Emakumeentzako jabetze eskola

Escuela de empoderamiento para mujeres

مدرسة تمكين النساء

Şcoala de emancipare a femeilor

École d’autonomisation des femmes

Women’s empowerment school

Tolosa 2023

Udaberria – Primavera - الربيع

Primăvară - Printemps - Spring

Tolosaldea
aniztasuna
garatzen

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.

Jarduerak / Actividades

Las mujeres y el amor: amar desde la igualdad....4
Xilografia tailerra (linoleo gainean): Sormena eta aldarrikapenak....5
Biodanza: Otra mirada....6
Argazkilaritza dokumentala begirada feministetatik....7
Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea....8
Batukada feminista....9
Grupo de Literatura de mujeres del mundo....10
Sormen akelarrea! Hartu pintzelak eta dibertitu!....11
Hil Arte Bizi: heriotzaren aurrean ere, gure erara....12
Taller de fontanería básica....13
Mujeres pintoras en la sombra: encendamos las luces!....14
Emakume kirolariak: esperientziak, lorpenak eta erronkak....15
Autodefentsa Feminista (11-16 urteko neska gazteentzat)....16
De la violencia en la infancia a los abusos sexuales en la infancia....17

GURETZAKO: Jatorri anitzeko emakumeentzako gunea

- Yo también tengo estudios ¿Cómo homologarlos?....20
- Taller de Teatro Terapéutico....21
- Xaboi naturalak egiten ikasteko tailerra: 2. Fasea / Taller para aprender a elaborar jabones naturales. 2ª Fase....22
- Sendabelarren tailerra / Taller de hierbas medicinales....23

Las mujeres y el amor: amar desde la igualdad

Formadora: Pepa Bojó Ballester
Días: 20 marzo-29 mayo (lunes). 8 sesiones
Horario: 16:00-18:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

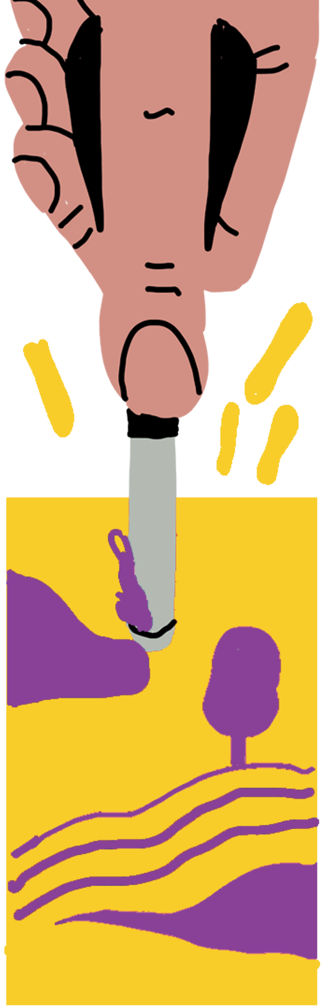
Reflexionaremos sobre el amor, cómo nos enseñan a amar, la idea del amor romántico, qué fantasías y expectativas tenemos, los mitos y creencias. La forma de amar está totalmente condicionada en nuestra sociedad por los roles y estereotipos de género del modelo patriarcal (dominio-sumisión, control-poder). Es importante que revisemos nuestra forma de amar, donde a menudo nos perdemos, desaparecemos, nos relegamos, dependemos, sobreprotegemos..., y crear formas de vincularnos desde el placer, la libertad, las salud, la igualdad y el enriquecimiento, donde cada una encuentre su lugar y su reconocimiento.

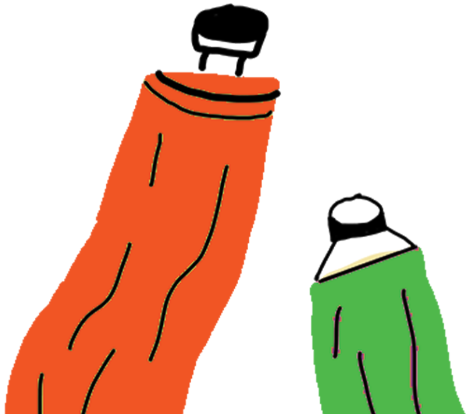
Xilografia tailerra (linoleo gainean): Sormena eta aldarrikapenak

Formatzailea: Oihana Ugarte Iriarte
Egunak: Martxoak 21, 28; apirilak 18, 25; maiatzak 2, 9, 16, 23 (asteartea). 8 saio
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

Ikastaro honetan, ikusgai izango ditugu xilografiak mugimendu feministan adierazpide gisa izan duen ibilbidea, erreferentziazko artistak eta emakume artisten kolektiboen ekintzak. Zer adierazi edo aldarrikatu nahi duzu/e? galderatik abiatuta eta inspirazio iturri izanik albisteak, abestiak, errefrauak, olerkiak... halako gonbidapen bat egingo zaio ikasle taldeari, hausnartu dezan eta xilografiaren bidez adierazi dezan gero, nola bakarka, hala taldean. Xilografiaren teknika landuko dugu, eta oihalean eta paperean egingo ditugu estanpak.

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





Biodanza: Otra mirada

Formadora: Luz Clemente
Días: 22, 29 marzo; 19, 26 abril, 3 mayo (miércoles). 5 sesiones
Horario: 17:30-19:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

A través de la música, el movimiento y el silencio facilitaremos el contacto con las emociones y la existencia, ayudando al autoconocimiento y el crecimiento personal, para expresarnos con mayor libertad.

Las sesiones contienen una secuencia de ejercicios en función de la categoría de movimiento (ritmo, fluidez, levedad, potencia, ímpetu, eutonía…) y se realizan a nivel individual, en pareja y grupal.
No es necesario ningún conocimiento previo. En caso de alguna dificultad, consultad previamente y se valorará la posibilidad de adaptación de la sesión.

Argazkilaritza dokumentala begirada feministetatik

Formatzailea: Ura Iturralde Larrañaga
Egunak: Martxoak 22, 29; apirilak 19, 26; maiatzak 3, 10, 17, 24 (asteazkena). 8 saio
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

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

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

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Oihana Iguaran: Martxoak 23
Alaine Agirre: Maiatzak 4; ekainak 1
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.

Irakurriko dugun lehen liburua (Liburutegian maileguan har dezakezue):

Berriz zentauro – Katixa Agirre

Batukada feminista

Formatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi
Egunak: Martxoak 28; apirilak 18; maiatzak 9, 23; ekainak 6 eta irteera (asteartea).
6 saio
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: Laskorain Ikastola (Usabal)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

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

Grupo de Literatura de mujeres del mundo

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: 12 abril; 3 mayo; 14 junio (miércoles). 3 sesiones
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca Municipal de Tolosa
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca Municipal de Tolosa

El camino que 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):

Las hogueras – Concha Alós

Sormen akelarrea! Hartu pintzelak eta dibertitu!

Formatzailea: Pili Aguado
Egunak: Apirilak 17, 24; maiatzak 8, 15, 22 (astelehena). 5 saio
Ordutegia: 16:00-18:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

Ikastaro honetan zenbait teknika erabiliko ditugu, askotariko esparruetatik sormenera hurbiltzen lagunduko digutenak. Marrazkiaren, collagearen, marmolatzearen, akuarelaren, estanpazioaren edo liburu zabalgarrien bidez, sormenerako dugun ahalmenera hurbilduko gara. Emakume artisten lanak ezagutuko ditugu eta haien margolanak, konposizioak edo poemak hartuko ditugu abiapuntutzat. Tailer hau topagune bat da, partekatzeko une propio bat, eta horretarako ez da aldez aurretik esperientziarik behar.

Hartu pintzelak eta has dadila akelarrea!

11

Hil Arte Bizi: heriotzaren aurrean ere, gure erara

Formatzailea: Nere Erkiaga
Egunak: Apirilak 18, 25; maiatzak 2, 9 (asteartea). 4 saio
Ordutegia: 17:30-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Mendez mende, emakumeak izan dira jaiotza- eta heriotza-prozesuetan bideratzaile nagusiak. Osasun-arloko emakume profesionalek ere garatu eta zabaldu dute haien jakintza, bi prozesuak naturaltasunez eta beldurrik gabe bizitzeko. Lau tailerretako ibilbidean, pausoz pauso, gure erabaki praktikoak argitzen saiatuko gara, soberan ditugun beldurrak uxatzeko helburuarekin.

Heriotzaren aurrean ere, norberak bere era duelako. Eta taldean egindako lanarekin, beldurrak txikitu daitezkeelako.

Taller de fontanería básica

Formadora: Carmen Melchor
Día: 22 abril (sábado)
Horario: 9:30-14:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

El objetivo principal de este curso 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.

Mujeres pintoras en la sombra: encendamos las luces!

Formadora: Leire Markinez Calvo
Días: 26 abril; 3, 10, 17, 24, 31 mayo (miércoles). 6 sesiones
Horario: 15:00-17:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

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

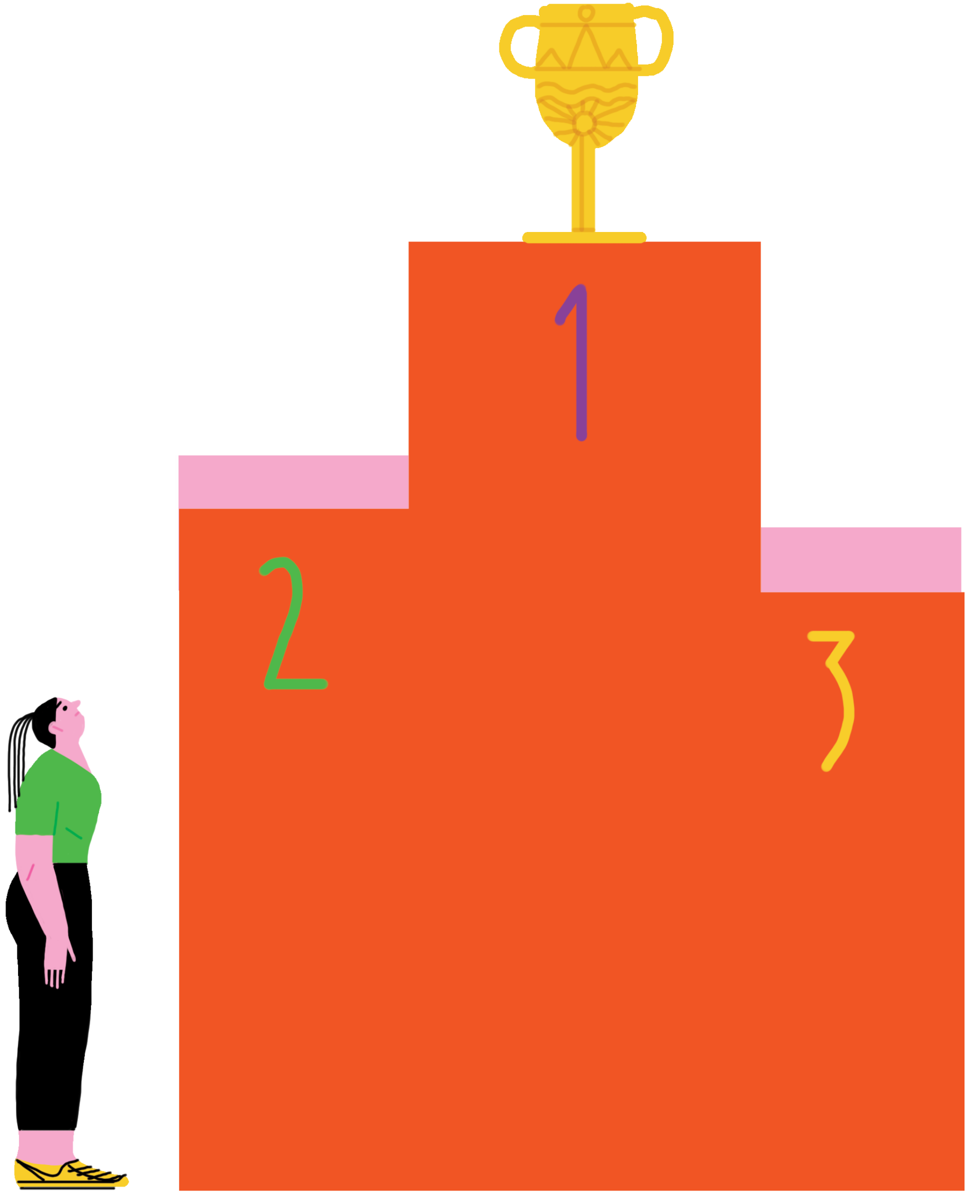
No tienes que saber pintar, ¡anímate y sigamos descubriéndonos juntas!

Emakume kirolariak: esperientziak, lorpenak eta erronkak

Aurkezlea: Patri Espinar (pilota)
Partaideak: Ainhoa Artolazabal (txirrindularitza), Irene Caminos (triala), Nerea Izagirre (futbola), Ane Lasa (Aiztondoko NKT), Irati Lakunza (igeriketa), Eukene Larrarte (txirrindularitza), Nerea Pérez (arrauna)
Eguna: Apirilak 27 (osteguna)
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: Doan
(aurrez izena eman behar da)

Kirolak Sailarekin elkarlanean

Emakumeek hainbat kirol-diziplinatan duten parte-hartzea eta emakumeen kirolarekiko zaletasuna nabarmen handitu dira azken urteotan. Mahai honetan, aurrerapen horien protagonista diren Tolosako eta eskualdeko hainbat emakumeen ahotsetik esperientziak, lorpenak eta erronkak ezagutzeko aukera izango dugu.



Autodefentsa Feminista
(11-16 urteko neska gazteentzat)

Formatzailea: EMAGIN Elkartea
Egunak: Apirilak 27, maiatzak 4 (osteguna)
Ordutegia: 17:30-19:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: Doan
(aurrez izena eman behar da)

Gazteria Sailarekin eta Topagunearekin elkarlanean

Saio hauek, autodefentsa feministari buruzko esperientziak eta ideiak partekatzeko espazio seguruak dira. Bertan, beldurrak eta amorrua bezalako emozioak landuko dira, hauei aurre egiteko baliabideak eman eta egunerokotasunean jasotzen diren erasoak identifikatzen ikasiko da. Helburua, autoestimua indartu eta ahalduntze prozesuan bidelagun izatea izango da.

De la violencia en la infancia a los abusos sexuales en la infancia

Formadora: Susanna Minguell Alonso
Días: 4, 11, 18, 25 mayo; 1 junio (jueves). 5 sesiones
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

Es un taller abierto de sensibilización y comprensión de la violencia infantil y las distintas formas de ejercerla desde una mirada holística. Es un viaje para entender la violencia como el eje principal que estructura las relaciones cotidianas con las vidas y los cuerpos de las personas menores de edad.

Está dirigido a profesionales que trabajen con niñas y niños, a personas mayores de 16 años que hayan padecido violencia en la infancia, así como a quienes quieran acercarse a esta problemática desde el respeto.

A través de una metodología dinámica analizaremos prácticas de violencia contra menores, como el bullying, el acoso y otras conductas violentas, en diversos ámbitos sociales, y su relación con los abusos sexuales en la infancia. Compartiremos conocimientos, experiencias y estrategias para hacerles frente.

GURETZAKO:

Jatorri anitzeko emakumeentzako gunea

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

Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Saila, Tolosako Udaleko Berdintasun Sailaren laguntzarekin

Harremanetarako
646057080
migrazioa@tolosaldea.eus

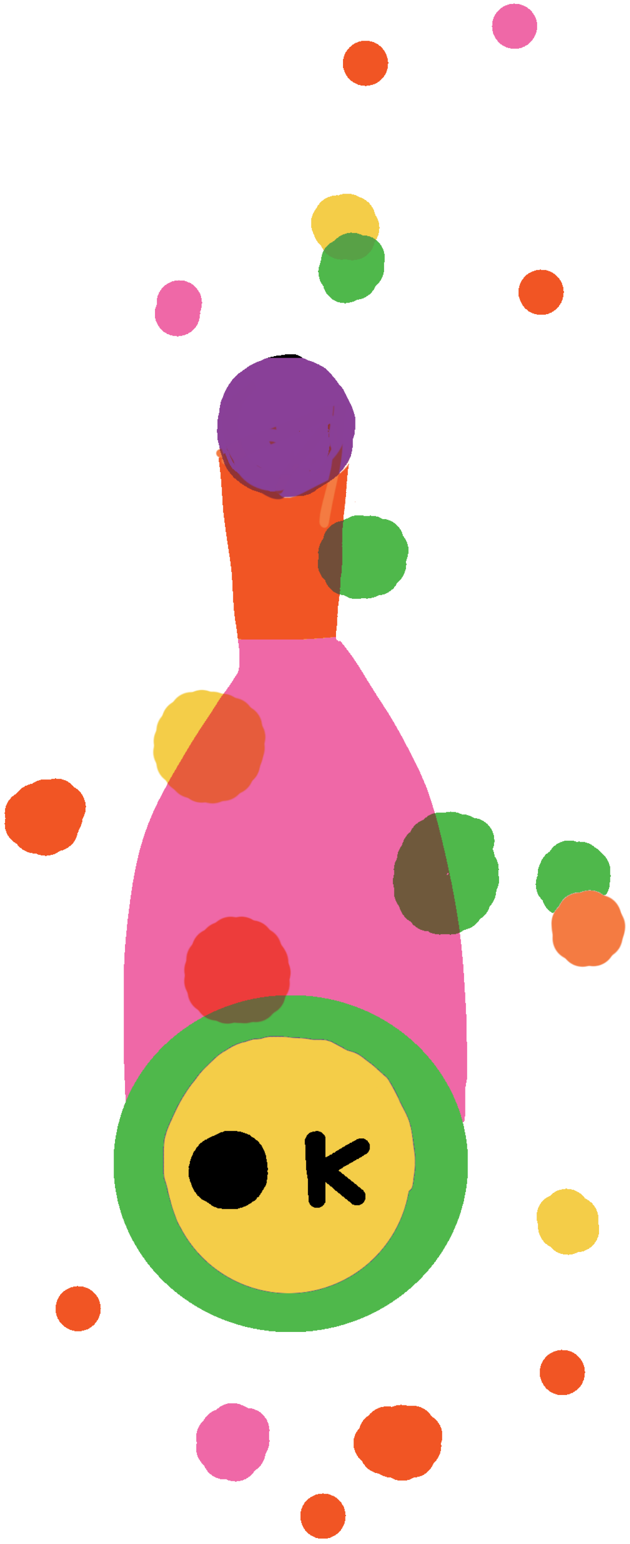
GURETZAKO: (Para nosotras)

Espacio para mujeres de diversos orígenes

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

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

Contacto
646057080
migrazioa@tolosaldea.eus



Yo también tengo estudios ¿Cómo homologarlos?

Formadora: Katia Reimberg Castello (Asociación Bidez Bide)
Día: 28 de Abril (viernes)
Hora: 17:00-19:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Muchas mujeres de diversos orígenes hemos estudiado, pero hoy en día no estamos trabajando en nuestra profesión y no podemos continuar nuestra formación académica. En esta actividad intercambiaremos experiencias y ofreceremos información, asesoría y orientación sobre los requisitos y el proceso de homologación, convalidación y reconocimiento de estudios secundarios, bachillerato, técnicos y superiores, realizados en nuestro país de origen.

Taller de Teatro Terapéutico

Formadora: Susana García Lobo
Día: 29 de Abril (sábado)
Horario: 10:00-14:00 / 16:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matricula: Gratis (previa inscripción)

El Teatro Terapeútico es una herramienta de trabajo que nos permite ahondar en nosotras, mirar hacia adentro, vernos … A través de la danza, los juegos y la parte teatral exploraremos cómo nos comportamos, cómo nos enfrentamos a los conflictos, cómo reaccionamos ante diferentes situaciones. Poder poseer un amplio abanico de respuestas, dependiendo de la situación que estemos viviendo, nos hará ser más libres. En esta sociedad marcada por el patriarcado, las relaciones de poder son lo normal, no hay nada que cuestionar, pero una relación sana es una relación de iguales donde yo expreso lo que siento y tú también. El objetivo de este trabajo es que podamos ser la mejor versión de nosotras mismas, aceptándonos y queriéndonos podremos amar a los demás, aprenderemos a respetarnos, a mimarnos y a alejarnos de esas relaciones que nos dañan y nos ahogan.

Xaboi naturalak egiten ikasteko tailerra. 2. Fasea

Prestatzailea: Izpiliku kosmetika naturala
Eguna: Maiatzak 12 (ostirala)
Ordutegia: 16:00-19:30
Lekua: Ereite Elkartearen lokala (San Esteban, 20)
Hizkuntza: Euskara / Gaztelania
Matrikula: Doan
(aurrez izena eman behar da)

Dagoeneko xaboiaren sorrera ezagututa, tailer honetan frutak erabiliz xaboia egiten ikasiko dugu. Bertan osagai ezberdinek dituzten propietateak ikasiko ditugu. Gainera xaboiak kolore ezberdinak erabiliz egingo ditugu, marrazkiak nola egin ikasiz.

Lehentasuna aurretik xaboi naturalak egiten ikasteko tailerrean parte hartu duten pertsonek izango dute.

Taller para aprender a elaborar jabones naturales. 2ª Fase

Formadora: Izpiliku kosmetika naturala
Día: 12 de Mayo (viernes)
Horario: 16:00-19:30
Lugar: Local de la Asociación Ereite (San Esteban, 20)
Idioma: Euskera / Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Conociendo ya la creación del jabón, en este taller aprenderemos a hacer jabón utilizando frutas. Aprenderemos también las propiedades que tienen los diferentes componentes. Además, elaboraremos jabones con diferentes colores, aprendiendo cómo hacer dibujos.

La prioridad la tendrán las personas que hayan participado previamente en el taller de elaboración de jabones naturales.

Sendabelarren tailerra

Formatzailea: Sara Letamendia
Eguna: Maiatzak 13 (larunbata)
Ordutegia: 10:00-13:00 / 15:00-18:00
Lekua: Ereite Elkartearen lokala (San Esteban, 20)
Hizkuntza: Euskara / Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Tailer bizigarria eta praktiko baten bidez, inguruko landareak eta sendabelarra ezagutzeko aukera izango dugu. Alde batetik, haien propietateak, ezaugarriak eta eragin ditzaketen onurak ezagutuko ditugu eta beste aldetik olioak, ukenduak eta alkoholak egiteko ere aukera izango dugu. Egindako produktuak etxera eramateko izango dira.

Goizean egingo dugu txangoa.

Ikasle berriek izango dute lehentasuna.

Taller de hierbas medicinales

Formadora: Sara Letamendia
Día: 13 mayo (sábado)
Horario: 10:00-13:00 / 15:00-18:00
Lugar: Local de la Asociación Ereite (San Esteban, 20)
Idioma: Euskera / Castellano
Matricula: Gratis (previa inscripción)

A través de un taller práctico y vivo tendremos la oportunidad de acercarnos a las plantas y hierbas medicinales de nuestro entorno. Por un lado, conoceremos sus usos y propiedades y, por otro, también aprenderemos a elaborar aceites, ungüentos y alcoholes. Los productos elaborados nos los podremos llevar a casa.

Realizaremos la excursión por la mañana.

Tendrán prioridad las alumnas nuevas.

Izen-ematea eta matrikula

Izen-ematea interneten bidez egin behar duzue, eta jarduera hasi baino bi egun lehenago arte daukazue aukera. Hauxe duzue esteka:

https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/

Edo QRa eskaneatuta.

Internet bidez izena emateko zailtasunik izanez gero, informazioa eta laguntza eska ditzakezue telefonoz deituta edo posta elektroniko bat bidalita.

- Tolosako Kultur Etxea: 943670383.
- Tolosako Berdintasun Saila: berdintasuna@tolosa.eus

Izena eman ondoren, matrikula ordaindu ahal izango duzue Kultur Etxean, kreditu-txartelaren bidez.

Jarraiguzu
Facebook: Tolosa Berdintasuna
Twitter: @BerdinBerdin

Inscripciones y matrícula

La inscripción se realizará por Internet hasta dos días antes de que comience la actividad. A través de este enlace:

https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/es/

O escaneando el QR.

En caso de tener dificultades para la inscripción por Internet, podéis solicitar información y ayuda llamando por teléfono o enviando un correo electrónico.

- Casa de Cultura de Tolosa: 943670383
- Departamento de Igualdad de Tolosa: berdintasuna@tolosa.eus

Tras realizar la inscripción se podrá abonar la matrícula en la Casa de Cultura, mediante tarjeta de crédito.

Síguenos:
Facebook: Tolosa Berdintasuna
Twitter: @BerdinBerdin

Ilustrazio eta diseinua: Ainara Azpiazu Aduriz AXPI