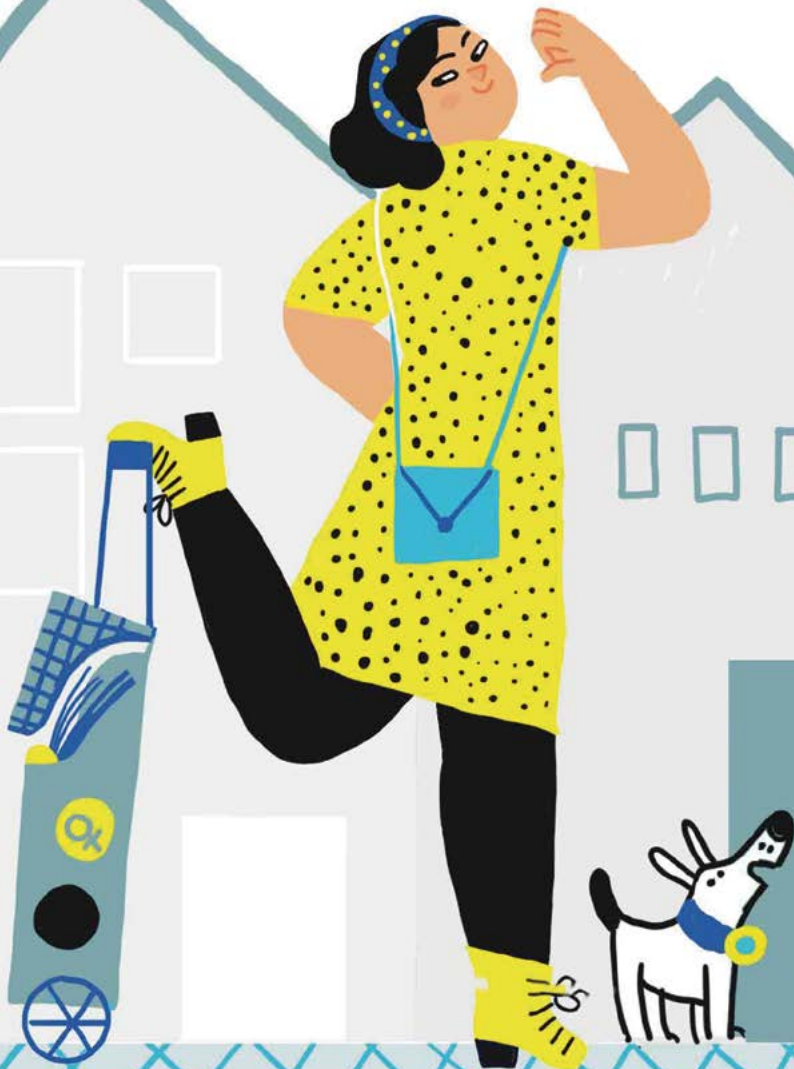


2018 Iraila-Abendua
Plangintza
Septiembre-Diciembre
Programación



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 erreparatuko diogu gure errealitateari ikuspegi feminista batetik eta eskuratuko ditugu parte hartze sozial eta politikorako tresnak.

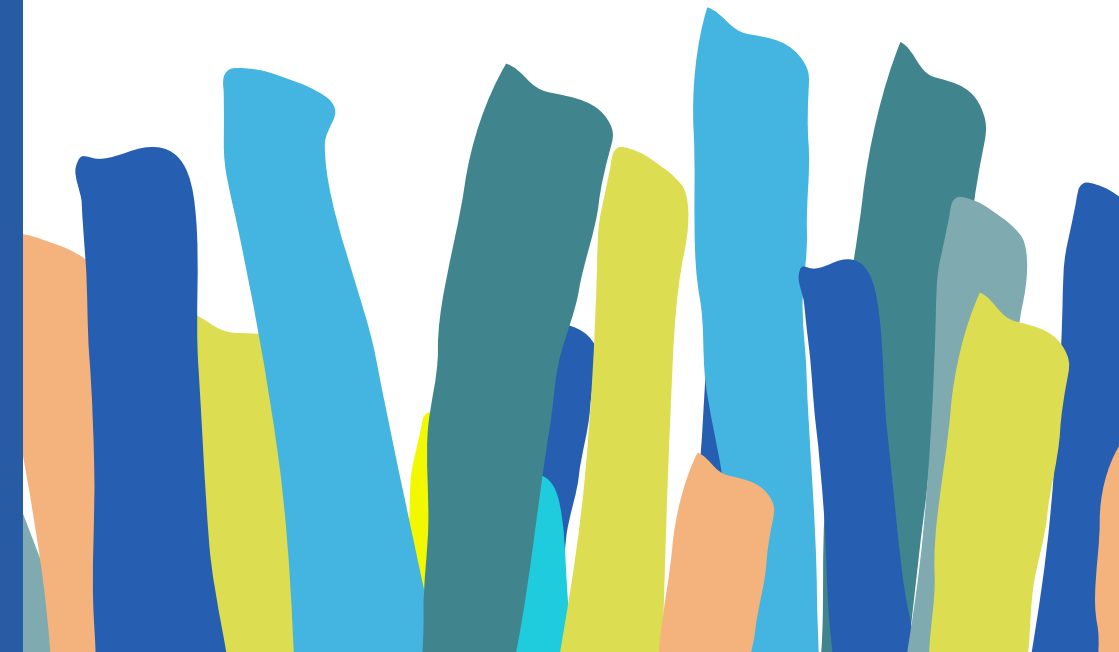
Hemen duzue hiruhileko honetako ikastaro eta ekintzen proposamena.
Zuen gustukoa izatea espero dugu!

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 abordaremos nuestra realidad desde una perspectiva feminista y nos dotaremos de instrumentos para nuestra participación social y política.

Aquí tenéis el programa con los cursos y actividades de este trimestre. ¡Esperamos que sea de vuestro interés!



1. Menopausia eta autoezagutza

Menopausia y autoconocimiento

Irakaslea/Formadora: Clara Wolfram Perez

Eguna/Día: astelehenean/lunes (8 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: urriak 1 de octubre

Ordutegia/Horario: 17:30-19:30

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 24€/13€/29€

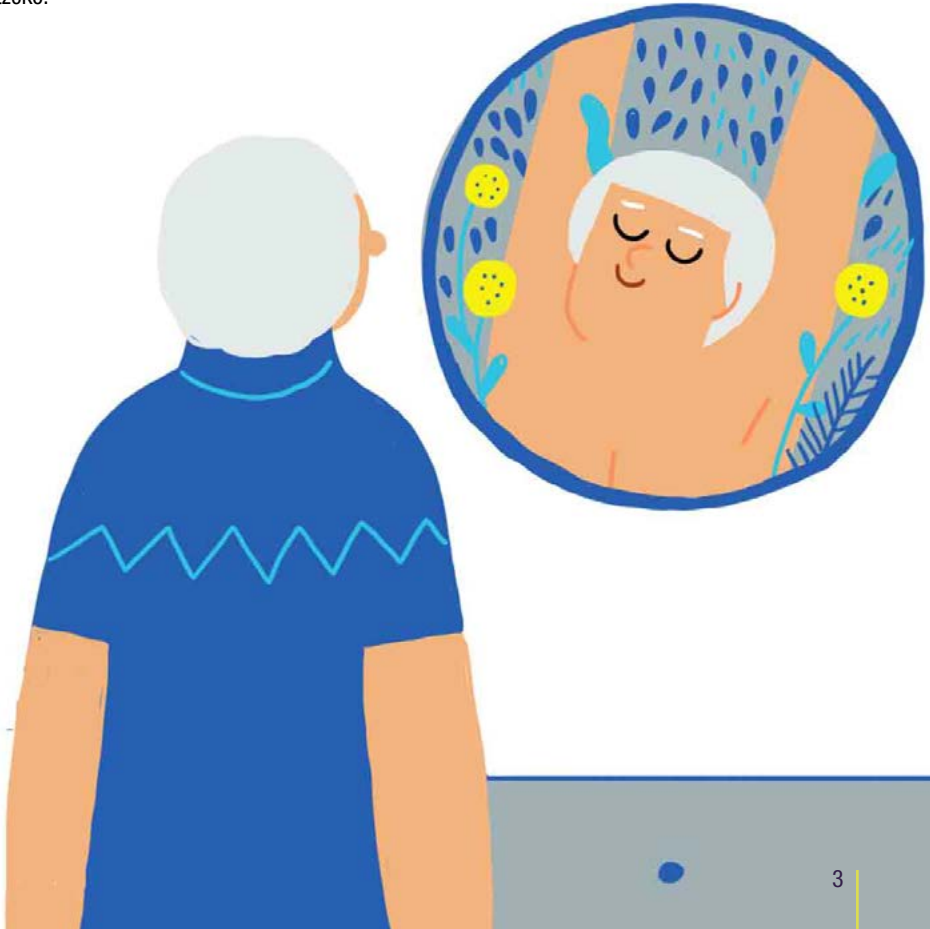
Menopausia aldaketa eta garapen pertsonalerako momentua izan daiteke. Une bat gu geu ahalduntzeko. Gure gorputza ederra da, publikitatearen eta aldizkarien ispiluak kontrakoa esan arren.

Tailer honetan landu gura dugu menopausiak zer ekartzen digun: geure burua gehiago ezagutzea, gehiago zaintzea, aukerak baliatzea bizitzaz gozatu eta dastatzeko.

La menopausia puede ser un momento de cambio y de desarrollo personal. Un momento para empoderarnos.

Nuestro cuerpo es hermoso, aunque el espejo de la publicidad y de las revistas digan lo contrario.

En este taller pretendemos trabajar lo que la menopausia nos puede aportar: mayor conocimiento de nosotras, cuidarnos más, servirnos de diferentes opciones para disfrutar y saborear la vida.



2. Ikastaroa zoru pelbikoa indartzeko

Curso de fortalecimiento del suelo pelvico

Irakaslea/Formadora: Saioa Baena Gorosabel
Eguna/Día: astelehenean/lunes (10 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: urriak 1 de octubre
Ordutegia/Horario: 9:30-11:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 29€/16€/34€

3. Pilates-Yoga

Irakaslea/Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid
Eguna/Día: astelehenean/lunes (10 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: urriak 1 de octubre
Ordutegia/Horario: 20:00-21:30
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 29€/16€/34€

4. Abdominalak egitea arrisku barik

Metodo abdominales sin riesgo

Irakaslea/Formadora: Isabel Kirze Otxandiano
Eguna/Día: eguaztenean/miércoles (10 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: urriak 3 de octubre
Ordutegia/Horario: 9:30-11:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 29€/16€/34€



5. Adimen emozionala eta jabetzea

Inteligencia emocional y empoderamiento

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Eguna/Día: martitzenean/martes (10 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: urriak 2 de octubre

Orduetgia/Horario: 15:30-17:30

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 30€/16€/35€

Kulturak, familiak eta generoak baldintzatzen dituzte gure emozioen bizipena eta adierazpena.

Tailer hau abiatzen da norbere emozioak ezagutu, ulertu eta erabiltzeko beharretik, oreka lortze aldera, beharrezkoa dena ondo sentitzeko eta harreman lotura onak sortzeko, berdintasunezkoak eta tratu onekoak, eta norbere adimen emozionala garatzeko, lagunduko diguna gure ahalduntze pertsonalean eta kolektiboan.

La cultura, la familia y el género son condicionantes externos que moldean nuestra vivencia y expresión emocional.

Este taller parte de la necesidad de conocer, comprender y manejar las propias emociones con la finalidad de conseguir el equilibrio necesario para sentirnos bien y crear vínculos relacionales sanos, igualitarios y de buen trato y desarrollar la propia inteligencia emocional, algo que nos ayuda en el proceso de empoderamiento personal y colectivo.

6. Eguneroko matxismoak: antzematea eta gaiari heltzea

Machismos cotidianos: detección y abordaje

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Eguna/Día: martitzenean/martes (10 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: urriak 2 de octubre

Orduetgia/Horario: 18:00-20:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 30€/16€/35€

Mikromatxismoak dira gizonen menderatze eta indarkeria praktika batzuk, egunero gertatzen direnak, ia sumatu ezin direnak; horien bidez gizonen zuzkerak saiateren dira mantentzen, berresten edo berreskuratzen emakumeekiko botere posizioa. Inportantea da horiek antzematea eta bihurtzea, izan ere, jokabide horiekin eusten diote kultura hierarkiko eta baztertzaille bati, non oinarritzen den indarkeria matxista. Ikastaroan horiek ikustaraziko ditugu egunero bizi ditugun esperientzien bidez eta ea zelan egin horiei aurre.

Los micromachismos son prácticas de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana, casi imperceptibles, mediante los que los hombres procuran mantener, reafirmar o recuperar su posición de dominio sobre las mujeres. Es importante detectarlos y transformarlos dado que estos comportamientos sostienen una cultura jerárquica y de discriminación donde se asienta la violencia machista. En el curso vamos a visibilizarlos a través de nuestras experiencias cotidianas y a ver cómo hacerles frente

7. Zelan berba egin jendaurrean

Técnicas para hablar en público

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro

Eguna/Día: martitzenean/martes (8 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: urriak 2 de octubre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:30

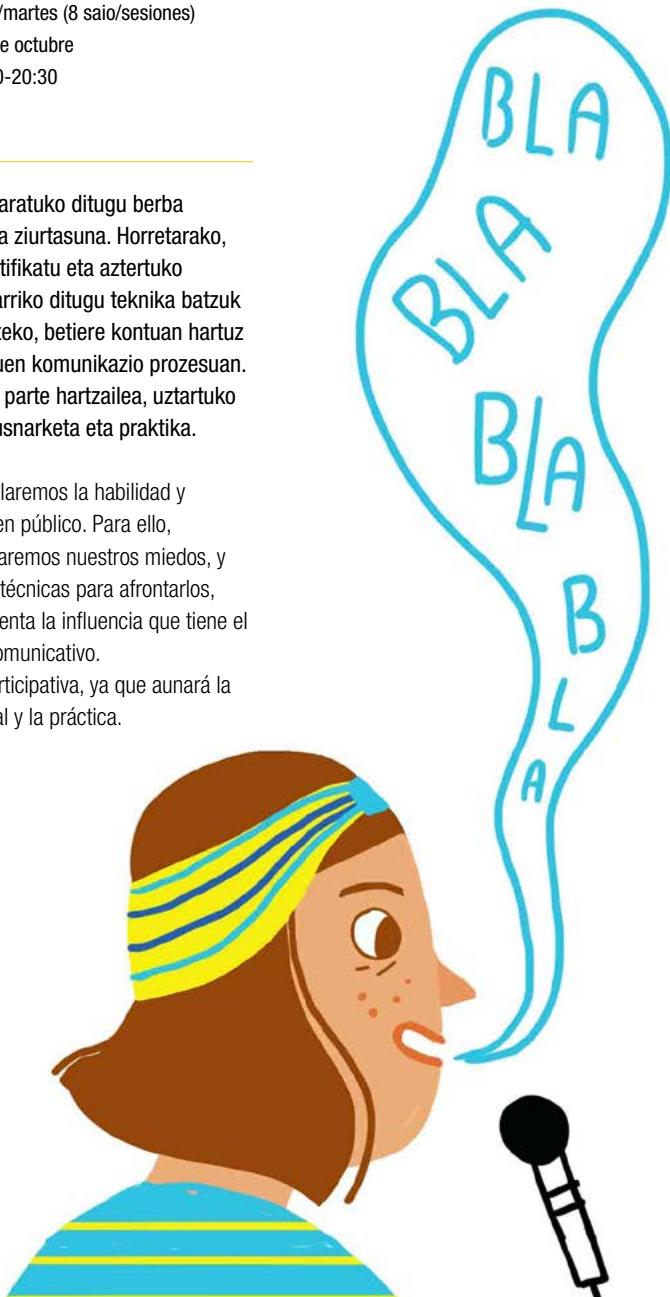
Euskaraz/En euskera

Matrikula: 30€/16€/35€

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 aunarà la teoría, la reflexión grupal y la práctica.



8. Emakumeok geure burua zaintzen

Autocuidado y mujer

Irakaslea/Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid
Eguna/Día: asteazkenean/miércoles (10 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: urriak 3 de octubre
Ordutegia/Horario: 16:30-18:00
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 29€/16€/34€

9. Dantza indorientalak

Danzas indorientales

Irakaslea/Formadora: Jaione Albeniz Pagola
Eguna/Día: ostiralean/viernes (8 saio/sesiones)
Hasiera/Inicio: urriak 19 de octubre
Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 30€/16€/35€

10. Irakurketa feministen txokoa

Txoko de lecturas feministas

Irakaslea/Formadora: Luciana Alfaro Lavado
Eguna/Día: eguena/jueves (4 saio/sesiones)
Datak/Fechas: urriak 4 de octubre, azaroak 8, 29, de noviembre, abenduak 13 de diciembre

Irakurketa feministen txokoa da espazio arin eta bero bat testu feministaren bati buruz gure iritzia partekatzeko. Hiru astean behin elkartuko gara, sentsazioak eta hausnarketak partekatzeko artikuluren bati buruz, entsegu, poesia, komiki edo libururen bati buruz, era pertsonalean aurrez irakurria. Zatoz gozatzera, ikastera, konpartitzera!

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30
Gaztelaniaz/En castellano
Matrikula: 9€/5€/12€

Irakurketa feministen txokoa es un espacio cálido para la reflexión compartida de nuestras opiniones sobre algún texto feminista. Nos reuniremos cada tres semanas, para poner en común sensaciones y reflexiones sobre algún artículo, ensayo, poesía, cómic o libro, que previamente habremos leído de manera personal. Acércate y participa!



11. Erremintez zoro-zoro eginda

Locas por las herramientas: taller de bricolaje

Irakaslea/Formadora: Paz Carvajosa Dalmau

Eguna/Día: eguenean/jueves (9 saio/sesiones)

Hasiera/Inicio: urriak 4 de octubre

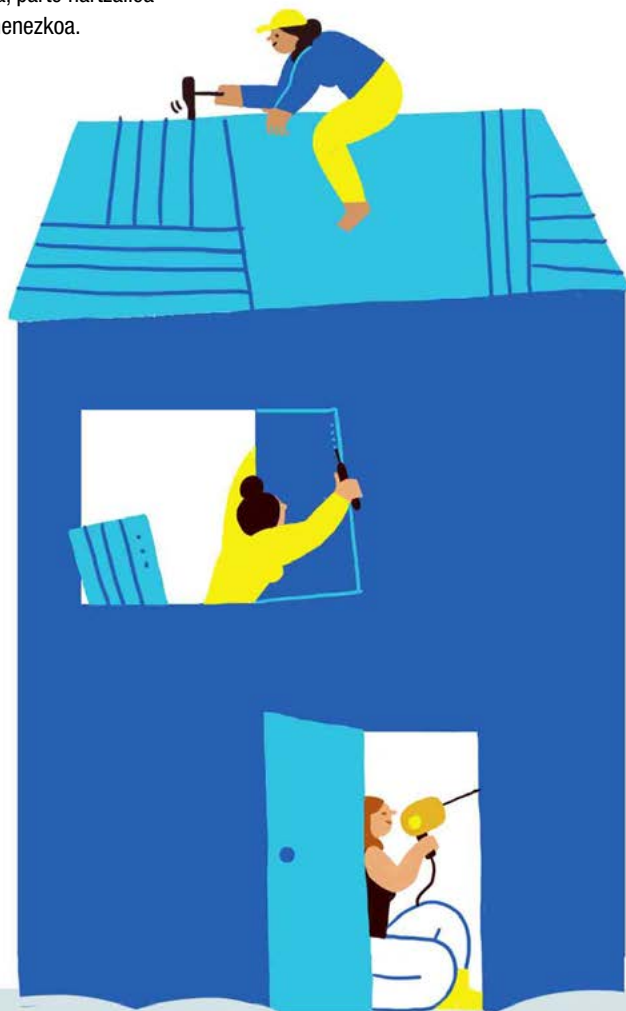
Ordutegia/Horario: 18:00-20:30

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 34€/18€/39€

Tailer honek hankaz gora jarri gura du mito bat, emakumeak erremintak erabiltzen ustez traketsak direla edo ez direla gai horiek erabiltzeko. Animatu gura ditugu erabili ditzaten, beldurra galtzen eta hori egiten gozatu dezaten. Tailerra izango da praktikoa, parte hartzailea eta sormenezkoa.

Este taller pretende desmontar el mito de la supuesta torpeza o incapacidad de las mujeres a la hora de manipular herramientas. Queremos animarlas a utilizarlas, a perder el miedo y a disfrutar haciéndolo. El taller será de carácter práctico, participativo y creativo.



1. Autodefentsa ziberfeminista

Irakaslea/Formadora: Kattalin Miner Perez
Eguna/Día: astelehenean/lunes (2 saio/sesiones)
Datak/Fechas: urriak 8, 15 de octubre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 5€/3€/8€

Sarea ez da gure jendartearen beste zati bat baino, eta, beraz, bertan funtzionatzen dute logika patriarkal berberak. Hala, emakumeek arazo eta eraso bertsuak jasaten dituzte sarean, espazioa eta ahotsa hartzean: gutxiespenak, irainak, mehatxuak... Tailer honetan aztertuko ditugu eraso sexistak eta matxistak, sarean bizi ditugunak, baina estrategiak sortu ere bai, horiei guztiei aurre egiteko. Horretarako, hainbat erreferente aztertuko dugu, tresnak partekatuko ditugu eta sarea geure egingo dugu!

La red es una parte más de nuestra sociedad y por tanto está atravesada por la misma lógica patriarcal. Las mujeres sufrimos los mismos problemas y agresiones que en el “mundo real” al alzar la voz y ocupar el espacio: menosprecio, insultos, amenazas... Analizaremos las agresiones machistas que se dan en la red y desarrollaremos estrategias para hacerles frente. Para ello, analizaremos diferentes referentes y compartiremos herramientas para hacer nuestra la red

2. Tailerra hilerokoaren inguruan hausnartzeko eta konpartitzeko

Taller de apoyo en torno a la menstruación

Irakaslea/Formadora: Oihana Lopez Cestao
Eguna/Día: zapatuan/sábado (4 saio/sesiones)
Datak/Fechas: urriak 20, 27 de octubre, azaroak 17 de noviembre, abenduak 15 de diciembre

Ordutegia/Horario: 10:30-13:30
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 18€/10€/22€

Emakumeentzako espazio bat da, hilerokoaren inguruan ikertu eta bere esperientziak partekatu nahi dituztenak, adierazpen librea, norbere beharrak entzun, eraiki eta elkarrekin ikasteko. Landuko da norberaren kontzientzia hartzea, maila indibidual zein kolektiboan, emakume gisa bizi ditugun zikloen inguruan. Horretarako, arteterapia erabiliko dugu tresna gisa, osasuna gure bizitzara ekartzeko, maila guztietan.

Este taller busca ser un espacio de reconocimiento, escucha cuidado y libre expresión para aquellas mujeres que deseen compartir sobre la vivencia de la menstruación. Se trabajará la toma de conciencia individual y colectiva sobre los ciclos que vivimos como mujeres. Trabajaremos con propuestas de arteterapia corporal, en las que tendremos la oportunidad de redescubrirnos a través de la creatividad, en relación a este tema.

3. Tailerra aintzat hartu gabeko emakumeen inguruan: genealogia feminista artearen historian

Taller de mujeres no contadas: genealogia feminista en la historia del arte

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Silvia Ayerra Muruzabal

Eguna/Día: astelehenean/lunes (3 saio/sesiones)

Datak/Fechas: urriak 29 de octubre, azaroak 5, 12 de noviembre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:30

Matrikula: 8€/5€/11€

Tailer honetan, berraztertuko dugu artearen historia androzentrikoa. Aztertuko dugu arte feministaren garrantzia, guztion artean sortuko dugu kaleko ekintza bat, emakumeen ekarpena ikustarazteko. Aztertuko dugu zer irudi erabili gura dugun kalean esku hartzeko, eta irudiok gauzatuko ditugu mural fotografiko batean, emakumeak ikustarazteko.

Este taller propone una revisión a la historia androcéntrica del arte. Analizaremos la importancia del arte feminista y crearemos entre todas una acción callejera, que visibilice la aportación de las mujeres. Analizaremos imágenes con las que queramos intervenir en la calle, y plasmaremos las imágenes elegidas en un mural fotográfico que de visibilidad a estas mujeres.



4. Topalekua eta ahalduntze gunea, herrialde eta kultura askotako emakumeena

Espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres de distintas procedencias y culturas

Solasaldia Coloquio

Eguna/Día: eguaztena/miércoles

Hizlaria/Ponente: Sakina Oulad Amar Ali

Data/Fecha: urriak 24 de octubre

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Marisol Abreu Fariñas

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Doan/Gratis

Izena eman behar da Emakume Txokoan/Inscripción en Emakume Txokoa

Gonbidatzen zaitugu parte hartu dezazun herrialde eta kultura askotako emakumeen topaleku eta ahalduntze gune honetan. Saio honetan Sakina Oulad Amar Alik emango du bere kulturaren eta bere esperientziaren berri emakume migratu moduan. Gune honetan hurbilduko gara kultura eta bizipen askotara, eta saioek sustatuko dute askatasun eta konfiantza espazio bat, zeinetan aukera izango dugun elkar ezagutzeko eta jabetze kolektiboen prozesuak bultzatzeko.

Te invitamos a participar en este espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres de diferentes procedencias y culturas. En esta sesión Sakina Oulad Amar Ali nos acercará a su cultura de origen y a su experiencia como mujer migrada. Estos encuentros nos permiten acercarnos a diferentes culturas y vivencias y promueven un espacio de libertad y confianza donde podamos conocernos y favorecer procesos de empoderamiento colectivo y de apoyo mutuo entre las mujeres.

Tailerra: Marokoko gozogintza Taller: repostería marroquí

Eguna/Día: astelehena/lunes (3 saio/sesiones)

Data/Fechas: azaroak 19, 26 de noviembre, abenduak 3 de diciembre

Dinamizatzailea/Dinamizadora: Ouiame Bouchen

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Doan/Gratis

Izena eman behar da Emakume Txokoan/Inscripción en Emakume Txokoa

Saio hauekin gune bat sortu nahi dugu kultura askotako emakumeok elkar ezagutzen joateko, norberaren jakintzak elkar banatzeko. Tailerlean landuko ditugu Marokoko gozogintzako errezeta batzuk Ouiame Bouchenen laguntzarekin, eta hirugarren saioan dastatzea eta solasaldia izango ditugu.

Este taller nos ofrece la posibilidad de crear un espacio de encuentro de mujeres de diferentes culturas en el que podamos conocernos y compartir saberes. En este caso trabajaremos recetas de repostería de Marruecos con la ayuda de Ouiame Bouchen. En la última sesión haremos una degustación y un coloquio.



5. Bizitzak sostengatzen: ekonomia eta feminismo tailerra

Sosteniendo las vidas: economía y feminismo

Eguna/Día: zapatua/sábado

Data/Fecha: Azaroak 10 de noviembre

Dinamizatzaileak/Dinamizadoras: Amaia Pérez Orozco y Silvia Piris Lekuona (Colectiva XXX. Feminismos, Pensamiento y Acción).

Orduetgia/Horario: 10:00-14:00; 16:00-19:00

Doan/Gratis

Emakume eta gizonentzat/Dirigido a mujeres y hombres
Izena eman behar da Emakume Txokoan/Inscripción en Emakume Txokoa

Tailerrak lehenbizi identifikatuko ditu begirada ekonomiko hegemonikoaren gabeziak eta azalduko du zer aldaketa proposatzen duen ekonomia feministaren ikuspegiak. Gero, hausnartuko dugu zer gauza aldatu behar diren oraingo ekonomian eta zelan egin daitekeen aldaketa hori, baldin eta helburua bada aurrera egitea bizitza bat, merezi duena bizitzea, bermatzen duen ekonomia baterantz, pertsona guztientzat eta ekosistema bizi baten esparruan. Nabarmenduko da bereziki proposamen horiek egitea Arrasateren errealitatetik eta parte hartzaileen bizitzetatik eta ikusminetatik, eta erabiltzea dinamikak errazago hurbiltzeko elkarri.

El taller se centrará primero en identificar las deficiencias de la mirada económica hegemónica y en explicar la propuesta de cambio de enfoque de la economía feminista. A continuación nos adentraremos en la reflexión sobre qué cosas necesitan transformarse en la economía actual y cómo podría hacerse este cambio si el objetivo es avanzar hacia una economía que garantice una vida que merece ser vivida para todas las personas y en el marco de un ecosistema vivo. Se hará un especial hincapié en tratar de realizar estas propuestas desde la realidad de

Arrasate y de las vidas e inquietudes de las participantes, empleando dinámicas que faciliten este acercamiento.



Egitaraua

IRAILA

BAKEAN DAGOENA BAKEAN UTZI!

Binakako bakarriketak.

Mirari Martiarena eta Idoia Torregarai.

Irailaren 28an, barikuan.

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian.

Euskaraz.

URRIA

HITZALDIA: Maien epistemologiak, aukera politikoak patriarkatu kolonialari aurre egiteko

Hizlaria: Aura Cumes (pentsalaria eta aktibista deskoloniala).

Urriaren 2an, martitzenean 19:00etan, Kulturaten, Jokin Zaitegi aretoan. Gaztelaniaz.

HITZALDIA: Emakumeak kontutan hartuko dituen ekonomia eta pentsio sistema baterako proposamen feministak

Hizlaria: Maria Pazos (matematikaria, ikertzailea eta aktibista feminista).

Urriaren 17an, eguaztenean.

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian. Gaztelaniaz.

ERAKUSKETA: ARTESTURA FEMINISTAK

Urriaren 17tik azaroaren 15era.

Emakume Txokoan.

EAEko Emakumeen Etxeen sareak antolatuta.

AZAROA

“VOLAR”DOKUMENTALAREN EMANALDIA:

Azaroaren 14an, eguaztenean.

19:00etan, Kulturaten.

Solasaldia izango da bi emakume protagonistekin.

Gaztelaniaz.

ADI AZAROA 25EKO PLANGINTZARI!

LIBURUAREN AURKEZPENA:

“Alardeak, ukatutako plazara”

Egileak: Arantxa Iraola Alkorta, Maite Asensio Lozano.

Azaroaren 28an, eguenean.

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian. Euskaraz.

ABENDUA

HITZALDI-IPUIN KONTAKETA EMANALDIA:

“Tuppersex eta ipuin erotikoak”

Virginia Imaz eta Inma Merino.

Abenduaren 12an, Emakume Txokoan.

18:00etan.

Izena eman behar da Emakume Txokoan.

Gaztelaniaz.

Mintzapraktika euskaraz Zahar Berrin!

Izena emateko: 943 771228 / 695786852

<https://labur.eus/Arrasate>

zaharberri@aedelkarta.com

ZER DA ZAHARBERRI?

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

Programa de actividades

SEPTIEMBRE

BAKEAN DAGOENA BAKEAN UTZI!

Mirari Martiarena e Idoia Torregarai.

28 de septiembre, viernes.

19:00, Kulturate (Areto Nagusia).

En euskera.

OCTUBRE

CHARLA: Epistemologías mayas como horizontes políticos para desafiar al patriarcado-colonial

Ponente: Aura Cumes (pensadora y activista descolonial).

2 de octubre, martes.

19:00, Kulturate (Jokin Zaitegi).

En castellano.

CHARLA: Propuestas feministas para un sistema de pensiones y una economía que incluya a las mujeres

Ponente: María Pazos (matemática, investigadora y activista feminista).

17 de octubre, miércoles.

19:00, Kulturate (Areto Nagusia).

En castellano.

EXPOSICIÓN: ARTESTURA FEMINISTAK

Del 17 de octubre al 15 de noviembre.

En Emakume Txokoa.

Organiza la red de Casas de Mujeres de la CAE.

NOVIEMBRE

PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL“VOLAR”:

14 de noviembre, miércoles.

19:00, Kulturate (Areto Nagusia).

Habrà coloquio con dos de las protagonistas.

En castellano.

ATENCIÓN A LA PROGRAMACIÓN CON MOTIVO DEL 25 DE NOVIEMBRE, DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES.

PRESENTACIÓN DEL LIBRO:

“Alardeak, ukatutako plazara”

Autoras: Arantxa Iraola Alkorta, Maite Asensio Lozano.

28 de noviembre, miércoles.

19:00, Kulturate(Areto Nagusia). En euskera.

DICIEMBRE

CONFERENCIA Y SESIÓN DE CUENTOS ERÓTICOS:

“Tuppersex y cuentos eróticos”

Virginia Imaz e Inma Merino.

12 de diciembre, miércoles 18:00, en Emakume Txokoa.

En castellano. Hay que inscribirse con antelación.

Practicando euskera en el programa Zahar-Berri

Para inscribirse:

943 771228 / 695786852 - <https://labur.eus/Arrasate>

zaharberri@aedelkartea.com

¿QUÉ ES EL PROYECTO ZAHARBERRI?

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

Izena emateko orria

Izen-abizenak		
Jaiotze data		
Herria (erroldatuta zaudenekoa)		
E-Posta		
Telefonia(k)	1.	2.
Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoa?	Bai <input type="checkbox"/>	Ez <input type="checkbox"/>
Nola nahi duzu abisua jasotzea? (Bakarra markatu)	E-posta <input type="checkbox"/>	Whatsapp-ez <input type="checkbox"/> Telefonoz <input type="checkbox"/>
Haurtzaindegi zerbitzua beharko zenuke?	Bai <input type="checkbox"/>	Ez <input type="checkbox"/>
<p>Ikastaro bat baino gehiago interesatuz gero, markatu lehentasunen arabera (1 interes gehien duzuna.) Ikastaro edota tailer bat baino gehiagotan izena emanaz gero, saiakera egingo da, gutxienez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.</p> <p style="text-align: center;">IKASTAROAK/TAILERRAK</p>		

IKASTAROAK

- Menopausia eta autoezagutza
- Ikastaroa zoru pelbikoa indartzeko
- Pilates-yoga
- Abdominalak egitea arrisku barik
- Adimen emozionala eta jabetzea
- Eguneroko matxismoak: antzematea eta gaiari heltzea
- Zelan berba egin jendaurrean
- Emakumeok geure burua zaintzen
- Dantza indorientalak
- Irakurketa feministen txokoa
- Erremintez zoro-zoro eginda

TAILERRAK

- Autodefentsa ziberfeminista
- Tailerra hilerokoaren inguruan hausnartzeko eta konpartitzeko
- Tailerra aintzat hartu gabeko emakumeen inguruan: genealogia feminista artearen historian
- Topalekua eta ahalduntze gunea, herrialde eta kultura askotako emakumeena
 - Solasaldia Tailerra
- Bizitzak sostengatzen: ekonomia eta feminismo tailerra

Argibideak:

Izena emateko epea: **irailaren 17tik 21era bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **irailaren 24tik 28ra bitartean**

Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39/ 618 206 233). Ordutegia. Astelehenetik ostegunera, 10:30-13:30 eta 15:30-18:30 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 Pertsonalak Babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Legearen 6 eta 11. 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? (Marque solamente una)	E-mail <input type="checkbox"/>	Whatsapp <input type="checkbox"/>
		Teléfono <input type="checkbox"/>
¿Precisa de servicio de guardería?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
<p>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> <p style="text-align: center;">CURSOS/TALLERES</p>		

<p>CURSOS</p> <p><input type="checkbox"/> Menopausia y autoconocimiento</p> <p><input type="checkbox"/> Curso de fortalecimiento del suelo pélvico</p> <p><input type="checkbox"/> Pilates-yoga</p> <p><input type="checkbox"/> Metodo abdominales sin riesgo</p> <p><input type="checkbox"/> Inteligencia emocional y empoderamiento</p> <p><input type="checkbox"/> Machismos cotidianos: detección y abordaje</p> <p><input type="checkbox"/> Técnicas para hablar en público</p> <p><input type="checkbox"/> Autocuidado y mujer</p> <p><input type="checkbox"/> Danzas indorientales</p> <p><input type="checkbox"/> Txoko de lecturas feministas</p> <p><input type="checkbox"/> Locas por las herramientas: taller de bricolaje</p>	<p>TALLERES</p> <p><input type="checkbox"/> Autodefensa ziberfeminista</p> <p><input type="checkbox"/> Taller de apoyo en torno a la menstruación</p> <p><input type="checkbox"/> Taller de mujeres no contadas: genealogía feminista en la historia del arte</p> <p><input type="checkbox"/> Espacio de encuentro y empoderamiento de mujeres de distintas procedencias y culturas</p> <p style="padding-left: 40px;"><input type="checkbox"/> Coloquio <input type="checkbox"/> Taller</p> <p><input type="checkbox"/> Sosteniendo las vidas: economía y feminismo</p>
---	--

Información:

Plazo de inscripción del **17 al 21 de septiembre**. Plazo de notificación de participación en los cursos: **del 24 al 28 de septiembre**. 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 15:30-18:30, 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 6 y 11 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal. 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:

Irailaren 17tik 21era bitartean

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 mugatuak dira, eta ikastaroetan zein tailerretan lehentasuna izango dute:

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

Zozketa egingo da aurretik, izena eman duten emakume guztien artean. Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

Epea ikastaroetan parte hartuko duten jakinarazteko:

Irailaren 24tik 28ra bitartean

Hautzaindegi zerbitzua:

Ekintzetan parte hartzeko, hautzaindegi zerbitzua jarriko dugu, alde aurretik abisatuz gero.

Ikastaroak eta tailerrak, oro har, emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonetako eta emakumeentzat.

Ordutegia:

Astehenetik eguenera arte:

- Goizean 10:30-13:30
- Arratsaldean 15:30-18:30

Egubakoitzean:

- Goizean 10:00-14:00

Ikastaroen prezioa:


Ikastaro bakoitzak prezio ezberdinak adierazten ditu: Arrasaten erroldatutakoentzat/langabeentzat/ Arrasatetik kanpo erroldatutakoentzat.

Matrikula ikastaroa hasterakoan formalizatuko da.

Harremanetarako:

Telefonoa:

943 79 41 39

618 206 233 

E-posta:

emakumetxokoa@arrasate.eus

Webgunea:

emakumetxokoa.arrasate.eus

Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en:

 Arrasateko Emakume Txokoa

 @emakumetxokoa

Información sobre los cursos

Plazo de inscripción:

Del 17-21 de septiembre

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 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.

El sorteo se llevará a cabo previamente 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 24 -28 de septiembre

Precios de los cursos:

Los precios de los cursos indican las distintas tarifas para: empadronadas en Arrasate/desempleadas/no empadronadas en Arrasate.

La matrícula se formalizará al comienzo de los cursos.

Servicio de guardería:

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

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

Horario de atención:

De lunes a jueves:

- Mañanas 10:30-13:30
- Tardes 15:30-18:30


Viernes:

- Mañanas 10:00-14:00

Contacto

Teléfono:

943 79 41 39

618 206 233 

E-mail: emakumetxokoa@arrasate.eus

Web: emakumetxokoa.arrasate.eus

Síguenos en Facebook y Twitter:

 Arrasateko Emakume Txokoa

 @emakumetxokoa

Herri parekideago eta libreago baten alde dihardutenak:



Ekin Emakumeak Elkarte

Ekin Emakumeak elkarte sortu zen emakumeon ahalduentzako gune euskaldunen sorrera ahalbidezeko. Gaur egun, lan egiten du gizarte parekideago baten alde, kultura aniztasuna aitortzeko eta euskara, kohesiorako tresna gisa, erdiguneari jartzeko, lortu nahi den elkarbizitza horretan. EUSKARATIK, ANIZTASUNEAN, GIZARTE PAREKIDE BAT ERAIKITZEN

Kontakturako aukera: emakumeak@ekinemakumeak.eus eta 943 79 83 70 / 651 70 79 36



Kitzikan Debagoiena

Taldearen helburua: lanean ari da Debagoienean sexualitateak modu askean bizitzateko. Antolatua dago borrokatzeko "sexilioaren" aurka, homofobia, lesbofobia eta transfobiak eragiten baitu. Nahi du Arrasate eta Debagoiena aske bat, sexu orientazio eta identitate guztiak onartuko dituen.

Kontakturako aukera: debagoiena@kitzikan.eus eta

Kitzikan Debagoiena

GIF. Gune Iraunkor Feminista

Gune honetan parte hartuko dutenek planteatuko dituzte intereseko gaiak, eta denon artean gai horiek feministotik hausnartu, eztabaidatu eta elkarbanatu. Elkartruke horietan pilatutako jakintza eta ekarpen guztiekin sormena landu eta garatuz, helburua izango da ekintzaren bat burutzea ikasurtearen amaieran. Ekintza horren formatua eztabaidatu eta hausnartuko da ikasurtean. Ideia sortuko da parte hartzaileengandik, eta hortik tiratuz sortuko dugu produktua.

Kontakturako aukera: Emakume Txokoan eguaztean, hamabostean behin, 18:00-20:00



Arrasateko Emakumeen Mundu Martxako Plataforma

Bizi nahi dugulako gorputzetan eta lurraldeetan indarkeriarik gabe, sistema bat eraikitzen dihardugu, erdian jartzen duena bizitzaren iraunkortasuna. Bide horretan, aldarrikatzen ditugu gorputz eta sexualitate anitz eta askeak, eta horrela, gure taldeak eraiten ditu Emakumeen Mundu Martxako haziak herrian eta bailaran.

Kontakturako aukera:

arrasate.martxan@gmail.com

Arrasateko Emakume Gazteen Asanblada

Kontaktua: arrasatekojuanak@gmail.com,

Arrasateko emakume gazte asanblada

Arrasateko juanak



Arrasateko Udaleko Sexologia Zerbitzua

Doako zerbitzua da, sexualitatearen inguruan arreta, heziketa eta sentsibilizazioa jorritzen dituen. Aholkularitza eta informazio gune intimo eta konfidentziala da, sexualitatearen inguruan 0-100 urte bitarteko edozein pertsonaren kezka, zailtasun edota kuriositatea asetzeko.

Zuzeneko arreta pertsonala emateaz gain, elkarlana sustatzen du herriko eragile eta elkarteekin, eta ekintzak eskaintzen ditu herri osoari zuzenduak.

Kontaktua: 943 25 20 66 edo sexologiazzerbitzua@arrasate.eus

Non gauden: Biteri kalea, 3 goia

Orduetgia: astelehenean 10:00-13:00

Martitzenean eta eguenean 16:00-19:00

