JABETZE ESKOLA-TOLOSA. MARTXOA-EKAINA EGITARAUA 2018

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO-TOLOSA. PROGRAMA MARZO-JUNIO 2018

Mundu bat Tolosaldean

TOLOSA berdinzalea

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?

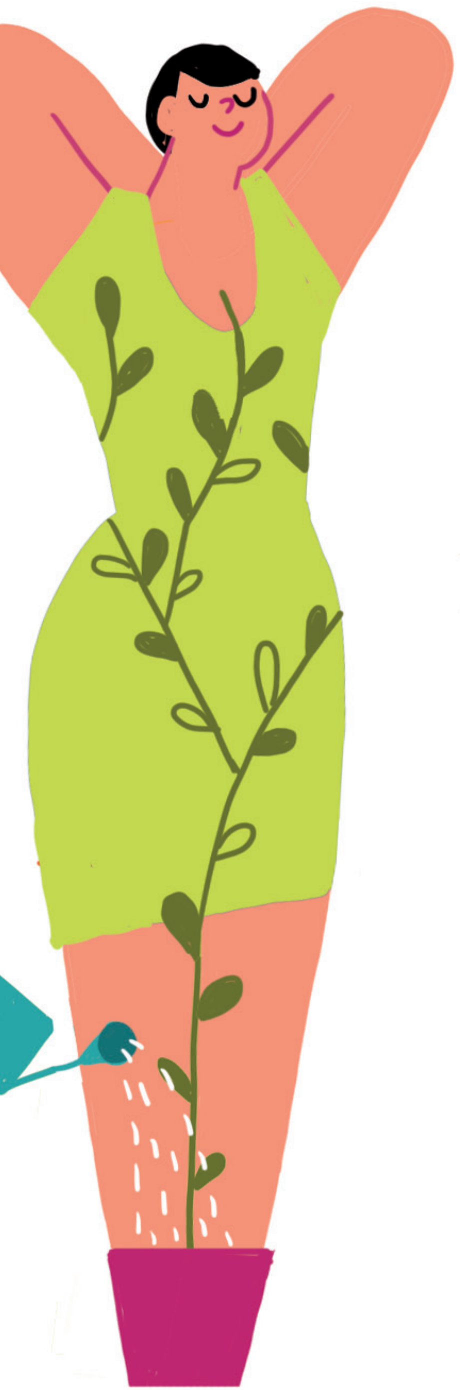
Espazio hau emakumeon jabetzea eta parte hartze soziopolitikoa sendotzeko dago pentsatuta, gizarte justu, anitz eta osoagoa lortzeko.

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.

Batukada Feminista

Irakasleak: Arantxa Vicedo Rubio eta Ainara Sarasketa Alberdi
Egunak: Martxoak 20. Apirilak 17. Maiatzak 8, 22. Ekainak 5 (eta irteera) (astearteak)
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: San Estebango Auzo Elkartea (Ferialekua)
Euskaraz
5€

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, emakumeok kulturan dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Batukada Feminista

Formadoras: Arantxa Vicedo Rubio y Ainara Sarasketa Alberdi
Días: 20 de marzo. 17 de abril. 8, 22 de mayo. 5 de junio (y salida) (martes)
Horario: 18:30-20:30
Lugar: Asociación de Vecinos de San Esteban (Ferial)
En euskera
5€

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.

Munduko Emakumeen Literatura

Irakaslea: Mertxe Tranche Iparraguirre
Egunak: Martxoak 21. Apirilak 11. Maiatzak 2, 23. Ekainak 13 (asteazkenak)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Udal Liburutegia
Gaztelaniaz
5€

Egiten ari garen bide hau beste emakume batzuk garbitu eta trinkotu dute aurrez. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paraleloetan dabiltza. 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.

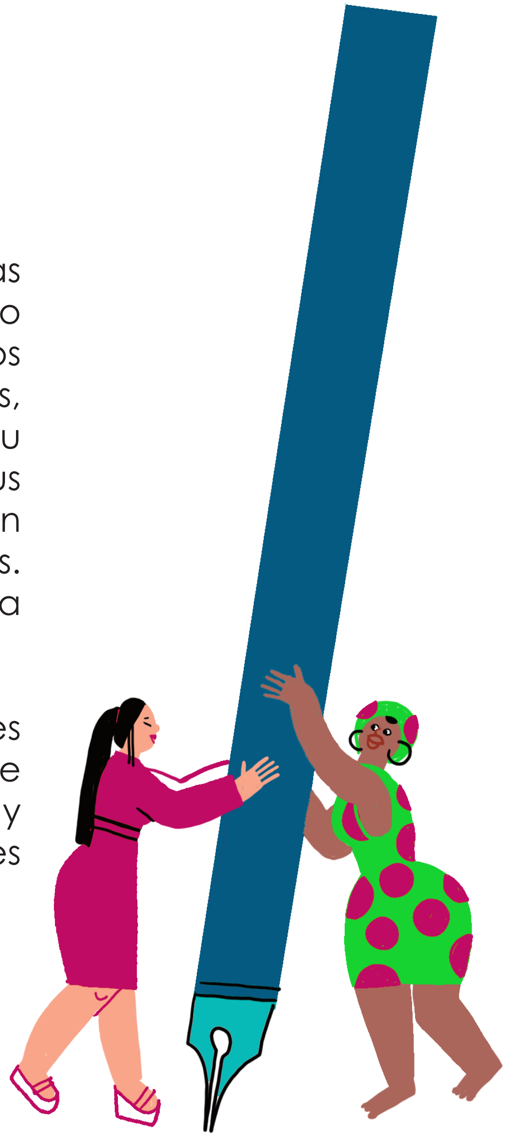
Munduko Emakumeen Literatura etengabeko bidaia bat da herri eta kultur desberdinetako emakume idazleen lanetan barrena, eta bada, era berean, emakume horien kezken eta egoeren leihotik begiratzea ere.

Literatura de Mujeres del Mundo

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: 21 de Marzo. 11 de Abril. 2, 23 de Mayo. 13 de Junio (miércoles)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
En castellano
5€

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 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.



Autoestimua eta jabetzea

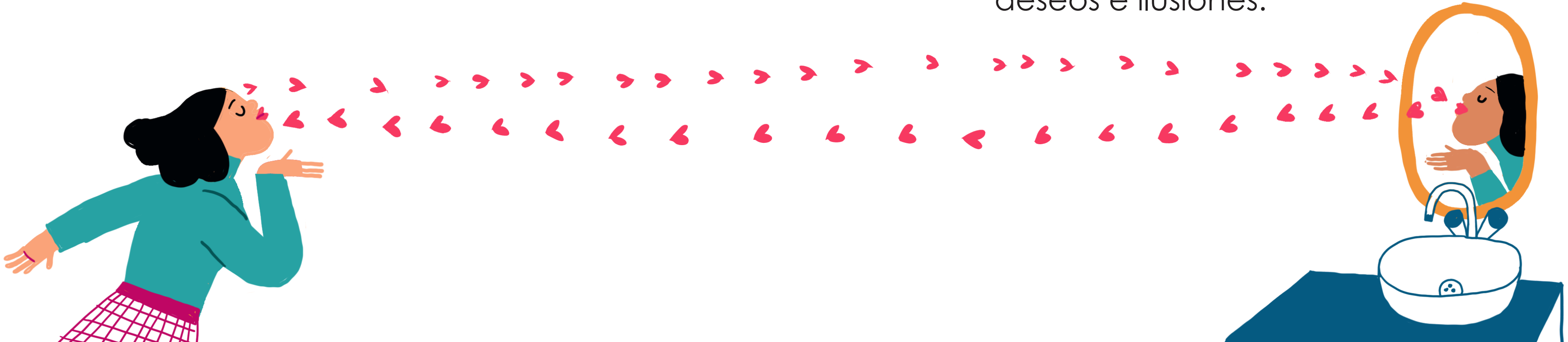
Irakaslea: Pepa Bojó Ballester
Egunak: Apirilak 9, 16, 23. Maiatzak 7, 14, 21, 28. Ekainak 4 (astelehenak)
Ordutegia: 15:00-17:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Gaztelaniaz
10€

Autoestimua da jabetze prozesuari eusten dion funtsezko pilarea. Tailerra tresna bat da, eta balio du emakumeen jabekuntza nola egiten den ezagutzeko; jasotzen ditugun mezuetatik zeinek laguntzen diguten jabetzen eta zeinek ez detektatzeko; geure buruarekin eta geure gorputzarekin zer moduz sentitzen garen hausnartzeko; zein baliabide, indargune eta trebetasun ditugun jakiteko; autobalorazio on bat sustatzeko; eta boterea berriz hartzeko geure bizitzaren gainean eta geure erabakien, desioen eta ilusioen gainean.

Autoestima y empoderamiento

Formadora: Pepa Bojó Ballester
Días: 9, 16, 23 de Abril; 7, 14, 21, 28 de Mayo; 4 de Junio (lunes)
Horario: 15:00-17:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
En castellano
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 en las mujeres, detectar los mensajes recibidos que nos ayudan y empoderan y los que no, reflexionar sobre cómo nos sentimos con nosotras mismas, con nuestro cuerpo, saber qué recursos, fortalezas y habilidades tenemos, para promover una buena autovaloración, y retomar el poder sobre nuestra propia vida, nuestras decisiones, deseos e ilusiones.



Gure sentimenduak landuz, gu geu onartuz

Irlrakaslea: Nerea Redondo Otamendi
Egunak: Apirilak 10, 24. Maiatzak 15, 29. Ekainak 5 (astearteak)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Euskaraz
5€

Zer sentitzen dut? Guztiok berdin sentitzen al dugu? Eta besteak zer sentitzen du? Nola bizi sentimendu desberdinekin? Nola garatu nire hizkuntza emozionala?

Askotan, gure erreakzioen ondorioz edo besteen jarreren ondorioz sortzen dira liskarrak, ezinegonak edo gaizki-ulertuak. Egoera horietan, bizipenak era batekoak edo bestekoak izango dira, bakoitzak sentitzen duenaren arabera eta sentimendu horien kudeaketaren arabera.

Ikastaro honetan aukera izango duzu emozioak ezagutzen, identifikatzen eta kudeatzen ikasteko.

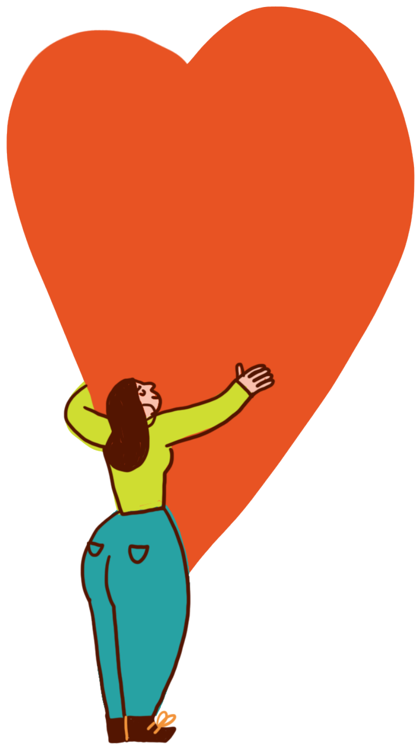
Trabajando nuestros sentimientos, aceptándonos.

Formadora: Nerea Redondo Otamendi
Días: 10, 24 de abril. 15, 29 de mayo. 5 de junio (martes)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
En euskera
5€

¿Qué siento? ¿Todas las personas sentimos lo mismo? ¿Qué siente la otra persona? ¿Cómo vivir con sentimientos diferentes? ¿Cómo desarrollar mi lenguaje emocional?

A menudo, debido a nuestras propias reacciones o a las de las demás personas demás surgen los conflictos, malestares o malentendidos. En esas situaciones, las vivencias dependerán y variarán en función de lo que sienta cada una o de cómo se gestionen esos sentimientos.

En este cursillo tendremos la oportunidad de aprender a conocer, identificar y gestionar las emociones.



Rap-tailerra jabekuntza feminista lantzeko

Irakaslea: Nerea Lorón LA FURIA
Egunak: Apirilaren 13tik (ostirala), 5 saio
Ordutegia: 17:30-19:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Gaztelaniaz
5€

Tailer honek jabekuntza feminista lantzeko tresna gisa rap-a proposatzen du, abiapuntu hartuz rap-aren hasierako historia, zeina gertatu zen 1970eko hamarkadan, New York hiriko gune pobreetan. Helburua da identifikatzea zein mekanismo sexistek eragiten diguten, horien gainean hausnarketa egitea eta raparen bitartez adieraztea nahi duguna, zentsurarik eta formalismorik gabe, eta horrela geure errealitatea nolabait aldatzea, guretzat osasungarriagoa izan dadin.

El rap como herramienta de empoderamiento feminista

Formadora: Nerea Lorón LA FURIA
Días: Desde el 13 de abril (viernes), 5 sesiones
Horario: 17:30-19:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
En castellano
5€

El taller propone el rap como una herramienta para el empoderamiento feminista, partiendo de la historia inicial del rap, en la década de los años 1970, en las áreas urbanas de escasos recursos de Nueva York. Se trata de identificar los mecanismos sexistas que nos afectan, reflexionar sobre ellos y expresarnos sin censuras ni formalismos a través del rap para cambiar, de algún modo, nuestra realidad haciéndola más saludable para nosotras.

Zaindu geure burua zainduz:
emakume zaintzaileentzako tailerra

Irakaslea: Kontxi López Soria
Egunak: Maiatzak 3, 10, 17, 24, 31 (ostegunak)
Ordutegia: 15:00-17:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Gaztelaniaz
5€

Tailerraren helburua da gogoeta eragitea gai hauen gainean: emakume zaintzailearen eginkizuna, norberaren denborarako eskubidea eta familia-harremanen negoziazioa berdintasunetik eta errespetutik. Halaber, norberaren burua zaintzeko tresnak eskaintzen ditu emakume bakoitzak duen gorputzaren kontzientziatik eta beraren emozioetatik eta desioetatik abiatuta.

Zaintzea ez da obligazio bat, eta izatekotan, izan behar du negoziatu beharreko aukera bat, norberaren beharrak alde batera utzi gabe. Hartu arnasalditxoa eta parte hartu.

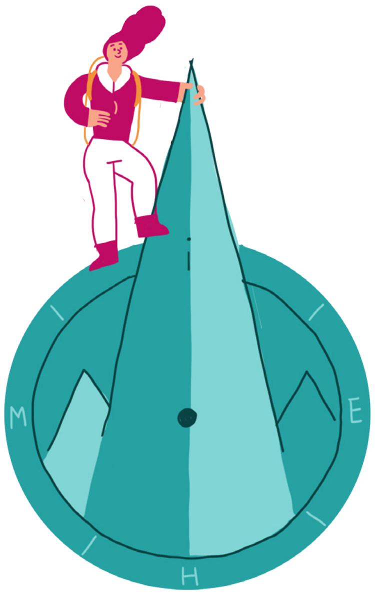
Cuidar cuidándonos:
taller para mujeres cuidadoras

Formadora: Kontxi López Soria
Días: 3, 10, 17, 24, 31 Mayo (jueves)
Horario: 15:00-17:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
En castellano
5€

El taller busca promover la reflexión sobre el rol de cuidadora, el derecho al tiempo propio y la negociación de las relaciones familiares desde la igualdad y el respeto.

Asimismo, ofrece herramientas para el auto-cuidado partiendo de la conciencia del cuerpo, de las emociones y de los deseos de cada una.

Cuidar no es una obligación, y en todo caso ha de ser una opción a negociar sin perder de vista las propias necesidades. Date un respiro y participa.



Mendi Orientazioko 2. ikastaroa

Irakaslea: Patri Espinar Labian
Egunak: Maiatzak 9 (asteazkena). Maiatzak 12, 19, 26 (larunbatak)
Ordutegia: Asteazkena, 17:30-19:30/20:00. Larunbatak, 9:30-13:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa) eta inguruko mendiak
Euskaraz
5€

Emakumeon artean mendizaletasunak gora egin du azken urteotan, baina sarri gizonen gidaritzapean egiten ditugu mendi irteerak. Ikastaro honetan autonomia osoz guk geuk erabakitako lekura joateko ibilbideak diseinatzen ikasiko dugu, baita baliabideak eta gaitasunak eskuratu ere.

Mendian era seguru batean ibiltzeko orientazioko oinarrizko ezagutzak teoriko-praktikoak jasoko eta landuko ditugu, gehiago sakonduz 2. mendi orientazioko ikastaro honen bidez. Horretarako, mapa eta iparrorratza erabiltzen ikasten jarraituko dugu era praktikoago batean.

Ikastaro hau aurrekoaren jarraipena izango da, baina partaide berriei ere egokituko da. Anima zaitez!

2 Cursillo de orientación en el monte

Formadora: Patri Espinar Labian
Días: 9 de mayo (miércoles). 12, 19 y 26 de mayo (sábados)
Ordutegia: Asteazkena, 17:30-19:30/20:00. Larunbatak, 9:30-13:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa) y montes de alrededor
En euskera
5€

Los últimos años ha crecido la afición por el montañismo entre las mujeres, pero a menudo hacemos salidas al monte con hombres como guías. En este cursillo aprenderemos a diseñar rutas para ir al lugar que decidamos nosotras con total autonomía, y adquiriremos recursos y habilidades.

En este 2º cursillo de orientación en el monte recibiremos y trabajaremos con más profundidad los conocimientos teórico-prácticos básicos de orientación para andar en el monte de modo seguro. Para ello, continuaremos con el aprendizaje del uso del mapa y de la brújula de un modo más práctico.

Este cursillo será continuación del anterior, pero se adecuará también a las nuevas participantes. !Anímate!

Adineko emakumeak: Enplegua, zaintza eta pentsioak

Hizlariak: Arantxa Corrales (Pentsioduna. Duintasuna Elkartea) eta Isabel Otxoa (ATH-ELE Elkartea eta UPV/EHUko irakaslea)
Eguna: Maiatzak 10
Ordua: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Euskaraz

Emakumeen rolak, alegia, umeen eta mendetasuna duten senitartekoen zaintzaile nagusi izateak eta etxeko lanen arduradun, etenak sortzen ditu gure ibilbide laboral eta profesionalean.

Eta emakumeak adinekoak garenean, lan horiek gizartean duten balorazio eskasak ondorio negatiboak ditu, izan ere, besteak beste, autonomia ekonomikoa murrizten digu eta bizitza-kalitatea txartu.

Mujeres mayores: empleo, cuidados y pensiones

Ponentes: Arantxa Corrales (Pensionista. Asociación Duintasuna) e Isabel Otxoa (Asociación ATH-ELE y profesora de UPV/EHUko)
Día: 10 Mayo
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
En euskera

El rol de las mujeres como principales cuidadoras de niñas, niños y familiares dependientes, así como responsables del trabajo doméstico en el hogar, produce interrupciones en nuestras trayectorias laborales y profesionales.

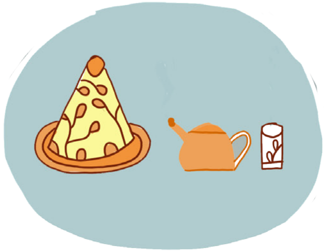
Y cuando las mujeres somos mayores, la escasa valoración social de estos trabajos tiene consecuencias negativas, como la reducción de nuestra autonomía económica y calidad de vida.

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



EMAKUME BAZKARIAK

Irakaslea: Txelo Berra Mur
Ordua: 13:00
Lekua: Ereite Elkartearen lokala (San Esteban, 20)
Días: Igandeak

Otsailak 24. Maroko
Martxoak 25. Euskal Herria
Apirilak 21. Errumania
Maiatzak 26. Nikaragua

Guretzako (Para nosotras)

Espacio para mujeres de orígenes diferentes

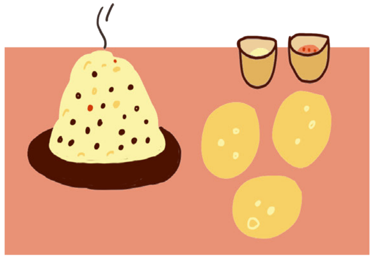
Si estás interesada en participar en un espacio de ocio, apoyo y solidaridad entre mujeres de orígenes diferentes, puedes acudir a estas actividades.

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

COMIDAS DE MUJERES

Formadora: Txelo Berra Mur
Hora: 13:00
Lugar: Local de Asociación Ereite (San Esteban, 20)
Egunak: igandeak

24 Febrero. Marruecos
25 Marzo. Euskal Herria
21 Abril. Rumanía
26 Mayo. Nicaragua



Emakume zaintzaileak zaindu

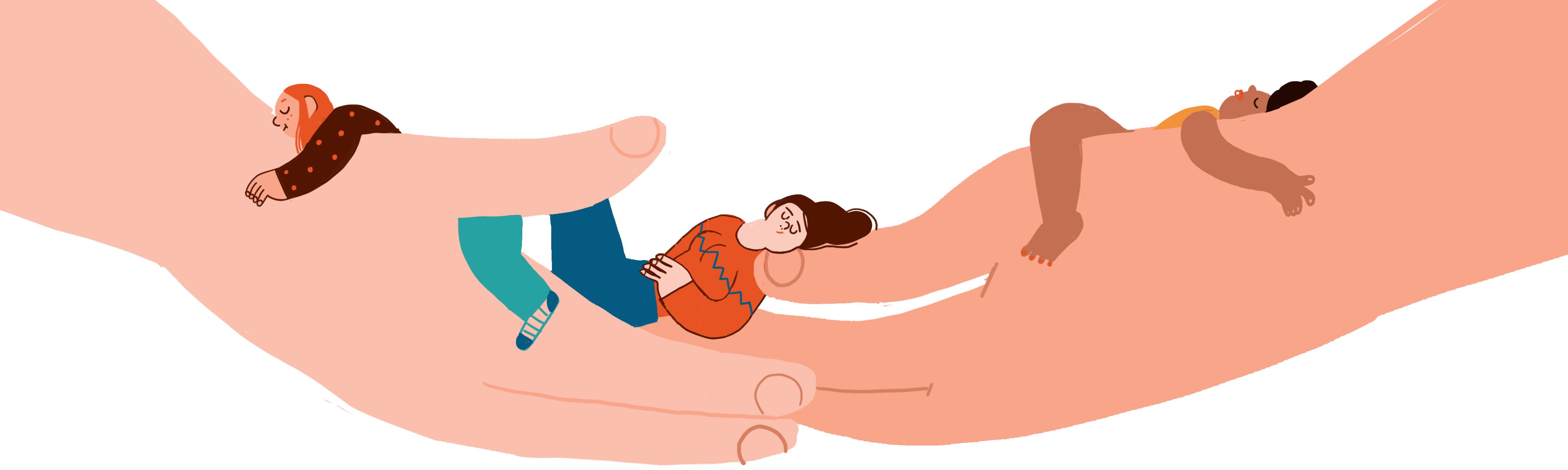
Irakaslea: Bidez Bide Elkartea
Eguna: Martxoak 24 (larunbata)
Ordutegia: 17:30
Lekua: Villabonako Subijana Etxea

Nola dago antolatuta zaintza Gipuzkoan? Zer formazio-bide jarrai dezaket? Homologatu eta/edo baliozkotu? Zergatik? Ikasten jarraitu behar dut? Zer? Nork zaintzen nau ni, zenbatean eta noiz? Zer eskubide eta betebehar izan behar ditu nire lan-kontratuak? Edozeinek egin al dezake kontratu bat? Ze ezaugarri ditu kontratu batek? Gune honetan, galdera horiei erantzunak landuko ditugu.

Cuidar a las cuidadoras

Formadora: Bidez Bide Elkartea
Eguna: 24 de Marzo (sábado)
Horario: 17:30
Lugar: Casa Subijana de Villabona

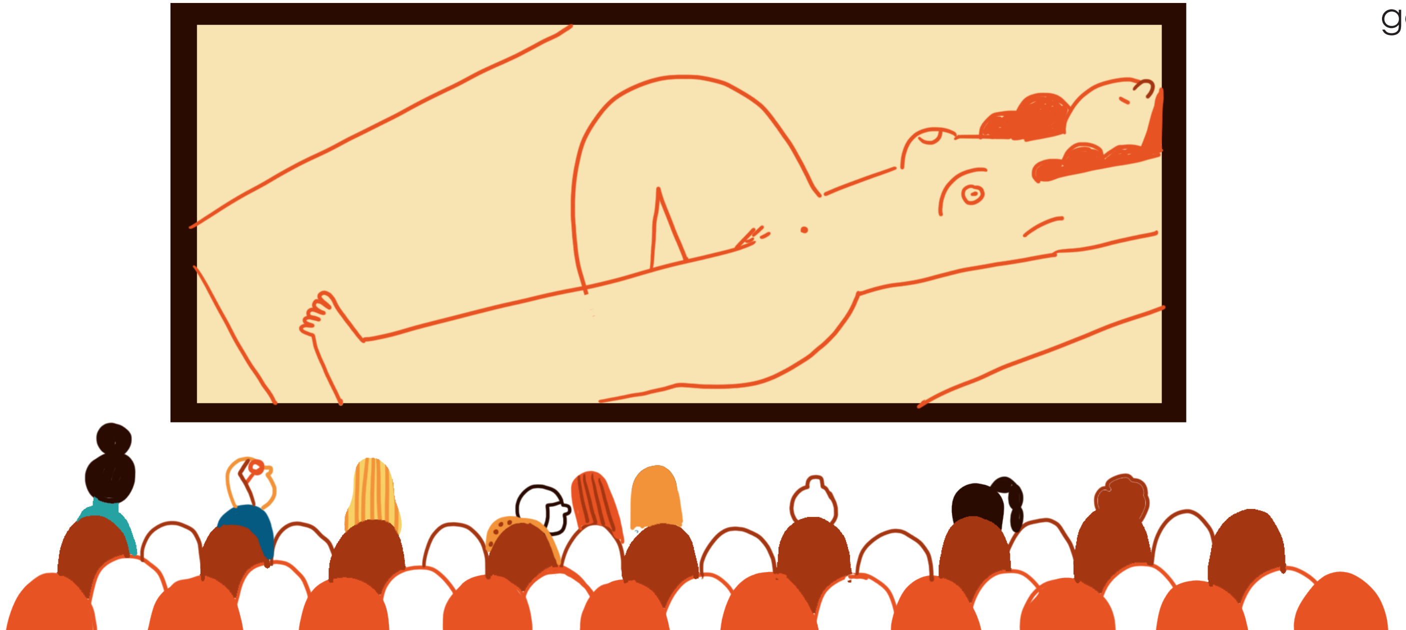
¿Cómo están organizados los cuidados en Gipuzkoa? ¿Qué itinerario de formación puedo seguir? ¿Homologar y/o convalidar, por qué? ¿Debo seguir estudiando y/o qué? ¿Quién me cuida a mí, a qué precio y cuándo? ¿Qué derechos y deberes tiene que tener mi contrato de trabajo? ¿Cualquier persona puede hacer un contrato? ¿Cuáles son las características de un contrato? En este espacio trabajaremos las respuestas a esas preguntas.



Bestetasuna-ren eraikuntza europarra zinemaren bidez

Irakaslea: Andrea Ruiz Balzola
Eguna: Maiatzak 21 (astelehena). Nazioarteko Kultur Aniztasunaren Eguna
Ordutegia: 18:00-21:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea

Tarzan, Flores de otro mundo, Pocahontas, Avatar eta beste pelikula batzuetako sekuentziak aztertuta, eztabaida eta hausnarketa eragin nahi ditugu, zertarako-eta bestetasunari buruz geure buruari galderak egiteko eta horri buruz dugun imaginarioa zalantzan jartzeko. Azken batean, pentsamendua deskolonizatzeko saiakera bat egin nahi da, genero ikuspegia kontuan hartuz.



La construcción europea de la otredad a través del cine

Formadora: Andrea Ruiz Balzola
Día: 21 de mayo (lunes). Día Internacional de la Diversidad Cultural
Horario: 18:00-21:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa

A partir del análisis de secuencias de películas que van desde Tarzán hasta Flores de otro mundo pasando por Pocahontas o Avatar, pretendemos generar un debate y reflexión que en último término ayude a interrogarnos y a cuestionar el imaginario que tenemos acerca de la otredad. Se trata, en último término, de realizar un intento por descolonizar el pensamiento, teniendo en cuenta la perspectiva de género.

Argibideak eta matrikula:

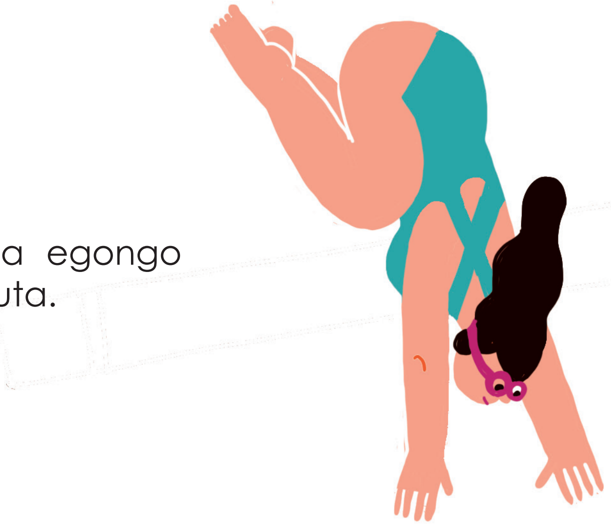
Jarduera hasi baino bi egun lehenago bukatuko da izena emateko eta matrikula egiteko epea, Tolosako Kultur Etxean. Matrikula ordainduko da izena emateko orduan.

Informazioa eskatzeko, hots egin ondoko telefono zenbakira edo mezua bidali posta elektronikora:

943670383
berdintasuna@tolosa.eus

Haurtzaindegi zerbitzua
Dohaineko haurtzaindegi-zerbitzua egongo da, aurretik izena eman eta eskatuta.

Jarraiguzu
Facebook: Tolosa Berdintasuna
Twitter: @BerdinBerdin



Información y matrícula:

La inscripción y matrícula podrán hacerse hasta dos días antes de que comience la actividad, en la Casa de Cultura de Tolosa. La matrícula se abonará en el momento de la inscripción.

Para solicitar información llamar al teléfono o escribir al siguiente correo electrónico:

943670383
berdintasuna@tolosa.eus

Servicio de guardería
Se podrá contar con un servicio de guardería previa inscripción y petición.

Síguenos
Facebook: Tolosa Berdintasuna
Twitter: @BerdinBerdin