

Emakumeentzako jabetze eskola

Escuela de empoderamiento para mujeres

ءاسو ذل ل ذك مر ت ل ا ق س و ر ف م

Scoala de Împuternicire pentru femei

École d'autonomisation des femmes

Women's empowerment school

Tolosa 2021

Udazkena-Otoño-ف د ا ر ج

Toamna-Automne-Autumn



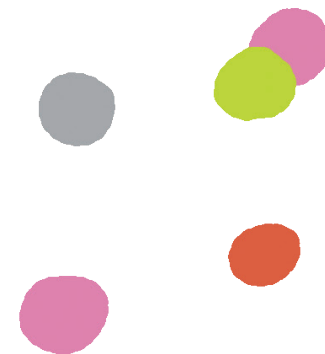
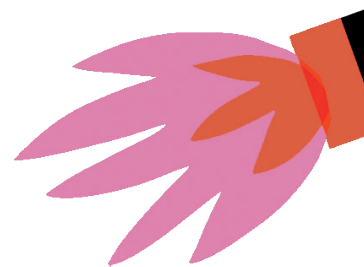
Zer da Jabetzea?

Jabetze terminoa esaten dugunean, banakako eta taldekako ikaskuntza eta kontzientziatze-prozesu bat adierazi nahi dugu, hain zuzen ere, mundu osoko gizarteetan sexismoak guri, emakumeoi, ezartzen digun diskriminazio eta gutxiagotasun-egoera salatzea, eta horren kontra borroka egitea ahalbidetzen digun prozesua.

Zer da Jabetze Eskola?

Espazio hau emakumeon jabetzea eta parte hartze soziopolitikoaren sendotzeko dago pentsatuta, gizarte justu, anitz eta osoagoa lortzeko. Ez da ohiko prestakuntza-leku bat. Jabetze Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza eta produkzio kolektibo eta partekatutako metodologia erabiltzen dugu.

Metodologia horrek ahalbidetzen du emakumeek eta sexu-joera edo sexu-genero identitate askotariko kolektiboek bizi duten menpekotasun errealitateari izena jartzea, errealitate hori auzitan jartzea, eta irtenbideak proposatzea. Esperientziak eta jakintzak partekatzea da kontua, baina, baita ere, gorputzaz disfrutatzea, diskurtsoak, artea, kultura eta errebindikazioak produzitzea. Azken finean, bizi izatea munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun, eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak emango dizkigun esperientzia bat.





Qué es el empoderamiento?

Llamamos empoderamiento al proceso de concienciación y aprendizaje personal y colectivo, a través del cual las mujeres hemos podido denunciar y luchar contra la situación de discriminación e inferioridad social que impone el sexismo en todas las sociedades del mundo.

¿Qué es la escuela de empoderamiento?

Este espacio está dirigido a potenciar el empoderamiento y la participación sociopolítica de las mujeres, para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa. No es un lugar de formación típico. En la Escuela de Empoderamiento utilizamos la metodología de producción colectiva y compartida de saberes desarrollada por el Movimiento Feminista.

Esta metodología permite nombrar, cuestionar y proponer alternativas a la realidad de subordinación de las mujeres y de colectivos con orientación sexual o identidad sexo-género diversas. Se trata de compartir experiencias y conocimientos, pero también de disfrutar con el cuerpo, producir discursos, arte, cultura y reivindicaciones. En definitiva, se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del mundo, y que, al mismo tiempo, nos dote de herramientas para cambiarlo.

Jarduerak

Ez dio axola zure mailak, ekarri argazki kamera!	6
Autoestimua, ahalduntzea eta emakumeen arteko aliantzak.....	7
Batukada feminista.....	8
Xilografia tailerra (linoleo gainean): Sormena eta aldarrikapenak.....	9
Munduko emakumeen literatura Taldea	10
Euskal emakume idazleen irakurketa feminista Taldea.....	11
Adinkeriak ez diezagula ametsik ezabatu!.....	12
Autodefentsa feminista jaietan eta gure bizitzetan	13
Emakume margolariak itzalean: Piztu ditzagun argiak!	14
“Palabras dislocadas”: Errezitaldi musikatua	15

GURETZAKO: Jatorri ezberdinetako emakumeentzako gunea

• “Babesleak” ipuin ilustratuaren aurkezpena	17
• Rap-tailerra jabekuntza feminista lantzeko	18
• Xaboi naturalak egiten ikasteko tailerra	19
• Migratzen dugunean atzean uzten duguna	20
• Erromantikoa politikoa ere bada: Maitasunagatik jada sufritzen ez duten emakumeak	21

Actividades

¡No importa tu nivel, trae la cámara de fotos!	6
Autoestima, empoderamiento y alianzas entre mujeres.....	7
Batukada feminista.....	8
Taller de xilografía (sobre linóleo): creatividad y reivindicaciones.....	9
Grupo de literatura de mujeres del mundo	10
Grupo de lectura feminista de escritoras vascas	11
¡Que el edadismo no borre nuestros sueños!	12
Autodefensa feminista en las fiestas y en nuestras vidas	13
Mujeres pintoras en la sombra: ¡encendamos las luces!	14
“Palabras dislocadas”: Recital musicalizado	15

GURETZAKO (para nosotras): Espacio para mujeres de diferentes orígenes

• Presentación del cuento ilustrado “Protectoras”	17
• El Rap como herramienta de empoderamiento feminista	18
• Taller para aprender a elaborar jabones naturales	19
• Lo que dejamos atrás cuando migramos	20
• Lo romántico también es político: mujeres que ya no sufren por amor.....	21

Ez dio axola zure mailak, ekarri argazki kamera!

Prestatzaileak: Ura Iturralde Larrañaga
Egunak: Irailak 28; urriak 5, 19, 26; azaroak 2, 9, 16, 30 (asteartea)
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

Ikastaro honetan, emakume argazkilariek historian zehar izan duten rola eta gaur egun duten egoera aztertuko ditugu, eta haien lanak bultzatzeko eta ikusarazteko sortu diren kolektiboak ezagutuko ditugu.

Tolosako emakumeak protagonista dituen erakusketa bat ere antolatuko dugu. Horretarako, kamera erabiltzen ikasiko dugu emakumeenganako begirada artistiko eta aldarrikatzailea lantzen dugun bitartean.

No importa tu nivel, ¡trae la cámara de fotos!

Formadora: Ura Iturralde Larrañaga
Días: 28 septiembre; 5, 19, 26 octubre; 2, 9, 16, 30 noviembre (martes)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 10€

En este curso analizaremos el papel de las mujeres fotógrafas a lo largo de la historia y su situación actual, y conoceremos los colectivos creados para impulsar y visibilizar sus trabajos.

También organizaremos una exposición con las mujeres de Tolosa como protagonistas. Para ello, aprenderemos a utilizar la cámara mientras trabajamos nuestra mirada artística y reivindicativa hacia las mujeres.



Autoestimua, ahalduntzea eta emakumeen arteko aliantzak

Prestatzailea: Pepa Bojó Ballester

**Egunak: Irailak 29; urriak 6, 13, 20, 27;
azaroak 3, 10, 17 (asteazkena)**

Ordutegia: 15:30-17:30

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Gaztelania

Matrikula: 10€

Autoestimua funtsezko zutabea da, eta horren ganean oinarritzen da ahalduntze-prozesua. Tailerra tresna bat da ulertzeko nola eraikitzen den emakumeen autoestimua gizarte patriarkal batean, gure indarguneak aurkitzeko eta gure ahalduntze-prozesua indartzeko krisi-garaian. Autolaguntzako baliabideak garatuko ditugu osasun emozionalerako, baina baita elkar zaintzeko baliabideak ere, sare komunitarioak sortzeko.

Autoestima, empoderamiento, y alianzas entre mujeres

Formadora: Pepa Bojó Ballester

**Días: 29 septiembre; 6, 13, 20, 27 octubre;
3, 10, 17 noviembre (miércoles)**

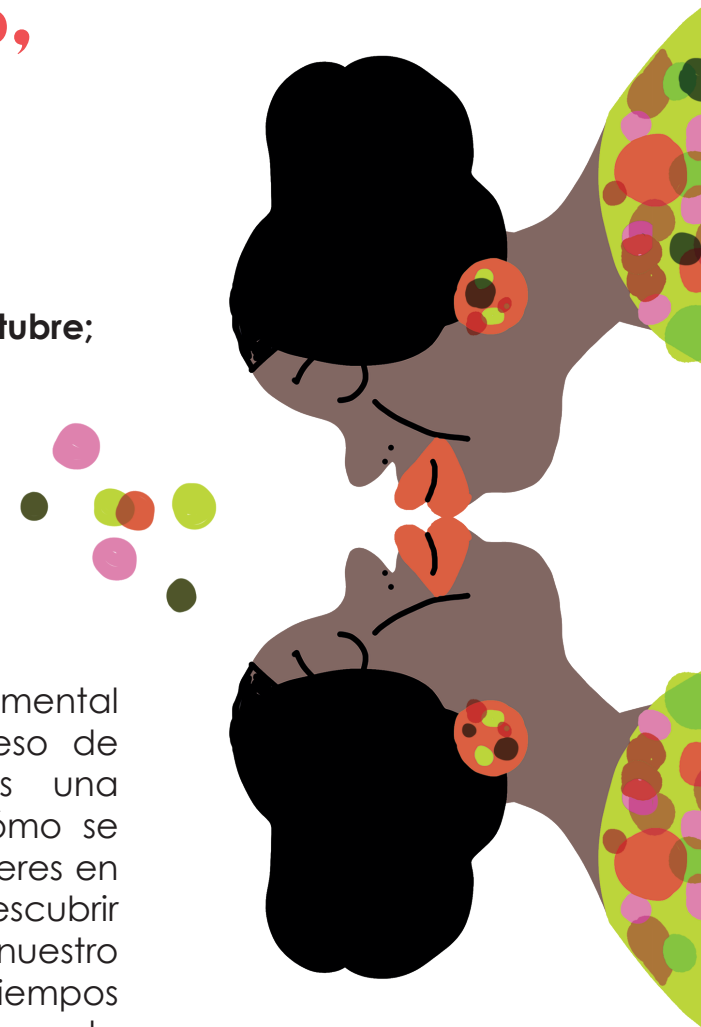
Horario: 15:30-17:30

**Lugar: Casa de Cultura de Tolosa
(Trianguloa)**

Idioma: Castellano

Matrícula: 10€

La autoestima es un pilar fundamental sobre el que se apoya el proceso de empoderamiento. El taller es una herramienta para comprender cómo se construye la autoestima de las mujeres en una sociedad patriarcal, para descubrir nuestras fortalezas y potenciar nuestro proceso de empoderamiento en tiempos de crisis. Desarrollaremos recursos de autoayuda para la salud emocional, pero también de cuidado mutuo para la creación de redes comunitarias.



Batukada feminista

Prestatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi
Egunak: Urriak 5, 19; azaroak 2, 16, 30;
abenduak 14 (asteartea)
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: Laskorain Ikastola (Usabal)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

Ikastaroaren helburuak dira emakumeon arteko harremanak eta elkartasuna sustatze, musikaz gozatu eta gozaraztea, gure irudimena eta sormena garatzea. Horrez gain, auto-garapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeek kulturaren dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeek eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.



Batukada feminista

Formadora: Ainara Sarasketa Alberdi
Días: 5, 19 octubre; 2, 16, 30 noviembre; 14
diciembre (martes)
Horario: 18:30-20:30
Lugar: Ikastola Laskorain (Usabal)
Idioma: Euskera
Matrícula: 10€

Los objetivos del taller son promover las relaciones y la solidaridad entre mujeres, disfrutar y hacer disfrutar de la música, desarrollar nuestra imaginación y creatividad. Así también, impulsar el autodesarrollo y el empoderamiento colectivo, fortalecer la participación de las mujeres en la cultura, y que a nosotras las mujeres y las feministas se nos vea y se nos oiga en el espacio público.



Xilografía tailerra (linóleo gainean): Sormena eta aldarrikapenak

Prestatzailea: Oihana Ugarte Iriarte

Egunak: Urriak 5, 19, 26; azaroak 2, 9, 16
(asteartea)

Orduetgia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: 10€

Ikastaro honetan, ikusgai izango ditugu xilografiak mugimendu feministan adierazpide gisa izan duen ibilbidea, erreferentziazko artistak eta emakume artisten kolektiboen ekintzak. Zer adierazi edo aldarrikatu nahi duzu/e? galderatik abiatuta eta inspirazio iturri izanik albisteak, abestiak, errefrauk, olerkiak... halako gonbidapen bat egingo zaio ikasle taldeari, hausnartu dezan eta xilografiaren bidez adierazi dezan gero, nola bakarka, hala taldean. Xilografiaren teknika landuko dugu, eta oihalean eta paperean egingo ditugu estanpak.

Taller de xilografía (sobre linóleo): creatividad y reivindicaciones

Formadora: Oihana Ugarte Iriarte

Días: 5, 19, 26 octubre; 2, 9, 16 noviembre
(martes)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa
(Trianguloa)

Idioma: Euskera

Matrícula: 10€

En este curso veremos la trayectoria que ha tenido la xilografía como medio de expresión en el movimiento feminista, artistas referentes y acciones de colectivos de mujeres artistas. Partiendo de la pregunta: "¿Qué quieres/queréis expresar o reivindicar?" e inspirándonos también en noticias, canciones, refranes, poesías..., se invitará al grupo a reflexionar y a expresarse a través de la xilografía, tanto individual como colectivamente. Trabajaremos en la técnica de la xilografía y realizaremos estampas tanto en papel como en tela.



Munduko emakumeen literatura taldea

Prestatzailea: Mertxe Tranche Iparraguirre
Egunak: Urriak 6; azaroak 17; abenduak 15 (asteazkena)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

Egiten ari garen bide hau beste emakume batzuk garbitu eta trinkotu dute aurrez. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paraleloetan dabilta. Beren pausoak neurtzea eta aprobetxatzea da erarik onena beren esperientziari, gozamenei eta sufrimenduei balioa emateko. Beren sormenezko eta bizitzeko estrategiek eta proposamenen irudimenak gureak aberasten dituzte. Emakume horiek ezagutzea guk geuk geure burua pittin bat gehiago ezagutzea da.

Munduko Emakumeen Literatura etengabeko bidaia bat da herri eta kultur desberdinetako emakume idazleen lanetan barrena, eta bada, era berean, emakume horien kezken eta egoeren leihotik begiratzea ere.

Grupo de literatura de mujeres del mundo

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: 6 octubre; 17 noviembre; 15 diciembre (miércoles)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

El camino que recorreremos, otras mujeres lo han limpiado y hecho firme. Junto a nosotras, otras mujeres recorren caminos paralelos. Medir sus pasos, aprovecharlos, es la mejor manera de dar valor a su experiencia, a sus goces y sufrimientos. Sus estrategias creativas y vitales, la imaginación de sus propuestas, enriquece las nuestras. Conocerlas es conocernos un poco más a nosotras mismas.

Literatura de Mujeres del Mundo es viajar sin fin por la obra de escritoras de diferentes países, de diferentes culturas y mirar por la ventana de sus preocupaciones y de sus condiciones.

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Prestatzailea: Kattalin Miner Perez
Egunak: Urriak 14; azaroak 11; abenduak 2 (osteguna)
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Udal Liburutegia
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

Euskal eta zehazki euskarazko emakume idazleen lan garaikideak ikuspegi feminista batetik irakurtzeko tailerra izango da hau. Hala, azken urtean argitaratutako lanak irakurriko ditugu, egungo testuinguru eta bizipenetatik. Helburua da euskal emakume idazleak ezagutaraztea, eta egun garatzen ari diren kezka, diskurtso eta proposamenak denen artean hausnartzea eta horiek genero ikuspegi eta ikuspegi feminista batetik irakurtzea.

Grupo de lectura feminista de escritoras vascas

Formadora: Kattalin Miner Perez
Días: 14 octubre; 11 noviembre; 2 diciembre (jueves)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

Se trata de un taller de lectura, desde un punto de vista feminista, de los trabajos contemporáneos de escritoras vascas que publican en euskera. Se leerán trabajos publicados este último año, pero desde el contexto y vivencias actuales. El objetivo es dar a conocer a las escritoras vascas, reflexionar entre todas sobre las propuestas, preocupaciones y discursos que desarrollan, y leer estas obras desde la perspectiva de género y desde un punto de vista feminista



Adinkeriak ez diezagula ametsik ezabatu!

Prestatzailea: Kontxi Lopez Soria
Egunak: Urriak 21, 28; azaroak 4, 11 (osteguna)
Orduetgia: 15:30-17:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Adinkeria gure gizarteko hiru diskriminazio nagusietako bat da, sexismoarekin eta arrazakeriarekin batera. Hausnarketarako espazio bat sortuko dugu eta tresna praktikoak erabiliko ditugu gure bizitzako etapa guztietan desahalduntzen gaituzten ideiak eta jokabideak apurtzeko.

Tailerra bitarteko baliagarria izango da beren burua hobeto zaintzen eta harreman askeago, osasungarriago eta berdinzaleagoak izaten ikasi nahi duten emakumeentzat.

¡Que el edadismo no borre nuestros sueños!

Formadora: Kontxi López Soria
Días: 21, 28 octubre; 4, 11 noviembre (jueves)
Horario: 15:30-17:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

El edadismo es una de las tres grandes formas de discriminación de nuestra sociedad, junto con el sexismo y el racismo. Crearemos un espacio de reflexión y utilizaremos herramientas prácticas para romper con las ideas y conductas que nos desempoderan en todas las etapas de nuestra vida.

El taller será un recurso útil para las mujeres que quieran cuidarse mejor y aprender a establecer relaciones más libres, saludables e igualitarias.



Autodefentsa feminista jaietan eta gure bizitzetan

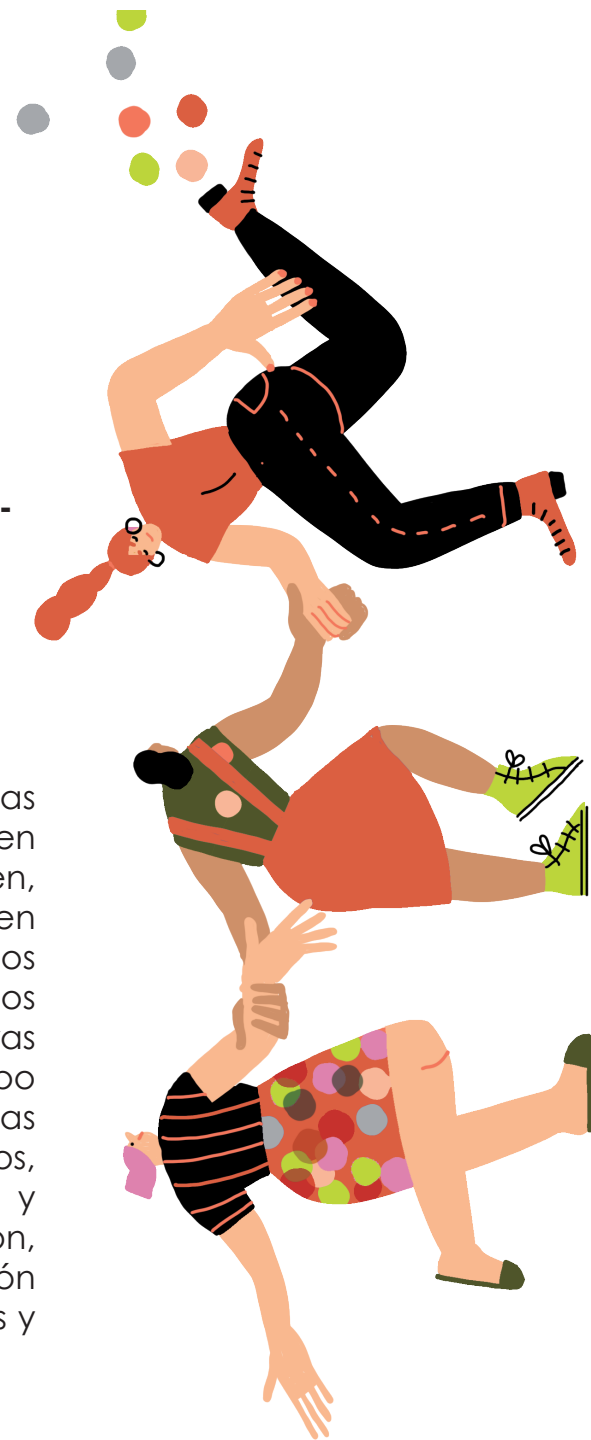
Prestatzailea: Maitena Monroy Romero
Egunak eta ordutegia: Urriak 22 (ostirala) 16:00-20:00; urriak 23 (larunbata) 10:00-14:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Tailer honetan, eguneroko bizitzako eta jaiegunetako eraso matxistak identifikatzen ikasiko dugu. Haren jatorria, mitoak eta errealitateak aztertuko ditugu, baita emakumeengan eta gizartean dituen ondorioak ere. Espazio bat sortuko dugu, ahalbidetuko diguna gure eskubideez eta gaitasunez kontzientziatzea indarkeria-mota horrekin amaitzeko, eragotzi egiten du-eta indarkeria horrek emakumeek bizitza berdintasunean egitea. Baliabide indibidualak eta kolektiboak aztertuko ditugu, eraso-egoera desberdinetan jarduteko eta horiek konpontzeko, eta prebentzio-lana ere landuko dugu, jaiak guztiontzat jai izan daitezzen.

Autodefensa feminista en las fiestas y en nuestras vidas

Formadora: Maitena Monroy Romero
Días y horario: 22 octubre (viernes) 16:00-20:00; 23 octubre (sábado) 10:00-14:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En este taller aprenderemos a identificar las agresiones machistas en la vida cotidiana y en los ámbitos festivos. Analizaremos su origen, sus mitos y realidades, y sus consecuencias en las mujeres y en la sociedad. Generaremos un espacio que posibilite concienciarnos de nuestros derechos y de nuestras capacidades para acabar con este tipo de violencia, que imposibilita la vida de las mujeres en igualdad. Analizaremos recursos, individuales y colectivos, para actuar y resolver diferentes situaciones de agresión, y también cual es el trabajo de prevención para que las fiestas sean fiesta para todas y todos.



Emakume margolariak itzalean: Piztu ditzagun argiak!

Prestatzailea: Leire Markinez Calvo
Egunak: Azaroak 8, 15, 22, 29 (astelehena)
Orduategia: 15:30-17:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Euskal emakume margolariak eta nazioartekoak ezagutuko ditugu eta haien lanak berdintasunaren ikuspegitik aztertuko ditugu. Alderdi praktikoenean, erretratua landuko dugu, alboko lagunaren indarguneak islatuz, pintura espontaneo baten bidez. Autorretratua ere landuko dugu, bakoitzak ispiluaren aurrean bere buruari ikusten dizkion indarguneak ezagutzuz eta margotuz.

Pintatzen jakin beharrik ez daukazu; anima zaitetz eta jarrai dezagun elkarrekin geure burua deskubritzen!

Mujeres pintoras en la sombra: ¡encendamos las luces!

Formadora: Leire Markinez Calvo
Días: 8, 15, 22, 29 noviembre (lunes)
Horario: 15:30-17:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

Conoceremos a mujeres pintoras vascas e internacionales, y analizaremos sus obras desde una perspectiva de igualdad. En la parte más práctica trabajaremos el retrato, plasmando las fortalezas de la compañera de al lado por medio de una pintura espontánea. También trabajaremos el autorretrato, conociendo y pintando las fortalezas que cada una ve en sí misma ante el espejo.

No tienes que saber pintar, ¡anímate y sigamos descubriéndonos juntas!

“Palabras dislocadas”: Errezitaldi musikatu

Prestatzailea: Susanna Minguell Alonso
Eguna: Azaroak 18 (osteguna)
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Musikarekin lagundutako errezitaldi bat da, “Palabras dislocadas” liburuaren argitalpenarekin hasi zena. Haurtzaroko sexu-abusuak modu gordinean salatze eta ikusarazteko proiektu baten parte da. Olerki eta autorretratu fotografikoen bidez, haurtzaroko sexu-abusuak jasan dituen eta helduaroan gogoratzen dituen pertsona batek igaro ditzakeen faseak azaltzen dira: amnesia, isiltasuna, haustura eta indar-puntua. Errezitaldiaren ondoren, hitz-txandari ekingo zaio, idatziz edo ahoz, bertan dauden pertsona guztien artean hitz egiteko.

“Palabras dislocadas”: Recital musicalizado

Formadora: Susanna Minguell Alonso
Día: 18 noviembre (jueves)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matricula: Gratis (previa inscripción)

Se trata de un recital con acompañamiento musical que empezó con la publicación del libro “Palabras Dislocadas”. Forma parte de un proyecto de denuncia y visibilización cruda de los abusos sexuales en la infancia. Mediante poemas y autorretratos fotográficos se explican las fases que puede transitar una persona que ha sufrido abusos sexuales en su infancia y los recuerda en la edad adulta: amnesia, silencio, ruptura y punto de fuerza. Después del recital, se dará paso al turno de palabra, de modo escrito o hablado, para dialogar entre todas las personas presentes



GURETZAKO:

Jatorri ezberdinetako emakumeentzako gunea

Parte hartu nahi baduzu jatorri ezberdinetako emakumeentzako aisialdi, laguntza eta elkartasun espazio batean, jo dezakezu jarduera hauetara.

Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Saila, Tolosako Udaleko Berdintasun Sailaren laguntzarekin

Harremanetarako
646057080
migrazioa@tolosaldea.eus



GURETZAKO: (Para nosotras)

Espacio para mujeres de diferentes orígenes

Si estás interesada en participar en un espacio de ocio, apoyo y solidaridad entre mujeres de orígenes diferentes, puedes acudir a estas actividades.

Departamento de Migración y Diversidad de Tolosaldea Garatzen, con el apoyo del Departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Tolosa

Contacto
646057080
migrazioa@tolosaldea.eus



The image features a vertical column of colorful, wavy lines in shades of orange, green, purple, and red on the left side. At the bottom, there is a stylized illustration of three people (two women and one man) holding up a white net or canopy. The woman on the left has red hair and freckles, the man in the middle has dark skin and a beard, and the woman on the right has red hair and is wearing a purple top. They are all smiling and looking upwards.

“Babesleak” ipuin ilustratuaren aurkezpena

Hizlariak: Lolita Chávez eta Lorea Undagoitia
Eguna: Urriak 1 (ostirala)
Orduetgia: 18:00-19:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxean (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara/Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Lurrerako eskubidea eta naturaren eskubideak defendatzen dituzten emakumeek mehatxu espezifikoetara aurre egin behar diete, gizonetara aurre egin beharrekoez gain. Emakume defendatzaile asko erailakizandira, gainera mehatxupean eta jazarrita jarraitzen dute. “Babesleak” liburua baino askoz gehiago da, proiektu solidarioa da, eta egileek esan diguten bezala: “Buruak eraldatzeko eta bihotzak sentibilizatzeko tresna da”. “Más Mujeres” elkarteak sustatu du.

Presentación del cuento ilustrado “Protectoras”

Ponentes: Lolita Chávez y Lorea Undagoitia
Día: 1 de octubre (viernes)
Horario: 18:00-19:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera / Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Las mujeres que defienden su derecho a la tierra y los derechos de la naturaleza se enfrentan a amenazas específicas, además de las que enfrentan los hombres. Muchas defensoras han sido asesinadas y siguen amenazadas y perseguidas. “Protectoras” es mucho más que un libro, es un proyecto solidario y como nos dicen sus autoras: “Es una herramienta para transformar mentes y sensibilizar corazones”. Impulsado por la Asociación “Más Mujeres”.

Rap-tailera jabekuntza feminista lantzeko

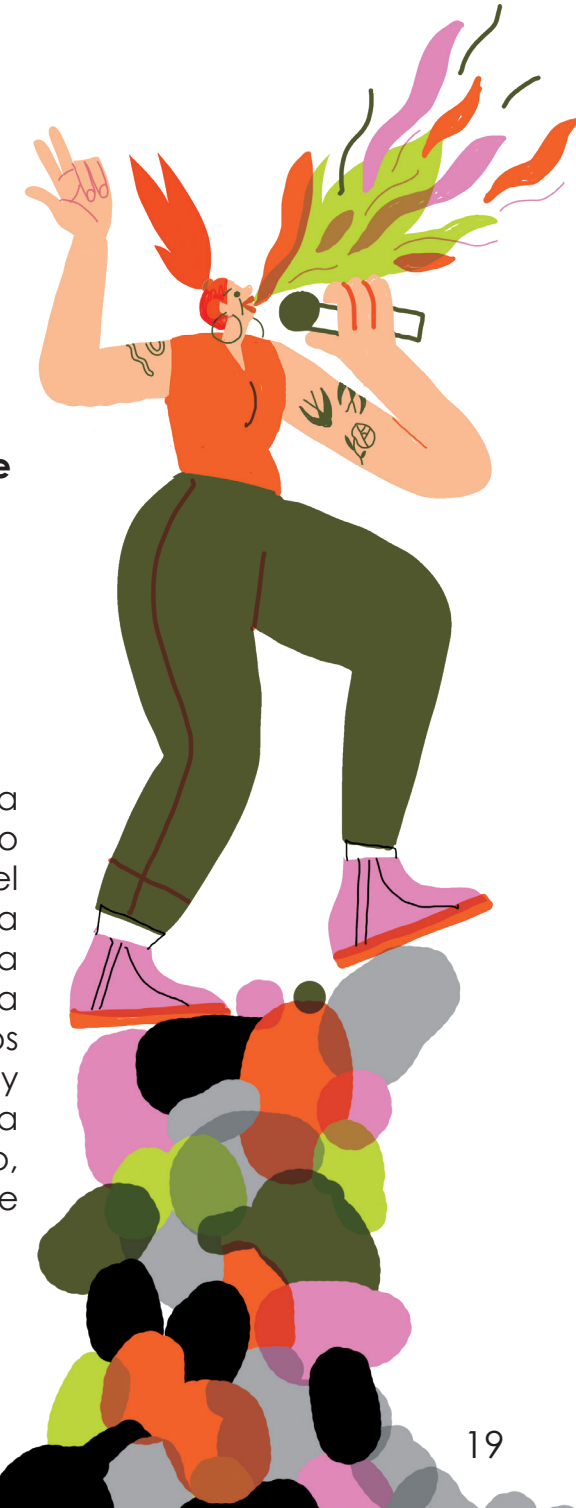
Prestatzailea: Nerea Lorón LA FURIA
Egunak: Urriak 26; azaroak 2, 9, 16, 30
(asteartea)
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Bonberenea (San Esteban auzoa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Tailer honek rapa proposatzen du ahalduntze feministarako tresna gisa, rapa eta hip hop delakoen hasierako historiatik eta emakumeek kulturaren duten presentziatik abiatuta. Rapa idazteko egitura, metrika eta teknika jorrotzen dira. Helburua da guran eragina duten mekanismo sexistei buruz hausnartzea eta raparen bitartez adieraztea nahi duguna, zentsurarik eta formalismorik gabe, eta horren bidez geure errealitatea nolabait aldatzea, guretzat osasungarriagoa izan dadin.

El rap como herramienta de empoderamiento feminista

Formadora: Nerea Lorón LA FURIA
Días: 26 octubre; 2, 9, 16, 30 de noviembre
(martes)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Bonberenea (Barrio San Esteban)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Este taller propone el rap como una herramienta para el empoderamiento feminista, partiendo de la historia inicial del rap y hip hop, así como de la presencia de las mujeres en la cultura. Se aborda la estructura, métrica y técnica de escritura de rap. El objetivo es reflexionar sobre los mecanismos sexistas que nos afectan y expresarnos sin censuras ni formalismos a través del rap para cambiar, de algún modo, nuestra realidad, haciéndola más saludable para nosotras.



Xaboi naturalak egiten ikasteko tailerra

Prestatzailea: Bidatz Sasiain
Eguna: Urriak 30 (larunbata)
Ordutegia: 16:00-19:30
Lekua: Ereite Elkartearen lokala (San Esteban, 20)
Hizkuntza: Euskara/ Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Xaboiaren sorrera nondik datorren ikasiko dugu eta xaboi egiteko prozesua zertan datzan ikusiko dugu. Tailer honetan 3 helburu zehatz izango ditugu:

- 1) xaboi zer den eta etxean egiteko pausoak ikastea;
- 2) xaboi egiteko erabiltzen diren beste osagai batzuk ezagutzea eta erabiltzen ikastea;
- 3) erabilitako olioari beste irtenbide bat ematea.

Taller para aprender a elaborar jabones naturales

Formadora: Bidatz Sasiain
Día: 30 de octubre (sábado)
Horario: 16:00-19:30
Lugar: Ereite Elkartearen lokala (San Esteban, 20)
Idioma: Euskera/ Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Aprenderemos de dónde proviene la creación del jabón y en qué consiste su proceso. En este taller vamos a tener 3 objetivos concretos:

- 1) conocer qué es el jabón y los pasos para hacerlo en casa;
- 2) conocer y utilizar otros componentes de la elaboración del jabón;
- 3) dar otra solución al aceite usado.



Migratzen dugunean atzean uzten duguna

Prestatzailea: Norma Vazquez Garcia
Eguna: Azaroak 13 (larunbata)
Ordutegia: 17:00-19:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxean (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Migratzea bide luzea da, eta, batzuetan, oso gogorra. Indarkeria, errebeldia eta herrimin bide bat. Irabazten dugun aldi berean galtzen dugu. Maitasuna, afektuak, segurtasuna ... uzten ditugu, eta beste gizarte bati aurre egiten diogunean, ezin dugu beti erraz asimilatu. Horretaz hitz egin eta esperientziak partekatu behar ditugu eta hori da tailer honek eskaintzen diguna.

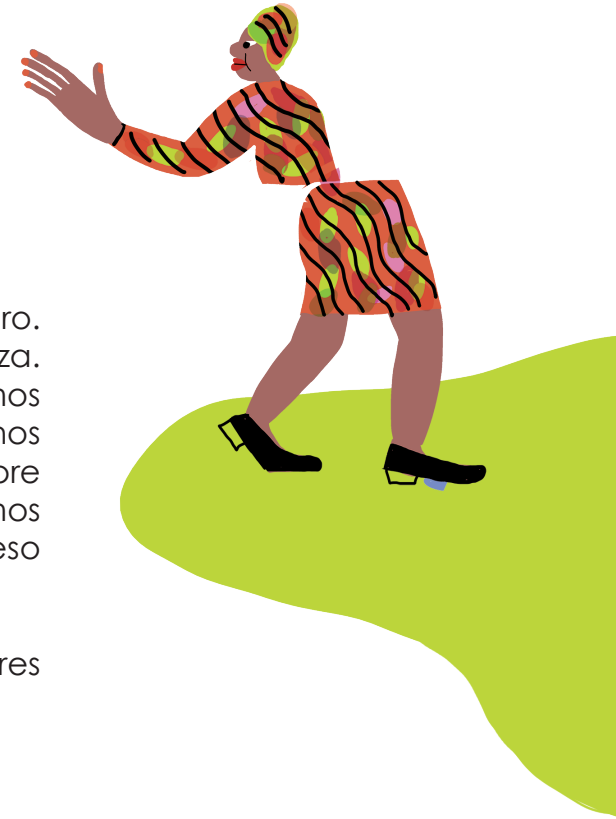
Izena ematerakoan lehenetsuna izango dute emakume migratzaileek.

Lo que dejamos atrás cuando migramos

Formadora: Norma Vázquez García
Día: 13 de noviembre (sábado)
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Migrar es un camino largo y, a veces, muy duro. Un camino de violencias, rebeldía y añoranza. Perdemos a la vez que ganamos. Dejamos cariño, afectos, seguridad... y cuando nos enfrentamos a otra sociedad no siempre podemos asimilarlo fácilmente. Necesitamos hablar de ello y compartir experiencias y eso es lo que nos ofrece este taller.

Tendrán prioridad en la inscripción las mujeres migrantes.



Erromantikoa politikoa ere bada: Maitasunagatik jada sufritzen ez duten emakumeak

Prestatzailea: Coral Herrera
Eguna: Abenduak 4 (larunbata)
Orduetgia: 17:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxean (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Tailer honetan berdintasunezko, tratu txarrik gabeko eta biolentziarik gabeko bikote-harreman osasuntsuak sortzen, eta, geure burua gehiago eta hobeto maitatzen ikasteko tresnak garatuko ditugu.

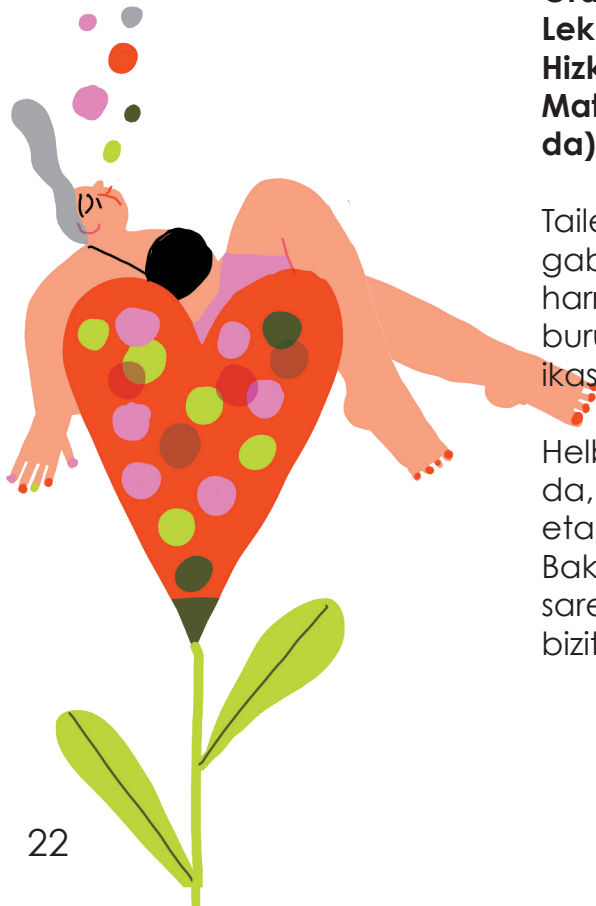
Helburu nagusia geure burua zaintzen ikastea da, mendekotasun emozionala saihesteko eta maitasunaz gehiago gozatu ahal izateko. Bakardadeaz, eta, bikotekidea izan edo ez, sare afektiboek bizitza maitasunez beteta bizitzeko duten garrantziaz hitz egingo dugu.

Lo romántico también es político: mujeres que ya no sufren por amor

Formadora: Coral Herrera
Día: 4 de diciembre (sábado)
Horario: 17:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

En este taller fabricaremos las herramientas para aprender a querernos más y mejor a nosotras mismas, para aprender a construir relaciones de pareja igualitarias, sanas, y libres de malos tratos y violencia.

El objetivo principal es aprender a cuidarnos a nosotras mismas para evitar la dependencia emocional y para poder disfrutar más del amor. Hablaremos de la soledad y de la importancia de las redes afectivas para vivir la vida rodeadas de amor, con o sin pareja.



Izen-ematea eta matrikula



Izen-ematea interneten bidez egin behar duzue, eta jarduera hasi baino bi egun lehenago arte daukazue aukera. Hauxe duzue esteka:

<https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/>

Edo QRa eskaneatuta.

Internet bidez izena emateko zailtasunik izanez gero, informazioa eta laguntza eska ditzakezue telefonoz deituta edo posta elektronikoko bat bidalita.

- Tolosako Kultur Etxea: 943670383.
- Tolosako Berdintasun Saila: berdintasuna@tolosa.eus

Izena eman ondoren, matrikula ordaindu ahal izango duzue Kultur Etxean, kreditu-txartelaren bidez.

Jarraiguzu

Facebook: Tolosa Berdintasuna 

Twitter: @BerdinBerdin 

OHARRA: Printzipioz, jarduera guztiak aurrez aurrekoak izango dira, eta beharrezko edukiera eta osasun-neurriak errespetatuko dira. Osasun-egoera berri baten kasuan, jarduera edo saio batzuk modu birtualean eskainiko dira. Telematikoki parte hartzeko, ordenagailu edo telefono mugikor bidezko wifi konexioa behar duzue. Izena eman duzuenekin harremanetan jarriko gara.

Inscripciones y matrícula



La inscripción se realizará por Internet hasta dos días antes de que comience la actividad. A través de este enlace:

<https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/es/>

O escaneando el QR.

En caso de tener dificultades para la inscripción por Internet, podéis solicitar información y ayuda llamando por teléfono o enviando un correo electrónico.

- Casa de Cultura de Tolosa: 943670383
- Departamento de Igualdad de Tolosa: berdintasuna@tolosa.eus

Tras realizar la inscripción se podrá abonar la matrícula en la Casa de Cultura, mediante tarjeta de crédito.

Síguenos:

Facebook: Tolosa Berdintasuna 

Twitter: @BerdinBerdin 

NOTA: En principio, todas las actividades serán presenciales, respetando el aforo y las medidas sanitarias requeridas. En caso de una nueva situación sanitaria, algunas de las actividades o sesiones se ofrecerán en modo virtual. Para participar telemáticamente necesitáis contar con conexión wifi por ordenador o teléfono móvil. Nos pondremos en contacto con quienes os habéis inscrito.



AXPI

