

EMAKUMEENTZAKO JABETZE-ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES • ÉCOLE D'EMPOWERMENT DES FEMMES •
ȘCOALA DE EMANCIPARE A FEMEILOR • WOMEN'S EMPOWERMENT SCHOOL

مدرسة تمكين النساء



- Udazkena-Negua
- Otoño-Invierno
- Toamnă-Iarnă
- Automne-Hiver
- Autumn-Winter
- شتاء خريف

TOLOSA 2026-2027



Ohar garrantzitsuak •

Notas importantes

Ulertzen dut

Jarduera hauetan parte hartzeko, ez da beharrezkoa jendaurrean euskaraz hitz egitea, baina bai ulertzea.

Para participar en estas actividades, no es necesario hablar en euskera en público, pero sí entenderlo.



Formatzaileak badaki euskaraz, eta jarduera gaztelaniaz izango da, baina nahi baduzu, berarekin euskaraz egin ahal izango duzu.

La formadora sabe euskera, la actividad será en castellano, pero si quieres podrás hablar en euskera con ella.



LGTBIQ+fobiaren kontrako eta HARROTASUNAREN aldeko nazioarteko egunei lotutako egitaraua.

Programa de los días internacionales contra la LGTBIQ+fobia y a favor del ORGULLO.



Zeinu-hizkuntzaren zerbitzua eskainiko da. Eskaera izena ematearekin batera egin behar da, eta ekitaldia baino gutxienez 7 egun lehenago. Baldintza bereziak ditu. Galdetu guri.

Se ofrecerá el servicio de lengua de signos. La solicitud debe realizarse, con la inscripción y al menos, 7 días antes del evento. Tiene condiciones especiales. Consúltanos.



Euskara-gaztelera itzulpen-zerbitzua eska daiteke. Eskaera izena ematearekin batera egin behar da, eta ekitaldia baino gutxienez 7 egun lehenago. Baldintza bereziak ditu. Galdetu guri.

Se puede solicitar servicio de traducción euskara-castellano. La solicitud debe realizarse, con la inscripción y al menos, 7 días antes del evento. Tiene condiciones especiales. Consúltanos.



Ikastaroa errepikatzen duten ikasleek dute lehentasuna.

El alumnado que repite tiene prioridad.



Ikasle berriek edo ikastaro bakar batean parte hartu dutenek dute lehentasuna.

Tiene preferencia el alumnado nuevo o el que haya participado en un único curso.



Emakumeen kontrako Indarkeriaren aurkako Nazioarteko Eguneko egitaraua.

Programa del Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres.



Zer da jabetzea?

Jabetze terminoa erabiltzen dugunean, banakako eta taldekako ikaskuntza- eta kontzientziatze-prozesu bat adierazi nahi dugu. Mundu osoko jendarteetan, sexismoak diskriminazio- eta gutxiagotasun-egoera ezartzen gaitu gu, emakumeok, eta jabetzeak ahalbidetzen digu hori salatzea eta horren kontra borroka egitea.

Zer da Jabetze Eskola?

Emakumeon jabetzea eta parte-hartze politikoa sendotzeko espazioa da, hartara, jendarte justuagoa, aniztunagoa eta osoagoa lortzeko. Ez da ohiko prestakuntza-lekua: Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza-ekoizpen kolektibo eta partekatua metodologia erabiltzen dugu.

Ikuspegi feminista eta intersektionaletik antolatzen da; hau da, emakumeok aurre egin behar diegun diskriminazio-egoera anizkoitzei erantzuten saiatzen gara, kontuan hartuta klasea, jatorria, erlijioa, sinesmenak, migrazio-egoera, sexu-orientazioa, sexu- eta genero-identitatea, desgaitasuna, adina, familia-konfigurazioa eta beste baldintza edo egoera pertsonal, sozial edo administratibo batzuk.

Esperientziak eta jakintzak partekatzea da kontua, eta horrekin batera, gorputzarekin gozatzea, eta diskurtsoak, artea, kultura eta aldarrikapenak ekoiztea. Azken batean, kontua da munduaz dugun pertzepzioa aldatuko duen esperientzia bat bizitzea, eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak ematea.



JARDUERAK / ACTIVIDADES

Urte osoko ikastaroak | Cursos de todo el año

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea	08
Grupo de literatura de mujeres del mundo	09
Batukada feminista	10
TxaranGORA!	11
Xilografia tailerra	12
Ahalduntze-margolanak / Pinturas para el empoderamiento	13
Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik	14
Yoga zure osasunerako	15
Zaintza arloan euskarazko komunikazio gaitasunak lantzeko ikastaroa / Curso de aprendizaje de habilidades comunicativas en euskera en el ámbito de los cuidados	16
Maskulinitateen inguruko hausnarketa espazioa / Espacio de reflexión sobre masculinidades	17

Udazken-Neguko ikastaroak | Cursos Otoño-Invierno

Egin Klik Ahalduntzeari	20
Presentación del libro: Las hermafroditas del siglo XXI	21
Osasun hormonal eta sedabelarrak ziklikoak gara	22
Menopausia ziklikoak gara	23
Gorputz-hitzak: Mugimendu eta idazketa kreatiboaren tailerra/Escribir desde el cuerpo: taller de movimiento y escritura creativa	24
Zer dio ispiluak? Janaria, sare sozialak eta gure gorputza	25
La gran mentira corporal	26
Belaunaldi berriak matxistagoak al dira?	27
Memoria ilekordatzen / Trenzando memoria	28
Andragora Dantzan!	30
Islamofobiari buruzko elkarrizketak	31
¡Azúcar! Salsa decolonial	32
Raíces en movimiento	33
Curso iniciación a la costura	33

Urte osoko
ikastaroak /
Cursos de
todo el año







EUSKAL EMAKUME IDAZLEEN IRAKURKETA FEMINISTA TALDEA

Tolosako Udal
Liburutegiarekin
elkarlanean

Formatzailea: Oihana Iguaran
Egunak: ostegunak. Urriak 15;
azaroak 5; abenduak 17; urtarrilak
14; otsailak 18; martxoak 18;
apirilak 15; maiatzak 13 eta
ekainak 10. (9 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. 3. gela

Hizkuntza: euskara

Edukiera: 15

Matrikula: 16,2 €

Irakurbide feministak euskal literaturan.

Literaturara hurbiltzeko irakurbide feministez hausnarketa egitea izango dugu helburu. Bide horretan, hezkuntza literarioak testuetara hurbiltzeko garatu izan dituen eredu matxistak gainditzeko saioak egingo dira, literatura geureganatzeko hartu ditugun joera zenbait zalantzan jartzeko asmoz. Izan ere, literatura-lanak geureganatu aurretik irakurketak zedarritzeko eta mugatzeko joera zabalduegi dago. Alegia, maizegi irakasten zaigu nola behar duen literatura-lan batek irakurria izan, nola behar duen interpretatua izan. Eskolak ez ezik, eguneroko komunikabideek ere egiten dute lan hori. Horregatik, ikastaro honetan, jasotzen ditugun eredu horien inguruko gogoeta-bideak zabaltzeaz gain, irakurbide feminista zenbait garatzeari ekingo zaio.

Ikastaroaren metodologia praktikoa eta parte-hartzekoa izango da. Literatura-testuen irakurketa eginez, parte-hartzea eta eztabaida bultzatuko dira, betiere ikuspegi feminista abiapuntutzat hartuz.

Irakurriko dugun lehen liburua (liburutegian maileguan har dezakezue): Barne zerbitzuak, Katixa Agirre.



GRUPO DE LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

En colaboración con la Biblioteca Municipal de Tolosa

El camino que recorremos, 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 gozes 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.

Primer libro que leeremos (podéis tomarlo en préstamo en la biblioteca): Las niñas del naranjel, de Gabriela Cabezón Cámara.



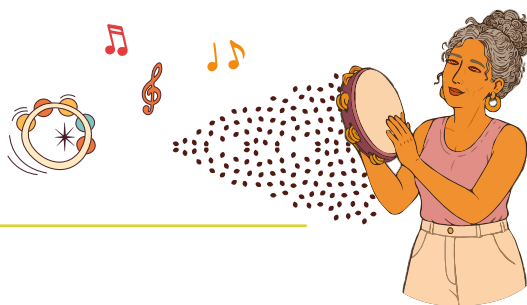
Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: **miércoles.** Octubre 21; noviembre 11; diciembre 2; enero 13; febrero 17; Marzo 3; abril 14; Mayo 12 y Junio 16. (9 sesiones)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 5-6
Idioma: castellano
Aforo: 20
Matrícula: 16,2 €





BATUKADA FEMINISTA

Amarotz Auzo
Elkartarekin
elkarlanean



Ikastaroaren helburuak dira emakumeon arteko harremanak eta elkartasuna sustatzea, musikaz gozatzea eta gozaraztea, gure irudimena eta sormena garatzea. Horrez gain, autogarapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeok kulturaren dugun parte-hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Formatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi

Egunak: asteazkenak. Urriak 20; azaroak 3, 17; abenduak 1; urtarrilak 12, 26; otsailak 9 (irteera), 23 martxoak 9; apirilak 6, 20; maiatzak 4, 18; ekainak 1, 15 (edo kuadrila eguna). (15 saio)

Ordutegia: 18:30-20:30

Lekua: Amarotz Auzo Elkartea

Hizkuntza: euskara

Edukiera: 25

Matrikula: 27 €





TxaranGORA!!

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxearekin elkarlanean

Formatzailea:

Ines Osinaga

Egunak: asteazkenak.

Azaroak 4, 18; abenduak 2, 16; urtarrilak 13, 27; otsailak 3, 5 (ostiral mehean kalejira), 24; martxoak 10, 24; apirilak 14, 28; maiatzak 12, 26. (15 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia

Hizkuntza: euskara

Xuxurlatzaileak egoteko aukerarekin/Con

posibilidad de traducción*

Edukiera: 25

Matrikula: 18 €

Tolosaldeko Emakumeen Etxeko eta Tolosako Jabetze Eskolako txaranga da TxaranGORA! Hirugarren ikasturtea da hau, eta erreperitorioa eta taldea gero eta handiagoak eta askotarikoagoak dira. Izan ere, Txarangora ez da talde itxi bat, eta beste urte batez gonbita egin nahi diogu gurera etorri nahi duen emakume orori.

Musika egiteari utzi zenion eta ez dakizu zergatik? Etxean edo inork entzuten ez zaituenean bakarrik jotzen duzu? Musika egitea gustatzen zaizu, eta horretarako espazio segurua falta dituzu? Txaranga baten parte izatea amestu duzu inoiz?

Ez da garrantzitsua ondo jotzea (bide batez, zer da zuretzat ondo jotzea?), bada taldean inoiz instrumenturik jo ez eta Txarangoraren bidean saxoa, klarineta edo perkusioa jotzen ikasi duenik. Zuk ere egin dezakezu, sinestuiguzu!

Ines Osinaga bidelagun dugula, zainduko eta ahaldunduko gaituen akonpainamendua eskaintzen diogu elkarri, barneko ahotsa partekatu eta elkarrekin ahalduntze-, gozatze- eta eraldatze-ariketa kolektiboa egiteko.

Animatuko zara gurekin batera kalera jotzera ateratzen?

Edozein instrumentuk balio digu: saxofoia, klarineta, bonbardinoa, perkusioa, txistua, darbuka, djenbea... Txarangoran ongietorriak dira doinu eta kolore guztiak. Elkarrekin ederragoa da bidea.

Festara gonbidatuak izatetik gure festa egitea da nahi duguna. Bazatoz?

Txarangora! es la charanga de Andragora, la Casa de las Mujeres de Tolosaldea, y de la escuela de empoderamiento de Tolosa. En este tercer curso, tenemos un grupo estable pero abierto: invitamos a toda mujer que quiera unirse a compartir su voz interior, disfrutar y empoderarse colectivamente. Cualquier instrumento nos sirve: saxofón, clarinete, bombardino y percusión, chistu, darbuka, djenbe... Todas las melodías y colores son bienvenidos. ¿Alguna vez has soñado con formar parte de una charanga? ¿Queremos crear la fiesta! ¿Vienes?





XILOGRAFIA TAILERRA (linoleo gainean)

Xilografia tailer honen bitartez, bide emango diogu gure eskuekin sortzeko dugun ahalmenari. Antzinako teknika hori ikasteaz gain, bakarka nahiz taldean lan egingo dugu, irudi, aldarrikapen feminista eta hainbat mezu paperean eta oihalean estanpatuz.

Grabatuaren historian diren eta izan diren emakume artistei buruz ere arituko gara.

Formatzailea: Oihana Ugarte Iriarte

Egunak: astearteak. Azaroak 3, 10, 17, 24; abenduak 1, 15; urtarrilak 12,19,26; otsailak 2,16,23 eta martxoak 2 eta 13 (kaleko ekintza). (14 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea
Zeramika-gela

Hizkuntza: euskara

Edukiera: 12

Matrikula: 25,2 €





AHALDUNTZE- MARGOLANAK

PINTURAS PARA EL EMPODERAMIENTO

Autoezagutza,
adierazpen eta kudeaketa
emozionalen tailerra

Taller de
auto-conocimiento,
expresión y gestión
emocional

Formatzailea/Formadora:

Leire Markinez

Egunak/ Días: ostegunak/

jueves. Abenduak 3,10,17;
urtarrilak 7,14,21,28; otsailak
11,18,25 eta martxoak 4,11.
(12 saio/12 sesiones)

Ordutegia / Horario:

15:00-17:00

Lekua/Lugar: Andragora,
Tolosaldeko Emakumeen
Etxea.

Sukaldean/En la cocina

Hizkuntza/Idioma:

ele bitan | bilingüe

Edukiera/Aforo: 14

Matrikula/Matrícula: 21,6 €

Ahalduntzerako urretsetako bat auto-
ezagutzan datza, tailer honek norberaren
emozioen ezagutza, ulermena eta kudeaketa
erraztuko ditu. Gure sormenarekin bat egingo
dugu, musikaren, gorputz dinamikaren eta
mandala, erretratu eta margo askearen bitartez.
Emakumeek gure generoak baldintzatuta gure
emozioak eta identitatea kudeatzen ikasi dugu
era ez oso osasungarrian. Sormen eta modu
ludikoko tailer honek, gure izatea eta emozioen
kudeaketa positiboago batera hurbilduko
gaitu, gure artean laguntza-sareak ehuntzen
ditugun bitartean geure burua kolektiboki
berreraiketzeko. Ez duzu margotzen jakin
behar, zatoz abenturara!

Uno de los pasos para el empoderamiento
reside en el autoconocimiento, este taller
facilitará el conocimiento, la comprensión y la
gestión de las propias emociones. Conecta-
remos con la creatividad propia, a través de la
música, dinámicas corporales y la pintura de
mandalas, autorretrato y la pintura espontá-
nea. Las mujeres hemos aprendido a manejar
nuestras emociones e identidad condicio-
nadas por nuestro género de una forma poco
saludable. De una forma creativa y lúdica nos
acercaremos a un manejo más positivo de
nuestro ser y de nuestras emociones, mientras
tejemos redes de apoyo entre nosotras para
reconstruirnos colectivamente. No necesitas
saber pintar ¡Ven a la aventura!





SORMENEZKO ARGAZKIGINTZA IKUSPEGI FEMINISTATIK



Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, transferentzia-teknika ikastea izango dugu helburu; hau da, guk geuk egingo ditugun argazkiak material desberdinetara transferitzea. Gure telefono mugikorrak irudiak hartzeko erabiltzen ikasiko dugu, argazki-konposizioa arakatuko dugu eta argazkien edizioan ere trebatuko gara. Azken pausoa izango da sorturiko irudiak material desberdinetara transferitzea: harria, egurra eta abar.

Anima zaitetz esperientzia sortzaile eta dibertigarri honetan parte hartzera!



Formatzailea: Ura Iturralde
Larrañaga

Egunak: asteazkenak. Urtarrilak 13, 20, 27; Otsailak 3, 17, 24; martxoak 3, 10, 17, 24; apirilak 7, 14, 21, 28. (14 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. 1. gela

Hizkuntza: euskara

Edukiera: 15

Matrikula: 25,2 €



YOGA ZURE OSASUNERAKO



Besteak zaindu, eta zeure burua ahazten duzu?; denborarik, energiarik, eta gogorik ez duzula sentitzen duzu?; une zailak pasatzen ari zara? Yogako asteroko topaketa hau, salutogenesitik pentsatua da, osasuna ez dela gaixotasunik eza erakusten diguna, bizitzari aurre egiteko baliabideekin sentitzeko gaitasuna baizik. Deskubritu mugimendu kontzienteak, arnasketak eta gorputza-burua loturak nola indartzen dituzten zure barne-baliabideak.

Yoga para tu salud ¿Cuidas a l@s demás, y te olvidas a ti misma?; ¿Sientes que no tienes tiempo, energía y ganas?; ¿Estás pasando momentos difíciles? Este encuentro semanal de Yoga está pensado desde la salutogénesis, que nos enseña que la salud no es la ausencia de enfermedad, sino la capacidad de sentirnos con recursos para afrontar la vida. Descubre cómo el movimiento consciente, la respiración y la unión cuerpo-mente fortalecen tus recursos internos.

Formatzaileak: Ainhoa Barbarin
Iurrebaso eta Ana Belen Egues
Gurrutxaga

Egunak: asteartekak. Urriaren 13tik
ekainaren 15 era

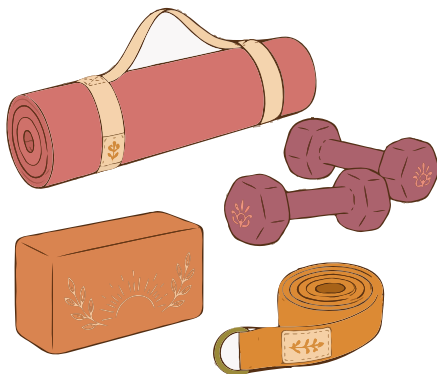
Ordutegia: 1.go saioa: 10.00-11.30
/ 2.saioa: 11.30-13.00. (29 saio)

Lekua: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. Areto nagusia

Hizkuntza: euskara

Edukiera: 15 saio bakoitzeko

Matrikula: 34,80 €





Kaixo

Zaintzak

Zer moduz?



ZAINTZA ARLOAN EUSKARAZKO KOMUNIKAZIO GAITASUNAK LANTZEKO IKASTAROA CURSO DE APRENDIZAJE DE HABILIDADES COMUNICATIVAS EN EUSKERA EN EL ÁMBITO DE LOS CUIDADOS

Tolosako Udaleko Euskara
sailarekin eta Tolosaldea
Garatzen eko Migrazio
eta Aniztasun Sailarekin
elkarlanean

Ikastaroaren helburua zaintzen arloan diharduten emakumeei lanerako gutxieneko euskara maila eskaintzea da. Ikastaro honetan, parte hartzaileek lanerako behar dituzten euskarazko komunikazio gaitasunak landuko dituzte. Ikastaro praktikoa izango da eta adineko pertsonen zaintzan eman ohi diren egoeratarako hiztegia eta esamoldeak ikasiko dituzte. Ikastaroa amaitzean ziurtagiria entregatuko zaio ikasle bakoitzari.

El objetivo del curso sería ofrecer un nivel mínimo de euskera a las mujeres que trabajan en el ámbito de los cuidados. En este curso, las participantes trabajarán las competencias comunicativas en euskera que necesitan para trabajar. Será un curso práctico en el que se aprenderán vocabulario y expresiones para situaciones habituales en el cuidado de personas mayores. Al finalizar el curso se hará entrega del certificado a cada participante.

Irakaslea/Profesora: Aitzol Udal Euskaltegia
Eguna/Día: 2027 ko urtarrilak 12tik maiatzak
13ra/Del 12 de enero al 13 de mayo del 2027
(astearte eta ostegunak/martes y jueves).
60 orduko ikastaroa/Curso de 60 horas
Ordutegia/Horario: 17:00- 19:00

Lekua/Lugar: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea
Hizkuntza/Idioma: Euskera
Matrikula/Matrícula: Doan/Gratis (Aurrez
izena eman behar da/previa inscripción)
Edukiera/Aforo: 12



MASKULINITATEEN INGURUKO HAUSNARKETA ESPAZIOA ESPACIO DE REFLEXIÓN SOBRE MASCULINIDADES

Tolosako Gizon
Taldearekin
elkarlanean

Dinamizatzailea/Dinamizador:

Aritz Resines. Samurrak
Aniztasun Elkartea

Hizkuntza/Idioma: ele bitan/
bilingüe

Maskulinitate hegemonikoak izan duen eta gaur egun ere baduen eraginari buruz hitz egiteko espazio propio bat du Tolosako Gizon Taldeak. Samurrak Aniztasun Elkartearen laguntzaz, ardura, pribilegioak, boterea, ereduak eta taldeak berak behar duen hori landuko dugu. Parte-hartzera animatzen zaitugu!

Gizon Taldearen egitarauaren eta dinamikaren arabera zehaztuko dira egunak eta ordutegiak. Jarri harremanetan: info@samurrak.eus; 678061700.

El Grupo de Hombres de Tolosa dispone de un espacio propio para hablar sobre la influencia que ha tenido y que tiene la masculinidad hegemónica en la actualidad. Con la ayuda de Samurrak Aniztasun elkartea, trabajaremos la responsabilidad, los privilegios, el poder, los modelos y lo que el propio grupo necesite. ¡Te animamos a participar!

Los días y horarios se establecerán dentro de la programación y dinámica del Grupo de Hombres. Contacta con info@samurrak.eus 678061700.





Udazken-Neguko
ikastaroak /

Cursos

Otoño-Invierno







EGIN KLIK AHALDUNTZEARI: zure egunerokoan autonomia digitala irabazteko eta sarean seguru mugitzeko ikastaroak

KZ gunearekin
elkarlanean

Formatzailea/Formadora:

KZgunea.

Lekua/Lugar: KZgunea
(Tolosa)

Hizkuntza/idioma:

euskara/castellano

Edukiera/Aforo: 9

Matrikula: doan/gratis

(aurrez izena eman behar da
/previa inscripción)

Mundu digitala gure bizitzaren parte da, baina... zuk kontrolatzen duzu teknologia, ala teknologiak kontrolatzen zaitu zu? Saio hauen helburua argia da: beldurrak gainditu, independentzia indartu eta tresna digitalak modu seguruan erabiltzen ikastea. Guztira, hiru ikastaro egingo dira, eta bakoitzak bere izen-ematea izango du.

1. Gaitasun digitalak smartphonean:

Zure mugikorrari etekinik handiena ateratzeko, aplikazioak kudeatzeko eta gailua zeure kabuz menderatzeko saioak.

Egunak/Días: astelehenak/lunes.

Urriaren 19tik azaroaren 16ra/Del 19 de octubre
al 16 de noviembre. (5 saio/sesiones)

Ordutegia/Horario: 9:00-11:00

Hizkuntza/Idioma: euskara



2. Erosketa eta ordainketa seguruak:

Internet bidez lasai eta kezkarik gabe erosteko gakoak, iruzurrak identifikatzen eta ordainketa seguruak egiten ikasteko.

Egunak/Días: astearteak. Urriak 27 eta
azaroak 3. (2 saio)

Ordutegia/Horario: 11:00-13:00

Hizkuntza/Idioma: euskara



3. Certificado BakQ:

La clave para realizar trámites administrativos (salud, ayuntamiento, diputación...) desde casa, de forma fácil y sin ayuda.

Eguna/Día: asteartea/martes. Azaroak 10 noviembre

Ordutegia/Horario: 9:00-11:00

Hizkuntza/Idioma: castellano





PRESENTACIÓN DEL LIBRO: Las hermafroditas del siglo XXI

Formadora: Mer Gómez
Dinamización: Oli Artola
Día: miércoles. 28 de octubre
Horario: 18:00- 20:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. Areto
Nagusia
Idioma: castellano
Aforo: 30
Matrícula: Gratis
(previa inscripción)



Esta presentación tiene el objetivo principal de visibilizar las intersexualidades y las narrativas intersex desde una perspectiva autobiográfica, como activista, así como desde mi profesionalización en el campo de los Estudios Feministas, como doctora en Antropología Feminista y Estudios Feministas y de Género por la EHU. A la vez, tiene como objetivo contribuir a la creación de nuevos imaginarios culturales colectivos sobre la diversidad corporal. Las intersexualidades, en este sentido, nos ofrecen una oportunidad para reconfigurar ideas estáticas y estéticas sobre dos tipos de cuerpos (masculino/femenino). Asimismo, esta acción pretende ser una invitación a que, como sociedad, hagamos el ejercicio de observar nuestros cuerpos y sentir que, independientemente de las diferencias que tengan con respecto a dos arquetipos binarios, son válidos y tienen derecho a desear o ser deseados tal cual son.





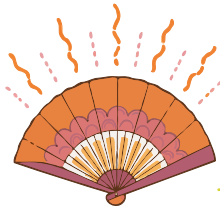
OSASUN HORMONALA ETA SEDABELARRAK *ziklikoak gara*

Ikastaro hau hilekoa dutenentzat zein ez dutenentzat da. Ziklo hormonalarekin adierazi nahi dira hilekodun eta hileko gabeko epeak. Emakumearen bizitza osoaz alegia, ziklo ezberdin guztietaz, menopausia dutenentzat balio du eta hilekoa etorri gabe daudenentzat ere bai. Ez dira landuko haurdunaldia eta edoskitzaroa.

Saioek egitura bera izango dute: osasun hormonalak zerk indartzen duen eta zerk ahultzen duen ulertzea (elikaduraz, bizi estiloaz eta botikez), bizitzaren atal ezberdinetan dauden behar ezberdinetan sakontzea horretarako sendabelarretan oinarritutako erremedio eta baliabide konkretuak landuz, besteak beste.

Formatzailea: Garbiñe Larrea
Egunak: ostegunak. Urriak 29,
azaroak 26 eta abenduak 17
Ordutegia: 17:30-19:30
Lekua: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. Sukaldea
Hizkuntza: euskara
Edukiera: 15
Matrikula: 5,4 €





MENOPAUSIA ziklikoak gara

Menopausia? Ez zaude bakarrik. Animatu zure menopausia prozesua ulertzen saiatzera, besteekin partekatu eta emaginarekin zalantzak argitzera!

¿Menopausia? No estás sola. Anímate a conocer tu menopausia, compartir tu experiencia con otras mujeres y resolver tus dudas con las matronas.

Formatzailea: Osakidetzako emaginak

Egunak/Días: asteartea. Azaroak 3 (EUS)/jueves. 12 de noviembre (CAST)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua/Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia

Hizkuntza/ Idioma: euskara/castellano

Edukiera/Aforo: 30 saioko/en cada sesión

Matrikula/Matrícula: doan/gratis (aurrez izena eman behar da/previa inscripción)





GORPUTZ- HITZAK: MUGIMENDU ETA IDAZKETA KREATIBOAREN TAILERRA/ ESCRIBIR DESDE EL CUERPO: TALLER DE MOVIMIENTO Y ESCRITURA CREATIVA

Formatzailea: Clara Wolfram
Egunak/Días: astearteak/**martes**
Azaroak 17 eta 24; abenduak 1 eta
15; urtarrilak 12, 19, 26; otsailak 2;
17, 24 de noviembre; 1 y 15 de
diciembre; 12, 19, 26 de enero;
2 de febrero. (8 saio/sesiones)
Ordutegia: 17:00-19:00
Lekua/Lugar: Andragora,
Tolosaldeko Emakumeen Etxea.
Sukaldea
Hizkuntza/Idioma: castellano
Edukiera/Aforo: 14
Matrikula/Matrícula: 14,4 €



Zenbat oroitzapen gordetzen ditu gorputzak? Zenbat istorio kontatu gabe? Gorputza mugituz istorioak askatuko ditugu, baita norberarenak berrasmatu ere. Ez da beharrezkoa inoiz dantzatu edo idatzi izana parte hartzeko. Tailer honetan guztiok tokia dugu, guztiok kabitzen gara. Annie Ernaux eta Frida Kahlo bezalako idazleak inspirazio-iturri izango ditugu, ohartzeko guk geuk ere barnean idazle bat dugula, adierazteko prest, euskaraz edo gazteleraz. Praktikan, saio bakoitzak denbora bat izango du gorputzarekin konektatzeko eta tentsioak askatzeko, eta beste denbora bat proposamen zehatz eta errazetatik abiatuta idazketan aritzeko. Autoexijentziarik gabe eta asmo bakar batekin: bidaiaz gozatzea.

¿Cuántos recuerdos guarda este cuerpo?
¿Cuántas historias sin contar? Moviendo el cuerpo vamos a liberar historias y también redescubrir la propia. No hace falta que jamás hayas bailado ni escrito para poder participar. En este taller todo vale y también todo cabe. Nos inspiraremos en autoras como Annie Ernaux y Frida Kahlo, para pronto descubrir que también nosotras, cada una, tiene ahí dentro una escritora por expresarse, en euskera o castellano. En la práctica, cada sesión tendrá un tiempo para conectar con el cuerpo y soltar tensión, y otro tiempo para escribir a partir de propuestas concretas, sencillas, al alcance de todas. Sin autoexigencia y con una sola intención: disfrutar del viaje.



ZER DIO ISPILUAK? JANARIA, SARE SOZIALAK ETA GURE GORPUTZA (11-14 urteko neskentzat)

Gazteria Sailarekin,
Topagunearekin eta
Tolosaldea Garatzen-eko
Migrazio eta Aniztasun
sailarekin elkarlanean

Gure gorputz-irudiarekin dugun harremanak modu batera edo bestera bada ere, guztioi eragiten digu, baina gutxitan jartzen diogu ahotsa. Espazio gutxi ditugu gai hauen inguruan hitz egin eta gure kezka partekatzeko. Lagungiroan eta konfiantzaz hitz egin ahal izateko espazio bat sortzearen beharra sentitzen genuen. Tailerretan, gure gorputzarekin dugun harremanaren jatorriaren inguruan hausnartzen dugu: erreferenteak, etxea/familia, harremanak... Eta egunerokotasunean zenbat eragiten digun elkarbanatzen dugu, espazio seguru bat sortuz.



Hizlaria: NIREKIN elkarteak

Egunak: Azaroan (2 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Kultur etxea.

Topagunea

Hizkuntza: euskara

Matrikula: Doan (aurrez
izena eman behar da)

Edukiera: 15



LA GRAN MENTIRA CORPORAL: SALUD MENTAL Y ENFOQUE FEMINISTA ANTE UNA REALIDAD INVISIBLE



Los trastornos de la conducta alimentaria afectan principalmente a las mujeres y no pueden entenderse únicamente desde una perspectiva clínica o individual. En esta charla abordaremos los trastornos de la conducta alimentaria desde una perspectiva feminista, analizando la relación entre el género, el cuerpo y el malestar, así como la influencia de los mandatos sociales, la presión estética, la autoexigencia y las desigualdades que atraviesan la relación de las mujeres con la alimentación y con su propio cuerpo.

Partiendo de la experiencia de ACABE Gipuzkoa, se ofrecerá una visión amplia y accesible sobre estos trastornos, poniendo de manifiesto su dimensión social y colectiva, así como la importancia de la prevención, la detección precoz y los recursos de apoyo comunitario.

Un espacio para la reflexión, la comprensión y el desarrollo de una mirada crítica en torno a una problemática que sigue siendo, en gran medida, invisible y estigmatizada.

Formatzailea/Formadora: ACABE (Asociación Contra Anorexia y Bulimia)

Eguna/Día: asteartea/martes. Azaroak 17/de noviembre

Ordutegia/Hora: 18:00-20:00

Lekua/Lugar: Andragora (Tolosaldeko Emakumeen Etxea). Aretu Nagusia

Hizkuntza/Idioma: castellano

Edukiera/Aforo: 30

Matrikula/Matricula: doan/gratis (aurrez izena eman behar da/previa inscripción)



BELAUNALDI BERRIAK MATXISTAGOAK AL DIRA?

Gizonei zuzendutako tailer honetan gaur egun indarrean dagoen neomaxismoari buruz hitz egingo dugu. Sare sozialak eta, belaunaldi berriek mezu tradizional eguneratuak hartzen ari dira, modernoak izango balira bezala. Noraino iritsi da kontua? Badaukagu aukerarik zerbait aldatzeko?

En este taller dirigido a hombres, hablaremos sobre el neomachismo vigente en la actualidad. Las redes sociales y las nuevas generaciones están adoptando mensajes tradicionales actualizados, como si fueran modernos. ¿Hasta qué punto está ocurriendo? ¿Tenemos la oportunidad de cambiar algo?

Dinamizatzailea/Dinamizador:

Aritz Resines. Samurrak Aniztasun Elkartea

Eguna/Día: Abenduak 2 de diciembre.

Ordutegia/Hora: 18:00-20:00

Lekua/Lugar: Kultur etxea. Topagunea

Hizkuntza/Idioma: ele bitan/bilingüe

Matrikula/Matrícula: doan (aurrez izer eman behar da)/gratis (previa inscripción)





**MEMORIA
ILEKORDATZEN:**
Frankismoak
errepresaliatutako
emakumeen
memoriaren
inguruko ibilbidea/

**TRENZANDO
MEMORIA:**
La memoria
de las mujeres
represaliadas por
el franquismo

TOPIC-ekin elkarlanean

Ibilbide honetan frankismoak errepresaliatutako emakumeen memoria historikoa eta emakumeen gorputzen aurkako indarkeria politikoa ezagutuko ditugu. Aldi berean, gure memoria pertsonal eta familiarretara hurbilduko gara, gorputzaren eta ilearen sinbologiaren bidez. Proposamena hiru saiok osatzen dute: hitzaldi historikoa, txotxongilo-ikuskizuna eta bitartekaritza-tailerra.

En este recorrido nos acercaremos a la memoria histórica de las mujeres represaliadas por el franquismo y a la violencia política ejercida sobre sus cuerpos. Al mismo tiempo, activaremos nuestra memoria personal y familiar a través de la simbología del cuerpo y del cabello. La propuesta se desarrolla en tres sesiones: una conferencia histórica, un espectáculo de teatro de títeres y un taller de mediación.

Formatzaileak/Formadoras: Ione Zuloaga Muxika (Aranzadi Zientzia Elkarteko historialaria) eta TOPIC

Eguna/Día: astelehena/lunes. Azaroak 23 de noviembre.

Asteazkena/miércoles. Azaroak 25 de noviembre.

Astelehena/lunes. Azaroak 30 de noviembre.

(3 saio/3 sesiones)

Hizkuntza /Idioma: euskara/castellano

Edukiera/Aforo: 30

Matrikula/Matrícula: 4,5 €



topic.



A25



1. "Isilpeko historia berreskuratuz. Frankismoak errepresaliatutako emakumeak tokiko ikerketan".

Errepublikak, gerra eta errepresio frankista jasan zuten emakumeak izango dira hizpide itzal-paisaia eszenikoek lagundutako hitzaldi honetan. Asmoa Gipuzkoako eta Tolosako norbanakoen bizipenak eta isilarazitako historia berreskuratzea da.

Formatzailea: Ione Zuloaga Muxika
(Aranzadi Zientzia Elkarteko historialaria)
eta TOPIC
Hizkuntza: euskara

Data: astelehena. Azaroak 23
Ordua: 18:00-20:00
Lekua: Andragora

2. Melon Pelado. Farsa no infantil para Caja de Muñecas

El espectáculo de la compañía Butacazero lleva a escena la memoria silenciada de miles de mujeres a las que les raparon la cabeza durante la Guerra Civil y la posguerra. A través de testimonios orales, teatro documental y teatro de objetos, propone una mirada crítica y conmovedora sobre la represión y la memoria.

Idioma: castellano
Fecha: miércoles. 25 de noviembre
Hora: 17:45-18:45

Lugar: TOPIC (Encuentro previo en Andragora)
Festival Titirijai 2026

3. "Memoria ilekordatzen" bitartekaritza tailerra

Ilea identitatearen, boterearen eta memoriaren sinbolo gisa hartuta, parte-hartzaileen memoria pertsonala eta familiarra aktibatuko ditugu irudi, elkarrizketa eta sormen kolektiboaren bidez. Saioa argazki kolektibo baten sorrerarekin amaituko da, bizitako esperientziaren aztarna gisa.

Formatzailea: TOPIC
Hizkuntza: euskara
Data: astelehena. Azaroak 30

Ordua: 18.00-20:00
Lekua: Andragora





ANDRAGORAN DANTZAN!

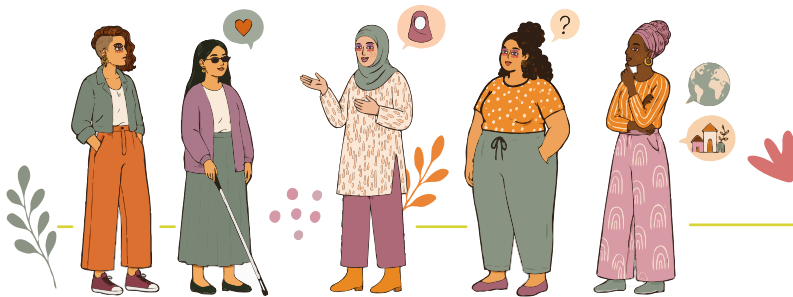
Andragora,
Tolosaldeko
Emakumeen
Etxearekin
elkarlanean

Oinarrizko urratsetatik abiatuta, dantzan eginez, hainbat erritmo praktikan jarriko ditugu (balsa, mazurka, pasodoblea, scottish-a, arin-arina eta fandangoa...) Musikaren laguntzaz, dantzan arituko gara aurrean dugun kidearekin jolastuz, eta pixkanaka-pixkanaka, inprobisatzen hasiz.

Ez dago dantzan aparteko gaitasunik eduki beharrik. Elkarrekin, musikarekin batera dantzatzuz, ondo pasatu nahi duenarentzako irekitako ikastaroa izango da. Bakoitzak bere mugimendua eta estiloa esperimentatuz, gure gorputzaren bidez, gauden momentu eta unearekin konektatzen lagunduko digu: hemen eta orain. Dantzan eginez, geure buruarekin eta besteekin gozatuko dugu.

Formatzailea: Irune Arrizubieta
Aguirreamalloa
Egunak: astelehenak. Urtarrilak
11, 18, 25; otsailak 1, 8, 22. (6 saio)
Ordua: 17:30-19:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. Areto Nagusia
Hizkuntza: euskara
Edukiera: 20
Matrikula: doan (aurrez izena
eman behar da)





ISLAMOFIARI BURUZO ELKARRIZKETAK

Tolosaldea
Garatzen-eko
migrazio eta
aniztasun sailarekin
elkarlanean

Islamaren inguruan dauden estereotipo eta aurreiritziei buruz hausnartuko dugu, ikuspegi dekolonial eta antirrazista batetik.

Islamaren balioak, pertsona musulmanen eguneroko bizitza eta askotan nahasten diren kontzeptuak ezagutuko ditugu: arabiarra, musulmana edo magrebtarra, besteak beste. "Moro/a" terminoaren historia eta gaur egungo esanahiak aztertuko ditugu, baita emakume musulmanen inguruan eraikitako estereotipoak ere, bereziki janzkerari eta zapiari lotutakoak.

Azkenik, islamofobia ulertzeko eta elkarbizitza errespetuzkoagoa eraikitzeko gakoak partekatuko ditugu, elkarriketa eta hausnarketa kolektiboa sustatuz.



Hizlaria: Hajar Samadi
(Bidaya elkarte)

Eguna: azaroak 5 (osteguna)

Ordutegia: 17:30-19:30

Lekua: Andragora
(Tolosaldeko Emakumeen
Etxea). Areto Nagusia

Hizkuntza: euskara

Matrikula: Doan
(aurrez izena eman behar da)



¡AZÚCAR! SALSA DECOLONIAL

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

Se trata de un espacio para conocer,
bailar y reflexionar sobre la salsa como un
ritmo de resistencia.

Además, se busca generar un espacio de
encuentro entre mujeres diversas donde
podamos reconocer nuestras diferencias
y potenciar las resistencias que nos unen,
cuestionar privilegios, resistir con alegría y
tejer puentes de solidaridad y justicia en
clave antirracista.

También crearemos de manera colectiva
una lista de reproducción de salsa
reivindicativa. ¡Apúntate!

Formadora: Ariana Larrondo AKA Emilia
Día: jueves. 19 y 26 de noviembre/3 y 10 de
diciembre
Horario: 17:00- 20:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Hizkuntza/Idioma: castellano
Edukiera: 15
Matrícula: Gratis (previa inscripción)





RAÍCES EN MOVIMIENTO

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

Este taller está pensado como un espacio cuidado y creativo para mujeres migrantes, donde cada una podrá detenerse a mirar su historia, su recorrido y todo aquello que ha debido construir a lo largo del camino. A través del collage, se invita a representar experiencias, emociones, desafíos, apoyos y aprendizajes vinculados al proceso migratorio, facilitando así una comprensión más amplia de la propia trayectoria.

Formadora: Javi Olfos
Día: miércoles. 2 de diciembre
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areta Nagusia

Idioma: castellano
Aforo: 25
Matrícula: gratis (previa inscripción)

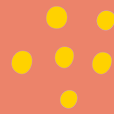
CURSO DE INICIACIÓN A LA COSTURA (Nivel 1.0)

En colaboración con el Departamento de Diversidad y Migraciones de Tolosaldea Garatzen

Aprende a coser desde cero con el curso de iniciación a la costura. En este taller aprenderemos a coser y utilizar la máquina. Está dirigido a aquellas mujeres que están interesadas en iniciarse en el mundo de la costura y que no tienen ningún conocimiento previo. Además de adquirir nociones técnicas y prácticas de costura, este taller nos servirá como parte del trabajo de desarrollo personal y de empoderamiento para mujeres.

Formadoras: Zohra Asarraj y Fadma Sfar
Días: lunes. 11, 18, 25 de enero; 1, 15, 22 febrero. (6 sesiones)
Horario: 10:15-12:15
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aula 5-6
Idioma: castellano/árabe
Aforo: 10
Matrícula: gratis (previa inscripción)





IZEN-EMATEA

Irailaren 11tik 25era (biak barne)

**Edo
QR hau
eskaneatuta:**

***Urte osoko ikastaroetan plaza libreak geratzen badira,
izen-ematea berriro irekiko da udaberriko Jabetze Eskolan.**

**Internet bidez egin behar da, hemen:
<https://izenematea.tolosa.eus/>**



Zailtasunik izanez gero, etorri Andragorara, edo eskatu informazioa eta laguntza telefonoz zein mezu elektronikoz.

• **Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea:** 943 00 89 67

Astelehenetik ostegunera, 10:00-14:00 eta 16:00-20:00

Ostiraletan, 10:00-14:00

• **Tolosako Udaleko Berdintasuna Saila:** 688869023 | berdintasuna@tolosa.eus

Astelehenetik ostiralera, 08:00-14:00

Matrikula eta ordainketa

Matrikula formalizatzeko, jardueraren prezioa **ordaindu behar da jarduera hasi aurretik. Ordainketak egiteko epea: irailaren 30etik urriaren 9ra.**

Ordurako ez bada ordainketa egin, baja eman, eta itxaron zerrendako lehenari emango zaio toki hori.

Matrikula Andragoran, Tolosaldeko Emakumeen Etxean ordainduko duzue, kreditu-txartelaren bidez.

Prezio-politika

Jabetze Eskolako jardueren prezioak Tolosako Udalaren 2026ko Ordenantza Fiskalek arautzen dituzte. Orduko prezioa 0,90 euroan ezarri da. Jardueren prezioa jasotako ordu-kopuruaren baturaren arabera kalkulatu da.

***Prezioaren jaitsiera**

Eskaera egiten duzuenoi % 100 murriztuko zaizue prezio publikoa, hiru baldintza hauek betez gero: Tolosan erroldatuta egotea, Tolosako Udalarekin zorrik ez izatea, Gizarteratzeko eta Diru-sarrerak Bermatzeko Euskal Sistemak eskaintzen dituen prestazio baterako baldintza ekonomikoak betetzea. Indarkeria matxistaren bizirauleek ere % 100eko murrizketa izango dute.





INSCRIPCIÓN

Del 11 al 25 de septiembre (ambos inclusive)

O escaneando
este QR:

*En caso de quedar plazas vacantes en los cursos anuales, se abrirá un nuevo plazo de inscripción durante la Escuela de Empoderamiento de primavera.



La inscripción se realizará por Internet a través de este enlace:
<https://izenematea.tolosa.eus/>

Si tenéis dificultades con la matriculación, podéis acercaros a Andragora, o llamarnos y/o escribirnos para recibir la ayuda necesaria:

- **Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea:** 943 00 89 67
De lunes a jueves, 10:00-14:00 y 16:00-20:00
Viernes, 10:00-14:00
- **Tolosako Udaleko Berdintasuna Saila:** 688869023 | berdintasuna@tolosa.eus
De lunes a viernes, 08:00-14:00

Matrícula y pago

Para formalizar la matrícula, se debe **abonar el precio de la actividad antes del inicio de esta. Plazo para realizar los pagos: del 30 de septiembre al 9 de octubre (ambos inclusive)**. Si para entonces no se ha realizado el pago, se dará de baja, y se ofrecerá ese lugar a la primera persona de la lista de espera.

La matrícula se abonará mediante tarjeta de crédito en Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea.

Política de precios

Los precios de las actividades de la Escuela de Empoderamiento están regulados en la Ordenanza Fiscal municipal de Tolosa de 2026. El precio por hora se ha fijado en 0,90 € euros. El precio de las actividades será calculado en base a la suma de las horas recibidas.

*Reducción de precio

A las solicitantes que estéis empadronadas en Tolosa, no tengáis deudas con el Ayuntamiento de Tolosa, y cumpláis los requisitos económicos para una prestación que ofrece el Sistema Vasco de Garantía de Ingresos e Inclusión Social, se os reducirá el precio público en un 100 %. Las supervivientes de violencia machista también tendrán una reducción del 100 %.



Izan gure jarraitzaile | Síguenos:

 Facebook: Tolosa Berdintasuna

 Instagram: tolosa_berdintasuna

 Twitter: @BerdinBerdin

 Telegram: Berdintasuna Tolosa/Igualdad Tolosa

