

Emakumeentzako jabetze eskola

Escuela de empoderamiento para mujeres

مدرسة تمكين النساء

Școala de Împuternicire pentru femei

École d'autonomisation des femmes

Women's empowerment school

Tolosa 2022-2023

Udazkena-Negua / Otoño-Invierno

خريف / شتاء / Toamnă - Iarnă

Autumn-Hiver / Automne-Winter



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

Irrintzi Tailerra	6
Autoestimua, konfidantza eta jabetzea	7
Batukada feminista.....	8
Xilografia tailerra (linoleo gainean): sormena eta aldarrikapenak	9
Argazkilaritza dokumentala begirada feministetatik	10
Munduko emakumeen literatura Taldea	11
Eskuak argitara! Autosufizientzia elektrizitatean.....	12
Euskal emakume idazleen irakurketa feminista Taldea.....	13
Emakumeak musika-geletan.....	15
Emakume margolariak itzalean: piztu ditzagun argiak!	16
Boxeo ikastaroa (9-14 urteko neska gazteentzat).....	17
Autodefentsa feminista	18
Erotika tailerra: gorputza boteretzea.....	19
GURETZAKO: Jatorri anitzeko emakumeentzako gunea	
Mugitu mugikorrarekin!.....	20
Alternatiba ekofeministak eraikitzen	21
“Las Poderosas”. Antzerkia eta solasaldia	22
Xaboi naturalak egiten ikasteko tailerra	23

Actividades

Taller de irrintzi.....	6
Autoestima, confianza y empoderamiento	7
Batukada feminista.....	8
Taller de xilografía (sobre linóleo): creatividad y reivindicaciones.....	9
Fotografía documental desde miradas feministas.....	10
Grupo de literatura de mujeres del mundo	11
¡Manos a la luz!. Taller de electricidad para la autosuficiencia	12
Grupo de lectura feminista de escritoras vascas	13
Mujeres en las aulas de música	14
Mujeres pintoras en la sombra: ¡encendamos las luces!	15
Curso de boxeo (para chicas jóvenes entre 9-14 años).....	16
Autodefensa feminista	17
Taller de erótica: empoderando el cuerpo.....	18
GURETZAKO (para nosotras): Espacio para mujeres de diversos orígenes	
Muévete con el móvil!	20
Construyendo alternativas ecofeministas	21
“Las Poderosas”. Teatro y conversatorio	22
Taller para aprender a elaborar jabones naturales	23

Irrintzi tailerra

Formatzailea: Amaia Garcia Uriondo

Eguna: Irailak 30 (ostirala)

Ordua: 18:00-20:30

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Irrintzia gure kulturaren parte da, entzuten dutenak hunkiarazteko indarra duen adierazpide bat. Poztasuna, amorrua, goibeltasuna... adieraz daitezke oihu honen bidez. Baina irrintzia erronka bat ere bada, lotsa gainditu behar da eta.

Ikastaroaren helburuak honako hauek dira: animatzea, gero eta emakume gehiagok adierazpide hau hartu eta erabil dezan; oihu honi buruzko ezagupenak ematea; nork bere soinua hobetzea eta ondo pasatzea.

Taller de Irrintzi

Formadora: Amaia Garcia Uriondo

Día: 30 septiembre (viernes)

Hora: 18:00-20:30

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Euskera

Matrícula: Gratis (previa inscripción)

El irrintzi es parte de nuestra cultura, una expresión con una fuerza que hace que quienes lo escuchan se emocionen. La alegría, la rabia, la tristeza... se puede transmitir por medio de este grito. Pero un irrintzi se convierte en un reto, ya que hay que superar la vergüenza.

Los objetivos de este taller son los siguientes: animar a que haya más mujeres que adopten y utilicen este medio de expresión; transmitir conocimientos sobre este grito; mejorar el sonido individual y divertirse.



Autoestimua, konfidantza eta jabetzea

Formatzailea: Nerea Redondo Otamendi
Egunak: Urriak 3, 10, 17, 24 octubre
(astelehena). 4 saio
Orduetgia: 16:00-18:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara / Gaztelania
Matrikula: 5€

Ikastaro honetan, emakumeok gure autoestimua inguruan hausnartu, konpartitu eta ikasteko aukera izango dugu. Autoestimua, izan ere, emakumeon ahalduz ibilbidean zutabe garrantzitsua da.

Ba al dut konfiantzarik nire buruarengan? Eta besteengan? Ze harreman daukat nik konfiantzarekin? Beraz, besteek guregan sinesten dutela sentitu ahal izateko, lehenik geuk geure burua baliozkotzat jotzeko lanketa egingo dugu. Saio hauetan, ahalduz prozesuan geure buruak era osasuntsuan, errespetuz eta aske maitatzeko erronkan urratsak egiten jarraitzeko aukera paregabea izango dugu. Animatuko al zara?

Autoestima, confianza y empoderamiento

Formadora: Nerea Redondo Otamendi
Días: 3, 10, 17, 24 octubre (lunes). 4
sesiones
Horario: 16:00-18:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa
(Trianguloa)
Idioma: Euskera / Castellano
Matrícula: 5€

En este curso las mujeres tendremos la oportunidad de reflexionar, compartir y aprender sobre nuestra autoestima. La autoestima es un importante pilar en la trayectoria de empoderamiento de las mujeres.

¿Confío en mí? ¿Y en los demás? ¿Qué relación tengo yo con la confianza? Así pues, para que las demás personas puedan sentir que creen en nosotras, haremos primero la elaboración de darnos por válidas. Durante estas sesiones tendremos la oportunidad de seguir dando pasos en el reto de amarnos de forma sana, respetuosa y libre en el proceso de empoderamiento. ¿Te animas?



Batukada feminista

Formatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi
Egunak: Urriak 4, 18; azaroak 8, 22, abenduak 13; urtarrilak 10, 24; otsailak 7, 28 (asteartea). 9 saio
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: 4, 18 octubre; 8, 22 noviembre; 13 diciembre; 10, 24 enero; 7, 28 febrero (martes). 9 sesiones
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

Formatzailea: Oihana Ugarte Iriarte
Egunak: Urriak 4, 18, 25; azaroa 8, 15, 22, 29 (asteartea). 7 saio
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, errefraukak, 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 estampak.

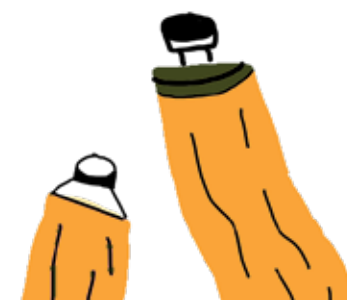
Ikasle berriek edo ikastaro bakar batean parte hartu dutenek izango dute lehenetsuna.

Taller de xilografía (sobre linóleo): creatividad y reivindicaciones

Formadora: Oihana Ugarte Iriarte
Días: 4, 18, 25 octubre; 8, 15, 22, 29 noviembre (martes). 7 saio
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.

Tendrán prioridad las alumnas nuevas o las que hayan participado en un sólo curso.



Argazkilaritza dokumentala begirada feministetatik

Formatzailea: Ura Iturralde Larrañaga
Egunak: Urriak 5, 19, 26; azaroak 2, 9, 16, 23, 30 (asteazkena). 8 saio
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

Ikastaro honetan, ikuspegi feminista zabal batetik abiatuta istorioak kontatzen ikasiko dugu, betiere argazkigintza erreminta gisa erabiliz. Beste emakume argazkilarien lana inspiraziotzat hartuta eta geure sormena landuz, argazki estilo ugari jorratuko ditugu, argazki kameraren edo eta mugikorraren bitartez. Azkenik, argazkiak editatzen ere ikasi ahal izango dugu, eta horretarako zenbait programa ezagutuko ditugu.

Ikastaro hau adin eta maila guztietako emakumeei dago zuzendua. Hartu zure argazki kamera edo mugikorra, eta zatoz disfrutatzerara!

Fotografía documental desde miradas feministas

Formadora: Ura Iturralde Larrañaga
Días: 5, 19, 26 octubre; 2, 9, 16, 23, 30 noviembre (miércoles). 8 sesiones
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 10€

En este curso aprenderemos a contar historias desde una perspectiva feminista amplia, utilizando siempre la fotografía como herramienta. Tomando como inspiración el trabajo de otras fotógrafas y trabajando nuestra propia creatividad, abordaremos diferentes estilos fotográficos a través de la cámara de fotos o del móvil. Por último, también podremos aprender a editar fotografías, para lo cual conoceremos diferentes programas.

Este curso está dirigido a mujeres de todas las edades y niveles. ¡Coge tu cámara de fotos o móvil y ven a disfrutar!



Munduko emakumeen literatura taldea

Formatzailea: Mertxe Tranche Iparraguirre
Egunak: Urriak 5; azaroak 2; abenduak 14; urtarrilak 18; otsailak 8; martxoak 1 (asteazkena). 6 saio
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako udal Liburutegia
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

Egiten ari garen bide hau beste emakume batzuk garbitu eta trinkotu dute aurrez. 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.

Irakurriko dugun lehen liburua (Liburutegian maileguan har dezakezue):
Zapatos de tacón italiano – Magdalena Tulli

Grupo de literatura de mujeres del mundo

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: 5 octubre; 2 noviembre; 14 diciembre; 18 enero; 8 febrero; 1 de marzo (miércoles). 6 sesiones
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

El camino que recorreremos, otras mujeres lo han limpiado y hecho firme. 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.

Irakurriko dugun lehen liburua (Liburutegian maileguan har dezakezue):
Zapatos de tacón italiano – Magdalena Tulli



Eskuak argitara! Tailerra. Autosufizientzia elektrizitatean

Formatzailea: Paz Carbajosa
Egunak: Urriak 6, 13, 20, 27; azaroak 3, 10, 17 (osteguna). 7 saio
Orduetgia: 17:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 10€

Autosufizientziarako elektrizitate tailerrak etxean sortzen diren ezusteko elektrikoak konpontzeko behar diren elektrizitate eta tresnen mundura hurbildu nahi gaitu.

Tailer honen helburua da emakumeei egungo errealitatera egokitzen den erantzuna ematea, gizarte- eta generorolak alde batera uztea eta jakin-mina eta autonomia piztea elektrizitatearen mundu maskulinizatuan. Modu erabat seguruan eta elkarlanean ikasiko ditugu lan horiei heltzeko jartzeko beharrezkoak diren ezagutzak.

¡Manos a la luz! Taller de electricidad para la autosuficiencia

Formadora: Paz Carbajosa
Días: 6, 13, 20, 27 octubre; 3, 10, 17 noviembre (jueves). 7 sesiones
Horario: 17:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

El taller de electricidad para la autosuficiencia pretende acercarnos al mundo de la electricidad y de las herramientas necesarias para poder reparar los imprevistos eléctricos que surjan en casa.

Este taller tiene como objetivo dar a las mujeres una respuesta que se adapte a su realidad actual, dejar a un lado los roles sociales y de género y despertar la curiosidad y la autonomía en un mundo tan masculinizado como es el de la electricidad. Aprenderemos de forma totalmente segura y codo con codo, los conocimientos necesarios para poder ponernos... ¡manos a la luz!

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Formatzailea: Oihana Iguaran
Egunak: Urriak 20; azaroak 17; abenduak 15; urtarrilak 19; otsailak 9 (osteguna). 5 saio
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.

Irakurriko dugun lehen liburua (Liburutegian maileguan har dezakezue):
Ez erran inori – Maddi Ane Txoperena

Grupo de lectura feminista de escritoras vascas

Formadora: Oihana Iguaran
Días: 20 octubre; 17 noviembre; 15 diciembre; 19 enero; 9 febrero (jueves). 5 sesiones
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.

Primer libro que leeremos (podéis tomarlo en préstamo en la biblioteca):
Ez erran inori – Maddi Ane Txoperena



Emakumeak musika-geletan

Formatzailea: Eva Ugalde. Musikagilea eta Donostiako Musika Kontserbatorioko irakaslea

Eguna: Urriak 24 (astelehena)

Ordutegia: 10:00-12:00

Lekua: Tolosako Musika Eskola

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: Doan (aurretik izena eman behar da)

Tolosako Musika Eskolarekin elkarlanean

Jarduera honen bidez, hausnartu egin nahi dugu musikaren irakaskuntzan egin diren berdintasunaren aldeko aurrerapen, zailtasun eta proposamenei buruz. Gune honetan, aukera izango dugu musika-geletako egungo egoerari buruzko informazioa eskuratzeko, abian dauden esperientzien inguruan hitz egiteko eta berdintasuna sustatzen jarraitzeko urratsak eta tresnak identifikatzeko. Gaia dela eta, saioa Tolosako Musika Eskolako irakasleei zuzenduta dago, baina zabalik dago musikaren irakaskuntzarekin loturaren bat duten guztientzat edo musikaren arlo batzuetan edo besteetan berdintasuna sustatzen jarraitu nahi dutenentzat.

Mujeres en las aulas de música

Formadora: Eva Ugalde. Compositora y profesora del Conservatorio de Música de Donostia

Días: 24 octubre (lunes)

Horario: 10:00-12:00

Lugar: Escuela de Música de Tolosa

Idioma: Euskera

Matrícula: Gratis (previa inscripción)

En colaboración con la Escuela de Música de Tolosa

Con esta actividad pretendemos reflexionar sobre los avances, dificultades y propuestas a favor de la igualdad en la enseñanza de la música. En este espacio tendremos oportunidad de conocer información sobre la situación actual en las aulas de música, dialogar en torno a experiencias en marcha e identificar pasos y herramientas para continuar promoviendo la igualdad. Por su temática, esta sesión está dirigida al profesorado de la Escuela de Música de Tolosa, pero está abierta a todas las personas vinculadas a la enseñanza de la música o interesadas en seguir promoviendo la igualdad en distintos ámbitos musicales.



Emakume margolariak itzalean: piztu ditzagun argiak!

Formatzailea: Leire Markinez Calvo
Egunak: Urriak 26; azaroak 2, 9, 16, 23, 30 (asteazkena). 6. saio
Ordutegia: 15:30-17:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara / Gaztelania
Matrikula: 10€

Euskal emakume margolariak eta nazioartekoak ezagutuko ditugu eta haien lanak berdintasunaren ikuspegitik aztertuko ditugu. Alderdipraktikoenean, autorretratu landuko dugu, pintura espontaneo baten bidez, bakoitzak ispiluaren aurrean bere buruari ikusten dizkion indarguneak eta emozioak ezagutzuz eta margotuz.

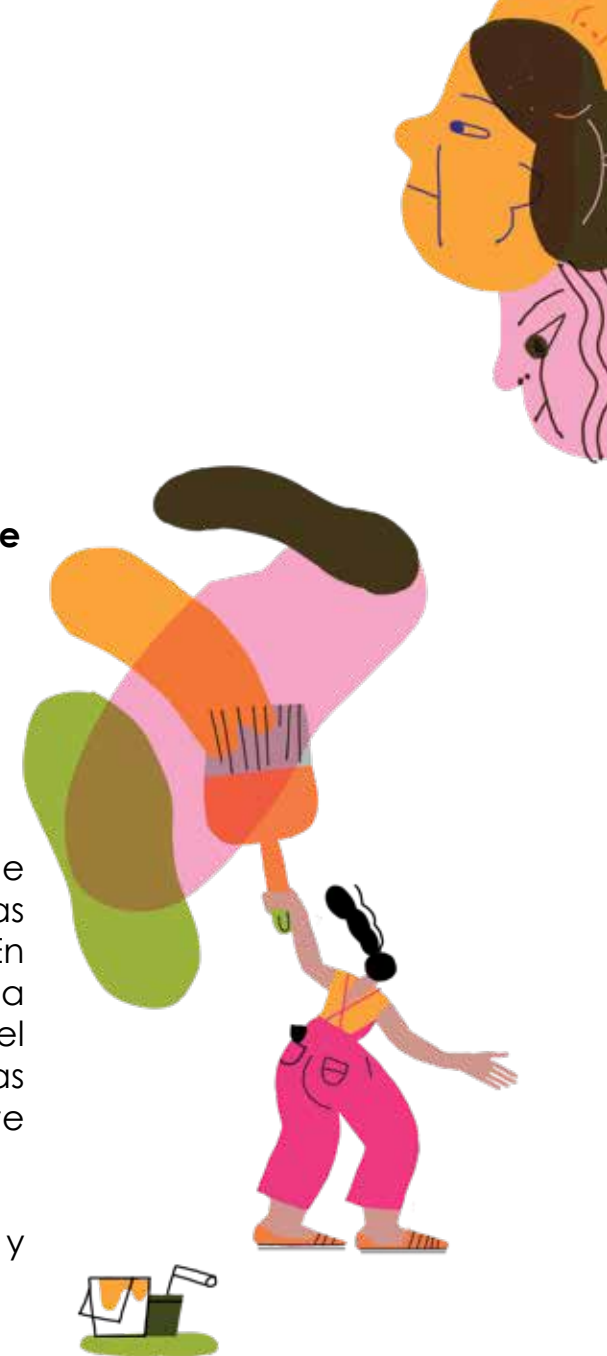
Pintatzen jakin beharrik ez daukazu; anima zaitetz eta jarrai dezagun elkarrekin geure burua deskubritzen!

Mujeres pintoras en la sombra: ¡encendamos las luces!

Formadora: Leire Markinez Calvo
Días: 26 octubre; 2, 9, 16, 23, 30 noviembre (miércoles). 6 sesiones
Horario: 15:30-17:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera / Gaztelania
Matrícula: 10€

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

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



Boxeo ikastaroa

9-14 urteko neska gazteentzat

Formatzailea: Silvia Bilbao

Egunak: Azaroak 4, 11, 18 (ostirala). 3 saio

Ordutegia: 17:00-19:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Gazteria Sailarekin eta Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Boxeoa kirol diziplina osoenetako bat da. Tailer honetan, kolpe tekniko nagusiak, defentsa eta kontraerasoa ezagutuko ditugu, eta diziplina honetako ariketa fisikoekin uztartuko ditugu horiek. Feminismotik aztertuko dugu zer balio duen gure arteko batasunak indar egiteko. Taldean ikasi, hazi eta partekatuko dugu ikaskuntza hori, batasunetik eta laguntasunetik abiatuta.

Eta elkarrekin primeran pasatuko dugu!

Curso de boxeo

Para chicas jóvenes de 9 a 14 años

Formadora: Silvia Bilbao

Días: 4, 11, 18 noviembre (viernes). 3 sesiones

Horario: 17:00-19:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Euskera

Matrícula: Gratis (previa inscripción)

En colaboración con el Departamento de Juventud y el Departamento de Migración y Diversidad de Tolosaldea Garatzen

El boxeo es una de las disciplinas deportivas más completas. En este taller conoceremos los principales golpes técnicos, la defensa y el contraataque. Los combinaremos con ejercicios físicos de esta disciplina. Desde el feminismo analizaremos el valor de la unión entre nosotras para hacernos fuertes. Aprenderemos en grupo, creceremos y compartiremos este aprendizaje desde la unión y el compañerismo.

¡Y juntas lo pasaremos genial!



Autodefensa feminista

Formatzailea: Maitena Monroy Romero
Egunak eta ordutegia: Urtarrilak 13 (ostirala) 16:30-20:00; urtarrilak 14 (larunbata) 10:00-14:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Ikastaro honetan ikasiko dugu erasoak identifikatzen, jatorria aztertzen, indarkeria alderdi guztietatik eraikitzen eta bere ondorioak zein diren. Indarkeriaren inguruko mitoak eta errealitateak ere analizatuko ditugu, eta bere ondorio indibidualak nahiz kolektiboak baloratu.

Espazio bat sortuko dugu gure eskubideen, gure erantzukizunaren eta gure gaitasunen inguruan kontzientziatzeko, eta bide horretatik emakumeei gizonetik baldintza berdinetan bizitzea eragozten dien indarkeriarekin amaitzeko. Mekanismoak eta ekintzak bilatuko ditugu eguneroko bizitzako eraso egoerei erantzuteko.

Autodefensa feminista

Formadora: Maitena Monroy Romero
Días y horario: 13 enero (viernes) 16:30-20:00; 14 enero (sábado) 10:00-14:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

En este taller aprenderemos a identificar las agresiones, analizaremos el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos y sus consecuencias. También examinaremos los mitos y realidades en torno a la violencia y sus consecuencias individuales y colectivas.

Generaremos un espacio que posibilite concienciarnos de nuestros derechos, de nuestra responsabilidad y de nuestras capacidades para acabar con este tipo de violencia que imposibilita la vida de las mujeres en igualdad de condiciones con respecto a los hombres. Buscaremos mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.



Erotika tailerra: gorputza boteretzea

Formatzailea: Clara Wolfram
Egunak: Urtarrilak 16, 23, 30; otsailak 6 (astelehena). 4 saio
Orduetgia: 17:00-19:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Erotika tailer hau boteretzeko bidea izan daiteke, sentitzen duguna azaleratzeko eta desiratzen duguna bilatzeko. Gizarteak emakumeoi kontrakoa helarazi izan digu: gure nahia geldiarazi, desira kontrolatu, erabat ez izan; eta adin batetik aurrera asexualtzat jotzen gaituzte. Tailerlean bestelako bide bat egingo dugu. Desiraren aukerak zabalduko ditugu, abaniko bat zabaltzen den bezala: energia sexuala ezagutu, erotika globalean integratu, norberaren historia pertsonala kontuan hartuz eta zainduz. Eta jolastu, umeak bezala, gure ligatzeko eta amets egiteko moduekin jolastu eta barre egin. Dantza egingo dugu, barre egingo dugu, eta mugatzen gaituzten sinesmenak ere zalantzan jarriko ditugu.

Taller de erótica: empoderando el cuerpo

Formadora: Clara Wolfram
Días: 16, 23, 30 enero; 6 febrero (lunes). 4 sesiones
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

Este taller de erótica puede ser un medio de poder hacer aflorar lo que sentimos y buscar lo que deseamos. Socialmente a las mujeres se nos ha transmitido lo contrario: conteniendo nuestro deseo, controlando el deseo, no siendo del todo, y a partir de cierta edad nos tachan de asexuales. En el taller haremos otro camino. Ampliaremos las posibilidades del deseo como se abre un abanico: conocer la energía sexual, integrarla en la erótica global, teniendo en cuenta y cuidando la propia historia personal. Y jugar, como las niñas, jugar y reír con nuestras formas de ligar y fantasear. Bailaremos, nos reiremos, y también cuestionaremos las creencias que nos limitan.

GURETZAKO:

Jatorri anitzeko emakumeentzako gunea

Parte hartu nahi baduzu jatorri anitzeko 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

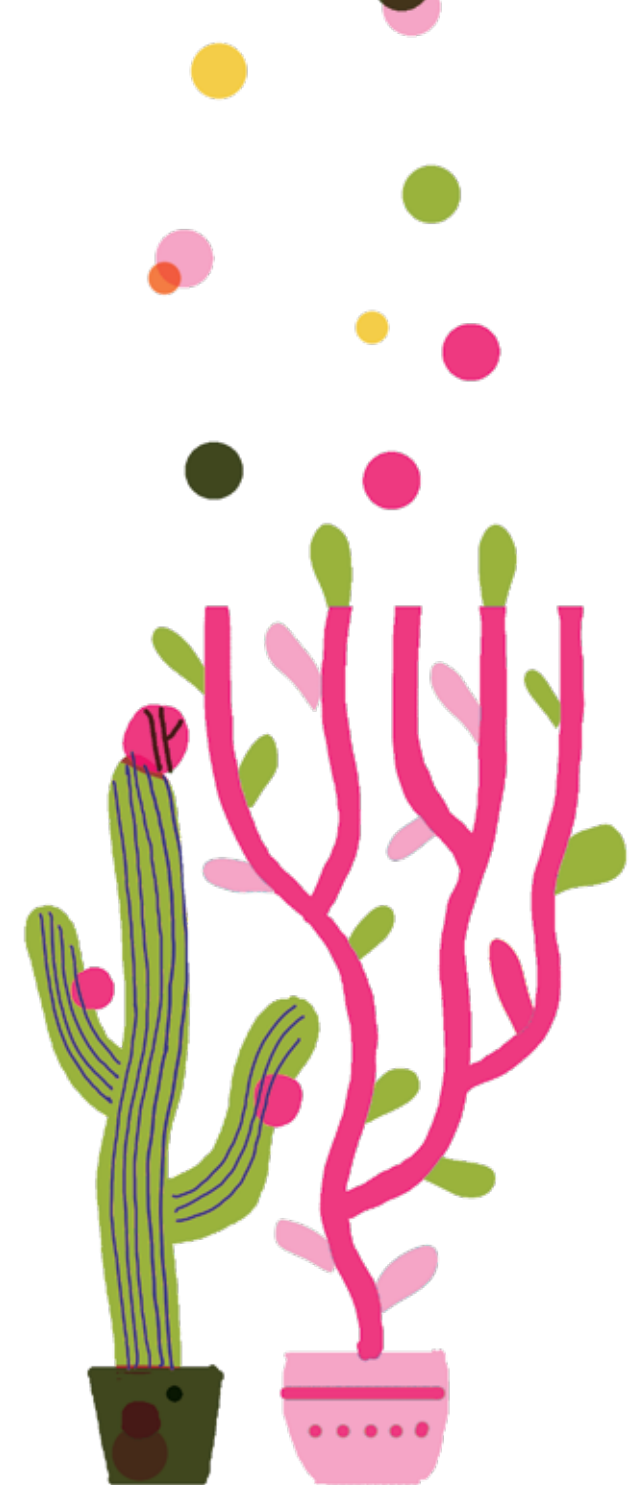
GURETZAKO: (Para nosotras)

Espacio para mujeres de orígenes diversos

Si estás interesada en participar en un espacio de ocio, apoyo y solidaridad entre mujeres de orígenes diversos, 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





Mugitu mugikorrekin!

Formatzaileak: Ohiana Calparsoro eta Nerea Ansa. TEKS Sarea / Alaiondo

Eguna: Urriak 6 (osteguna)

Orduetgia: 17:00-19:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Gaztelania

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Emakume askok teknologiaren aurrean sentitzen duten horma hori, neurri handi batean, teknologiari dioten beldurragatik edo ezagutza faltagatik izaten da.

Tailer honetan, eguneroko lanerako beharrezkoak diren prozedura edo gestio erabilgarriak Interneten nola egin ikasiko dugu. Tailerrean zehar, taldearen beharrak identifikatuko ditugu eta elkarrengandik ikasiko dugu ariketa praktikoen bidez. Elkarrekin, genero-arrakala mundu digitaletik desagertzen lagunduko dugu.

¡Muévete con el móvil!

Formadoras: Ohiana Calparsoro y Nerea Ansa. TEKS Sarea / Alaiondo

Día: 6 octubre (jueves)

Horario: 17:00-19:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Castellano

Matrícula: Gratis (previa inscripción)

La barrera que muchas mujeres sienten ante la tecnología se debe, en gran medida, al miedo o falta de conocimiento sobre ella.

En este taller aprenderemos cómo realizar los procedimientos o gestiones útiles necesarias en internet para el trabajo diario. Durante el taller, identificaremos las necesidades del grupo y aprenderemos unas de otras mediante ejercicios prácticos. Juntas contribuiremos a que la brecha de género desaparezca del mundo digital.

Alternatiba ekofeministak eraikitzen: ingurumenaren degradazioa, klima-aldaketa eta desplazamendu behartuak

Formatzaileak: Cony Carranza eta Berta Malvarez - ZEHAR Errefuxiatuekin
Eguna: Urriak 15 (larunbata)
Orduetgia: 09:30-13:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Tailer honetan, euren lurren alde borrokatzen duten emakumeen esperientziak ezagutuko ditugu. Bizitza eta zaintza erdigunean jartzea bilatzen duten kontsumo-, produkzio- eta harreman-moduetara gerturatuko gara; tokian tokiko moduetara. Herri hezkuntzako metodologiaren bitartez eta ekofeminismoa erreferentziatzat hartuta, parte hartzaileek euren ezagutzak eta hausnarketak partekatuko dituzte. Munduko beste leku batzuetako esperientziak partekatuko ditugu.

Construyendo alternativas ecofeministas: degradación ambiental, cambio climático y desplazamientos forzados

Formadoras: Cony Carranza y Berta Malvarez - ZEHAR Errefuxiatuekin
Día: 15 de octubre (sábado)
Horario: 09:30-13:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matricula: Gratis (previa inscripción)

En este taller, conoceremos la experiencia de mujeres que luchan para y por sus tierras. Nos acercaremos a alternativas locales de relación, producción y consumo que pongan en el centro la vida y el cuidado de la misma. A través de metodologías de educación popular y con el ecofeminismo como referente, las participantes compartirán sus conocimientos y reflexiones. Se compartirán experiencias de otros lugares del mundo.





“Las Poderosas”. Antzerkia eta solasaldia

Antzezleak: Telma Ajín, Adelma Cifuentes, Mayra Salvador, Telma Sarceño, Lesbia Téllez, Melany Vicente y Javivi Paz
Eguna: Azaroak 11 (ostirala)
Orduetgia: 18:00-19:30
Lekua: TOPIC
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

“Las PODEROSAS Teatro” Guatemalako emakume batzuen kolektiboa da, eta, antzerkiaren bidez, indarkeria matxisten biktima izatetik indarkeria matxistatik bizirik atera zirenak izatera igaro ziren. Haien lehen obra, “Las Poderosas”, aurkeztuko digute, 2010ean beraien bizitako indarkeria esperientzietan oinarrituta sortutakoa.

Antzezlan horrek bizitza aldatu zien. Orduz geroztik, antzerkia indarkeria matxista jasatenduten emakumeentzako sendabide gisa partekatzen dute, eta indarkeria horiek komunitatean prebenitzen laguntzen dute, haien publikoarekin. Azpimarratzen dute posible dela indarkeriaren gurpil zoroa apurtzea, ikuspegi positiboarekin.

“Las Poderosas”. Teatro y conversatorio

Elenco: Telma Ajín, Adelma Cifuentes, Mayra Salvador, Telma Sarceño, Lesbia Téllez, Melany Vicente y Javivi Paz
Día: 11 de noviembre (viernes)
Horario: 18:00-19:30
Lugar: TOPIC
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

“Las PODEROSAS Teatro” es un colectivo de mujeres guatemaltecas que, a través del teatro, transitaron de víctimas a sobrevivientes de violencias machistas. Nos presentarán su primera obra ‘Las Poderosas’, creada en base a sus experiencias de violencia en el 2010.

Esa obra le cambió la vida. Desde entonces, se dedican a compartir la vivencia del teatro como sanación con otras mujeres que sufren violencias machistas y ayudan a prevenirlas en comunidad, con su público.. Ponen el énfasis en que es posible romper la espiral de la violencia, con un enfoque positivo.

Xaboi naturalak egiten ikasteko tailerra

Formatzailea: Bidatz Sasiain

Eguna: Urtarrilak 28 (larunbata)

Ordutegia: 9:00-12:30

Lekua: Ereite Elkartearen lokala (San Esteban, 20)

Hizkuntza: Euskara / Gaztelania

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

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

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

Ikasle berriek izango dute lehentasuna.

Taller para aprender a elaborar jabones naturales

Formadora: Bidatz Sasiain

Día: 28 de Enero (sábado)

Horario: 9:00-12:30

Lugar: Local de la Asociación Ereite (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.

Tendrán prioridad las alumnas nuevas.



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.

Inscripción 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.