumeok geure eskubideen jabe egitea eta sareak sortzea.

Jabetze eskolan prestakuntza da ardatz nagusietakoa. Bertan topatuko duzue eskaintza bat lanketa pertsonala eta kolektiboa uztartzen duena, elkarrekin lan egingo baitugu eta protagonistak geu izango baikara.

Jabetze eskolan errealitateari ikuspegi feminista batetik erreparatzen diogu eta emakumeon parte hartze sozial eta politikoa sustatuko duten tresnak eskaintzen ditugu. Horretarako, formatu ezberdinetako ikastaro, tailer eta gunek 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 distintos espacios, cursos y talleres, un espacio de aprendizaje, complicidad, disfrute y cuidado mutuo.

Te esperamos!



1. Gure bizi energia hobetzen: Chi kung Mejorando nuestra energía vital: Chi kung

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro
Hasiera/Inicio: otsailak 13 de febrero
Eguna/Día: astelehena/lunes (12 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 10:00-11:30
Matrikula: 27€/15€/32€
Gaztelaniaz eta euskaraz/En castellano y euskera

Chi kung praktika edonorentzat da egokia. Arnasketarekin eta arreta osoarekin lagundutako ariketa leunen bidez ongizate handiagoa sentituko dugu. Animatu zaitetz topaketa eta autozainketarako gunehonetan 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.

2. “ZUGANDIK” sormen artistiko eta ahduntze argazki tailerra Taller fotográfico de creación artística y de empoderamiento “ZUGANDIK”

Irakaslea/Formadora: Idoia Telleria Maritxalar
Hasiera/Inicio: otsailak 13 de febrero
Eguna/Día: astelehena/lunes (9 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 27€/15€/32€
Euskaraz/En euskera

Argazkia instrumentu gisa erabilia emakumeen autoezagutza eta garapen pertsonala landuko duen ikastaroa da Zugandik. Autoerretatuak eskaintzen duen emakume bakoitzaren barne konexio eta esplorazio pertsonalerako ahalmena landuko duzue sormen prozesuen bitartez. Zure mugikorra besterik ez duzu behar. Esperimentatu, gozatu, zure buruarekin eta taldearekin.

Utilizando la fotografía como instrumento, el taller Zugandik trabajará el autoconocimiento y el desarrollo personal de las mujeres. A través de procesos creativos trabajaremos la capacidad de conexión y exploración personal que ofrece el autorretrato a cada mujer. Sólo necesitas tu móvil. Experimenta, disfruta contigo misma y con el grupo.

3. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa

Curso de fortalecimiento del suelo pélvico

Irakaslea/Formadora: Saioa Baena Gorosabel

Hasiera/Inicio: otsailak 14 de febrero

Eguna/Día: martizena/martes (12 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 09:30-11:00

Matrikula: 27€/15€/32€

Gaztelaniaz eta euskaraz/En castellano y euskera

Zoru pelbikoaren muskulazio guztia indartzea da ikastaroaren helburua. Ikastaroa edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokia edo puxika prolapsok sufritzen dituztenentzat, pixa galerak dituztenentzat eta erditu berri dauden emakume gazteentzat.

El objeto del curso es el fortalecimiento de la musculación del suelo pélvico. El curso está dirigido a cualquier mujer, especialmente a aquellas que han iniciado o están pasando el periodo de la menopausia, o bien a aquellas que sufren prolapsos uterinos o de vejiga, pérdidas de orina y a mujeres jóvenes que han parido recientemente.

4. Osasuna, zaintza emozionala eta ahalduntzea

Salud, cuidado emocional y empoderamiento

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Hasiera/Inicio: otsailak 14 de febrero

Eguna/Día: martizena/martes (12 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 15:30-17:30

Matrikula: 36€/19€/41€

Gaztelaniaz/En castellano

Ikastaro honetan ariketa errazen bidez ikasiko dugu emozionalki gu geu zaintzen, gure emozioak eta gure ondoezak hobeto kudeatzeko. Gogoeta egingo dugu ere, osasunean eragiten duten alderdiei buruz, eta bereziki generoan, oinarritzko faktorea baita gure bizitzetan eta gure osasun emozionalean zuzenean eragiten duena.

Ahalduntzeko lehen urratsa da gu geu sendatzea eta bizi baldintzek zer-nola eragiten diguten ulertzea.

Es un curso para aprender a cuidarnos emocionalmente a través de sencillos ejercicios que permitan la mejor gestión de nuestras emociones, y de nuestros malestares. También reflexionaremos sobre los aspectos que influyen en la salud y en especial sobre el género como un factor básico que incide directamente en nuestras vidas y en nuestra salud emocional.

Restablecer la salud y comprender cómo las condiciones de vida nos afectan, es el primer paso para empoderarnos.

5. Nola hitz egin jende aurrean? Técnicas para hablar en público

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro

Datak/Fechas: otsailak 15, 22 de febrero;
marxoak 15, 22, 29 de marzo

Eguna/Día: eguaztena/miércoles (5 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 17:30-20:00

Matrikula: 20€/12€/25€

Euskaraz/En euskera

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

Con este curso desarrollaremos la habilidad y la seguridad de hablar en público. Para ello, identificaremos y analizaremos nuestros miedos, y pondremos en práctica técnicas para afrontarlos, siempre teniendo en cuenta la influencia que tiene el género en el proceso comunicativo.

La metodología será participativa, ya que aunará la teoría, la reflexión grupal y la práctica.



6. Antzerki tailerra: “DE PELÍCULA” Taller de teatro: “DE PELÍCULA”

Irakaslea/Formadora: Belen Nevado Mendez
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (12 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: otsailak 15 de febrero

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 36€/19€/41€
Gaztelaniaz/En castellano

Tailer honetan, erakartzen gaituzten filmen eszenak antzeztuko ditugu. Eta hori egingo dugu dibertsio moduan, sormenetik, baina baliatuko gara ere interpretazioaz eta ingurune zinematografikoaz, berraztertzeko zer uste dugun maitasun erromantikoari buruz, gure balio moralei buruz edo feminismoarekiko ditugun inkoherentziari buruz. Horrela, aztertuko dugu zinemak gure bizitzetan izan duen eta duen eragin handia.

En este taller vamos a representar de manera teatral escenas de películas que nos atraen. Lo haremos como una forma de diversión, desde la creatividad, pero también nos serviremos de la interpretación y del medio cinematográfico para revisar nuestras creencias acerca del amor romántico, nuestros valores morales o nuestras incoherencias para con el feminismo. Así analizaremos la poderosa influencia que el cine ha tenido y tiene, en nuestras vidas.

7. “Geure gorputzean eta etxean burujabe” Autosuficiencia en el cuidado de nuestros cuerpos y nuestras casas

Irakaslea/Formadora: Aiora Urbieta Eizagirre
Hasiera/Inicio: otsailak 16 de febrero
Eguna/Día: eguena/jueves (10 saio/sesiones)
Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 30€/17€/35€
Materiala: 20€
Euskaraz eta gaztelaniaz/En euskera y castellano

Ikastaro honetan, geure buruaren zaintzarako eta etxeko garbiketarako erabiltzen ditugun produktuak egingo ditugu, etxeko burujabetasuna lortzeko bidea irekiaz.

Saio bakoitzean lau bat produktu desberdin egiten ikasiko dugu, inguruko osagai sinpleak eta ekonomikoak erabiliz.

Birziklatu, ingurua zaindu, bertako baliabideak aprobetxatu eta emakume sareak sortzearen goinoa baduzu, ikastaro hau zuretzat da!

En este curso elaboraremos productos que utilizamos para el cuidado personal y la limpieza de nuestras casas, buscando la autosuficiencia y el cuidado ecológico.

En cada sesión aprenderemos a elaborar unos cuatro productos diferentes, utilizando componentes sencillos y económicos del entorno. Si quieres reciclar, cuidar el entorno, aprovechar los recursos locales y crear redes de mujeres, ¡este curso es para ti! ¡Ánimate!

8. “ZAINDU KANTATZEN DUZUN HORI, kantatu zaintzen duzun hori”

Irakaslea/Formadora: Ines Osinaga Urizar
Hasiera/Inicio: apirilak 18 de abril
Noiz/Día: martitzena/martes (7 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 21€/12€/26€
Euskaraz/En euskera

Kantatzea gustuko duzu baina ez duzu horretarako konfiantzazko gunerik? Kantatu eta disfrutatu nahi duzu gurekin?

Musikologiaren begirada feministak eskaintzen dizkigun aukerei buruz eztabaidatu eta musikoterapia eta ahalduntze kolektiboan oinarritutako proposamenekin gure ahotsen jabe egiteko bidean helduko diogu elkarri.

Barneko ahotsa konpartitu eta elkarrekin ahalduntze, gozatze eta eraldatze ariketa kolektiboa egitera gonbidatu nahi zaitugu.

¿Te gusta cantar pero no tienes un espacio de confianza para ello? ¿Quieres cantar y disfrutar con nosotras?

Debatiremos sobre las posibilidades que nos ofrece la mirada feminista de la musicología y con propuestas basadas en la musicoterapia y el empoderamiento colectivo nos centraremos en el manera de apropiarnos de nuestras voces.

Queremos invitarte a compartir la voz interna y a realizar conjuntamente un ejercicio colectivo de empoderamiento, disfrute y transformación.

9. Boterea, ahizpatasuna, perreoa Poder, sororidad, perreo

Irakaslea/Formadora: Ines Lasagabaster Unzueta
Hasiera/Inicio: apirilak 21 de abril
Eguna/Día: egubakoitza/viernes (6 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 17:00-19:00
Matrikula: 18€/11€/23€
Euskaraz/En euskera

Tailer hauen helburua da leku seguru bat sortzea, zeinetan ‘Booty Dance’ en potentziala deskubritu ahal izango dugun, tresna moduan ahaldunduago sentitzeko. Ezagutuko ditugu sexualki esplizitu diren dantzen historia, kultura eta mugimenduak, hala nola Twerk, Dancehall Queen eta Perreoa, begirada feminista batetik eta begirada antirrazista batetik.

El objetivo de estos talleres es crear un espacio seguro en el que poder descubrir el potencial de las ‘Booty Dance’ como una herramienta para sentirnos más poderosas. Conoceremos la historia, cultura y los movimientos de danzas sexualmente explícitas como el Twerk, Dancehall Queen y el Perreo bajo una mirada feminista y antirracista.

10. Naizen gorputza maite dut Amando el cuerpo que soy

Irakaslea/Formadora: Nora Ziarsolo Garate

Hasiera/Inicio: maiatzak 8 de mayo

Eguna/Día: astelehena/lunes (4 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 17:00-20:00

Matrikula: 18€/11€/23€

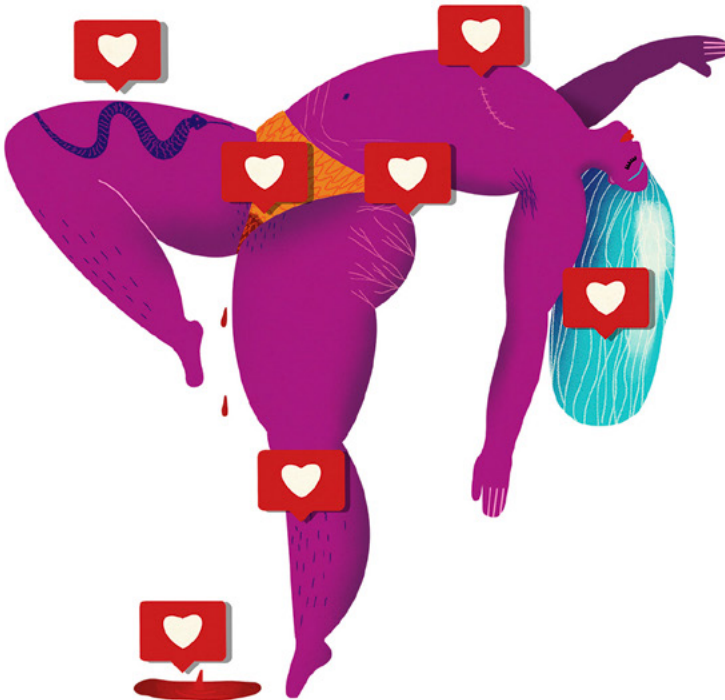
Gaztelaniaz eta euskaraz /En castellano y euskera

Gu, emakumeok, hezi gaituzte gure gorputzekiko lotsaren, nahikeriaren, zentzutasunaren eta arbuioaren inguruan.

Tailer honen bidez, gorputzaren automaitasunaren bidean sartuko gara, gure gorputzekin harreman kontzienteagoa eta atseginagoa izango dugu, eta, horien bidez, geure buruarekin eta bizitzarekin. Horretarako, meditazioak landuko ditugu, idazketa eta adierazpen sortzailea, mugimendu askea, kontaktu kontzientea eta gorputzeko hainbat tresna. Tailer hau da zure gorputza sentitzeko, ondratzeko, bizitzeko eta ospatzeko.

Las mujeres hemos sido instruidas en la vergüenza, exigencia, juicios y rechazo hacia nuestros cuerpos. 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.

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



1. Noka tertuliak

Irakaslea/Formadora: Ainhoa Arregi Gaztañaga
Datak/Fechas: maiatzak 10, 17 de mayo
Eguna/Día: eguaztena/miércoles (2 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 6€/4€/10€
Euskaraz/En euskera

Saio hauetan nokaz aritzeko eta ikasten jarraitzeko aukera izango dinagu, nokaren erabileraren galerari aurre eginez.

Lehen saioan, hizkuntzen transmisioan emakumeok izan dugun papera, eta duguna eta horrek nokari nola eragin dion izango dinagu hizketagai.

Bigarren saioan, ostera, film-labur bat ikusi eta berau aitzakia hartuta jardungo dinagu.

Ondoren, maiatzaren 24an, Leire Iburguren eta Edurne Epelde izango ditinagu Iburgurenen “Petare” liburuaren inguruan, nokaz solasean. Hau, saio irekia izango dun.

En estas sesiones tendremos la oportunidad de seguir aprendiendo y practicando el uso del “noka”. Debatiremos y reflexionaremos sobre el papel de las mujeres en la transmisión de la lengua y sobre temas relacionados con el feminismo y el euskera. Tras estas dos sesiones, el 24 de mayo, contaremos con un coloquio abierto con Leire Iburguren y Edurne Epelde que presentarán y conversarán sobre el libro “Petare” de Leire Iburguren, en noka.

2. Eztabaida feministak: Hizkuntzaren erabilera feminismoan Debates feministas: Uso del lenguaje en el feminismo

Irakaslea/Formadora: Tere Maldonado Barahona
Data/Fecha: martxoak 4 de marzo, larunbata/sábado
Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Euskaraz/En euskera
Doan/Gratis

Tere Maldonado Barahonak Euskadi Saria jaso zuen 2022an *Hablemos claro. Retórica y uso del lenguaje en el feminismo* saiakera lanagatik. Saio honetan bere liburuaren tesi nagusiak aurkeztuko dizkigu eta feminisмотik egiten dugun hizkuntzaren erabileraren inguruan hausnartuko dugu elkarrekin. Horrekin batera egun dauden eztabaida eta erronken inguruan aritzeko aukera ere izango dugu.

Tere Maldonado Barahona recibió en 2022 el Premio Euskadi por el ensayo *Hablemos claro. Retórica y uso del lenguaje en el feminismo*. Durante la sesión nos presentará las principales tesis de su libro y reflexionaremos conjuntamente sobre el uso del lenguaje que hacemos desde el feminismo. También tendremos la oportunidad de hablar sobre los debates y retos actuales.

3. Parkour tailerra

Irakaslea/Formadora: Lotzen ADD Elkarte
Data/Fechas: martxoak 25 de marzo; apirilak 29 de abril
Eguna/Día: larunbata/sábado (2 saio/sesiones)

Orduategia: 10:00-12:00
Matrikula: 6€/4€/10€
Euskaraz eta gaztelaniaz /En euskera y castellano

Tailer honen helburua da espazio seguru eta eroso sortzea parkourra praktikatzeko eta oztropoei aurre egiteko, emakumeen parte hartzea mugatzen dutenak. Muga horien gainetik jauzi egingo dugu eta espazio publikoa hartuko dugu, askatasunez mugitzeko. Emakumeei zuzenduta dago, haien adina eta diziplinan duten esperientzia edozein dela ere.

Este taller tiene por objetivo crear un espacio seguro y cómodo para la práctica de parkour y hacer frente a los obstáculos, no siempre visibles, que limitan la participación de las mujeres. Está dirigido a mujeres, independientemente de su edad y de su experiencia en la disciplina

4. Bizi eredu berrien eta zahartze komunitario baten bila En busca de nuevos modelos de vida y de un envejecimiento comunitario

Irakaslea/Formadora: Irati Mogollón García
Data/Fecha: apirilak 21 de abril (hitzaldia/charla) eta apirilak 22 de abril (tailerra/taller)

Orduategia/Horario: ostirala/viernes (18:30-20:00); eta larunbata/sábado (10:00-14:00)
Matrikula: 6€/4€/10€ (tailerra/taller)
Gaztelaniaz eta euskaraz/En castellano y euskera

Zahartzearen eta zaintza aukera eta alternatiben inguruko hausnarketa proposatzen dizugu tailer honetan.

Lehen geltokia? Zaintza Arkitekturak liburuaren aurkezpena eta eztabaida, zaharren etxebizitza kolaboratiboen eredu internazionalak ikusiaz. Bigarren geltokia? Zaharahalduntze tailerrak, gure estrategia eta beharrak norbanakotik kolektibora landuko ditugu 4 orduko saio parte hartzaile batez.

En este taller abordaremos la búsqueda de soluciones colectivas a cuestiones relacionadas con el envejecimiento y las alternativas de cuidados. ¿Primera parada? Presentación del libro de Arquitecturas del cuidado; veremos modelos internacionales de viviendas colaborativas de personas mayores. ¿Segunda parada? Trabajaremos en talleres de empoderamiento, conectando con estrategias y necesidades desde lo individual a lo colectivo mediante una sesión participativa de 4 horas.

5. Betaurreko binarioak apurtzen: aniztasunaz jabetzen

Revisando las lentes binarias y normativas: percibiendo la diversidad

Irakaslea/Formadora: Udane Hermosilla Fernandez
(Histeria Kolektiboa)

Datak/Fechas: maiatzak 20 de mayo

Eguna/Día: larunbata/sábado

Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Doan/Gratis

Gaztelaniaz eta euskaraz/En castellano y euskera

Tailer honetan modu kritikoa aztertuko da mundua zelan ikusten dugun, generoak eta desioak estereotipatzen dituzten betaurrekoen bidez. Proposamenean, saiatuko gara gure inguruko errealitateari begiratzeko erabiltzen ditugun kristal horiek berriro graduatzen, eta metodologia parte hartzaile eta ludiko baten bidez, esanahi eta bizipen ez arauemaileak aurkituko ditugu. Espazio hau da sexu eta genero aniztasunari buruz apur bat gehiago jakin nahi dutenentzat.

En este taller se abordará de manera crítica la manera que tenemos de observar el mundo a través de gafas que estereotipan los géneros y los deseos. Durante la propuesta, trataremos de regraduar esos cristales por los cuales miramos la realidad de nuestro entorno y a través de una metodología participativa y lúdica iremos descubriendo significados y vivencias no normativas. Es un espacio para aquellas personas que estén interesadas en conocer un poco más sobre la diversidad sexual y de género.



1. Irakurketa feministen txokoa

Espacio de lecturas feministas

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Luciana Alfaro Lavado

Doan/Gratis

Noiz/Día: eguena/jueves (4 saio/sesiones)

Euskaraz eta Gaztelaniaz /En euskera y castellano

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Irakurketak eta datak

Lecturas y fechas

Martxoak 2 de marzo

“Los Mundos de Úrsula K. Le Guin”, dokumentala

Martxoak 30 de marzo

“El nombre del mundo es bosque”/

“Oihan hitzean mundua”. Ursula k. Le Guin

Maiatzak 4 de mayo

“Carcoma”. Layla Martinez

Maiatzak 25 de mayo

“Pura Pasión” / “El lugar”. Annie Ernaux



2. Topalekua emakume migratuentzako

Espacio de encuentro para mujeres migradas

Data/Fecha: martxoak 18 de marzo, larunbata/sábado

Doan/Gratis

Ordutegia/Horario: 16:00-18:00

Gaztelaniaz/En castellano

Tituluen homologaziorako aholkularitza

Asesoría sobre homologación de títulos

Bidez Bide elkartearen bitartez, doako informazioa eta aholkularitza ematen da atzerriko ikasketak homologatzeko eta baliozkotzeko prozesuari eta baldintzei buruz. Lehentasuna emango zaio etxeko zerbitzuan eta mendeko pertsonen zaintzan lan egiten duten emakumeen arretari.

Hitzordua eskatu behar da: 943 79 41 39 / 618 206 233 / emakumetxokoa@arrasate.us

A través de la asociación Bidez Bide se ofrece 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.

Hay que pedir cita: 943 79 41 39 / 618 206 233 / emakumetxokoa@arrasate.us

Egitaraua



OTSAILA

MARTXOAK 8KO KARTELEN XXVI.

KARTEL LEHIAKETA

Arauk eta informazioa:

Web gunean: emakumetxokoa.arrasate.eus

Leloa: Martxoak 8: elkartu, saretu, ERALDATU!

Lanak aurkezteko epea: Otsailak 15 de febrero

AMA TA ASUNAK

Erakusketa/Dokumental emanaldia

Artista: June Baonza Pagaldai

Otsailaren 23an, eguenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Dokumentala: Euskaraz gaztelaniazko azpitituluekin

MARTXOA

MARTXOAK 8KO KARTELEN ERAKUSKETA

Martxoaren 6tik 17ra, Emakume Txokoan

BERTSO-KLOWN SAIOA

Klown lanetan: Beatriz Egizabal

Bertsolariak: Miren Artetxe, Oihana Bartra, Ane Labaka

Martxoaren 10ean egubakoitzean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz

EMAKUME ARTISAU ETA BERTAKO PRODUKTUEN

EKOIZLEEN AZOKA

Martxoaren 11n, Seber Altube plazan

“NUESTRA LIBERTAD” DOKUMENTALAREN

PROIEKZIOA ETA SOLASALDIA

Martxoaren 23an, eguenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Gaztelaniaz

APIRILA

SOLASALDIA: “EMAKUME BASERRITARRAK: LUR GAINEAN, ITZAL AZPIAN?”

Leire Milikua Larramendi (liburuaren egilea) eta
Josebe Blanco Alvarez (artzaina)

Apirilaren 26an, eguaztenean

18:30ean, Kulturaten, Jokin Zaitegin

Euskaraz

MAIATZA

LIBURU AURKEZPENA: ARQUITECTURAS DEL CUIDADO: HACIA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVISTA

Irati Mogollon García

Maiatzaren 5ean, egubakoitzean

18:30ean, Kulturaten, Areto Nagusian

Gaztelaniaz

ZINEGOAK HEDAPENA : Kortoan emanaldia eta solasaldia

Maiatzaren 9an, martitzenean,

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz eta gaztelaniaz

“NOKA TERTULIAK”: PETARE Liburuaren aurkezpena, nokaz

Leire Iburguren, egilea, Edurne Epeldek
elkarrizketatuko du.

Maiatzaren 24an, eguaztenean

19:00etan, Kulturaten, Jokin Zaitegin

Euskaraz

Programa de actividades

FEBRERO

XXVI. CONCURSO DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Bases e información:

En la página web: emakumetxokoa.arrasate.eus

Lema: Martxoak 8: elkartu, saretu, ERALDATU!

Plazo de presentación: hasta el 15 de febrero

EXPOSICIÓN Y PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL:

AMA TA ASUNAK

Artista: June Baonza Pagaldai

23 de febrero, jueves

19:00, en Kulturate (Areto Nagusia)

Documental: en euskera con subtítulos en castellano

MARZO

EXPOSICIÓN DE CARTELES DEL 8 DE MARZO

Del 6 al 17 de marzo, en Emakume Txokoa

Sesión de "BERTSO-KLOWN"

Clown: Beatriz Egizabal

Bertsolaris: Miren Artetxe, Oihana Bartra, Ane Labaka

10 da marzo, viernes

19:00, en Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

MERCADO DE MUJERES ARTESANAS Y

PRODUCTORAS LOCALES

11 de marzo, en la plaza Seber Altube

PROYECCIÓN Y COLOQUIO DEL DOCUMENTAL "NUESTRA LIBERTAD"

23 de marzo, jueves

19:00, en Kulturate (Areto Nagusia)

En castellano

ABRIL

COLOQUIO: "MUJERES BASERRITARRAS: SOBRE LA TIERRA, BAJO LA SOMBRA?"

Leire Milikua Larramendi (autora del libro) y

Josebe Blanco Alvarez (pastora)

26 de abril, miércoles

18:30, en Kulturate (Jokin Zaitegi)

En euskera

MAYO

PRESENTACIÓN DEL LIBRO: ARQUITECTURAS DEL CUIDADO. HACIA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Irati Mogollon García

5 de Mayo, viernes

18:30, en Kulturate (Areto Nagusia)

Castellano

ZINEGOAK EXTENSIÓN:

PROYECCIÓN DE CORTOS Y COLOQUIO

9 de Mayo, martes

19:00, en Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera y castellano

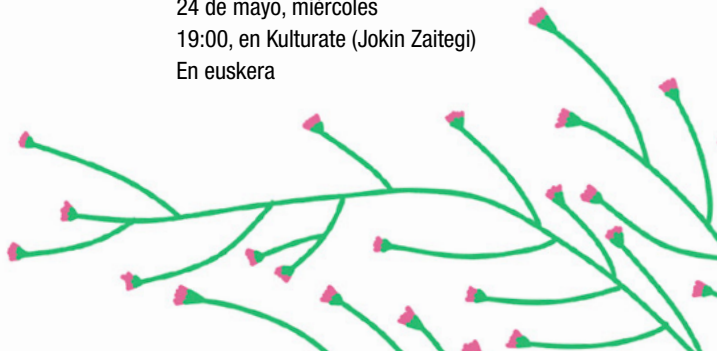
PRESENTACIÓN Y COLOQUIO SOBRE EL LIBRO "PETARE"

Eduarne Epelde entrevistará en "noka" a la autora del libro Leire Ibaguren

24 de mayo, miércoles

19:00, en Kulturate (Jokin Zaitegi)

En euskera



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, gutxienez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.		

<p>IKASTAROK</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Gure bizi energia hobetzen: Chi kung</p> <p><input type="checkbox"/> 2. “Zugandik” sormen artistiko eta ahalduntze argazki tailerra</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Osasuna, zaintza emozionala eta ahalduntzea</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Nola hitz egin jende aurrean?</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Antzerki tailerra: “De película”</p> <p><input type="checkbox"/> 7. “Geure gorputzean eta etxean burujabe”</p> <p><input type="checkbox"/> 8. “ZAINDU KANTATZEN DUZUN HORI, kantatu zaintzen duzun hori”</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Boterea, ahizpatasuna, perreoa</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Naizen gorputza maite dut</p>	<p>TAILERRAK</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Noka tertuliak</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Eztabaida feministak: Hizkuntzaren erabilera feminismoan</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Parkour tailerra</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Bizi eredu berrien eta zahartzte komunitario baten ibil</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Betaurreko binarioak apurtzen: aniztasunaz jabetzen</p> <p>GUNE IRAUNKORRAK</p> <p><input type="checkbox"/> Irakurketa Feministen txokoa</p> <p><input type="checkbox"/> Topalekua emakume migratuentzako Tituluen homologaziorako aholkularitza</p>
--	---

Argibideak:

Izena emateko epea: **Urtarrilaren 30etik otsailaren 3ra bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Otsailaren 6tik 10era bitartean**. Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39 / 618 206 233 📞). Orduetgia. Asteleheneretik ostegunera, 10:30-13:30 eta 15:00-18:00 eta ostiraletan 10:00-14:00.

Lege oharra: Hemen jasotzen diren datuak Berdintasun Sailiko 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. <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>CURSOS</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Mejorando nuestra energía vital: Chi kung</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Taller fotográfico de creación artística y de empoderamiento “Zugandik”</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Curso de fortalecimiento del suelo pélvico</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Salud, cuidado emocional y empoderamiento</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Técnicas para hablar en público</p> <p><input type="checkbox"/> 6. Taller de teatro: “De película”</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Autosuficiencia en el cuidado de nuestros cuerpos y nuestras casas</p> <p><input type="checkbox"/> 8. “ZAINDU KANTATZEN DUZUN HORI, kantatu zaintzen duzun hori”</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Poder, sororidad, perreo</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Amando el cuerpo que soy</p>	<p>TALLERES</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Noka tertuliak</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Debates feministas: uso del lenguaje en el feminismo</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Taller de Parkour</p> <p><input type="checkbox"/> 4. En busca de nuevos modelos de vida y de un envejecimiento comunitario</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Revisando las lentes binarias y normativas: percibiendo la diversidad</p> <p>ESPACIOS PERMANENTES</p> <p><input type="checkbox"/> Espacio de lecturas feministas</p> <p><input type="checkbox"/> Espacio de encuentro para mujeres migradas</p> <p>Asesoría sobre homologación de títulos</p>
--	--

Información:

Plazo de inscripción del **30 de enero al 3 de febrero**. Plazo de notificación de participación en los cursos: **del 6-10 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, 10:30-13:30 y 15:00-18:00, y los viernes de 10:00 a 14:00.

Aviso legal: Los datos recogidos aquí serán entrados en un fichero del departamento de Igualdad. El Ayuntamiento de Arrasate garantiza que en ningún momento vayan a producirse cesiones o comunicaciones de datos a terceros ajenos al departamento de Igualdad. Las personas titulares de los datos tienen en todo momento el derecho de acceder al fichero, pudiendo ejercitar los derechos de rectificación, cancelación y oposición en los términos recogidos en la legislación de protección de datos. Del mismo modo, el consentimiento de la persona usuaria para el tratamiento y cesión de sus datos personales será revocable en todo momento sin efectos retroactivos, conforme a lo que disponen los artículos 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: Urtarrilaren 30etik otsailaren 3ra bitartean.

Epea ikastaroetan parte hartuko duten jakinarazteko: Otsailaren 6tik 10era

Izena emateko: Emakume Txokoan, zuzeneko harrera bidez, emailaz edo telefonoz.

Bete beharko da **izena emateko orria**. Orria eskuratu daiteke Arrasate.eus atarian, liburuxkan edo Emakume Txokoan.

Interesdunek adierazi beharko dute aurrez ikastaroen lehentasun ordena, izena ematen dutenean. Izan ere, behar beste plaza ez badago, bakarra egin ahal izango dute.

Plazak dira mugatuak, eta ikastaroetan zein tailerretan lehentasuna izango dut.

- Arrasaten erroldatutakoek
- Arrasaten erroldatuta egon eta ikastaro bera aldeztu aurretik egin ez dutenek (ikastaroaren jarraipena den kasuan izan ezik)
- Arrasaten erroldatuta daudenean eta Jabetze Eskolako eta Emakume Txokoko ikastaroetan aurretik parte hartu ez dutenek.

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

Arreta ordutegia:

Astehenetik eguenera arte: 10:30-13:30 | 15:00-18:00

Egubakoitzean: 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/Arrasatetik kanpo erroldatutakoentzat.

Umezaintza zerbitzua:

Ekinzetan parte hartzeko, ume zaintza zerbitzua jarriko dugu, aldeztu aurretik abisatu gero.

HARREMANETARAKO:

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

Jarraiguazu Facebook-en eta Twitter-en:  Arrasateko Emakume Txokoa  @emakumetxokoa

Información sobre los cursos

Plazo de inscripción: Del 30 de enero al 3 de febrero.

Plazo de notificación de participación en los cursos: Del 6-10 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 impreso o bien en Emakume Txokoa.

Las personas interesadas previamente deberán de indicar el orden de preferencia de los cursos al inscribirse. Puesto que en caso de no haber suficientes plazas, solamente podrán realizar un único curso.

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

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

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.

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 de atención:

De lunes a jueves: 10:30-13:30 | 15:00-18:00


Viernes: 10:00-14:00.


CONTACTO:

943 79 41 39 | 618 206 233 

E-mail: emakumetxokoa@arrasate.eus
emakumetxokoa.arrasate.eus

Síguenos en Facebook y en Twitter:

 Arrasateko Emakume Txokoa

 @emakumetxokoa



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 aldeaz aurretik hitzordua hartzea Emakume Txokoa.

Egutegia: Astelehenetan, hilean behin.

Ordutegia: 16:00-18:00

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.

Horario: 16:00-18:00

Contacto: Emakume Txokoa (943 79 41 39)



