EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES
ÉCOLE D´EMPOWERMENT DES FEMMES
ŞCOALA DE EMANCIPARE A FEMEILOR
WOMEN´S EMPOWERMENT SCHOOL
مدرسة تمكين النساء

Udazkena-Negua • Otoño-Invierno • Toamnâ-Iarnâ • Automne-Hiver • Autumn-Winter • خريف شتاء

TOLOSA berdintasuna

Tolosaldea garatzen

GIPUZKOA Foru Aldundia · Diputación Foral

TOLOSA 2025-2026

LIBURUKO SINBOLOAK
SIMBOLOGÍA DEL LIBRO

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

Para participar en estas actividades, no es necesario hablar en euskara 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 euskara, la actividad será en castellano, pero si quieres podrás hablar en euskara con ella.

Emakumeen kontrako Indarkeriaren aurkako Nazioarteko Eguneko egitaraua.

Programa del Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres.

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

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 eskaini daiteke. Eskaera izena ematearekin batera egin behar da, eta ekitaldia baino gutxienez 7 egun lehenago. Baldintza bereziak ditu. Kontsulta gaitzazu.

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.

Errepikatzen duten ikasleek lehentasuna dute.

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.

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-egoeran 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 partekatuaren metodologia erabiltzen dugu.

Ikuspegi feminista eta intersekzionaletik 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 baetan, kontua da munduaz dugun pertzepzioa aldatuko duen esperientzia bat bizitzea, eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak ematea.

¿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?

Es un espacio 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.

Se organiza desde una perspectiva feminista e interseccional; es decir, tratamos de dar respuesta a las múltiples situaciones de discriminación a las que nos enfrentamos las mujeres, teniendo en cuenta la clase, el origen, la religión, las creencias, la situación migratoria, la orientación sexual, la identidad sexual y de género, la discapacidad, la edad, la configuración familiar, y otras condiciones o circunstancias personales, sociales o administrativas.

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 / ACTIVIDADES

Urtero errepikatzen direnak
Las repetidas cada año

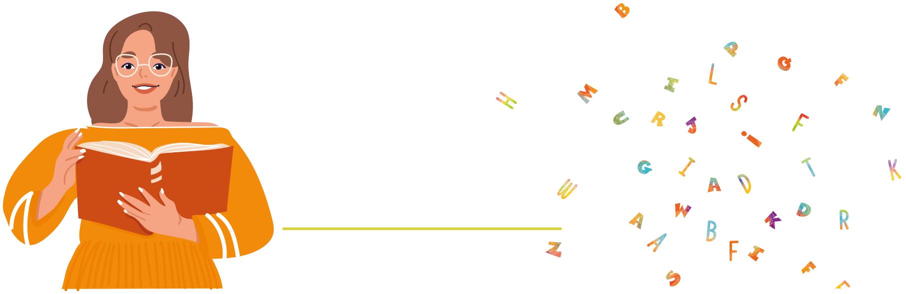
Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea ____ 06
Grupo de literatura de mujeres del mundo ____ 07
Batukada feminista ____ 08
TxaranGORA! ____ 09
Xilografia tailerra (linolio gainean): sormena eta aldarrikapenak plazara! ____ 10
Ahalduntze margoak | Pinturas para el empoderamiento ____ 11
Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik ____ 12
Meditazioa ____ 13
Masculinidad ¿Somos parte de la manosfera? Internet y los hombres ____ 14

Berriak / Nuevas

Emakume Korrikalari! Running y actividad física ____ 16
El poder del movimiento ____ 18
Emakumeen ziklotasuna | Somos cíclicas: ____ 19
- Climaterio ____ 20
- Hilerokoa nerabezaroan (11-14 urteko neskentzat) ____ 21

Generoa eta aniztasun sexuala & haur literatura ____ 22
Iniciación a la costura ____ 23
Aprendizaje de habilidades comunicativas en euskara en el ámbito de los cuidados ____ 24
Aproximación a la prueba del CCSE (examen de nacionalidad) ____ 25
Wikimedia para visibilizar a las mujeres ____ 26
Cu-Cumbia. Luchas en intersección: feminismo y antiracismo desde el cuerpo ____ 27
Fontanería básica ____ 28
Hil arte bizi ____ 29
Ikuspegi berriak. Kontatu ez ziguten historia ____ 30
Autodefensa Feminista ____ 31

Urtero errepikatzen direnak / Las repetidas cada año



EUSKAL EMAKUME IDAZLEEN IRAKURKETA FEMINISTA TALDEA

Tolosako
Udal Liburutegiarekin
Elkarlanean

Formatzailea: Iratxe Retolaza
Egunak: asteazkenak. Urriak 15; azaroak 12; abenduak 10; urtarrilak 14 eta otsailak 11 (5 saio)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. 3. gela
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 20
Matrikula: 9 €

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): Goiatz Labandibar Arbelaitz, ***Amez, Alberdania.*** 2022.

Otsailaren 11n. Saio irekia: *Amaia Iturbe* idazle tolosarraren *Honetara ezkero*, *Susa* (narrazio-bilduma) liburua izango da mintzagai, areto nagusian.

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 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.

Primer libro que leeremos (podéis tomarlo en préstamo en la biblioteca): ***Quebrada, Mariana Travacio.***

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre

Días: miércoles. 22 de octubre; 12 de noviembre; 10 de diciembre; 14 de enero y 11 de febrero (5 sesiones)

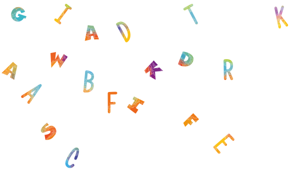
Horario: 18:00-20:00

Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 5-6

Idioma: castellano

Aforo: 20

Matricula: 9 €



BATUKADA FEMINISTA

Amarotz Auzo Elkartearekin 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 kulturan dugun parte-hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Formatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi
Egunak: astearteak. Urriak 21; azaroak 4 eta 18; abenduak 2 eta 16; urtarrilak 20; otsailak 3 eta 24 (8 saio)
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: Amarotz Auzo Elkartea
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 25
Matrikula: 14,40 €

TxaranGORA!!

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxearekin elkarlanean

Formatzailea: Ines Osinaga
Egunak: asteazkenak. Urriak 15 eta 29; azaroak 12; abenduak 10 eta 17; urtarrilak 7 eta 21; otsailak 4, 11 eta 13. Inauterietan kalejira + azken festa. (12 saio)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 25
Matrikula: 21,6 €

BAIETZ ULERTU

Txarangora! da ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxeko eta Tolosako Jabetze Eskolako txaranga. Bigarren ikasturtea izango da hau, eta taldea egonkortu da jada. Errepertorioa eta taldea gero eta handiago eta askotarikoagoa da, baina hau ez da talde itxi bat. Gonbita egin nahi diogu etorri nahi duen emakume orori.

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

Iaz inauterietako kalejiran atera ginen, eta aurten ere errepikatzeko asmoa daukagu.

Edozein instrumentuk balio digu. Perkusioa, txistua, darbuka, djenbea... Ongietorriak dira doinu eta kolore guztiak. Ez da garrantzitsua ondo jotzea (bide batez, zer da zuretzat ondo jotzea?); bada taldean inoiz instrumenturik jo ez eta Txarangoraren bidean saxoa, klarinetea edo perkusioa jotzen ikasi duenik. Zuk ere egin dezakezu, sinestuiguzu! Elkarrekin ederragoa da bidea.

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

Abenduaren 17an, Amets Aznarezekin saio irekia.

Txarangora! es la charanga de Andragora, la Casa de las Mujeres de Tolosaldea, y de la escuela de empoderamiento de Tolosa. En este segundo curso, tenemos un grupo bien estable pero no está cerrado: 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? No queremos ser solo invitadas a la fiesta, ¡queremos participar creándola! ¿Vienes?

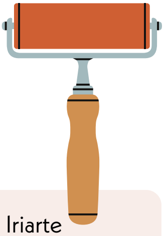
17 de diciembre, sesión abierta con Amets Aznarez.

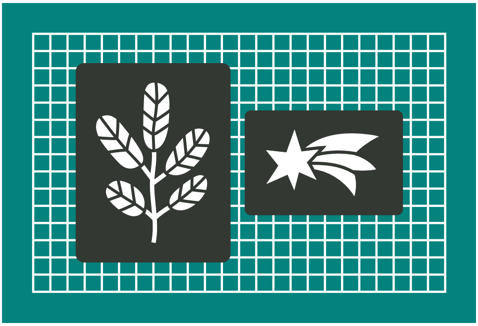
XILOGRAFIA TAILERRA *(linolio gainean): sormena eta aldarrikapenak plazara*

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.

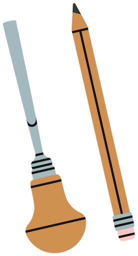
Grabatuaren historian diren eta izan diren emakume artistei buruz ere arituko gara.

Kurtsoan eginiko estanpak erakusketa batean erakutsiko ditugu emakumeon artea plazaratzeko xedearekin.





Formatzailea: Oihana Ugarte Iriarte
Egunak: astearteak. Urriak 14, 21 eta 28; azaroak 4, 11 eta 18; abenduak 2, 9, eta 16. Eta saio bat kalean (10 saio)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea. Zeramika-gela
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 12
Matrikula: 18 €



Formatzailea | Formadora: Leire Markinez
Egunak | Días: asteazkenak | miércoles.
Urriak 15, 22 eta/y 29 de octubre ; azaroak 5, 12 eta/y 19 de noviembre (6 saio | sesiones)
Ordutegia | Horario: 15:00-17:00

Lekua | Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Sukaldean / En la cocina
Hizkuntza | Idioma: ele bitan | bilingüe
Aforoa | Aforo: 15
Matrikula | Matrícula: 10,8 €

AHALDUNTZE-MARGOLANAK
PINTURAS PARA EL EMPODERAMIENTO

Autoezagutza, adierazpen eta kudeaketa emozionalen tailerra

Taller de auto-conocimiento, expresión y gestión emocional

Ahalduntzerako urratsetako bat autoezagutza da. Tailer honetan, norbere emozioen ezagutza, ulermena eta kudeaketa landuko ditugu. Gure sormenarekin bat egingo dugu, musikaren, gorputz-dinamiken eta mandala, erretratu eta margolan askeen bitartez.

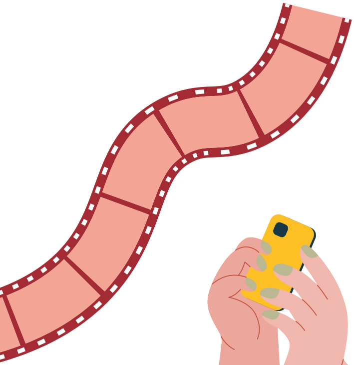
Emakumeok, generoak baldintzatuta, gure emozioak kudeatzen ikasi dugu, baina ez oso modu osasungarrian. Tailer honek, sormenean oinarrituta eta modu ludikoan, gure emozioen kudeaketa positiboago batera hurbilduko gaitu, eta gure artean laguntza-sareak ehunduko ditugu, geure burua kolektiboki berreraikitzeko.

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. Conectaremos con la creatividad propia, a través de la música, dinámicas corporales y la pintura de mandalas, autorretrato y la pintura espontánea.
Las mujeres hemos aprendido a manejar nuestras emociones condicionadas por el género de una forma poco saludable. Este taller, de una forma creativa y lúdica, nos acercará a un manejo más positivo 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 zaitez esperientzia sortzaile eta dibertigarri honetan parte hartzera!

Formatzailea: Ura Iturralde Larrañaga

Egunak: asteazkenak. Urriak 15, 22 eta 29; azaroak 5, 12, 19 eta 26; abenduak 3 (8 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. 1. gela

Hizkuntza: euskara

Aforoa: 15

Matrikula: 14,40 €

BAIETZ ULERTU

MEDITAZIOA

Mindfulness eta *coaching* tekniken bidez, ahalik eta modu natural eta errazenean landuko dugu autoezagutza; izan ere, helburua da geure buruarekin konektatzea, eta gure emozioak eta bidean ager daitezkeen buruhausteak kudeatzeko tresnak eta laguntza jasotzea. Talde-espazio bat da, eta elkarrekin asko ikasteko aukera eman diezagukeen gunea.

Formatzailea: Leire Laca
Egunak: asteazkenak. Urriak 15, 22 eta 29; azaroak 5, 12 eta 19 (6 saio)
Ordutegia: 09:30-11:30
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 12
Matrikula: 10,8 €

BAIETZ ULERTU

MASCULINIDAD ¿SOMOS PARTE DE LA MANOSFERA? INTERNET Y LOS HOMBRES

En colaboración con el grupo de hombres por la Igualdad de Tolosa

Últimamente, se ha empezado a escuchar el concepto de manosfera. Es una red de sitios web, blogs y foros en los que diversos youtubers, bloguers y escritores hablan sobre los hombres y la masculinidad. Muchos de los contenidos que se promueven en estos espacios están atravesados por la misoginia y la homofobia, afirmando que los hombres estamos pisoteados. ¿Es verdad? ¿Existen los machos alfa y los betas? En esta charla, vamos a reflexionar sobre ello, junto a nuestras experiencias.

Formador: Aritz Resines Ruiz, Samurrak Aniztasuna elkartea

Días: lunes. 3 y 10 de noviembre (2 sesiones)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Tolosako kultur etxea. Aulas 1 o 2

Idioma: castellano

Aforo: 20

Matrícula: gratis (previa inscripción)

A25

Berriak / Nuevas

EMAKUME KORRIKALARI!

TALLER DE RUNNIG Y ACTIVIDAD FÍSICA

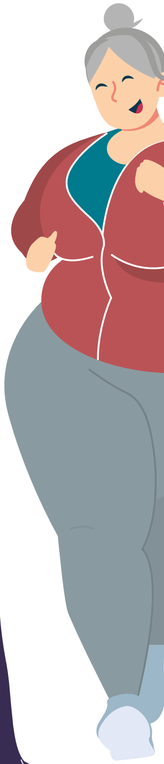
Tolosako Udaleko Kirolak Sailarekin Elkarlanean

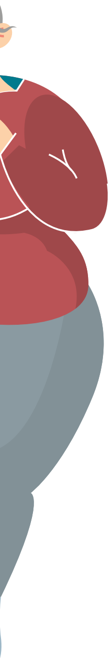
Tailer honen bidez, jarduera fisikoan eta kirolean emakumeak ahalduntzea bilatzen dugu, haien gaitasunak, nahiak, mugak, erronkak eta zailtasunak beste emakume batzuekin partekatuz.

Zenbat aldiz egin nahi izan duzu kirola, baina motibazioa edo bultzada falta izan zaizu hasteko? Taldeko entrenamenduak joera bihurtu dira kirolean hasiberriak zein arituak direnentzat, asko baitira elkarrekin entrenatzean lortzen diren onurak:

- Ez da hain ohikoa entrenamendua huts egitea. Konstanteagoak gara.
- Laguntasuna sustatzen da, elkarri lagunduz eta animatuz.
- Gizarte-harreman berriak sortzen dira.

Saioetan, gorputza indartuko dugu, errendimendua hobetuko dugu, eta taldearen behar adostuen arabera lan egingo dugu: hastapen-entrenamenduetatik hasi, eta *runningera*, lasterketa-tekniketara eta/edo koordinazio-ariketetara.





Con este taller buscamos empoderar a las mujeres en la actividad física y en el deporte, compartiendo con otras mujeres sus capacidades, deseos, limitaciones, retos y dificultades.

¿Cuántas veces has querido hacer deporte, pero te falta la motivación o el empuje para empezar? Los entrenamientos en grupo se han convertido en una tendencia tanto para personas iniciadas como avanzadas en el deporte, ya que son muchos los beneficios que se obtienen al entrenar conjuntamente:

- Es poco habitual faltar a los entrenamientos. Somos más constantes.
- Se fomenta el compañerismo apoyándose y animándose unas a otras.
- Se entablan nuevas relaciones sociales.

Durante las sesiones, fortaleceremos el cuerpo, mejoraremos el rendimiento, y trabajaremos en base a las necesidades consensuadas del grupo: desde entrenamientos de iniciación al running, a técnicas de carrera y/o ejercicios de coordinación…

Formatzailea | Formadora: Maddi Sukuntza Gomez. Prestatzaile fisikoa zein irakaslea | Entrenadora y profesora

Egunak | Días: astelehenak | **lunes.** Urriaren 20tik otsailaren 23 era arte, astero (jai egunak salbu). | Del 20 de octubre al 23 de febrero, semanalmente (excepto festivos)

15 saio | sesiones.

Ordutegia | Horario: 18:00-19:00 Adosteko | A consensuar

Lekua | Lugar: Tolosaldeko Emakumeen Etxean hasita | Inicio en Andragora

Hizkuntza | Idioma: ele bitan | bilingüe

Aforoa | Aforo: 25

Matrikula | Matrícula: 13,15 €

EL PODER DEL MOVIMIENTO

En colaboración con la Red de Salud Comunitaria de Osakidetza

Si tienes entre 45 y 65 años, este espacio es para ti. Cinco encuentros en grupo para reconectar con tu cuerpo y cuidarte en comunidad en un espacio seguro.

El objetivo es empoderarte para integrar la actividad física como herramienta de bienestar, prevención y autocuidado. Para ello, te proponemos un programa grupal y práctico, con un enfoque participativo en el que trataremos la relación entre nosotras, el ejercicio aeróbico y el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, y el suelo pélvico.

Formadoras: Claudia Casado, Fiona Cortadellas, Iraia Echeverz, Nora Lertxundi e Irantzu Porto. Enfermeras comunitarias y de familia de Gipuzkoa. Residentes

Días: martes. 14, 21 y 28 de octubre; 4 y 11 de noviembre (5 sesiones)

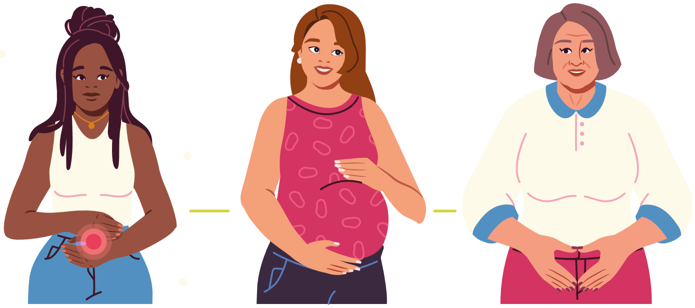
Horario: 17:30-19:00

Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Salón principal

Idioma: castellano.

Aforo: 15

Matrícula: gratis (previa inscripción)



ZIKLIKOAK GARA
SOMOS CÍCLICAS

Emakumeen bizitza hiru etapa ziklikok markatzen dute, tartean direla gure sentipenak, gure gaitasunak, gure nahiak. Hiru etapa horiek **menarkia, ugalketa-garaia eta kilmaterio-menopausia** dira. Etapa hauek balditzatu egiten digute bizitzan egoteko eta izateko moduak.

Udazkenean, menarkiari eta klimaterio-menopausiari helduko diegu, eta udaberrian, ugalketa-garaiaren lanketarekin amaituko dugu.

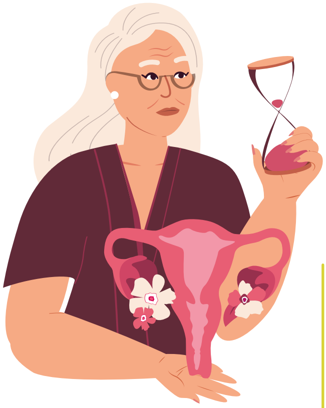
Datozen 2 orritan menarkiari eta klimaterioari buruz orain landuko duguna aztertu ahal izango duzu.

La vida de las mujeres está marcada por tres etapas cíclicas que condicionan nuestros sentires, nuestras capacidades, nuestros deseos... nuestra manera de estar y ser en la vida: **la menarquia, el periodo reproductivo y el climaterio-menopausia.**

En otoño, abordaremos la menarquia y el climaterio para concluir en primavera con la etapa reproductiva.

En las siguientes 2 páginas podrás analizar lo que vamos a trabajar ahora sobre la menarquia y el climaterio.

- Climaterio. El otoño de la vida.
- Hilerokoa nerabezaroan (11-14 urteko neskentzat).



ZIKLIKOAK GARA SOMOS

EL CLIMATERIO.
EL OTOÑO DE LA VIDA

La mujer que soy va cambiando: carácter, deseos, relaciones y proyectos. En otoño, los árboles pierden sus hojas para dar cabida a las nuevas. También nosotras, en esta etapa de la vida en que a menudo nos hace sentirnos desnudas, perderemos algunas hojas para hacer hueco a las nuevas.

Estas sesiones tienen como objetivo conocer y compartir los cambios que hemos percibido en nosotras, y aquellos que puedan llegar para que nos ayude a entendernos, aceptarnos y vivirnos mejor.

Las ideas nos ayudan a entender lo que ocurre ¿hasta qué punto las ideas que la sociedad maneja sobre la menopausia están ligadas a la realidad concreta de las mujeres, o están hechas para condicionar nuestro día a día y sacar beneficios?

A través del conocimiento de la sexología y la medicina, de investigaciones basadas en las voces de las mujeres, creando un nuevo espacio de reflexión. Tenemos como objetivo observar nuestro propio proceso individual y social, reflexionar sobre las vivencias para comprender y gestionar los goces e inquietudes que tenemos ahora y que vendrán… Básicamente, para hacer más gustoso el proceso de cambio.

Formadora: Sexune
Días: lunes. 13 y 17 de octubre; 10 y 24 de noviembre; 15 de diciembre; 12 y 26 de enero; y 9 de febrero (8 sesiones)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 3 y 4
Idioma: castellano
Aforo: 15
Matrícula: 14,4 €

HILEROKOA NERABEZAROAN (11-14 urteko neskentzat)

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

Formatzailea: Maialen Dorronsoro. Sexune
Egunak: ostegunak. Azaroak 20 eta 27
Ordutegia: 17:30-19:00
Lekua: Kultur Etxea. 1. gela
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 30
Matrikula: doan (aurrez izena eman behar da)

Batzuetan hilerokoa mingarria da, beste batzuetan ezustean harrapatzen gaitu, une ezerosoak sortuz... Hilerokoak zikliko izatea dakar. Zer da hori? Denei berdin eragiten al digu? Bada, nik ez dut ezer sumatzen! Zer entzun dugu horren inguruan? Zer-nolako eragina du nigan? Hormonek nigan zer eragin dezaketen ikasi, aztertu eta eragin horiek kudeatzeko bideak jorratuko ditugu.

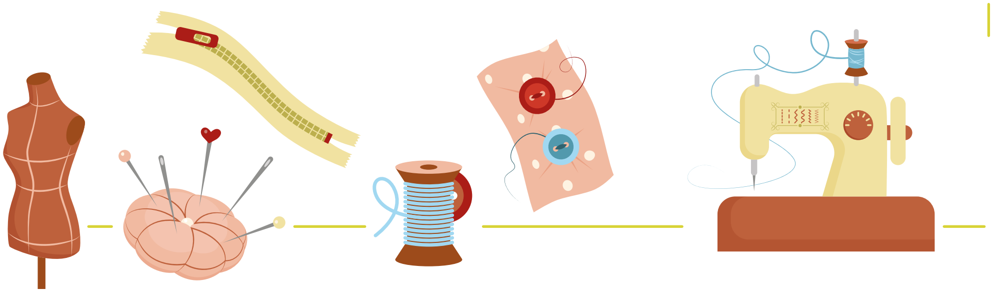
Gure inguruan, hilerokoari buruz dauden iritziek, komunikabideetako mezuek nola biziarazten digute errealitate hori? Bide batez, tailer honetan aukera izango dugu gure gorputza ezagutu eta hobeto bizitzeko, emozioen zurrunbiloa bideratzeko, sentitzen dugunaz eta entzuten dugunaz gogoeta egiteko, eta nola ez, aholku praktikoak eskuratzeko...!

ZATOZ tailerrera eta BIXI BIZI!

GENEROA ETA ANIZTASUN SEXUALA & HAUR LITERATURA

Formatzailea: Amelia Barquin
Eguna: astelehena. Urriak 15.
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: haur-nerabeen udal-liburutegian
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 50
Matrikula: doan (aurrez izena eman behar da)

Nolakoak dira etxean, ikasgelan edo liburutegian haurrentzat dauzkagun ipuinak? Asko-askotan, haur-literaturak errepikatu egiten ditu genero- rolak eta -estereotipoak, eta, era berean, harreman sexu-afektiboak heterosexualak baino ez dira izaten. Halere, badira bestelako ipuinak ere, non sexu- eta genero-aniztasuna agertzen baita: genero bereko bikoteak, protagonista transak, guraso bakarreko familiak, ohiko estereotipoak jarraitzen ez dituzten haur eta helduak...
Zatoz ezagutzera!



CURSO DE INICIACIÓN A LA COSTURA

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

¡Aprende a coser desde cero con el curso de iniciación a la costura! En este taller, aprenderemos a coser, hacer arreglos y utilizar la máquina de coser. Está dirigido a aquellas mujeres interesadas en iniciarse en el mundo de la costura, y que no tienen conocimiento previo. Habrá disponibilidad de una máquina de coser por alumna. Además de adquirir nociones técnicas y prácticas de costura, este taller nos servirá como parte del trabajo de desarrollo personal y de empoderamiento de las mujeres.

Formadoras: Zohra Asarraj y Fadma Sfart
Días: lunes. Del 20 de octubre al 22 de diciembre (9 sesiones)
Horario: 10:00-12:00

Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aula 5-6
Idioma: castellano
Aforo: 10
Matricula: gratis (previa inscripción)

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

En colaboración con el Área de Euskara y Educación del Ayuntamiento de Tolosa y el Departamento de Migración y Diversidad de Tolosaldea Garatzen

Ikastaroaren helburua zaintzen arloan diharduten emakumeei lanerako gutxieneko euskara maila eskaintzea litzateke. 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 euskara a las mujeres que trabajan en el ámbito de los cuidados. En este curso, las participantes trabajarán las competencias comunicativas en euskara 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.

Formadora: Aitzol Udal Euskaltegia
Días: martes y jueves. Del 21 de octubre del 2025 al 24 de febrero del 2026. Curso de 60 horas (30 sesiones)
Horario: 17:30-19:30
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aula 5-6
Idioma: euskara
Aforo: 10 (mínimo 8 mujeres)
Matricula: gratis (previa inscripción)

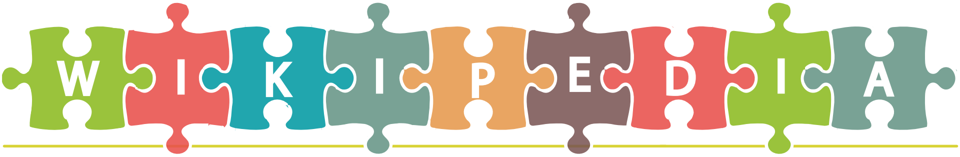
APROXIMACIÓN A LA PRUEBA DEL CCSE (EXAMEN DE NACIONALIDAD)

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

Si estás interesada en obtener la nacionalidad española, uno de los pasos es pasar la prueba del CCSE – Conocimientos Constitucionales y Socioculturales de España –. En este curso de aproximación a la prueba del CCSE realizaremos pruebas tipo test que son ejemplos de lo que se examina en esta prueba, así como del propio contenido que se trabajará de forma dinámica.

Formadora: Carola Ibazeta (Sos Arrazakeria-SOS Racismo)
Días: viernes. 24 y 31 de octubre; 7 y 14 de noviembre (4 sesiones)
Horario: 10:00-12:00

Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aula 5-6
Idioma: castellano
Aforoa: 10
Matricula: gratis (previa inscripción)



TALLER DE WIKIMEDIA PARA VISIBILIZAR A LAS MUJERES

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

El taller nos permitirá:

- Conocer el mundo Wikimedia y varios proyectos que reducen la brecha de género. Para ello, abordaremos la importancia de la interseccionalidad en relación a los sesgos y estereotipos racistas, y generaremos un espacio de confianza para trabajarlas.
- Visibilizar a las mujeres en Wikipedia. Se incidirá en mejorar la redacción y los contenidos teniendo en cuenta el uso del lenguaje no sexista, antirracista, decolonial, y creando artículos de mujeres que no están en Wikipedia.
- Compartir saberes en nuestra habitación propia en Internet, aprendiendo a escribir en un blog colaborativo nuestras propias historias de vida o saberes, reflexiones, imágenes, poemas.

Formadora: Cristina Ubani Bazán
Días: lunes. 3, 10 de noviembre (2 sesiones)
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. 5-6. gela
Idioma: castellano
Aforo: 12
Matricula: gratis (previa inscripción)

TALLER DE CU-CUMBIA. LUCHAS EN INTERSECCIÓN: FEMINISMO Y ANTIRACISMO DESDE EL CUERPO

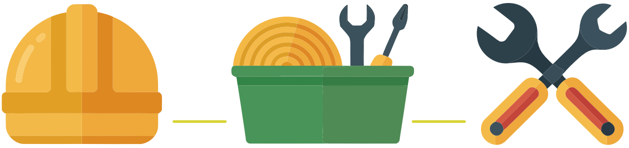
En colaboración con el Departamento de Migración y Diversidad de Tolosaldea Garatzen

La Cumbia es un ritmo alegre y reivindicativo, es el resultado del mestizaje entre lo indio, lo afro y lo español. En este taller te invitamos a bailar, a crear un espacio de reflexión desde el cuerpo y el goce para cuestionar el racismo y el colonialismo.
Un espacio para crear sororidad, y luchar juntas.

El objetivo es crear un espacio seguro para luchar juntas por un feminismo antirracista.

Formadora: Emilia Larrondo
Días: jueves. 30 de octubre; 6,13, 20 y 27 de noviembre (5 sesiones)
Horario: 18:00-20:00

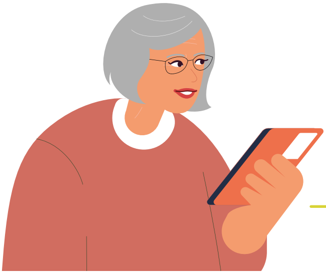
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Salón principal
Idioma: castellano
Aforo: 15
Matricula: gratis (previa inscripción)



FONTANERÍA BÁSICA

En este curso, el objetivo principal es ser más autónomas en nuestra vida doméstica y aprender nociones útiles de fontanería básica para solucionar pequeños problemas con el agua en el hogar, por ejemplo: goteos, atascos, cisternas, sustitución de llaves de lavabo, localización y manejo de llaves de corte, así como, uso de pequeña herramienta necesaria para estas tareas.

Formadora: Carmen Melchor
Día: sábado.
13 de diciembre
Horario: 09:30-14:30
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 3-4
Idioma: castellano
Aforo: 12
Matrícula: 4,50 €



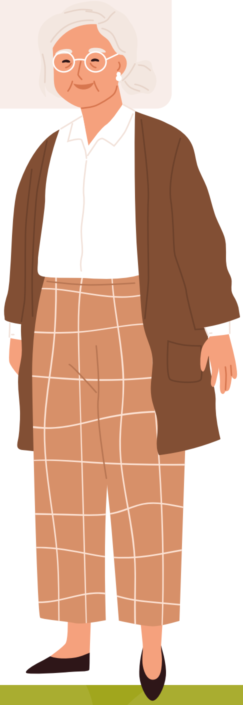
HIL ARTE BIZI: TAMBIÉN ANTE LA MUERTE, A NUESTRA MANERA

Formadora: Nere Erkiaga
Días: lunes. 19 y 26 de enero; 2 y 9 de febrero
Horario: 17:30-20:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 3-4
Idioma: castellano
Aforo: 12
Matrícula: 5,4 €

Durante siglos, las mujeres han sido las principales facilitadoras en los procesos de nacimiento y muerte. Pero en la sociedad de hoy la muerte es tabú y no podemos hablar, no podemos aprender y las decisiones que podemos tomar no las podemos aclarar.

A través de los talleres iremos conociendo nuestros derechos y aclarando decisiones, con el objetivo final de crear la carpeta Agur On («buena despedida», en euskara).

Las cuatro sesiones de este taller de iniciación girarán en torno a cuestiones prácticas: testamento, otros documentos notariales, despedida, vida digital, legado etc.



IKUSPEGI BERRIAK. KONTATU EZ ZIGUTEN
LA HISTORIA QUE NO NOS CONTARON

Diskurtso historiko tradizionala androzentrikoa da: gizona bakarrik (eta ez gizakia) izan da gure iraganeko protagonista. Ondorioz, historia partziala sortu da, emakumeak subjektu gisa eta haien emariak alde batera utzita. Azken hamarkada hauetan, ikuspegi feministak eta genero-ikuspegiak erakutsi digutenez, gure iragana modu aniztunagoan eta aberatsagoan ikertzeko aukera daukagu.

Hurrengo hitzaldietan, Bigarren Errepublika, gerra garaia eta gerraostea, eta errepresio frankista ikuspuntu desberdin batetik ezagutuko ditugu:

En las siguientes ponencias conoceremos la Segunda República, la guerra y la posguerra, y la represión franquista desde una perspectiva diferente:

1. Errepublika, gerra eta errepresio frankista jasan zuten emakumeak. Gipuzkoako eta Tolosako norbanakoen historia berreskuratzea. Ione Zuloaga.
2. Mujer e ideología en la dictadura franquista. Navarra (1939-1960). Gemma Pierola.
3. Mujeres y el trabajo en la Guerra Civil y la postguerra. Trabajadoras del servicio doméstico. Eider de Dios.

Formatzaileak / Formadoras: Ione Zuloaga (Aranzadi) , Gemma Pierola, (UPNA)eta/y Eider de Dios (EHU)
Egunak | Días: astearteak | martes. Otsailak 3, 10 eta/y 24 de febrero (3 saio/sesiones)
Ordutegia | Horario: 18:00-20:00
Lekua | Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Hizkuntza | Idioma: euskara/castellano
Aforoa | Aforo: 60
Matrikula | Matrícula: 5,4 €

AUTODEFENSA FEMINISTA

En este taller, nos adentraremos en la teoría feminista, para poder entender y atender nuestra propia realidad, tener las claves para identificar los machismos del cotidiano y cómo poder enfrentarlos, identificando las violencias visibles e invisibles.

Formadora: Maitena Monroy
Días: viernes y sábado.
27 y 28 de febrero (2 sesiones)
Horario: 16:00-20:00 | 10:00-14:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Salón principal

Idioma: castellano
Aforo: 15
Matrícula: gratis (previa inscripción)

OHAR GARRANTZITSUAK

IZEN-EMATEA

Jarduera hasi baino 3 egun lehenagora arte.
Interneten bidez egin behar da, hemen:
https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/

Izena-emateko QR hau ere erabili dezakezu

Zailtasunik izanez gero, baduzue Andragorara gerturatzea, edo informazioa eta laguntza eskatzea, telefonoz zein mezu elektronikoz.

- **Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea:**
  943 00 89 67.
  Astelehenetik ostegunera, 10:00-14:00 eta 16:00-19:00. Ostiraletan, 10:00-14:00.

- **Tolosako Udaleko Berdintasuna Saila:**
  688869023 | berdintasuna@tolosa.eus.
  Astelehenetik ostiralera, 08:00-14:00

KONTUAN HARTU: Eskainitako jardueraetara aurrez abisatu gabe -justifikaziorik gabe- 2 saiotara joaten ez direnek ezin izango dute jabetze-eskolaren hurrengo denboraldiko jardueretan parte hartu.

Matrikula eta ordainketa

Matrikula formalizatzeko, jardueraren prezioa **ordaindu behar da jarduera hasi aurretik. Ordaintzeko azken eguna: jarduera hasi baino 2 egun lehenagora arte.** Orduko 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 2025eko Ordenantza Fiskalek arautzen dituzte.

Orduko prezioa 0,90 euroan ezarri da. Jardueren prezioa jasotako ordu-kopurua-ren baturaren arabera kalkulatuko da.

***Prezioaren jaitsiera**

Eskaera egiten duzuenoi % 100 murriztuko zaizue prezio publikoa, hiru baldintza hauek betez gero: Tolosan erroldatuta egotea, Tolosako Udalarekin zorrik ez izatea, eta Gizarteratzeko eta Diru-sarrerak Bermatzeko Euskal Sistemak eskaintzen dituen prestazio bateko baldintza ekonomikoak betetzea.

NOTAS IMPORTANTES

Puedes inscribirte también utilizando este QR

INSCRIPCIÓN

Hasta 3 días antes del inicio de la actividad.
La inscripción se realizará por Internet a través de este enlace:
https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/es/

Si tenéis dificultades con la matriculación, podéis acercaos 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 16:00-19:00. Viernes, 10:00-14:00

- **Tolosako Udaleko Berdintasuna Saila:**
  688869023 | berdintasuna@tolosa.eus
  De lunes a viernes, 08:00-14:00

A TENER EN CUENTA: Quienes no asistan a las actividades ofertadas sin previo aviso -sin justificación- no podrán participar en las actividades de la siguiente temporada de la escuela.

Matrícula y pago

Para formalizar la matrícula hay que **abonar el precio de la actividad antes del inicio de esta. Fecha límite de pago será hasta 2 días antes del inicio de la actividad.** 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 del 2025. El precio 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%.

Izan gure jarraitzaile | Síguenos:

- Facebook: Tolosa Berdintasuna
- Twitter: @BerdinBerdin
- Instagram: tolosa_berdintasuna
- Telegram: Berdintasuna Tolosa/Igualdad Tolosa

eu es

TOLOSA berdinzalea

Tolosaldea garatzen

GIPUZKOA Foru Aldundia · Diputación Foral