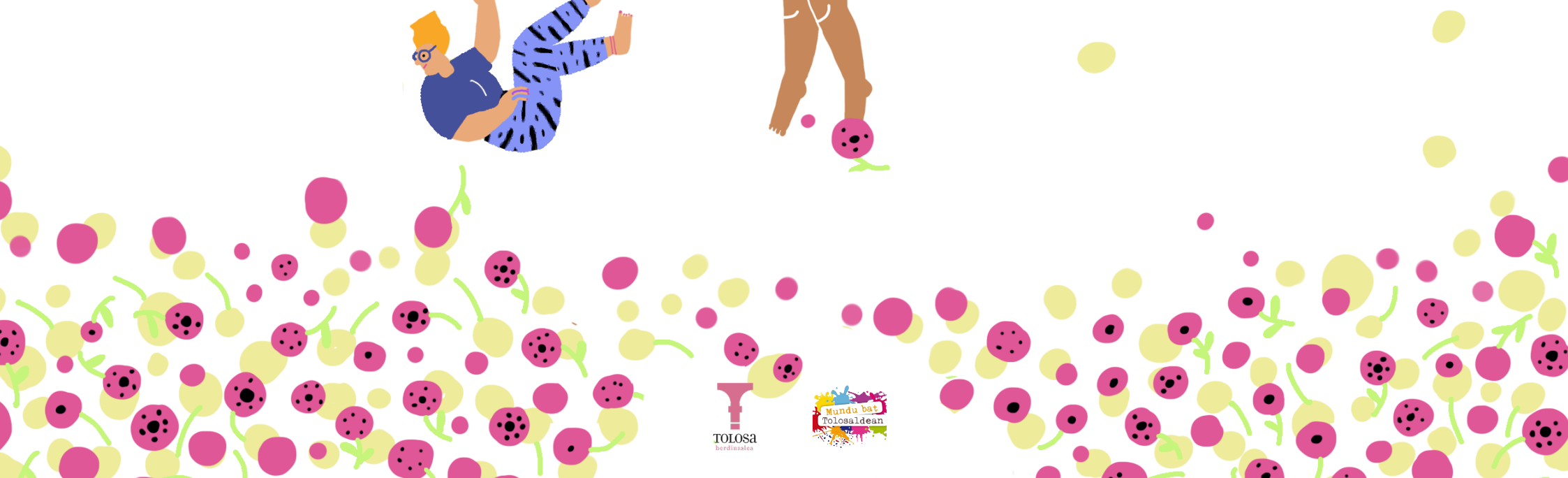
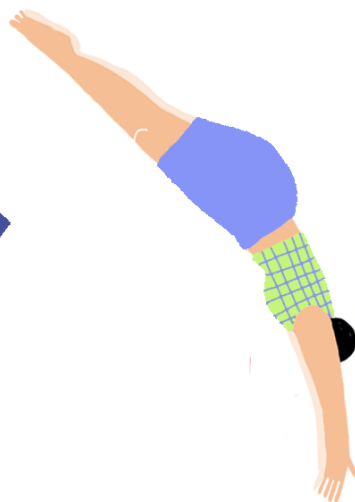
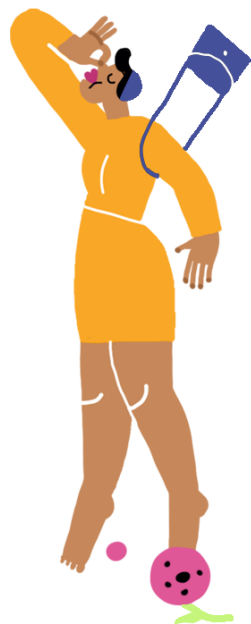


JABETZE ESKOLA-TOLOSA.

MARTXOA-EKAINA EGITARAUA 2020

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO-TOLOSA.
PROGRAMA MARZO-JUNIO 2020



Zer da jabetzea?

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

Zer da Jabetze Eskola?

Espazio hau emakumeon jabetzea eta parte hartze soziopolitikoaren sendotzeko dago pentsatuta, gizarte justu, anitz eta osoagoa lortzeko. Ez da ohiko prestakuntza-leku bat. Jabetze Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza eta produkzio kolektibo eta partekatutako metodologia erabiltzen dugu. Metodologia horrek ahalbidetzen du emakumeek eta sexu-joera edo sexu-genero identitate askotariko kolektiboek bizi duten menpekotasun errealitateari izena jartzea, errealitate hori auzitan jartzea, eta irtenbideak proposatzea. Esperientziak eta jakintzak partekatzea da kontua, baina, baita ere, gorputzaz disfrutatzea, diskurtsoak, artea, kultura eta errebindikazioak produzitzea. Azken finean, bizi izatea munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun, eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak emango dizkigun esperientzia bat.

¿Qué es el empoderamiento?

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

¿Qué es la Escuela de Empoderamiento?

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

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

JARDUERAK / ACTIVIDADES

• Jabetze Eskolari hasiera emateko musika emanaldia: #LibreNonahi	4
Actuación musical para dar inicio a la Escuela de Empoderamiento #LibreNonahi	
Tratu txarretik tratu onera: tratu oneko proiektu pertsonalak eta kolektiboak eraikitzen	5
Del maltrato al buentrato: construyendo proyectos personales y colectivos de buentrato	
• Maskulinitate matxistak deseraikitzeke baliabideak eta tresnak	6
Recursos y herramientas para deconstruir masculinidades machistas	
• Xilografia tailerra (linoleo ganean): sormen tailerra (jarraipena)	7
• Taller de xilografía (sobre linóleo): taller de creatividad (continuación)	
• Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea	8
Grupo de lectura feminista de escritoras vascas	
• Batukada feminista / Batukada feminista	9
• Munduko emakumeen literatura taldea / Grupo de literatura de mujeres del mundo	10
• Emozioak sormenaren bidez kudeatzen / Gestión de las emociones a través de la creatividad	11
Zu zaindu, neure burua zaindu: nor bere burua ondo zaintzen eta maitatzen ikasi	12
Cuidar de ti cuidar de mí: aprender a cuidarse y quererse bien	
• Emakumeen eta musikaren inguruko elkarrizketak eta aldarrikapenak	13
Diálogos y reivindicaciones sobre mujeres y música	
• Esperientzia kolektiboak indarkeria matxistei aurre egiteko	14
Experiencias colectivas frente a las violencias machistas	
GURETZAKO (para nosotras)	15
• Migratzen dugunean atzean uzten duguna / Lo que dejamos atrás cuando migramos	16
• Atzeritari buruzko Legearen eragina emakume migratzaileen bizitzan	17
El impacto de la Ley de Extranjería en la vida de las mujeres migrantes.	
• Tailer praktikoa: Empatía zirkulua zaintzen diren/duten emakumeentzat	18
aller práctico: Circulo de empatía para mujeres que (se) cuidan	
• Urrutiko amatasuna / Maternidad a distancia	19

JĀBETZE ESKOLARI HASIERA EMATEKO MUSIKA EMANALDIA:

#LIBRENonahi ♀

Jabetze Eskolari hasiera emateko, berdintasunaren aldeko musika emanaldia izango dugu emakume musikariek, eta emakume konpositoreen obrak interpretatuko dituzte. Zatoz zure ikaskideekin! Gonbidatu zure lagunak!

Musikariak: Ane Urbizu Arizkorreta (akordeoia) eta Itziar Vargas Albisua (biolina)

Aurkezleak: Goiuri Ezeiza eta Ainhoa Zaragüeta

Eguna: Martxoak 25 (asteazkena)

Ordutegia: 18:30

Tokia: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Doan (aurrez izena eman behar da)

ACTUACIÓN MUSICAL PARA DAR INICIO A LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO:

#LIBRENonahi ♀

Para dar comienzo a la Escuela de Empoderamiento, tendremos una actuación musical a favor de la igualdad con mujeres músicas que interpretarán obras de compositoras ¡Ven con tus compañeras de la Escuela! ¡Invita a tus amigas!

Intérpretes: Ane Urbizu Arizkorreta (acordeón) e Itziar Vargas Albisua (violín)

Presentadoras: Goiuri Ezeiza y Ainhoa Zaragüeta

Eguna: 25 de Marzo (miércoles)

Horario: 18:30

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Euskera

Gratis (previa inscripción)



Tratu txarretik tratu onera: proiektu pertsonalak eta kolektiboak eraikitzen

Prestatzailea: Pepa Bojó Ballester

Egunak: Martxoak 23, 30; apirilak 6, 20, 27;
maiatzak 4, 11, 18; ekainak 1 (astelehena)
Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Gaztelania

Matrikula: 10€

Oinarritzkoa da tratu onaren ereduari buruz hausnartzea eta hura bistaratzea gizarte-harremanetan □era guztietakoetan□, afektiboetan, lan-harremanetan, familiakoetan... Tratu onaren ereduaren bidez elkar aitortzen dugu, elkarrekotasunaren eredu da, berdintasunarena. Izan ere, tratu ona eta berdintasuna lotuta daude. Eredu honi buruz ez dauzkagu erreferente asko imaginario kolektiboan. Maitasunean ere eredu erotizatu bat daukagu, berdinzalea ez dena.

Tratu ona definitu egin behar da, garatu eta sustatu. Nola? Trebeziak garatuta eta gure gizarteko sinesteak eta balioak aldatuta.

Del matralto al buentrato: construyendo proyectos personales y colectivos de buentrato

Formadora: Pepa Bojó Ballester

Días: 23, 30 marzo; 6, 20, 27 abril; 4, 11, 18 mayo; 1 junio (lunes)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Castellano

Matrícula: 10€

Es fundamental que reflexionemos y visualicemos el modelo de buentrato en las relaciones sociales, de todo tipo, afectivas, laborales, familiares. El buen trato es el modelo del reconocimiento mutuo, de la reciprocidad, de la consideración de igualdad. Buentrato e igualdad van unidas. Es un modelo sobre el que no tenemos muchos referentes a nivel de imaginario colectivo, incluso en el amor tenemos un modelo erotizado que es altamente desigual.

Hay que definir el buentrato y promoverlo, desarrollando habilidades y cambiando creencias y valores de nuestra sociedad.



Maskulinitate matxistak deseraikitzekeo baliabide eta tresnak

Prestatzailea: Mikel Otxotorena Fernandez
Egunak: Martxoak 23, 30 (astelehena)
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Jendarte berdinazale eta parekide bat eraikitzea emakume eta gizonen ardura da. Emakumeak denbora daramate feminismoari eta mugimendu LGTBQ+ esker, ahalegin hauetan. Gizonak oso pixkanaka gehitzen ari gara. Eta gehitze horretan talde lana garrantzitsua da.

Baina, prozesu eta lanketa horretan, ezinbestekoa izango da tresna eta baliabide ezberdinak izatea gizonen artean lantzeko. Beti ere, ardatz izanda gai hauekiko lanketa: maskulinitasun matxistaren eraikuntzaren, botere harremanen eta pribilegioen azterketa sakona, eta beren deseirakuntza.

Tolosaldeko gizon taldearekin kontaktuan jarri nahi baduzu, mezua bidali posta honetara: tolosagizontaldea@gmail.com*

Recursos y herramientas para deconstruir masculinidades machistas

Formador: Mikel Otxotorena Fernandez
Días: 23, 30 marzo (lunes)
Horario: 18:30-20:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

Construir sociedades igualitarias y equitativas es responsabilidad de mujeres y hombres. Las mujeres llevan mucho tiempo en estos esfuerzos gracias al feminismo y al movimiento LGTBQ+. Los hombres, muy poco a poco, nos vamos sumando. Y en ese sumar, el trabajo en grupo es importante.

Pero en ese proceso y trabajo será imprescindible que tengamos herramientas y recursos diversos para trabajar entre hombres. Siempre, teniendo como ejes de trabajo los siguientes temas: análisis en profundidad de la construcción de la masculinidad machista, de las relaciones de poder y los privilegios, y su deconstrucción.

Si quieres ponerte en contacto con el grupo de hombres de Tolosaldea, manda un mensaje a este correo: tolosagizontaldea@gmail.com*



Xilografia tailerra (linoleo gainean): sormen tailerra (jarraipena)

Prestatzailea: Oihana Ugarte Iriarte

Egunak: Martxoak 24, 31; apirilak 21, 28; maiatzak 5 (asteartea)

Orduetgia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: 5€

Antzinako teknika hau erabiliko dugu sormena lantzeko. Guztiok sortzaileak gara egunero, sormenak askatasunaren usaina du. Sentitzen dugun hori bideratzeko, xilografia landuko dugu. Ez dugu marrazten jakin beharrik, bidaia egiteko irrika soilik. Gure eskuek unean-unean sentitzen duguna marraztuko dute linoleoan, eta paperean azalduko da isla, une horretako arnasa, ezezagunak diren emakume sortzaile guztien omenez. Gu ere hemen gaude: gure ahotsa, nahia, gure eskuetan daude. Irribarrez, bidaiatzen.

Taller de xilografía (sobre linóleo): taller de creatividad (continuación)

Formadora: Oihana Ugarte Iriarte

Días: 24, 31 marzo; 21, 28 abril; 5 mayo (martes)

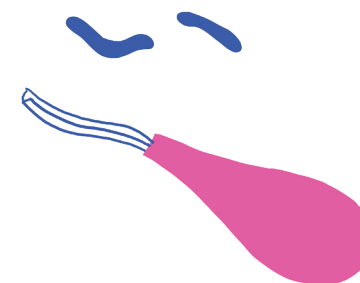
Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Euskera

Matrícula: 5€

Utilizaremos esta antigua técnica como vía creativa. Todas somos creadoras cada día, la creatividad tiene aroma de libertad. Utilizaremos la técnica de la xilografía para expresar lo que sentimos. No es necesario saber dibujar, sí las ganas de viajar. Nuestras manos perfilarán en el linóleo lo que sintamos en el momento y ese suspiro quedará impreso en el papel, en homenaje a todas las mujeres creadoras anónimas. Nosotras también estamos aquí: nuestra voz, deseo, está en nuestras manos. Viajando con una sonrisa.



Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Prestatzailea: Kattalin Miner Perez
Egunak: Martxoak 26; apirilak 23; maiatzak 21; ekainak 4 (osteguna)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Udal Liburutegia
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

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

Grupo de lectura feminista de escritoras vascas

Formadora: Kattalin Miner Perez
Días: 26 marzo; 23 abril; 21 mayo; 4 de junio (jueves)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

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



Batukada feminista

Prestatzaileak: Arantxa Vicedo Rubio eta Ainar Sarasketa Alberdi
Egunak: Martxoak 31; apirilak 28; maiatzak 12, 26; ekainak 9 eta irteera (asteartea)
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: San Esteban Auzo Elkarte (Ferialekua)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

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



Batukada feminista

Formadoras: Arantxa Vicedo Rubio y Ainar Sarasketa Alberdi
Días: 31 marzo; 28 abril; 12, 26 mayo; 9 junio y salida (martes)
Horario: 18:30-20:30
Lugar: San Esteban Auzo Elkarte (Ferial)
Idioma: Euskera
Matrícula: 10€

Los objetivos del taller son promover las relaciones y la solidaridad entre mujeres, disfrutar y hacer disfrutar de la música, desarrollarnuestra 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 taldea

Prestatzailea: Mertxe Tranche Iparraguirre
Egunak: Apirilak 8; maiatzak 6; ekainak 10 (asteazkena)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Udal Liburutegia
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

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

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

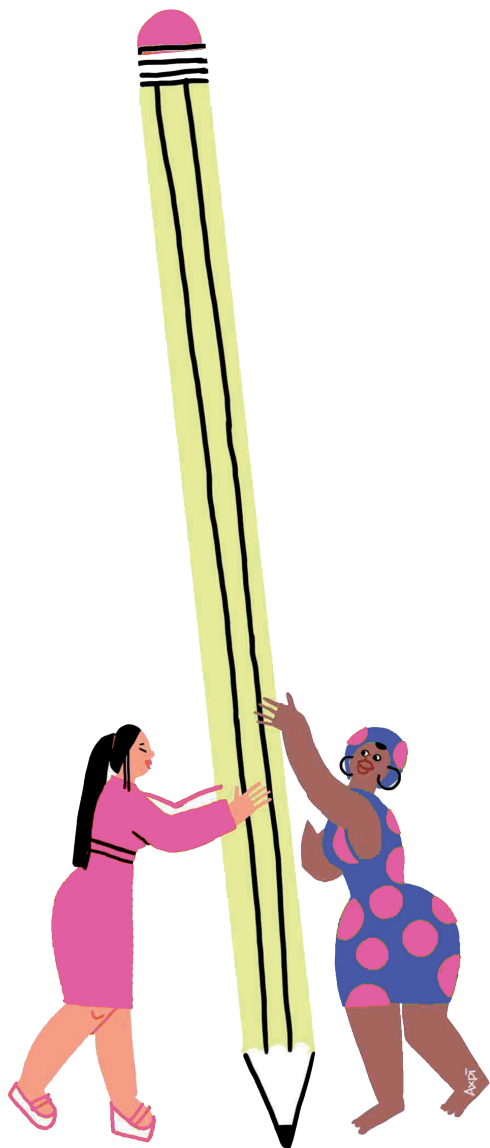
Grupo de literatura de mujeres del mundo

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: 8 abril, 6 mayo, 10 junio (miércoles)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

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



Emozioak sormenaren bidez kudeatzen

Prestatzailea: Leire Markinez Calvo
Egunak: Apirilak 27; maiatzak 4, 11 (astelehena)
Orduetgia: 15:00-17:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

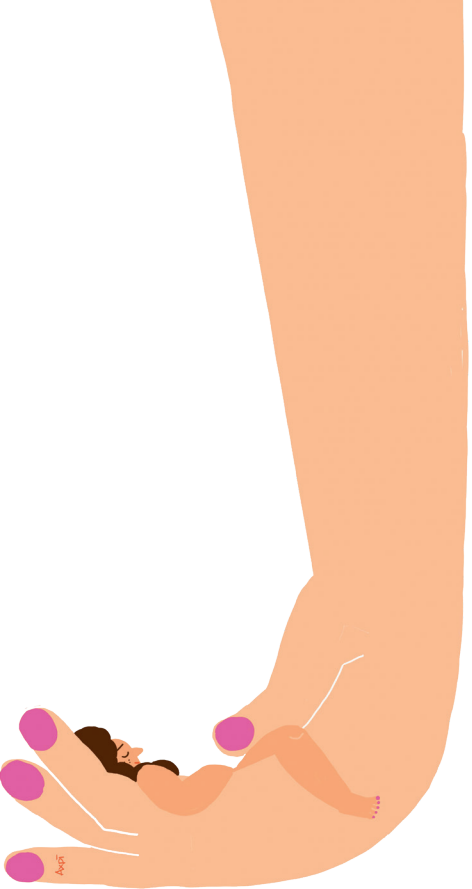
Tailer honek ezagutza eta kontzientzia pertsonala ekarriko dizkigu, emakume izatearen autoestimua eta duintasuna aurkitzeko berriro. Nork bere sormenarekin konektatuko du, horretarako bitartekoak izanik pintura espontanea, mugimendua, meditazioa, baieztapenak eta bisualizazioak... Honela, hobeto ezagutuko ditugu gure sentimenduak eta gure barruko mundua, zauri emozionalak sendatzeko.

Gestión de emociones a través de la creatividad

Formadora: Leire Markinez Calvo
Días: 27 abril; 4, 11 mayo (lunes)
Horario: 15:00-17:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

Este taller facilitará el conocimiento y la conciencia personal, para reencontrarnos con la autoestima y dignidad de ser mujeres. Conectaremos con la creatividad propia, a través de la pintura espontánea, el movimiento, la meditación, afirmaciones y visualizaciones... De este modo, conoceremos mejor nuestros sentimientos y nuestro mundo interior para sanar heridas emocionales.



A large, stylized orange hand is shown from the top left, reaching down to hold a small woman. The woman is lying on her back, with her legs bent and feet tucked up towards her chest. She has dark hair and is wearing a dark top. The hand is a solid orange color, and the woman is a smaller, darker silhouette. The background is white.

Zu zaindu, neure burua
zaindu:nork bere burua ondo
zaintzen eta maitatzen
ikasi

Prestatzailea: Kontxi Lopez Soria
Egunak: Maiatzak 7, 14, 21, 28 (osteguna)
Orduetgia: 15:00-17:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Hezkuntza patriarkala dela eta, emakume guztioi eman zaigun zeregina da emozio kudeatzaile izatea eta gure ingurukoak zaintzea, alde batera utzita geure burua zaintzea. Emakumeok elkartzeko eta elkarrekin hausnartzeko gune bat izango da hau, geure buruak zaintzen eta kontzientzia handiagorekin maitatzen ikasteko.

Era berean, ikasiko dugu hainbat teknika eta baliabide erabiltzen, sufrimendu emozionala gutxitzeko eta emozio positiboak eta umore ona handitzeko: desestresa, mindfulness-a, erlaxazioa, gorputz kontzientzia eta pentsamendu positiboa.

Cuidar de ti, cuidar de mi:
aprender a cuidarse y
quererse bien

Formadora: Kontxi López Soria
Días: 7, 14, 21, 28 mayo (jueves)
Horario: 15:00-17:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

A todas las mujeres, por la educación patriarcal que recibimos, se nos asigna el papel de gestoras de emociones y cuidadoras de quienes nos rodean, dejando de lado nuestro autocuidado. Este es un espacio de encuentro y reflexión entre mujeres para aprender a cuidarnos, a querernos con mayor consciencia.

También aprenderemos a utilizar herramientas y técnicas de desestrés, mindfulness, relajación, consciencia corporal, pensamiento positivo, para reducir el sufrimiento emocional y aumentar las emociones positivas y el buen humor.

Emakumeei eta musikari buruzko elkarrizketak eta aldarrikapenak

Hizlariak: Elene Arandia, La Basu, Natalia Garmendia, Miren Narbaiza, Olatz Salvador, Ane Urbizu

Dinamizatzailea: Miren Aranguren

Eguna: Maiatzak 13 (asteazkena)

Ordutegia: 18:30-20:30

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Pixkanaka gero eta emakume gehiagok parte hartzen dute musikaren alorrean, baina oraindik bide luzea dago egiteko. Musika-industriaren egitura oso maskulinizatuta dago eta genero-rolak eta -estereotipoak errepikatzen dira. Emakumeek ordezkari txikia dute, gizonen baino ikusgarritasun eta aintzatespen sozial txikiagoa dute, eta oztopo gehiago dituzte baliabideak eskuratzeko. Emakumeen erreferenterik ezak, amatasunak eta zaintzak familian duten pisuak desberdintasunak iraunarazten jarraitzen duten oztopoak dira.

Diálogos y reivindicaciones sobre mujeres y música

Ponentes: Elene Arandia, La Basu, Natalia Garmendia, Miren Narbaiza, Olatz Salvador, Ane Urbizu

Dinamizadora: Miren Aranguren

Día: 13 mayo (miércoles)

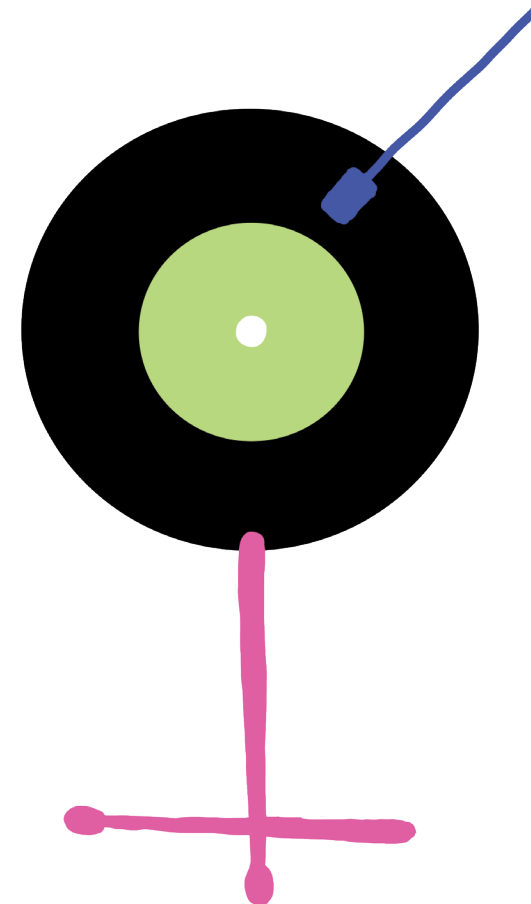
Horario: 18:30-20:30

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Euskera

Matricula: Gratis (previa inscripción)

Poco a poco van participando más mujeres en el campo de la música, pero todavía queda mucho camino por recorrer. La estructura de la industria musical está muy masculinizada y se reproducen roles y estereotipos de género. Las mujeres están infrarepresentadas, gozan de menos visibilidad y reconocimiento social que los hombres, y tienen más obstáculos para acceder a recursos. La falta de referentes mujeres, la maternidad y el peso de los cuidados en la familia suponen obstáculos que continúan perpetuando las desigualdades.



Indarkeria matxistei aurre egiteko esperientzia kolektiboak

Hizlariak: **Pepa Bojo Ballester** (Jabetze Eskoletako hezitzailea eta emakumeen aurkako indarkeriaren terapeuta), **Aitziber Borgas Unanue** (Basauriko Zure Ondoan Taldea), **Nerea del Campo** (Eibarko Mujeres al Cuadrado Elkarte), **Ana Lopez** (Donostiako Emakumeen Etxeko Las Antiagresiones Batzordea), **Yolanda Torres** (Guerreras, Deba Garaiko Emakumeen Elkarte), **Beatriz Zalakain** (Sorburu Kooperatiba Feminista)

Dinamizatzailea: Farapi Koop. Elkarte

Eguna: Maiatzak 25 (astelehena)

Orduetgia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Gaztelania

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Indarkeria matxistaren askotariko adierazpenei aurre egiteko ekimenak gero eta beharrezkoagoak dira. Saio honetan, Euskal Herriko esperientzia kolektibo batzuk, haien ikaskuntzak, zailtasunak, lorpenak, erronkak ... ezagutzeko, hausnartzeko eta eztabaidatzeko aukera izango dugu.

Experiencias colectivas frente a las violencias machistas

Ponentes: **Pepa Bojó Ballester** (Formadora de las Escuelas de Empoderamiento y terapeuta en violencia contra las mujeres), **Aitziber Borgas Unanue** (Grupo Zure Ondoan de Basauri), **Nerea del Campo** (Asociación Mujeres al Cuadrado de Eibar), **Ana López** (Comisión Las Antiagresiones Casa de las Mujeres de Donostia), **Yolanda Torres** (Guerreras, Deba Garaiko Emakumeen Elkarte), **Beatriz Zalakain** (Sorburu Kooperatiba Feminista)

Dinamizadora: Farapi Koop. Elkarte

Día: 25 mayo (lunes)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Castellano

Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Las iniciativas para hacer frente a las diversas expresiones de la violencia machista son cada vez más necesarias. En esta sesión tendremos la oportunidad de conocer, reflexionar y debatir sobre algunas experiencias colectivas de Euskal Herria, sus aprendizajes, dificultades, logros, desafíos...



GURETZAKO (para nosotras)

JATORRI EZBERDINETAKO EMAKUMEENTZAKO GUNEA
ESPACIO PARA MUJERES DE DIFERENTES ORÍGENES

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

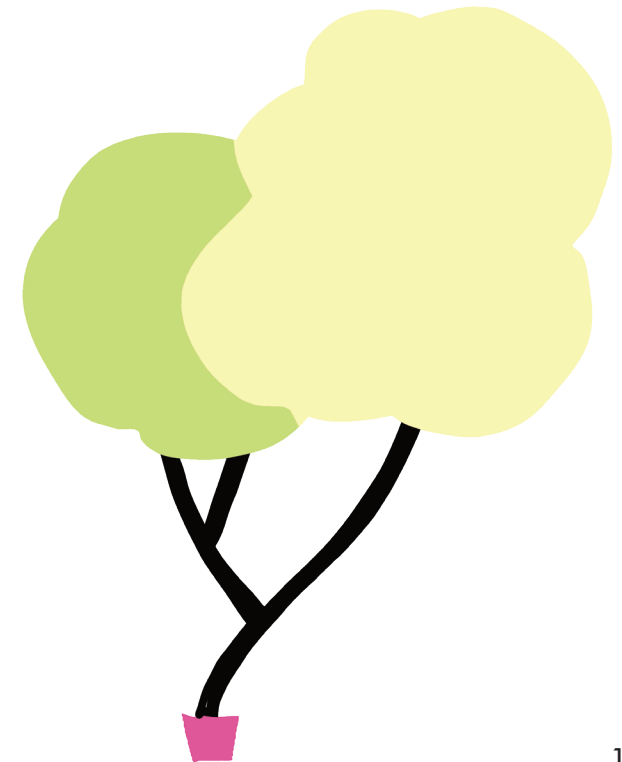
Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Saila, Tolosako Udaleko berdintasun sailaren laguntzarekin

Harremanetarako
646057080
migrazioa@tolosaldea.eus

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

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

Contacto
646057080
migrazioa@tolosaldea.eus



Migratzen dugunean atzean uzten duguna

Prestatzailea: Norma Vazquez Garcia
Eguna: Apirilak 18 (larunbata)
Orduetgia: 16:30-18:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxean (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

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

Izena ematerakoan lehentasuna izango dute emakume migratzaileek.



Lo que dejamos atrás cuando migramos

Formadora: Norma Vázquez García
Día: 18 de Abril (sábado)
Horario: 16:30-18:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

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

Tendrán prioridad en la inscripción las mujeres migrantes.

Atzerritarrei buruzko legearen eragina emakume migratzaileen bizitzan

Prestatzailea: SOS Arrazakeria
Eguna: Apirilak 22 (asteazkena)
Orduetgia: 18:30-20:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxean (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Atzerritarrei buruzko Legeak paperik gabe lan egitera behartzen gaitu, baldintza prekarioetan, lan-, osasun- edo gizarte-eskubiderik gabe eta herrialdetik kanporatuak izateko beldur etengabearekin. Esplotazio, abusu eta indarkeria espezifikoen eraginpean gaude, emakume migratzaileak garelako. Gainera, babesgabetasun juridikoa pairatzen dugu, bai arau zorrotzak daudelako familia berriz elkartzeko, bai estereotipoak daudelako balioa kentzen digutenak, hipersexualizatzen gaituztenak eta genero-indarkeria eta sexu-indarkeria jasateko arrisku handiagoa eragiten digutenak.

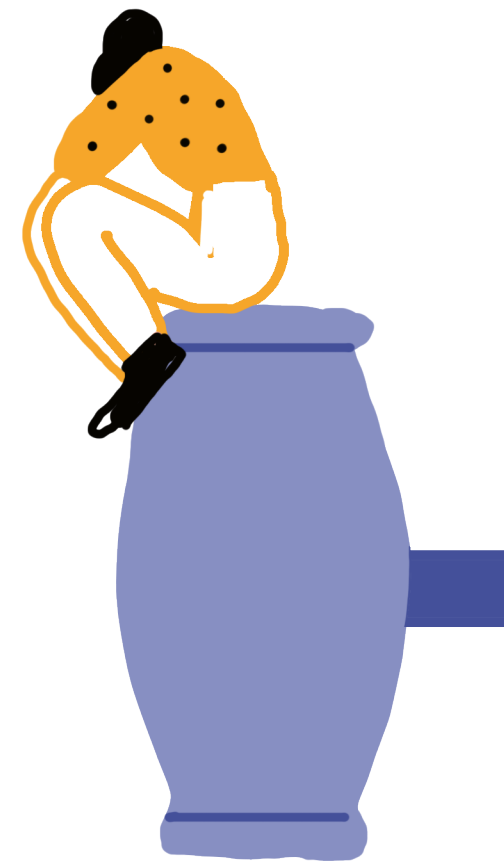
Elkarrizketa honen bidez, hobeto ezagutuko dugu errealitate hori eta nola aurre egin ere ikasiko dugu.

El impacto de la ley de extranjería en la vida de las mujeres migrantes

Formadora: SOS Racismo
Día: 22 abril (miércoles)
Horario: 18:30-20:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

La Ley de Extranjería nos obliga a trabajar indocumentadas, en condiciones precarias, sin derechos laborales, sanitarios o sociales y con un miedo permanente a ser expulsadas del país. Estamos expuestas a explotación, abuso y violencias específicas por ser mujeres migrantes. Padecemos desprotección jurídica por las severas normas en torno a la reagrupación familiar y por los estereotipos que nos desvalorizan, hipersexualizan y nos exponen a mayor riesgo de violencia de género y sexual.

En esta sesión conoceremos mejor esta realidad y cómo hacerle frente.



Tailer praktikoa: empatia-zirkulua zaintzen diren/ duten emakumeentzat

Prestatzaileak: Elena Egiguren eta Leire Inza
Eguna: Apirilak 25 (larunbata)
Orduetgia: 16:30-18:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxean (Trianguloa)
Hizkuntza: Ele bitan
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Antzinetik, zibilizazio ugari erabili dute zirkulua topagune izateko, partekatzeo, erabakiak hartzeo eta abarretarako.

Espazio seguru bat proposatzen dugu, gure barnean bizirik dagoenarekin konektatzen ikasteo, eta, hortik abiatuta, besteekin konektatzeko, sostenguak bilatuz, sareak sortuz, baina, batez ere, usterik edo kritikarik gabe entzuten ikasiz. Espazio bat, aukera emango diguna badena ospatzeko eta ez denaz dolua egiteko.

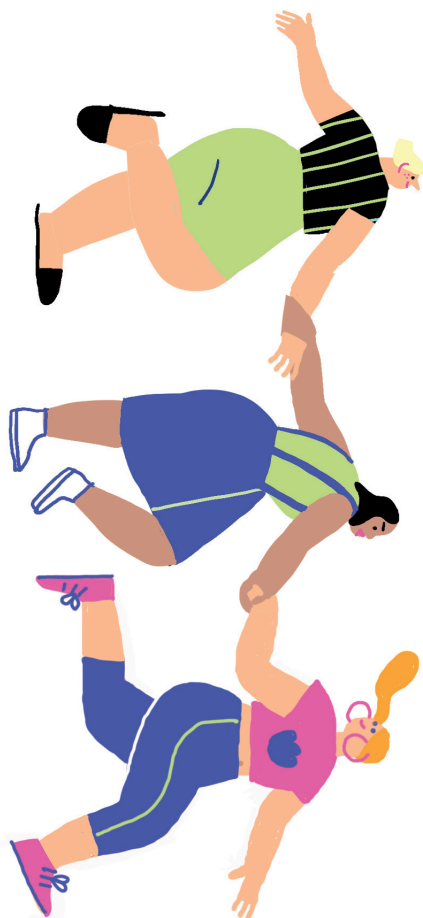
Urrutitik datozen emakume zaintzaileentzako pentsatua bereziki izango dira.

Taller práctico: círculo de empatía para mujeres que (se) cuidan

Formadoras: Elena Egiguren y Leire Inza
Día: 25 abril (sábado)
Horario: 16:30-18:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Bilingüe
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Desde la Antigüedad, numerosas civilizaciones han utilizado el círculo como lugar de encuentro, de compartir, de tomar decisiones, etc. Proponemos un espacio seguro donde aprender a conectar con lo que está vivo en cada una de nosotras y desde allí poder conectar con las demás, buscando apoyos, creando redes pero sobre todo, aprendiendo a escuchar (se) sin juicios ni críticas. Un espacio donde poder celebrar lo que es y poder hacer duelo por lo que no es.

Especialmente pensado para mujeres cuidadoras venidas de lejos.



Urrutiko amatasuna

Prestatzailea: Norma Vazquez
Eguna: Maiatzak 30 (larunbata)
Orduetgia: 16:30-18:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxean (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Urrutiko amatasuna gauzatzea ariketa zaila da, baina, aldi berean, beste emakume batzuen zaintzapean dauden gure seme-alabak materialetik haratago zaintzeko aukera bakarra. Amatasuna gauzatzeko modu horrek sortzen dizkigun arazoak eta hobeto nola egin, eta beste amekin adostuta landuko dugu tailer honetan.

Izena ematerakoan lehentasuna izango dute emakume migratzaileek.

Maternidad a distancia

Formadora: Norma Vázquez
Día: 30 mayo (sábado)
Horario: 16:30-18:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matricula: Gratis (previa inscripción)

Ejercer la maternidad a distancia es un ejercicio difícil, pero a la vez la única posibilidad de cuidar más allá de lo material a nuestras hijas e hijos que están al cuidado de otras mujeres. Los problemas que esta forma de ejercer el maternaje nos plantea y cómo hacerlo mejor y en acuerdo con las otras madres es lo que vamos a tratar en este taller.

Tendrán prioridad en la inscripción las mujeres migrantes.



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

Hautzaindegi zerbitzua

Dohaineko hartzaindegi-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 

