

2019 Iraila-Abendua
Plangintza
Programación
Septiembre-Diciembre



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 sea de vuestro interés!



1. Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa

Curso de fortalecimiento del suelo pélvico

Irakaslea/Formadora: Saioa Baena Gorosabel

Noiz/Día: astelehena/lunes (9 saio)

Hasiera/Inicio: urriak 7 de octubre

Ordutegia/Horario: 09:30-11:00

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 27€/14€/32€

Zoru pelbikoaren muskulazio guztia indartzea da ikastaroaren helburua. Ikastaroa edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokia edo pixika prolapsoak sufritzen dituztenentzat, pixa galera 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 como tratamiento postparto.

2. Gure gorputzak despatriarkalizatuz

Despatriarcalizar nuestros cuerpos

Irakaslea/Formadora: Nora Ziarsolo Garate

Noiz/Día: astelehena/lunes (9 saio)

Hasiera/Inicio: urriak 7 de octubre

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 27€/14€/32€

Ikastaro honetan urratsak emango ditugu gure gorputzak despatriarkalizatzeko, eta berreskuratuko dugu gure gorputzarekiko konexioa. Berrito jabetuko gara gure gorputzez eta gure sexualitateaz, eta lan egingo dugu gure pelbisekin, gure umetokiekin, gure baginekin... Arnas eta mugimendu sekuentzien bidez, iratzarriko dugu energia sexuala, eta desblokeatuko ditugu gorputz oskolak eta mugituko dugu energia gelditua, gorputza eta sexualitatea liberatzeko lehendik hartutako patroietatik eta eredu hegemonikoetatik.

En este curso daremos pasos en despatriarcalizar nuestros cuerpos recuperando la conexión con nuestro cuerpo. Vamos a reapropiarnos de nuestros cuerpos y nuestra sexualidad, trabajando con nuestras pelvis, nuestros úteros, nuestras vaginas... A través de secuencias de respiración y movimiento despertaremos la energía sexual, desbloqueando corazas corporales y movilizandando toda la energía estancada para liberar el cuerpo y la sexualidad de los patrones adquiridos y de los modelos hegemónicos.

3. Bizitzaren laberintoak, krisiak eta doluak: etapak ixten eta atearak irekitzen

Los laberintos de la vida, las crisis y los duelos: cerrando etapas abriendo puertas

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

Noiz/Día: martitzena/martes (10 saio)

Hasiera/Inicio: urriak 1 de octubre

Orduetgia/Horario: 15:30-17:30

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 30€/16€/35€

Krisiak eta doluak gure bizitzaren parte dira, eboluzio krisiak, aldaketak, heriotzaren esperientzia eta galerak, eta abar, behartzen gaituztenak gure bizitza berregituratzen... horiek guztiak laguntzen digute hazten, bizi izandakoak ikasten, geure burua ezagutzen eta gu geu ahalduntzen, egin gura dugun hori gidatzeko.

Las crisis y los duelos forman parte de la vida, crisis evolutivas, cambios, la experiencia de la muerte y las pérdidas, etc. que nos obligan a hacer una reestructuración... son oportunidades para madurar, aprender de lo vivido, conocerse y empoderarnos para encauzar aquello que queremos.

4. Maitasun erromantikoaren mitoa eta harremanak

El mito del amor romántico y los vínculos afectivos

Irakaslea/Formadora: Pepa Bojó Ballester

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

Hasiera/Inicio: urriak 1 de octubre

Orduetgia/Horario: 18:00-20:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 30€/16€/35€



Maitasuna, mendeetan, era batez kontatu digute; amets egin dugu gizon eta emakume heroiekin, gainezka egiten duten emozioez betetako istorioekin... Baina badakigu horiek zer ondorio duten? Horrela gura ditugun eraiki gure harreman afektiboak? Inportantea da agerian jartzea bameratu ditugun mitoak eta tranpak maitasunari buruz, eta hastea definitzen beste MAITASUN mota bat.

Durante siglos el amor nos lo han contado de una manera, hemos soñado con héroes y heroínas, con historias llenas de emociones desbordantes... Pero ¿sabemos las consecuencias de todo ello? ¿Es así como deseamos construir nuestras relaciones afectivas? Es importante desvelar los mitos y trampas que hemos interiorizado respecto al amor, y empezar a definir otro tipo de AMOR.

5. Eskuak argira: elektrizitate lanen ezagutzan burujabetasuna lantzeko ikastaroa

Manos a la luz: curso de electricidad para la autosuficiencia

Irakaslea/Formadora: Paz Carbajosa Dalmau.

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

Datak/Fechas: urriak 2 de octubre.

Ordutegia/Horario: 18:00-20:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 36€/18€/41€

Eskuak masara, eskuak autonomiara eta autogestiora, Eskuak argira! Ez dabil entxufea?, zer gertatzen da beti erretzen den bonbilla horrekin?... Gogaituta zaude laguntza eskatu behar izateaz konponketa txikiak egiteko zure etxean?, apustu egiten duzu zure egunerokotasunaren autogestioaren alde? Hau da elektrizitate tailer bat laguntzarik behar ez izateko, genero rol tradizionalerik hausteko, kuriositatea esnarazteko eta autonomia handiagoa lortzeko. Animatzen zara?

Manos a la masa, manos a la autonomía y la autogestión, ¡Manos a la luz! ¿No funciona un enchufe?, ¿qué pasa con esa bombilla que siempre se funde?... ¿Estás harta de tener que pedir ayuda para pequeños arreglos en tu casa?, ¿apuestas por la autogestión de tu cotidianidad? Este es un taller de electricidad para la autosuficiencia, para romper con los roles de género tradicionales, para despertar la curiosidad y conseguir más autonomía. ¿Te animas?



6. Gure bizi energia hobetzen:chi kung

Mejorando nuestra energia vital: chi kung

Irakaslea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro

Noiz/Día: eguena/jueves. (9 saio)

Hasiera/Inicio: urriak 3 de octubre

Orduategia/Horario: 10:00-11:30

Euskaraz eta gaztelaniaz/En euskera y castellano

Matrikula: 27€/14€/32€

Gure gorputzarekin birkonektatu, bizi-energia areagotu, estresa gutxitu, gorputz egitura hobetu eta emozioak orekatzen laguntzea dira Chi Kung-aren praktikak eskaintzen dizkigun onuretako batzuk. Horrela, osasuna era integralean hobetuko dugu ariketa suabe, arnasketa eta arretaren bitartez.

Volver a reconectar con nuestro cuerpo, aumentar la energía vital, disminuir el estrés, mejorar la estructura corporal y equilibrar las emociones son algunas de las mejoras que traen consigo la práctica de Chi Kung. De esta manera, mejoraremos nuestra salud de manera integral, mediante ejercicios suaves de respiración y atención plena.

7. Dantza indorientalak

Danzas indorientales

Irakaslea/Formadora: Jaione Albeniz Pagola

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

Hasiera/Inicio: urriak 11 de octubre

Orduategia/Horario: 18:00-20:00

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 26€/14€/31€

Dantza indorientaletako ikastaroan batez ere bi dantza mota landuko ditugu, bi kultura ezberdin elkartzten dituen, Sabel dantza eta Indiako dantzak.

Sabel dantzaren mugimenduak oso aproposak dira bakoitzak bere gorputza ezagutu eta askatzeko, eta bide batez autoestimua garatzeko. Modu berean, gure sentsualitatea eta izatea harrotasunez bizitzeko abiapuntua garatu dezakegu.

Indiako musika eta dantzek duten erritmo eta alaitasunarekin, bertako dantza klasikoak eta folklorikoak praktikatuko ditugu. Estilo honetan talde lana, espazioaren erabilera, bikoteka dantzatzeko aukerak, etab. landuko ditugu.

En este cursillo trabajaremos en torno a dos estilos de danza que traen consigo dos culturas diferentes, la danza del vientre y la danza india.

Los movimientos de la danza del vientre son muy propicios para conocer nuestro cuerpo y liberarlo, y de paso trabajar nuestra autoestima. Abriremos un camino para comenzar a vivir con orgullo nuestra sensualidad y nuestro ser.

Mediante la alegría y ritmo que trae consigo la danza india conoceremos ciertos bailes clásicos unidos a su folclore. Este estilo de danza nos ayudara a desarrollar el trabajo grupal, el movimiento en el espacio, los bailes en pareja, ...

8. Irakurketa feministen txokoa

Txoko de lecturas feministas

Irakaslea/Formadora: Luciana Alfaro Lavado

Noiz/Día: eguena/jueves

Data/Fechas: urriak 17 de octubre; azaroak 7, 28 de noviembre; abenduak 19 de diciembre.

Ordutegia/Horario: 18:30-20:30

Euskaraz eta Gaztelaniaz/En euskera y en castellano

Matrikula: Doan / Gratis

Gaia, Amatasunak: Jendartearen genero-erakuntza aginduek, sistema patriarkalak, amatasunen inguruko tabuak edota ama-alaba erlazioaren arteko gaitzespenak, izango dira ikasturte honetan Irakurketa Feministen Txokoan landuko ditugun gaiak. Izena eman gurekin batera irakurri eta konpartitzeko!

Tema, Maternidades: Los mandatos sociales del sistema patriarcal, los tabúes de la maternidad, la complicidad o el reproche en la relación madre-hija; son algunos de los temas que abordaremos en el próximo curso en el Txoko de lecturas feministas. Apúntate para leer y compartir con nosotras.

Urriak 17: Mamá yo y mamá.

Maya Angelou.
Debate en Castellano.

Azaroak 7: Apegos Feroces.

Vivian Gornick.
Eztabaida Euskaraz.

Azaroak 28: Madres arrepentidas.

Orna Donath.
Debate en Castellano.

Abenduak 19: Ai, Ama! Arantxa Iturbe.

Bi Marra Arrosa. Jasone Osoro.
Eztabaida euskaraz



1. Lodiaktibismoa, gorputz bizigarriago baten alde. Loditasuna, edertasun kanonak eta argaltasuna

Activismo gordo, hacia un cuerpo más vivible. Gordura, canones de belleza y delgadez

Irakaslea/Formadora: Irati García Lopez de Aguilera

Egunak/Fechas: urriak 18-19 de octubre

Orduetgia/Horario: egubakoitzean/viernes 16:00-20:00 ;
zapatuan/sábado 10:00-14:00; 15:00-19:00

Gaztelaniaz/En castellano

Matrikula: 16€/9€/19€

Tailer teoriko-praktiko honen bidez, landu gura dugu gure gorputz esperientzia eta edertasunaren ereduek zer eragin duten gure bizitzetan. Aztertuko dugu gizenfobia, norbere zapalkuntza sistema moduan, eta landuko ditugu erresistentzia erak, gizen feministaren aktibismotik. Tailer honetan gura dugu gure gorputzari entzutea, eta horren bidez sortu denon artean gorputz bizigarriago bat.

A través de este taller teórico práctico queremos ahondar en nuestra experiencia corporal y en el impacto que los ideales de belleza tienen en nuestras vidas. Vamos a tratar la gordofobia como sistema propio de opresión y trabajar las formas de resistencia desde el activismo gordo feminista. Este taller intenta ser un espacio de escucha corporal a través del que crear entre todas un cuerpo más vivible.



2. Emakumeon artean europar emakume migratuen eta arrazializatuen borroka eta erresistentziak

Entre nosotras luchas y resistencias de mujeres migradas y racializadas en europa

Irakaslea/Formadora: Florencia González Brizuela

Noiz/Día: domeka/domingo (3 ordu)

Egunak/Fechas: urriak 20 de octubre

Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Nori zuzendua/Dirigido a: emakume migratuak/mujeres migradas.

Gaztelaniaz /En castellano

Matrikula: Doan / Gratis

Tailerraren helburua da konfiantza eta elkarriketa espazio bat sortzea emakume, lesbiana eta trans arrazializatu eta migratuen artean, borrokan nondik-norakoan gainean hausnartzeko.

El taller tiene objetivo crear un espacio de confianza y diálogo entre mujeres, lesbianas y trans racializadas y migradas para reflexionar sobre las trayectorias de luchas.

Zapalduen antzerkiaren metodologiaren bidez, tailerrak bilatzen du hausnarketa espazio bat sortzea pentasari feminista ez-zurien erresistentzien eta ekarpenen esperientzien inguruan.

A través de la metodología del teatro del oprimido el taller busca generar un espacio de reflexión sobre las propias experiencias de resistencias y los aportes de pensadoras feministas no blancas.

3. Munay: psikologia tailerra emakume etorkinentzat

Munay: taller psicológico para mujeres migrantes

Irakaslea/Formadora: Úrsula Santa Cruz

Noiz/Día: domeka/domingo (3 ordu)

Egunak/Fechas: urriak 27 de octubre

Ordutegia/Horario: 10:00-13:00

Nori zuzendua/Dirigido a: emakume migratuak/mujeres migradas.

Gaztelaniaz /En castellano

Matrikula: Doan / Gratis

Bizipen eta psiko-gorputz dinamikien bidez, landuko ditugu ezinegonak eta deserrotzeak, lotutakoak migrazio prozesuei. Konfiantza eta konfidentzialtasun espazio batean, indartu eta sortuko ditugu tresnak eta praktika kolektiboak, autozaintza psiko-afektibokoak.

A través de dinámicas vivenciales y psico-corporales trabajaremos malestares y desarraigo asociados a los procesos migratorios. En un espacio de confianza y confidencialidad, fortaleceremos y generaremos herramientas y prácticas colectivas de autocuidado psico-afectivas.

4. Menopausia, aldaketa askatzailea

Menopausia, un cambio liberador

Irakaslea/Formadora: Virginia Belategi Azpiri.

Noiz/Día: egubakoitza eta zapatua /viernes y sábado (8 ordu)

Egunak/Fechas: urriak 25, 26 de octubre

Ordutegia/Horario: egubakoitzean/viernes 16:00-20:00;
zapatuan/sábado 10:00-14:00.

Euskaraz/En euskera

Matrikula: 12€/7€/15€

Kide garen kultura patriarkalak menopausia erakusten digu galera kontu handi bat moduan, medikuntzaren eta kosmetikaren bidez “konpondu” behar duguna. Baina inork ez digu esan etapa honekin zer irabazten dugun, zeren borrokan baitaude sistemaren interesekin: Menopausiak aukera bat ematen digu gure barruak azaleratzeko eta gure beharrak deskubritzeko, eta hor sartzeko, azkenean, gure izena, hizki argiez, gure lehenasunen zerrendan.

La cultura patriarcal de la que formamos parte nos presenta la menopausia como una gran pérdida que tenemos que “arreglar” a través de la medicina y la cosmética. Nadie nos habla, sin embargo, de las ganancias que conlleva esta etapa, ya que están muy reñidas con los intereses del sistema: la menopausia nos proporciona una oportunidad para asomarnos a nuestro interior y descubrir nuestras propias necesidades, y de incluir, por fin, nuestro nombre con letras bien claras en la lista de nuestras prioridades.

5. Autodefensa feminista: bizitarako lanabesa

Autodefensa feminista: una herramienta para la vida

Irakaslea/Formadora: Emagin

Noiz/Día: zapatua/sábado

Egunak/Fechas: azaroak 23

Ordutegia/Horario: 10:00-14:00 / 15:00-18:00

Euskaraz/En euskera

Matrikula: Doan/ Gratis

Lasai hitz egiteko, bizipenak partekatzeko eta taldeko indarra eratzeko gune aske eta segurua topatuko duzu tailer honetan, autoestimua feminista hartuta ardatz. Heteropatriarkatuak emakumeon gorputzetan eragiten dituen indarkeriak identifikatuko ditugu eta aurre egiteko estrategiak garatuko ditugu.

El objetivo de este taller es crear un espacio libre y seguro para conversar relajadas, compartir experiencias y generar fortaleza colectiva, tomando como eje la autoestima feminista e identificaremos y enfrentaremos las violencias que provoca el heteropatriarcado.

6. Feminismoak mapeatzen

Mapeando feminismos

Irakaslea/Formadora: Eider Ayerdi Anacabe
Noiz/Día: egubakoitza/viernes (2 saio/sesiones)
Egunak/Fechas: azaroak 8, 15 de noviembre

Ordutegia/Horario: 16:00-20:00
Euskaraz/En euskera
Matrikula: 12€/7€/15€

Tailer praktikoa honetan sormen kolektiboan murgilduko gara mapen eraldaketak egiten. Jolasen bidez historikoki maskulinizatutako jakintzagai honetaz jabetuko gara. Gorputzen, lurraldeen, botereen eta egiaren arteko erlazioa argitzen lagunduko digu.

Eguneroko jakintza eta praktiketatik abiatuta, hainbat gaiei buruz hausnartzeko aukera izango dugu, hala nola: botere erlazioak, pribilegioak, zapalkuntzak, banakako eta taldekako erresistentziak edota espazioen eta kontakizun hegemonikoen eztabaida.

En este taller práctico queremos tomar contacto con la creación colectiva mediante la modificación de mapas. Apropiarnos desde el juego de esta disciplina históricamente masculinizada. Ayudándonos a desvelar la relación entre cuerpo, territorio, poder y verdad.

Partiendo de los saberes y las experiencias cotidianas, facilita las reflexiones sobre las relaciones de poder, los privilegios, las opresiones, las resistencias individuales y colectivas, la disputa de los espacios y los relatos hegemónicos.



7. Eztabaida feministak

Debates feministas

PAULA VIP

Otras sindikatuko kidearen hitzaldia

Charla interna con una de las representantes del sindicato otras

Noiz/Día: urriak 16 de octubre

Non/Lugar: Kulturaten, Jokin Zaitegi gelan/Kulturate, en el aula Jokin Zaitegi.

Ordutegia/Horario: 18:30

Gaztelaniaz/ En castellano

Matrikula: Doan/Gratis

Parte-hartzeko izen ematea burutu behar da / Para participar hay que inscribirse de antemano.

ABOLIZIONISMOA

Abolicionismo

Data eta hizlaria zehaztu gabe /

Fecha y ponente sin concretar.

PETER SZILS

“EN MANOS DE HOMBRES: PORNOGRAFÍA, TRATA, PROSTITUCIÓN”, entseguren egilearen hitzaldia

Charla interna con el autor del ensayo “EN MANOS DE HOMBRES: PORNOGRAFÍA, TRATA, PROSTITUCIÓN”

Noiz/Día: urriak 24 de octubre

Non/Lugar: Kulturaten, Jokin Zaitegi gelan/ Kulturate, en el aula Jokin Zaitegi.

Ordutegia/Horario: 18:30

Gaztelaniaz/ En castellano

Matrikula: Doan/ Gratis

Parte-hartzeko izen ematea burutu behar da / Para participar hay que inscribirse de antemano.

* Hitzaldi edo eztabaida gune feminista hauen helburua; langile sexualak, prostituzioa, merkatu sexuala, pornografia... gaien inguruan hausnartzea da. Hausnarketak burutu ahal izateko, konfiantza eta zaintza kontuan dituen gune eroso eta egoki bat eskaini nahi da.

El objetivo de estos debates es profundizar en temas como; trabajadoras sexuales, prostitución, mercado sexual, pornografía, etc. Se procurará estructurar un espacio de confianza y cuidado, para poder reflexionar y discutir en torno a estos temas.



Egitaraua

URRIA

“EN FEMME” FILMAREN EMANALDIA

Solasaldia Alba Barbé I Serra zuzendariarekin

Gaia: Cross-dressinga ikusarazten duen filma.

Urriaren 8an, martitzena

18:30ean, Kulturaten, Areto Nagusian

Katalanez eta gaztelaniaz, azpituiluak gaztelaniaz.

ANTZERKI LAN LABURREN EMANALDIA:

AGUR ETA DOLORE (Kamikaz kolektiboa eta TTak Teatroak sortutako lana)

Zuzendaria: Amancay Gaztañaga

Antzezleak: Iraia Elias eta Miren Gaztañaga

AMATXI DIXIT (Goitebera kolektiboa)

Zuzendaria: Saioa Iribarre

Antzezleak: Nerea Ariznabarreta, Gaizka Chamizo eta Ander Basaldua.

Urriaren 17an, eguenean

19:00etan, Kulturaten, Areto Nagusian

Euskaraz

AZAROA

LIBURUAREN AURKEZPENA:

“**Microfísica sexista del poder**”

Egilea: Nerea Barjola

Hitzaldia eta solasaldia.

Azaroaren 12an, eguaztena

18:30ean, Kulturaten, Areto Nagusian

Gaztelaniaz

ADI! AZAROAK 25EKO PLANGINTZARI!

ZAURIAK DOKUMENTALAREN EMANALDIA

Solasaldia

Gaia: eromena, gaizki egonak eta osasun mentala ikuspegi feminista batetik lantzen duen dokumentala da.

Azaroaren 28an, eguena

18:30ean, Kulturaten, Areto Nagusian. Euskaraz

ABENDUA

EMAKUMEAK PROTAGONISTA ELKARRIZKETA

SAIOA:

JEANNE-ROLANDE DACOUGNA MINKETTE Ana

Murciak elkarrizketatuko du.

Abenduaren 11ean, eguaztenean

18:30etan, Kulturaten, Areto Nagusian. Gaztelaniaz

Mintzapraktika euskaraz Zahar Berrin!

Izena emateko: 943 771 228 / 695 786 852

<https://labur.eus/Arrasate>

zaharberri@aedelkarteia.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 gubxieneko maila izan behar dute.*

Programa de actividades

OCTUBRE

PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL ENFEMME

Presentación y coloquio con la directora

Alba Barbé I Serra

Film que visibiliza el cross-dressing.

8 de octubre, martes

19:00, Kulturate (Areto Nagusia).

En catalan y castellano, subtítulos en castellano.

REPRESENTACIÓN TEATRAL: TEATRO BREVE

AGUR ETA DOLORE

(Kamikaz kolektiboa y TTak Teatroa)

Dirección: Amancay Gaztañaga

Protagonistas: Iraia Elias y Miren Gaztañaga

AMATXI DIXIT

(Goitibera kolektiboa)

Dirección: Saioa Iribarre

Protagonistas: Nerea Ariznabarreta, Ander Basaldua

eta Gaizka Chamizo.

17 de octubre, jueves

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

NOVIEMBRE

PRESENTACIÓN DEL LIBRO:

“Microfísica sexista del poder”

Autora: Nerea Barjola

Charla y coloquio.

12 de noviembre, miércoles

18:30, Kulturate (Areto Nagusia). En castellano

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

PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL ZAURIK

Presentación y coloquio

Es un documental que trata sobre la locura, los malestares y la salud mental desde una perspectiva feminista. 28 de noviembre, jueves

18:30, Kulturate (Areto Nagusia).

En euskera, subtítulos en castellano.

DICIEMBRE

EMAKUMEAK PROTAGONISTA

ELKARRIZKETA SAIOA:

JEANNE-ROLANDE DACOUGNA MINKETTE será la protagonista y la entrevistará Ana Murcia.

11 de diciembre, miércoles

18:30, Kulturate (Areto Nagusia). En castellano

Practicando euskera en el programa Zahar-Berri

Para inscribirse:

943 771 228 / 695 786 852

<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 | | |
| 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-posta <input type="checkbox"/> | Whatsapp-ez <input type="checkbox"/> Telefonoz <input type="checkbox"/> |
| Hautzaindegi zerbitzua beharko zenuke? | Bai <input type="checkbox"/> | Ez <input type="checkbox"/> |
| <p>Ikastaro bat baino gehiago interesatuz gero, markatu lehenetsuen 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;">IKASTAROA/TAILERRAK</p> | | |

IKASTAROA

- Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa
- Gure gorputzak despatriarkalizatuz
- Bizitzaren laberintoak, krisiak eta doluak: etapak ixten eta atekak irekitzen
- Maitasun erromantikoaren mitoa eta harremanak
- Eskuak argira: elektrizitate lanen ezagutza burujabetasuna lantzeko ikastaroa
- Gure bizi energia hobetzen: chi kung
- Dantza indorientalak
- Irakurketa feministen txokoa

TAILERRAK

- Lodiaktibismoa, gorputz bizigarriago baten alde. Loditasuna, edertasun kanonak eta argaltasuna
- Emakumeon artean europar emakume migratuen eta arrazializatuen borrokak eta erresistentziak
- Munay: psikologia tailerra emakume etorkinentzat.
- Menopausia, aldaketa askatzailea
- Autodefentsa feminista: bizitzarako lanabesa
- Feminismoak mapeatzen
- Eztabaida feministak
 - Paula Vip Peter Szils

Argibideak:

Izena emateko epea: **Irailaren 16tik 20ra bitartean**. Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **Irailaren 23tik 27ra 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. Asteleheneetik ostegunera, 10:30-13:30 eta 15:00-18:00 eta egubakoitzetan 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"/> Curso de fortalecimiento del suelo pelvico</p> <p><input type="checkbox"/> Despatriarcalizar nuestros cuerpos.</p> <p><input type="checkbox"/> Los laberintos de la vida, las crisis y los duelos: cerrando etapas abriendo puertas.</p> <p><input type="checkbox"/> El mito del amor romántico y los vinculos afectivos.</p> <p><input type="checkbox"/> Manos a la luz: curso de electricidad para la autosuficiencia.</p> <p><input type="checkbox"/> Mejorando nuestra energía vital: chi kung</p> <p><input type="checkbox"/> Danzas indorientales</p> <p><input type="checkbox"/> Txoko de lecturas feministas</p> | <p>TALLERES</p> <p><input type="checkbox"/> Activismo gordo, hacia un cuerpo más vivible. Gordura, cánones de belleza y delgadez</p> <p><input type="checkbox"/> Entre nosotras luchas y resistencias de mujeres migradas y racializadas en europa.</p> <p><input type="checkbox"/> Munay: taller psicológico para mujeres migrantes</p> <p><input type="checkbox"/> Menopausia. Un cambio liberador.</p> <p><input type="checkbox"/> Autodefensa feminista: una herramienta para la vida</p> <p><input type="checkbox"/> Mapeando feminismos</p> <p><input type="checkbox"/> Eztabaida feministak</p> <p><input type="checkbox"/> Paula Vip <input type="checkbox"/> Peter Szils</p> |
|---|---|

Información:

Plazo de inscripción del **16-20 de septiembre**. Plazo de notificación de participación en los cursos: **Del 23-27 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 15:00-18:00, 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 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 16tik 20ra bitartean

Izena emateko:

Emakume Txokoa, zuzeneko harrera bidez, emailaz edo telefonoz.

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

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 zuzenetik 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 23tik 27ra bitartean.

Hurtzaindegi zerbitzua:

Ekintzetan parte hartzeko, hurtzaindegi zerbitzua

jarriko dugu, alde zuzenetik abisatuz gero.

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

Ordutegia:

Astelehenetik eguenera arte:

- Goizean 10:30-13:30
- Arratsaldean 15:00-18:00

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 16-20 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 23 -27 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 15:00-18:00


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 ahalbidetzeko. 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



Kitzikian 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@kitzikian.eus eta

Kitzikian Debagoiena

GIF. Gune Iraunkor Feminista

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

Kontakturako aukera: Emakume Txokoan eguaztenean, 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 Emakumeon Mundu Martxako haziak herrian eta bailaran.

Kontakturako aukera:

arrasate.martxan@gmail.com

Pottogorriak (Gorputz Askeen Asanblada)

Kontaktua: arrasatekojuanak@gmail.com,

Pottogorriak Gorputz Askeen Asanblada



Arrasateko Udaleko Sexologia Zerbitzua

Doako zerbitzua da, sexualitatearen inguruan arreta, heziketa eta sentsibilizazioa jorratzen 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 sexologiazerbitzua@arrasate.eus

Non gauden: Biteri kalea, 3 goia

Orduetgia: astelehenean 10:00-13:00

Martitzenean eta eguaztenean 16:00-19:00

