

2025

Iraila-Abendua
Plangintza
Programación
Septiembre-Diciembre



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 errealitateari ikuspegi feminista batetik erreparatzen diogu eta emakumeon parte hartze sozial eta politikoa sustatuko duten tresnak eskaintzen ditugu.

Hiruhileko honetan ere, formatu ezberdinetako ikastaro, tailer eta guneak topatuko dituzu hemen, konfiantzazko giroan elkarrekin ikasteko, gozatzeko eta elkar zaintzeko.

Zure zain gaude!!

La escuela de empoderamiento de Arrasate es un espacio de formación, encuentro y reflexión de Emakume Txokoa.

A través de la escuela buscamos promover la toma de conciencia de las mujeres de nuestros derechos y la creación de redes.

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.

En los nuevos cursos, talleres y espacios que hemos organizado este trimestre encontrarás un espacio de aprendizaje, disfrute y cuidado mutuo.

Te esperamos!

1. Mugimendu kontzientea Movimiento consciente

Irakaslea/Formadora: Isabel Kirze Otxandiano

Hasiera/Inicio: irailak 30 de septiembre

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

Ordutegia/Horario: 10:30-12:00

Matrikula: 21€/12€/26€

Euskaraz/En euskera

Eguneroko bizitzan hartzen ditugun jarrera eta mugimendu desegokiak desorekak sortzen dituzte gure hezur eta muskulu sisteman. Ondorioz, gure gorputza sostengatzen duen egitura bere funtzionaltasuna galtzen hasten da; abdominaleko faja eta pelbiseko zoruaren ahultasuna, egoki mugitzeko zailtasuna, minak eta lesioak agertzen dira.

Hori guztia saihesteko, galdutako malgutasuna, artikulazioen mugikortasuna eta egituraren irmotasuna berreskuratzeko, egitura osatzen duten atal desberdinak landuko ditugu, oreka, koordinazioa eta mugimendua bateratuz.

Las posturas y movimientos inapropiados que adoptamos en nuestra vida diaria generan desequilibrios en nuestro sistema muscular esquelético. Por eso la estructura que nos sostiene empieza a perder su funcionalidad apareciendo debilidad en la faja abdominal, en el suelo pélvico, dificultad para movernos adecuadamente, dolores y lesiones.

Para evitar todo ésto y para recuperar la flexibilidad perdida, la movilidad de las articulaciones y la firmeza de la estructura, trabajaremos el equilibrio la coordinación y el movimiento consciente.

2. Nork bere burua zaintzeko eta tratua lantzeko negoziazio-tailerra

Taller de negociación para el autocuidado y el buen trato

Irakaslea/Formadora: Beatriz Feijóo Cascón
Hasiera/Inicio: irailak 30 de septiembre
Noiz/Día: martitzena/martes (8 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 24€/14€/29€
Gaztelaniaz/En castellano

Gure egunerokoan negoziazioak aurkitzen ditugu urrats bakoitzean. Zer zailtasun izaten ditugu emakumeok negoziatzeko orduan? Zein testuingurutan gertatzen dira negoziazio horiek?

Ikastaro honetan, gorputz-adierazpenak, ipuinek, arte plastikoek eta musikak, lagunduko digute gure nahiak eta interesak identifikatzeko eta adierazteko tresnak eskuratzen, baita geure boterea aitortzen eta gure eguneroko negoziazioei hobeto aurre egiteko oinarritzko premisak ezagutzen ere. Beste guztien gainetik, tratua ona eta autozainketa sustatuko dugu.

En nuestro día a día nos encontramos negociaciones a cada paso. ¿Qué dificultades experimentamos las mujeres a la hora de negociar? ¿En qué contextos se dan estas negociaciones?

En este curso, utilizaremos técnicas de expresión corporal, cuentos, artes plásticas y música que nos ayudarán a adquirir herramientas para identificar y expresar nuestros deseos e intereses. Reconoceremos nuestro propio poder y conoceremos premisas básicas para afrontar de manera más satisfactoria las negociaciones que encontramos en el día a día, promoviendo el autocuidado por encima de todo.



Ilustrazioak: June Baonza Pagaldai

3. Sormen laborategia

Laboratorio de creación

Irakaslea/Formadora: Alaitz Muro Larizgoitia
Hasiera/Inicio: urriak 1 de octubre
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (8 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00
Matrikula: 24€/14€/29€
Gaztelaniaz/En castellano

Tailer honek aukera emango dizu espazio seguru batean zeure buruarekin modu desberdinean konektatzeko eta adierazteko. Helburura da prozesu intuitibo bat esploratzea, koloreekin eta ehundurekin jolastuz, eta horretan konfiantza hartzea. Benekotasunez adierazi nahi baduzu, zure sormena landu edo artearen bidez meditazio-une batez gozatu nahi baduzu, zatoz! Lasaiago irtengo zara, eta zure bihotza irekiago, askeago eta inspiratuago sentituko duzu.

Esperientzia honetarako ez da beharrezkoa ezagutza artistikorik izatea; jakin-mina eta gogoia baino ez dira behar.

Este taller te permite conectar y expresarte de manera diferente contigo misma, en un espacio seguro, sin opiniones ni metas preestablecidas. El objetivo es explorar un proceso intuitivo jugando con colores y texturas y confiar en ello. Si deseas expresarte con autenticidad, potenciar tu creatividad o disfrutar de un momento de meditación a través del arte, ¡te esperamos!

Para participar en esta experiencia no es necesario tener conocimientos artísticos. Solo hace falta tener curiosidad y ganas.

4. Eskalada ikastaroa

Curso de escalada

Irakaslea/Formadora: Maria Amasene Ugalde
Hasiera/Inicio: urriak 1 de octubre
Noiz/Día: eguaztena/miércoles (9 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 19:30-20:30
Matrikula: 15€/10€/20€
Euskaraz/En euskera

Ikastaro hau antolatu dugu emakumeak mendiko kirolotara gerturatu eta zaletzeko. Ikasiko ditugu eskaladako oinarriko teknikak, landuko dugu norberarenganako konfiantza eta ahalduntzea eta guztia emakumeen artean, giro onean.

Aprobetxatuko dugu hausnartzeko emakumeok kirolean ditugun bizipenak eta zailtasunak eta aukera kolektiboak.

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

Reflexionaremos sobre nuestra experiencia, dificultades y oportunidades en este ámbito.

5. Klown ikastaroa

Taller de clown

Irakaslea/Formadors: Bea Larrañaga Ibeas

Hasiera/Inicio: urriak 6 de octubre

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

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 24€/14€/29€

Euskaraz/En euskera

Historikoki, emakumeen barrea kontrolatua, zentsuratua eta mugatua izan da. Denbora luzez, gure barrea zentzuzko irribarre isil eta apal batera murriztu dute.

Jarduera honetan, emakumeon arteko errespetuzko espazio bat sortuko dugu, epaiketarik gabea eta askatasunez adierazteko aukera emango duena. Barre egingo dugu, inprobisazio-jokoak eta klown jokoak landuko ditugu.

Espazio honek zure alderik dibertigarriena eta gogotsuena aurkitzen lagunduko dizu; beldur eszenikoa gainditzeko eta zure umore-sena indartzen. Algara izango da gure iraultza!

Históricamente, la risa femenina ha sido controlada, censurada y limitada. Una mujer no podía reír en público y menos a carcajadas, se consideraba un indicio de histeria. Nuestra risa fue reducida a una sonrisa razonable, silenciosa y humilde.

En esta actividad vamos a crear un espacio de confianza entre mujeres, sin juicio, para poder expresarnos libremente. Nos reiremos, trabajaremos juegos de improvisación y clown.

El curso te ayudará a trabajar tu lado más divertido y entusiasta, a superar el miedo escénico y a reforzar tu sentido del humor. Te esperamos!



6. Sendabelarrak egunerokotasunean

Hierbas medicinales en el día a día

Irakasleak/Formadoras:

Idurre Aranguren eta Nerea Altuna (Ekoudalatx)

Noiz/Día: eguaztena/miércoles (2 saio/sesiones)

Datak/Fechas: urriak 7, 14 de octubre

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 8€/5€/12€

Gaztelaniaz/En castellano

Ikastaro honetan etxeko botikina nola prestatu ikasiko dugu. Sendabelarrak eta olio esentziak erabiliz, formula ezberdinak landuko ditugu. Helburua da sendabelar bakoitzari ahalik eta onura handiena ateratzea; horretarako, erabilera terapeutiko desberdinak ikasiko ditugu.

Bigarren saioan, artisaua-xaboia egiten ikasiko dugu, era errazean eta etxeko osagai desberdinak erabiliz, inguruko material naturalak aprobetxatuta.

En este curso aprenderemos a preparar un botiquín casero, utilizando plantas medicinales y esencias de aceite y elaborando diferentes fórmulas. El objetivo es obtener el máximo beneficio de cada planta medicinal, para lo cual se propondrán varios usos terapéuticos.

También aprenderemos a elaborar jabón artesano, de forma sencilla y casera, empleando materiales naturales que nos ofrece nuestro entorno.

7. Aldakak dantzan

Caderas en danza

Irakaslea/Formadora: Itziar Arroyo Puente

Hasiera/Inicio: urriak 9 de octubre

Noiz/Día: eguena/jueves (8 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Matrikula: 24€/14€/29€

Euskaraz/En euskera

Gorputza politikoa da: gure lehen lurraldea, identifikatzen eta etiketatzen gaituena, eta mugak ezartzen dizkiguna. Ikastaro honetan, gonbidapena luzatzen dizuegu dantzara: mugak urtu arte, gorputza gorpuztu arte; dantzara, geure buruaz jabetzeko. Dantza erabiliko dugu gure ahoek isiltzen dutena adierazteko, eta zauria arintzen duen katarsi modura.

Jarduera hau gorputz guztientzako da, elkarrekin disfrutatzeko eta sareak ehuntzeko pentsatua. Emakumeok asko dugu kontatzeko elkarri, erraietatik erraietara, altzotik altzora.

El cuerpo es político: nuestro primer territorio, el que nos define, el que nos etiqueta, el que nos limita.

En este curso queremos invitaros a bailar hasta que las fronteras se diluyan, hasta que los cuerpos se encarnen; a bailar para tomar conciencia de nosotras mismas. Está pensado para todos los cuerpos, para disfrutar juntas y tejer redes. Porque las mujeres tenemos mucho que contamos, desde nuestras entrañas, de regazo a regazo.

Aprovecharemos la danza para expresar lo que callan nuestras bocas, como una catarsis que alivia la herida.

8. Geure burua zaintzen eta maitatzen Aprendiendo a cuidarnos y querernos

Irakaslea/Formadora: Kontxi Lopez Soria

Hasiera/Inicio: Urriak 9 de octubre

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

Ordutegia/Horario: 16:00-18:00

Matrikula: 27€/16€/32€

Gaztelaniaz/En castellano



Ikastaro hau da topaleku eta hausnarketa espazio bat, emakumeen artekoa; lan bat nork bere burua aurkitzeko, zaintzeko eta elkar babesteko, non ikasiko baitugu gu geu zaintzen eta hobeto sentitzen eta gure burua maitatzen kontzientzia handiago batez.

Tresnak eta dinamikak landuko ditugu gure buruarekin, gure harremanetan eta inguruarekin tratatu oneko praktika errazak sortzeko. Gorputzaren kontzientziatik, emozioetatik, bakoitzaren desioetatik abiatu eta estresa kentzeko teknikak praktikatuko ditugu, ongizatea bultzatzeko eta sufrimendu emozionala gutxitzeko.

Este curso es un espacio de encuentro y reflexión entre mujeres; un trabajo de autodescubrimiento, de autocuidado y de apoyo mutuo donde podamos aprender a cuidarnos y sentirnos mejor y aprender a querernos con mayor consciencia.

Para ello, ofrece herramientas y dinámicas para generar prácticas sencillas de buen trato con una misma, con nuestras relaciones y con el mundo en el que vivimos. Partiendo de la conciencia del cuerpo, de las emociones, de los deseos de cada una y practicaremos distintas técnicas de “desestres” para potenciar el bienestar y reducir el sufrimiento emocional.

9. Diafreoa: Gorputzaren barrualderako bidaia

Diafreo: Un viaje hacia el interior del cuerpo

Irakasleak/Formadoras:

Idoia Eizmendi Aldasoro / Margaret Rodríguez Alonso

Hasiera/Inicio: urriak 10 de octubre

Noiz/Día: egubakoitza/viernes (7 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 10:00-12:00

Matrikula: 22€/13€/27€

Gaztelaniaz/En castellano

Gorputz bakoitzak bere historia du. Emakume gisa bizitzako esperientziak gure gorputzetan grabatuta geratu dira, eta horrek hainbat eremutan blokeoak eta mugimenduan eraginak sortzen ditu.

Diafreoaren metodoak tentsio muskularren sorburura jotzen du, luzaketaren eta arnasketaren bidez askatzen lagunduz, gure gorputzean pilatutako emozioei espazioa eta irteera emateko.

Lanketa hori egiteko, espazio seguru bat eskaintzen dizugu, non aliantzak josiko ditugun kolektiboan.

Cada cuerpo tiene su historia. Nuestras vivencias como mujeres han quedado reflejadas en nuestros cuerpos, incidiendo en la estructura corporal, generando bloqueos en determinadas áreas e influyendo en el movimiento.

El método de Diafreo busca el origen de las tensiones musculares para ir liberándolas mediante estiramientos y respiraciones, proporcionando espacio y una vía de salida a las emociones enquistadas en nuestros cuerpos.

Para este proceso, te ofrecemos un espacio seguro donde tejer alianzas, partiendo de una misma hacia lo colectivo.

10. Kantuz gure hauspoa saretzen

Tejiendo redes a través del canto

Irakaslea/Formadora: Olatz Urkia Larrañaga

Hasiera/Inicio: urriak 10 de octubre

Noiz/Día: egubakoitza/viernes (8 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Matrikula: 24€/14€/29€

Euskaraz/En euskera

Topagune honetan gure ahotsari dagokion lekua emango diogu, ahotsarekin jolastuz, abestearen plazerra sentituz. Horrela, gure boterearekin konektatzeko bideak zabalduko ditugu, musikaren oinarri ederrarekin.

Taldean sortuko diren nahi desberdinei lekua emango diogu. Kantutegia elkarren artean osatuko dugu eta hainbat emakume musikariren kanta zoragarriak ikasi eta gozatuko ditugu.

El objetivo de este espacio de encuentro es crear un ambiente de confianza donde podamos cantar juntas. Trabajaremos para conectar con nuestra voz y así con nuestro propio poder, con la música como herramienta.

Disfrutaremos de las diferentes experiencias que nos aporta el reunirnos en grupo. Entre todas completaremos un cancionero y aprenderemos y disfrutaremos de canciones creadas e interpretadas por mujeres.

11. Suzko idazketa

Taller de escritura

Irakaslea/Formadora:

Ane Zubeldia (Mejillon Tigreko kidea)

Hasiera/Inicio: urriak 28 de octubre

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

Ordutegia/Horario: 18:30-20:00

Matrikula: 10€/7€/15€

Euskaraz/En euskera

Batzuetan, ematen du gaitasun berezi bat izan behar dela literatura idazteko, baina gehienetan arreta eta denbora kontua baino ez da. Ikastaro honen helburua da parte-hartzaileei beren eguneroko zurrunbiloan leku berezi bat eskaintzea, idatzi nahi luketen hori bilatu eta papereratu ahal izan dezaten. Lau saio izango ditu eta, horietako bakoitzean, idazketaren oinarri bati eskainiko diogu: irakurmena, inspirazioa, idazketa-prozesua eta idatzitakoa partekatzea.

Tailer hau edonorentzat da: buruan (edo bidean) proiektu jakin bat dutenentzat, zein idazketan hutsetik hasi nahi dutenentzat ere; bidaia txiki honetan, zure idazketa lantzeko eta zabaltzeko aukera izango duzu.

Ikastaroa eta materialak euskaraz egongo dira, baina bakoitzak nahi duen hizkuntzan idatzi dezake.

A veces, parece que es necesario tener una habilidad especial para escribir literatura, pero la mayoría de las veces se trata simplemente de dedicar atención y tiempo. El objetivo de este curso es ofrecer a las participantes un espacio especial dentro de su vorágine diaria para buscar y plasmar en papel aquello que desean escribir. En cada sesión trabajaremos sobre diferentes bases de la escritura: lectura, inspiración, escritura y compartir lo escrito.

Este taller está abierto a todas las personas, tanto a quienes tengan en mente un proyecto concreto como a quienes quieran comenzar a escribir desde cero. En este pequeño viaje podrás trabajar y ampliar tu escritura.

El curso y los materiales estarán en euskera, pero cada persona podrá escribir en el idioma que elija.



1. Irrintzi tailerra

Taller de “irrintzi”

Formatzailea/Formadora: Isabel Kirze Otxandiano

Noiz/Día: azaroak 14 de noviembre (egubakoitza/viernes)

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Doan /Gratis

Euskaraz / En euskera

Irrintziak botatzen ikasteko eta haien historia ezagutzeko tailerra duzu honakoa.

Saio praktikoa izango da, gehien bat: gure barrura begiratu eta irrintzia ateratzeko bidea landuko dugu. Tailerra irekia da, inoiz irrintzirik bota ez duena animatu edo praktikatu nahi duenarentzat, taldean, emakumeen artean. Animatu!

En este taller aprenderemos sobre el irrintzi, su historia y algunas técnicas básicas.. Será, principalmente, una sesión práctica: miraremos en nuestro interior y trabajaremos el camino para sacar el irrintzi. El taller está abierto tanto a quienes nunca se han animado a lanzar irrintzis como a quienes quieran practicarlo, en grupo, entre mujeres. ¡Animate a participar!

2. “Sistema perreatuz” tailerra

Taller “Culeando el sistema”

Formatzaileak/Formadoras:

Nass Roca, Magy Castillo (Colectiva Caguama)

Noiz/Día: azaroak 23 de noviembre (igandea/domingo)

Ordutegia/Horario: 16:00-19:00

Doan /Gratis

Gaztelaniaz / En castellano

Tailer honek topagune bat eskaintzen du, non perreo gorpuztean erabakiak hartzeko tresna bihurtzen den, banakako eta taldeko miaketen bidez adostasuna, plazera eta autonomia praktikan jarri.

Festaren osteko zirkuitu batekin amaituko dugu esperientzia, zuzeneko DJ set batek lagunduta. Espazio hau komunitatean ikasteko giroan sortzen da. Jolasaren eta esplorazioaren bitartez, mugimendu indibiduala eta kolektiboa, jarduera sentikor gisa landuko dugu, epaiketarik gabe eta dantzatzeko modu zuzenak alde batera utzita.

Este taller ofrece un espacio de encuentro donde el perreo se convierte en una herramienta para la toma de decisiones en el cuerpo, poniendo en práctica el consentimiento, el placer y la autonomía a través de exploraciones individuales y colectivas.

Finalizaremos el taller con un circuito festivo de juego y exploración del movimiento acompañado por un DJ set en vivo. Este espacio ofrece un ambiente de aprendizaje en comunidad.

Jugaremos y exploraremos el movimiento individual y colectivo como una práctica sensible dejando de lado cualquier juicio y las formas correctas de bailar.

3. Autodefentsa feminista

Taller de autodefensa feminista

Formatzailea/Formadora: Maider Evaristo (Emagin Elkarte)

Noiz/Día: azaroak 29 de noviembre (zapatua/sábado)

Ordutegia/Horario: 10:00-14:00

Doan/Gratis

Euskaraz / En euskera

Lasai hitz egiteko, bizipenak partekatzeko eta taldeko indarra eratzeko gune aske eta segurua topatuko duzu tailer honetan, autoestimu feminista hartuta ardatz.

Heteropatriarkatuak emakumeon gorputzetan eragiten dituen indarkeriak identifikatuko ditugu eta hauei aurre egiteko estrategiak landuko ditugu.



El objetivo de este taller es crear un espacio libre y seguro para conversar, compartir experiencias y generar fortaleza colectiva, tomando como eje la autoestima feminista.

Identificaremos las violencias que ejerce el heteropatriarcado sobre nuestros cuerpos y desarrollaremos estrategias para enfrentarlas.

4. Idazketa tailerra: muga zauri irekia da Taller de escritura migrante: la frontera es una herida abierta

Formatzailea/Formadora: Gabriela Wiener

Noiz/Día: abenduak 13 de diciembre (zapatua/sábado)

Ordutegia/Horario: 10:30-13:30

Doan /Gratis

Emakume migratzaileentzat/Dirigido a mujeres migrantes

Gaztelaniaz / En castellano

Nola bizi ditzakegu mugimenduan dauden identitateak? Zer gertatzen da gure existentziekin mugak zeharkatzen ditugunean? Gabriela Wiener idazle migratzailearen eskutik, diasporan hitzak nola erabil daitezkeen esploratuko dugu, eta gure eguneroko istorioek nola uztartzen duten generoa, indarkeria koloniala eta arrazakeria aztertuko dugu. Ahotsa, zentzua eta forma literarioa emango diegu bizi izandako esperientzia horiei, eta, bakarrak eta egunerokoak izan arren, komunitateen memoria eta ehun politikoaren parte direla aitortuko dugu.

Deshumanizazioaren aurka idatziko dugu, idaztea hautatzea —Chimamandak dioen bezala— isiltasuna ukatzea delako guretzat: gure hitzak garrantzitsuak dira, eta entzunak eta irakurriak izan behar dute.

¿Cómo habitamos identidades en movimiento?

¿Qué ocurre con nuestras existencias cuando atravesamos fronteras? De la mano de Gabriela

Wiener, escritora migrante, exploraremos la palabra en la diáspora, veremos juntas cómo nuestras historias cotidianas se entrelazan con el género, la violencia colonial y el racismo. Daremos voz, sentido y forma literaria a esas experiencias, que aunque son únicas y cotidianas para cada una hacen parte de la memoria y el tejido político de nuestras comunidades.

Escribimos, contra la deshumanización, porque elegir escribir es para nosotras, como dice Chimamanda, rechazar el silencio, porque nuestra palabra importa y debe ser escuchada y leída.



1. “Loratzen” Emakume migratuen topagunea

Espacio de encuentro para mujeres migradas

“Loratzen”

Formatzailea/Formadora: Marisol Abreu Fariñas
Noiz/Día: zapatua/sábado (5 saio/sesiones)
Ordutegia/Horario: 16:00-18:00 (8 saio/sesiones)

Doan/Gratis
Gaztelaniaz/En castellano

Bi astean behin
Sesiones quincenales

Topagune honek eskaintzen dizu 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 irekia da eta helburu nagusia da elkarrekin topo egitea eta elkar babestea, eta berriro aurkitzea botere pertsonalaren berezko gaitasuna, konexioa eta segurtasuna.

“Loratzen” es un espacio amable y seguro en el que te podrás encontrar con otras mujeres que como tú también han migrado. Encontrarnos, escucharnos, apoyarnos y acompañarnos tiene un gran potencial personal y grupal/colectivo.

Ánimate a participar! El paso de cada una es el logro de todas. Bienvenida.

2. Irakurketa feministen gunea

Espacio de lecturas feministas

Koordinatzailea/Coordinadora: Luciana Alfaro Lavado
Noiz/Día: eguena/jueves
Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Doan/Gratis
Euskaraz eta gaztelaniaz/En euskera y castellano

Irakurketa feminista kolektiborako gune honetan hilerok elkartzen gara, emakumeek eta disidenteeek idatzitako lanak sortzen dizkiguten hausnarketak, emozioak, kritikak eta galderak konpartitzeko.

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

Irakurketak eta datak · Lecturas y fechas

Urriak 2 de octubre · En el lado Salvaje. Tiffany Mc Daniel

Azaroak 6 de noviembre · Fun Home. Alison Bechdel.

Azaroak 20 de noviembre · Punto Bobo. Itxaso Martin.

Abenduak 12 de diciembre · ATUSPARIA. Encuentro con Gabriela Wiener, escritora y periodista peruana

Argibideak ikastaroei buruz

Izena emateko epea: Irailaren 15etik 19ra bitartean

Jakinarazpenak: Irailaren 22tik 26ra

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Egubakoitzean: Goizean 10:00-14:00.

Informacion sobre los cursos

Plazo de inscripción: 15-19 de septiembre

Plazo de notificaciones: 22-26 de septiembre

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Viernes: 10:00-14:00.

HARREMANETARAKO - CONTACTO:

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

Webgunea: emakumetxokoa.arrasate.eus

 Arrasateko Emakume Txokoa  @emakumetxokoa  arrasatekoemakumetxokoa

Egitaraua

IRAILA

KLOWN IKUSKIZUNA:

Filipa Albina: Klowen emakumeak historian

Egilea eta aktorea: Bea Larrañaga Ibeas

Irailaren 25ean, eguena

19:00etan, Kultureteko Areto Nagusian

Euskaraz

URRIA

HEZUR BERRIAK: Bertso saio musikatu literarioa

Gai jartzailea: Ane Labaka Mayo

Musika: Ines Osinaga Urizar

Bertsolariak:

Amaia Agirre Arrastoa, Onintza Enbeita Maguregi,

Jone Uria Albizuri

Urriaren 23an, eguenean

19:00etan, JAMEko Auditorioan

Euskaraz

AZAROA

"LA COSA" Antzezlan

Antzezlea: Cristina Castillo Alonso

Azaroaren 27an, eguenean

18:30ean, JAMEko Auditorioan

Gaztelaniaz

ABENDUA

LIBURUEN AURKEZPENA: Huaco retrato eta Atusparia

Gabriela Wiener egilearekin

Emakume Txokoko Irakurketa Feministen

taldearen eskutik

Abenduaren 12an, egubakoitzean

18:30ean, Kultureteko Jokin Zaitegin

Gaztelaniaz



Programa de actividades

SEPTIEMBRE

REPRESENTACION DE TEATRO CLOWN:

Filipa Balbina : Mujeres Clown en la historia

Autora y actriz: Bea Larrañaga Ibeas

25 de septiembre, jueves

19:00, en Kulturate (Areto Nagusia)

En euskera

OCTUBRE

HEZUR BERRIAK: sesión musical y literaria de versos

Guía de la sesión: Ane Labaka Mayoz

Música: Ines Osinaga Urizar

Bertsolaris:

Amaia Agirre Arrastoa, Onintza Enbeita Maguregi, Jone Uria Albizuri

23 de octubre, jueves

19:00, en el Auditorio de la Escuela de Musica (JAME)

En euskera

NOVIEMBRE

Representación teatral "LA COSA"

Interprete: Cristina Castillo Alonso

27 de noviembre, jueves

18:30, en el Auditorio de la Escuela de Musica (JAME)

En castellano

DICIEMBRE

PRESENTACIÓN DE LOS LIBROS Huaco retrato y Atusparia

Con la autora Gabriela Wiener

Coordina y dinamiza el espacio de lecturas

feministas de Emakume Txokoa

12 de diciembre, viernes,

18:30, en Kulturate (Jokin Zaitegi)

En castellano



Izena emateko orria

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

IKASTAROA ☐ 1. Mugimendu kontzientea ☐ 2. Nork bere burua zaintzeko eta tratatu ona lantzeko negoziazio-tailerra ☐ 3. Sormen laborategia ☐ 4. Eskalada ikastaroa ☐ 5. Klown ikastaroa ☐ 6. Sendabelarrak egunerokotasunean ☐ 7. Aldakak dantzan ☐ 8. Geure burua zaintzen eta maitatzen ☐ 9. Diafreoa: Gorputzaren barrualderako bidaia ☐ 10. Kantuz gure hauspoa saretzen ☐ 11. Suzko idazketa	TAILERRAK ☐ 1. Irrintzi tailerra ☐ 2. “Sistema perreatz” tailerra ☐ 3. Autodefentsa feminista tailerra ☐ 4. Idazketa tailerra: muga zauri ireki bat da GUNE IRAUNKORRAK ☐ 1. “Loratzen” emakume migratuen ahaldunderako topagunea ☐ 2. Irakurketa feministen gunea
--	---

Argibideak

Izena emateko epea: **irailaren 15etik, 19ra**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Irailaren 22tik 26ra**. Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39 / 618 206 233 📞). Orduategia. Astelehenetik ostegunera, 10:30-14:00 eta 15:00-18:00 eta ostiralean 10:00-14:00.

Lege oharra: Hemen jasotzen diren datuak Berdintasun Sailako fitxategi batean sartuko dira. Arrasateko Udalak bermatzen du datuak ez zaizkiola Berdintasun Saila ez den inori emango. Datuak zuzentzeko, ezabatzeko eta partekatzeko eskubideak erabil ditzake haien titularrak, datuak babesteko legerian ezarritako terminoetan. Era berean, erabiltzaileak bere datu pertsonalak tratatzeko eta lagatzeko eskubidea atzera bota dezake edozein unetan, atzerako eraginik gabe, Datu Pertsonalen Babeserako eta Eskubide Digitalen Bermerako, Abenduaren 5eko 3/2018 Lege Organikoaren 8.1 eta 8.2 artikuluetan ezarritakoa dela bide. Harremanetarako: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Altamirako igoera Uarkape frontoiaren atzealdean. P.K. 20.500, Arrasate (Gipuzkoa). Tlf. 943 79 41 39.



Hoja de inscripción

Nombre y apellidos			
Fecha de nacimiento			
Localidad (donde está empadronada)			
E-mail			
Teléfono(s)	1.	2.	
¿Anteriormente ha realizado algún curso o taller en la Escuela de Empoderamiento o en Emakume Txokoa?	Sí ☐	No ☐	
¿Cómo desea recibir los avisos? (Marque solamente una)	E-mail ☐ Whatsapp ☐ Teléfono ☐		
En caso de interesarse por más de un curso, marque por preferencia (1 el que más le interese) En caso de inscribirse en más de un curso o taller, se procurará al menos la participación en un curso o taller.			

CURSOS ☐ 1. Movimiento consciente ☐ 2. Taller de negociación para el autocuidado y el buen trato ☐ 3. Laboratorio de creación ☐ 4. Curso de escalada ☐ 5. Taller de clown ☐ 6. Hierbas medicinales en el día a día ☐ 7. Caderas en danza ☐ 8. Aprendiendo a cuidarnos y querernos ☐ 9. Diafreo: Un viaje hacia el interior del cuerpo ☐ 10. Tejiendo redes a través del canto ☐ 11. Taller de escritura	TALLERES ☐ 1. Taller de “irrintzi” ☐ 2. Taller “Culeando el sistema” ☐ 3. Taller de autodefensa feminista ☐ 4. Taller de escritura migrante: la frontera es una herida abierta ESPACIOS PERMANENTES ☐ 1. Espacio de encuentro para mujeres migradas “Loratzen” ☐ 2. Espacio de lecturas feministas
--	---

Información:
Plazo de inscripción del **15 al 19 de septiembre**. Plazo de notificación de participación en los cursos: del **22 al 26 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, 10:30-14:00 y 15:00-18:00, y los viernes de 10:00 a 14:00.

Aviso legal: Los datos recogidos aquí serán entrados en un fichero del departamento de Igualdad. El Ayuntamiento de Arrasate garantiza que en ningún momento vayan a producirse cesiones o comunicaciones de datos a terceros ajenos al departamento de Igualdad. Las personas titulares de los datos tienen en todo momento el derecho de acceder al fichero, pudiendo ejercitar los derechos de rectificación, cancelación y oposición en los términos recogidos en la legislación de protección de datos. Del mismo modo, el consentimiento de la persona usuaria para el tratamiento y cesión de sus datos personales será revocable en todo momento sin efectos retroactivos, conforme a lo que disponen los artículos 8.1 y 8.2 de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales Contacto: emakumetxokoa@arrasate.eus; Emakume Txokoa, Subida Altamira, detrás del frontón Urkape. P.K. 20500, Arrasate (Gipuzkoa) Tlf. 943 79 41 39



Emakume Txokoaren zerbitzuak

Arreta eta informazioa:

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

Doako informazio eta orientazio juridikoko zerbitzua:

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

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

Hitzordua hartu behar da aldez aurretik, Emakume Txokoa.

Servicios de emakume txokoa

Atención e información:

Información, orientación y acogida a recursos propios o externos.

Servicio de información y orientación jurídica gratuita:

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

Hay que solicitar cita previa en Emakume Txokoa.

Harremanetarako/Contacto: 943 79 41 39

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

Indarkeria matxista jasan dutenentzako telefono bidezko arreta zerbitzua.

Atención telefónica para quienes han sufrido violencia machista.

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

Larrialdiak / Urgencias: 112

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

Arrasateko Gizarte Zerbitzuak / Servicios Sociales: 943 25 20 07

Berdintasun saila / Servicio de igualdad: 943 79 41 39

