

# EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

*Escuela de Empoderamiento para mujeres*

*École d'empowerment des femmes*

*Școala de emancipare a femeilor*

*Women's empowerment school*

مدرسة تمكين النساء

**TOLOSA**  
**2024-2025**

*Udazkena-Negua*

*Otoño-Invierno*

*Toamnă-Iarnă*

*Automne-Hiver*

*Autumn-Winter*

شتاء خريف



Tolosa  
berdivzalea



Tolosaldea  
aniztasuna  
garatzen



Gipuzkoako  
Foru Aldundia



## ZER DA JABETZEA?

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

## ZER DA JABETZE ESKOLA?

Espazio hau pentsatuta dago emakumeon jabetzea eta parte-hartze politikoa sendotzeko, hartara gizarte justuagoa, aniztunagoa eta osoagoa lortzeko. Ez da ohiko prestakuntza-lekua: Jabekuntza Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza-ekoizpen kolektibo eta partekatuaren metodologia erabiltzen dugu.

Metodologia honek aukera ematen du emakumeek eta sexu-orientazio edo sexu-genero identitate desberdineko kolektiboek bizi duten menpekotasun-errealitateaz izendatzeko, zalantzan jartzeko eta alternatibak proposatzeko. Asmoa da esperientziak eta jakintzak partekatzea, eta, horrekin batera, gorputzarekin gozatzea, eta diskurtsoak, artea, kultura eta aldarrikapenak ekoiztea. Azken finean, 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?

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

COMPRIENDIENDO LA I DE LGTBI+ ¿QUÉ ES LA INTERSEXUALIDAD?.....	4
DANCEHALL.....	5
KANTUA/CANTO.....	6-7
SUSTRAIETATIK ERALDATUZ	
HAUR-LITERATURA BERDINTASUNAREN ALDEKO ALIATU.....	8
XILOGRAFIA TAILERRA (LINOLIO GAINEAN):	
SORMENA ETA ALDARRIKAPENAK PLAZARA!.....	9
BATUKADA FEMINISTA.....	10
MEDITAZIOA.....	11
TXARANGA EZ-MISTOA.....	12-13
GRUPO DE LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO.....	14
SORMENEZKO ARGAZKIGINTZA IKUSPEGI FEMINISTATIK.....	15
EUSKAL EMAKUME IDAZLEEN IRAKURKETA FEMINISTA TALDEA.....	16
AMATASUNA ZEHARKATZEN DUTEN INDARKERIAK.....	17
SEXUEN HEZKUNTZA TOPAGUNEAN.....	18
HABLEMOS DE NUESTROS CUIDADOS.....	19
IKUSPEGI BERRIAK. KONTATU EZ ZIGUTEN HISTORIA.....	20
INICIACIÓN AL BRICOLAJE.....	21
BIZIKLETAREN MEKANIKA / MECÁCINA DE LA BICICLETA.....	22-23
TALLER DE LÍMITES: EL PLACER DE DECIR "NO".....	24
SEXUALIDAD MASCULINA Y PRESIÓN SOCIAL:	
ALTERNATIVAS AL MODELO HEGEMÓNICO.....	25

## **GURETZAKO (PARA NOSOTRAS): JATORRI ANITZETAKO EMAKUMEENTZAKO GUNEA / ESPACIO PARA MUJERES DE DIVERSOS ORÍGENES**

TALLER-SESIÓN DE TEATRO TERAPÉUTICO.....	27
KOSMETIKA NATURALA EGITEN IKASTEKO TAILERRA /	
TALLER DE COSMÉTICA NATURAL.....	28-29
LECTURA FÁCIL.....	30
TALLER DE YOGATERAPIA.....	31
TALLER DE ALIMENTACIÓN.....	32
PRESENTACIÓN DEL LIBRO 'HIJA DE INMIGRANTES'.....	33

# COMPRENDIENDO LA I DE LGTBI+ ¿QUÉ ES LA INTERSEXUALIDAD?

Las intersexualidades son variaciones biológicas de la anatomía sexual que no encajan en el sistema sexo-género binario y heteronormativo enraizado y naturalizado en una sociedad que entiende que existen solamente dos únicas categorías exclusivas y excluyentes: hombre y mujer.

El sistema médico, patologiza las corporalidades intersexuales, intenta llevarlas a lo normativo corrigiendo los cuerpos de criaturas, sin su consentimiento, para que se ajusten a las expectativas sociales y

biomédicas de los cuerpos masculinos o femeninos. Igualmente, el sistema jurídico viene también a delimitar esas dos únicas opciones, perpetuando así, la discriminación de todas las personas cuyos cuerpos no se ajustan a las expectativas tradicionales de dicho sistema.

Conoceremos la realidad de este colectivo silenciado desde la experiencia vital de Asmi Molina, activista Intersex y premio Gehitu de plata 2022 que preside el Observatorio LGTBIAQ+.

*Formadora: Asmi Molina*  
*Día: 17 de octubre (jueves)*  
*Horario: 18:00*  
*Lugar: Andragora, Tolosaldeko*  
*Emakumeen Etxea*  
*Idioma: Castellano*  
*Matrícula: Gratis*  
*(previa inscripción)*





# DANCEHALL

Dancehall dantza-estilo sentsual bat da, Jamaikako musika herrikoia soinu sistemen erritmo azkarragoekin nahastuz dantzatzen dena. Taldean dantzatzen da, eguneroko bizitzako mugimenduak imitatuz.

Tailer honetan dancehallaren oinarriko urratsak eta koreografiak ikasiko ditugu, baita mugimenduak memorizatzeko teknikak ere.

Dantzak laguntzen du erritmoaren zentzua, koordinazioa, memoria, arintasuna eta oreka garatzen. Dantza eginez, zure autoestimua eta autokonfiantza hobetuko duzu. Aske, gai, sexy eta indartsu sentituko zara.

*Formatzailea: Andrea Vitoria*

*Egunak: Urriak 21 eta 28,  
eta azaroak 4, 11, 18 eta 25*

*(astelehenak) 6 saio*

*Ordutegia: 18:30-20:00*

*Lekua: Andragora,  
Tolosaldeko Emakumeen Etxea*

*Hizkuntza: Euskara*

*Matrikula: 8,10€*



# KANTUA

Emakumeen bizitzan sekulako presentzia izan du kantuak betidanik, bai modu pertsonalean, bai kolektiboan. Tresna boteretsua izan da emozioak adierazteko, lantaldeak indartzeko, oinarrizko eskubi-deak aldarrikatzeko, istorioak kontatzeko, pozak ospatzeko eta hildakoak omentzeko.

Tailer hau ahots-kantuari lekua eta denbora eskaintzeko jaio da. Kantatzeak ahaldundu eta aberastu egiten gaituelako. Epaiketarik gabeko espazio bat izango da, lotsak eta konplexuak gaindituz gure autoestimua hobetzeko. Ez da abesbatza bat izango, ez da partiturarik egongo: elkarrekin ikastea eta kantatuz gozatzea da proposamena.

*Formatzailea: Ana San José*  
*Egunak: Urriak 21, azaroak 18,*  
*abenduak 16, urtarrilak 20,*  
*otsailak 17*  
*(astelehenak) 5 saio*  
*Ordutegia: 18:00-20:00*  
*Lekua: Andragora,*  
*Tolosaldeko Emakumeen Etxea*  
*Hizkuntza: Euskara / Castellano*  
*Matrikula: 9 €*



# CANTO

Desde siempre, en la vida de las mujeres, el canto, tanto a título personal como colectivo, ha tenido una presencia enorme. Ha sido una herramienta poderosa para expresar emociones, reforzar grupos de trabajo, reivindicar derechos fundamentales, contar historias, celebrar alegrías y homenajear a las personas muertas.

Este taller ha nacido para dar espacio y tiempo al canto vocal. Porque cantar nos empodera y enriquece. Será un espacio sin juicio para mejorar nuestra autoestima superando vergüenzas y complejos. No será un coro, no habrá partituras: la propuesta es aprender juntos y disfrutar cantando.

*Formadora: Ana San José  
Día: 21 octubre, 18 noviembre,  
16 diciembre, 20 enero,  
17 febrero (lunes)  
Horario: 18:00-20:00  
Lugar: Andragora,  
Tolosaldeko Emakumeen Etxea  
Idioma: Euskara / Castellano  
Matrícula: 9 €*





## SUSTRAIETATIK ERALDATUZ

Haur-literatura berdintasunaren aldeko aliatu dokumentala eta solasaldia Tolosako Udal liburutegiarekin elkarlanean

### Haur-literatura berdintasunaren aldeko aliatu

Dokumental honek aztertzen du haur- eta gazte-literaturak nola eragiten duen genero-berdintasunaren eraikuntzan. Parean elkarteak zenbat ikerketa egin zituen aurrez, umeen esku dauden liburuak aztertuta, eta emaitzak ez dira oso onak. Hitz gutxitan esateko: mutirik dira protagonista nagusiak ia % 65ean; aztertutako ipuinen % 13an baino ez dira ageri emakumeak zaintza ez den beste lan batean; oso gutxitan daude familia tradizionalari ihes egiten dioten ereduak; eta kultur aniztasuna ere ez da batere ageri.

Ikerketa horien berri emateaz gain, dokumentalean gai horretaz hitz egiten dute aritu eta aditu hauek: Lur Gallastegi idazleak, Ainara Azpiazu ilustratzaileak, Kalandraka Pamielako Carmen Elvirak eta Garoa liburu-dendak.



*Formatzailea: Parean Elkartea  
Egunak: Urriak 22 (asteartea)  
Ordutegia: 18:00  
Irteera lekua: Tolosako  
Liburutegia (Errota)  
Hizkuntza: Euskara  
Matrikula: Doan  
(aurrez izena eman behar da)*





# 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.

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

*Formatzailea: Oihana Ugarte Iriarte*

*Egunak: Urriak 22 eta 29;*

*azaroak 5, 12, 19 eta 26;*

*eta abenduak 3 eta 10*

*(astearteak) 8 saio*

*Ordutegia: 18:00-20:00*

*Lekua: Tolosako Kultur Etxea*

*Hizkuntza: Euskara*

*Matrikula: 14,40€*



Baletz  
Uertu



# BATUKADA FEMINISTA

Ikastaroaren helburuak dira emakumeon arteko harremanak eta elkertasuna sustatzea, musikaz gozatzea eta gozaraztea, gure irudimena eta sormena garatzea.

Horrez gain, autogarapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeok kulturaren dugun parte-hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

*Formatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi*

*Egunak: Urriak 29, Azaroak 12, 26, Abenduak 10, Urtarrilak 14, 28, Otsailak 11 eta 25*

*(astearteak) 8 saio*

*Ordutegia: 18:30-20:30*

*Lekua: Amarotz*

*Hizkuntza: Euskara*

*Matrikula: 14,40 €*





# 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 buruhaustekak kudeatzeko tresnak eta laguntza jasotzea. Talde-espazio bat da, eta elkarrekin asko ikasteko aukera eman diezagukeen gunea.



*Formatzailea: Leire Laca*  
*Egunak: Urriak 23 eta 30, eta*  
*azaroak 6, 13, 20 eta 27*  
*(asteazkenak) 6 saio*  
*Ordutegia: 10:30-12:00*  
*Lekua: Andragora, Tolosaldeko*  
*Emakumeen Etxea*  
*Hizkuntza: Euskara*  
*Matrikula: 8,10 €*



# TXARANGA EZ-MISTOA

Andragora, Tolosaldeko Emakume Etxearekin elkarlanean

Musika egiteari utzi zenion eta ez daki-zu zergatik? Ondo gogoratzen duzu zerk isilarazi zintuen? Etxean edo inork entzuten ez zaituenean bakarrik jotzen duzu? Musika egitea gustatzen zaizu, eta horretarako espazio seguruak falta dituzu? Txaranga baten parte izatea amestu duzu inoiz?

Musika arte-diziplina maskulinizatua da, eta horren aurrean, jabetza kolektibo-

rako espazio seguru, gozagarri eta ahal-duntzaileak sortu nahi ditugu.

Musika egitearen kontzientzia hartu, horren indargune eta aukeretan arakatu, eta era gozagarri batean elkarrekin txaranga bat sortzea proposatzen dizugu.

Zainduko eta ahaldunduko gaituen akonpainamendua eskainiko diogu elkarri, barneko ahotsa konpartitu eta elkarrekin ahaldundutze-, gozatze- eta eraldatze-



ariketa kolektibo bezala.

Edozein instrumentuk balio digu. Eta esan gabe doa ez dela garrantzitsua ondo jotzea (bide batez, zer da zuretzat ondo jotzea?). Helburua garbia da: taldea sortu, eta inauterietan elkarrekin kalera jotzera irtetzea. Festara gonbidatuak izatea ez, gure festa egitea. Bazatoz?

*Formatzailea: Ines Osinaga*  
*Egunak: Urriak 23; azaroak 6 eta 20; abenduak 4 eta 18; urtarrilak 15 eta 29; otsailak 12 eta 26; martxoak 1 (asteazkenak) 10 saio*  
*Ordutegia: 18:00-20:00 (partaide bakoitzak ordubete)*  
*Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea*  
*Hizkuntza: Euskara*  
*Matrikula: 9 €*



# GRUPO DE LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

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.

**\*Primer libro que leeremos (podéis tomarlo en préstamo en la biblioteca):**

*Nubosidad variable*

Carmen Martín Gaité

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre

Días: 30 de octubre, 13 de noviembre, 4 de diciembre, 15 de enero, 5 de febrero (miércoles) 5 saio

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Andragora, Tolosaldeko

Emakumeen Etxea

Idioma: Castellano

Matrícula: 9 €



# SORMENEZKO ARGAZKIGINTZA IKUSPEGI FEMINISTATIK

Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, guk geuk erabakitako proiektu bat osatuko dugu elkarlanean. Telefono mugikorra edo argazki kamera erabiliz, sormena landuko dugu, betiere ikuspegi feminista ardatz hartuta. Zenbait teknika erabiliko ditugu, eta argazkigintzan eredu izan diren emakumeen lanak aztertu. Parte hartzeko ez da behar aurretiazko ezagutzarik, eta, beraz, hartu zure mugikorra edo kamera, eta etorri gurekin jolastera!

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

*Formatzailea: Ura Iturralde  
Egunak: Urriak 30; azaroak 6,  
13, 20 eta 27; abenduak 4,  
11 eta 18  
(asteazkenak) 8 saio  
Ordutegia: 18:00-20:00  
Lekua: Andragora, Tolosaldeko  
Emakumeen Etxea  
Hizkuntza: Euskara  
Matrikula: 14,40 €*





# EUSKAL EMAKUME IDAZLEEN IRAKURKETA FEMINISTA TALDEA

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):**

*Mundu zitalaren kontra*

Lizar Begoña



Formatzailea: Oihana Iguaran  
Egunak: Urriak 31, azaroak  
28, abenduak 19, urtarrilak 23,  
otsailak 20  
(ostegunak) 5 saio  
Orduetgia: 18:00-20:00  
Lekua: Andragora, Tolosaldeko  
Emakumeen Etxea  
Hizkuntza: Euskara  
Matrikula: 9 €



# AMATASUNA ZEHARKATZEN DUTEN INDARKERIAK (Hitzaldia)



Emakumeenganako Indarkeriaren aurkako Nazioarteko Eguneko egitaraua

Amatasunean bat egiten dute era guztietako indarkeriek, horiek identifikatzeko eta horien aurrean babesteko gakoak landuko dira solasaldian. Izebergaren punta den indarkeria bikarriotik hasi eta itsas azpian ezkututzen diren egiturazkoak identifikatu eta deseraikitzen proposamenen bidez osatuko dugu amatasun gozagarrirako bidea. Landuko diren gaiak: indarkeria makroak eta mikroak, legea eta baliabideak, eta autodefentsa.

*Formatzailea: Nahia Alkorta*  
*Eguna: Azaroak 7 (osteguna)*  
*Orduetgia: 18:00-20:00*  
*Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea*  
*Hizkuntza: Euskara*  
*Matrikula: Doan*  
*(aurrez izena eman behar da)*



# SEXUEN HEZKUNTZA TOPAGUNEAN

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

Pubertaroa aldaketa handiko garaia da mutilentzat zein neskentzat, sexualitatearen bizipenari dagokionez bereziki. Tabua da sexualitatearen inguruan hitz egitea: oraindik arrotza egiten zaigu eskolan, etxean edo kalean hitz egitea jendartearen oinarrizko dimentsio honi buruz.

Plano digitalak protagonismoa hartu du haur eta gazteen egunerokoan, eta harremanetarako modu eta estrategia berriak sortu dira. Horrek erronka berriak jarri ditu mahai gainean. Sexuen hezkuntza tailerraren helburua da haurrak eta gazteak ahalduntzea, horretarako beharrezkoak diren ezagutza, kompetentzia, jarrera eta balioekin prestatuz.

Hiru saioko tailerrean, modu ludikoan landuko dugu ondorengo hau: Zer da sexualitatea? ikusten eta entzuten dugunetik haratago. Nerabea izan: aldaketa fisiko, psikiko eta sozialak. Identitateei, orientazioei eta adierazpenei buruzko mito eta uste faltsuak. Pantailetatik haragira: edertasuna, kiloak, formak eta jarrera. Pornoa deseraiki.

*Formatzailea: Ainhoa Aira  
Egunak: Azaroak 21 eta 28  
eta abenduak 5  
(ostegunak) 3 saio  
Ordutegia: 17:30-19:30  
Lekua: Tolosako Kultur  
Etxea (Topagunea)  
Hizkuntza: Euskara  
Matrikula: Doan  
(aurrez izena eman behar da)*



# HABLEMOS DE NUESTROS CUIDADOS

Las personas queremos vivir una vida digna, una vida que merezca ser vivida. Queremos ser dueñas de nuestras vidas y vivirlas según nuestros valores, en definitiva, vivir una buena vida. Este deseo es relevante para cualquier etapa y circunstancia de la vida, y cobra especial importancia en momentos de fragilidad, de vulnerabilidad, de enfermedad, de deterioro, de dependencia y de necesidad de cuidados.

*Formadora: Olaia Arana*  
*Días: 4, 11 y 18 de diciembre;*  
*8 de enero*  
*(miércoles) 4 sesiones*  
*Horario: 9:30-11:30*  
*Lugar: Andragora,*  
*Tolosaldeko Emakumeen Etxea*  
*Idioma: Castellano*  
*Matrícula: 7,20 €*



A través de los cuatro talleres, se ofrecerá información para que las personas participantes se empoderen y puedan tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar futuro. Estos talleres fomentarán la reflexión y un proceso dialogado sobre los cuidados con el entorno más cercano, preparando a las personas para situaciones de necesidad de cuidado y aumentando su sensación de control y capacidad para enfrentar desafíos.

Abordaremos temas relacionados con la planificación futura de cuidados: la guía Quiero que lo sepas, el documento de Voluntades Anticipadas (DVA), la Prestación de asistencia a la muerte (Eutanasia) y los Poderes notariales preventivos.



# IKUSPEGI BERRIAK. KONTATU EZ ZIGUTEN HISTORIA.

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

Hurrengo hitzaldietan, Historiaurrea, Erdi Aroa eta Aro Modernoa ikuspegi desberdin batekin ezagutuko ditugu.

+ 'Non ote dira emakumeak? Historiaurrea eta Euskal Herriko museoak'. Ana Medrano

+ 'Desmontando los mitos y los falsos estereotipos sobre las mujeres medievales'. Isabel Mellén

+ 'Aurrerapena norentzat? Emakumeen diziplina areagotzea Aro Modernoan'. Amaia Nausia

*Formatzailea: Ana Medrano,  
Isabel Mellén, Amaia Nausia  
Egunak: Urtarrilak 7, 14 eta 21  
(astearteak) 3 saio  
Orduetgia: 18:00-20:00  
Lekua: Andragora, Tolosaldeko  
Emakumeen Etxea  
Hizkuntza: Euskara / Gaztelera  
Matrikula: 5,40 €*







# BIZIKLETAREN MEKANIKA

Tolosako Zumardia Elkartarekin elkarlanean

Gai izan nahi duzu zure bizikletaren mantenu orokor bat egiteko?

Ikastaro honetan hainbat arlo landuko ditugu, eta oinarrizko ezagutzak eskuratuko dituzu. Gurpilen mantenu orokorra egiten ikasiko dugu, zulaketak konpontzen, frenoen eta kanbioen mantenua egiten, eta aldagaiak ordezkatzeko. Bizikletan ibiltzeko ergonomia landuko dugu, besteak beste, aulkiaren altuera, inklinazioa eta ezaugarriak emakumeen fisionomiara egokitzeko. Segurtasuna bermatzeko eta lapurretak saihesteko gomendioak ere partekatuko ditugu.

Ikasi oinarrizko mekanika, eta irabazi autonomia zure bizikletarekin.

Zatoz eskuak zikintzeko prest eta egin ez ikasteko gogoz!

*Formatzailea: Idoia Elozegi  
(Gurpilgunea)*

*Egunak: Otsailak 4, 11, 18 eta 25*

*(astearteak) 4 saio*

*Ordutegia: 18:00-20:00*

*Lekua: Gurpilgunea,  
Zumardiaundia*

*Hizkuntza: Euskara / Gaztelera*

*Matrikula: 7,20 €*





# MECÁNICA DE LA BICICLETA

Con la colaboración de Tolosako Zumardia Elkarte

¿Quieres ser capaz de hacer un mantenimiento general de tu bicicleta?

En este taller trabajaremos diferentes áreas y adquirirás conocimientos prácticos básicos para cuidar tu bicicleta. Aprenderemos a hacer el mantenimiento general de las ruedas, a reparar pinchazos, a hacer el mantenimiento de frenos y cambios y practicaremos el cambio de piezas. Trabajaremos la ergonomía para adaptar la altura, la inclinación y las características de la silla a la fisonomía de la mujer, entre otros. También compartiremos recomendaciones para garantizar la seguridad y evitar robos.

Aprende mecánica básica y gana autonomía con tu bicicleta.

¡Ven con ganas de ensuciarte las manos y aprender, haciendo!

*Formadora: Idoia Elozegi  
(Gurpilgunea)*

*Días: 4, 11, 18, 25 de  
febrero*

*(martes) 4 sesiones*

*Horario: 18:00-20:00*

*Lugar: Gurpilgunea,  
Zumardiaundia*

*Idioma: Castellano / Euskara*

*Matrícula: 7,20 €*



# TALLER DE LÍMITES: EL PLACER DE DECIR "NO"

Crearemos un espacio donde explorar el deseo, el miedo, la ternura y la agresividad. En él haremos uso de las artes y el juego como herramientas para ayudarnos a comprender nuestras emociones, malestares y necesidades personales. Todo esto con el fin de permitirnos un espacio para expresarnos y aprender a comunicarnos de manera no violenta y conectadas con nuestro placer y bienestar.

*Formadora: Emuna Aũka*  
*Días: 6, 13, 20 y 27*  
*de febrero*  
*(jueves) 4 sesiones*  
*Horario: 18:00-20:00*  
*Lugar: Andragora,*  
*Tolosaldeko Emakumeen Etxea*  
*Idioma: Castellano*  
*Matrícula: 7,20 €*



# SEXUALIDAD MASCULINA Y PRESIÓN SOCIAL:

## ALTERNATIVAS AL MODELO HEGEMÓNICO

En colaboración con el Grupo de hombres por la igualdad de Tolosa

Las presiones para cumplir con los mandatos de género también nos afectan como hombres.

Las expectativas son que seamos siempre fuertes, sin mostrar emociones, atractivos, mejor con cuerpos cultivados, activos, dominantes, que estemos siempre listos y dispuestos para tener relaciones sexuales y que seamos responsables únicos del éxito de nuestros encuentros.

En este taller, entre hombres, compartiremos nuestras experiencias y cuestionaremos las creencias que nos limitan, analizando alternativas más amables que nos ayuden a ser conscientes de nuestros propios deseos y a fomentar la ética de los cuidados.

*Formador: Aritz Resines Ruiz  
Samurrak Aniztasuna elkarte*

*Días: 6 y 27 de noviembre  
2 sesiones*

*Horario: 18:00-20:00*

*Lugar: Tolosako Kultur Etxea*

*Idioma: Castellano*

*Matrícula: Gratis*

*(previa inscripción)*



# **GURETZAKO: JATORRI ANITZEKO EMAKUMEENTZAKO GUNEA**

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

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

# **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

## **✿HARREMANETARAKO**

646057080  
migrazioa@tolosaldea.eus

## **✿CONTACTO**

646057080  
migrazioa@tolosaldea.eus

# TALLER-SESIÓN DE TEATRO TERAPÉUTICO

El Teatro Terapéutico 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. Contar con 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.

*Formadora: Aitziber Eguskiza*

*Día: 25 y 26 de octubre*

*(viernes y sábado) 2 sesiones*

*Horario: 17:00- 20:00 / 10:00-14:00*

*Lugar: Andragora,*

*Tolosaldeko Emakumeen Etxea*

*Idioma: Castellano*

*Matrícula: Gratis*

*(previa inscripción)*





# KOSMETIKA NATURALA EGITEN IKASTEKO TAILERRA

Tailerraren helburua izango da, ondo pasatzeaz gain, azalaren ezaugarriez eta garbitasunaren garrantziaz jabetzea. Azala garbitzeko hainbat produktu ezagutuko ditugu, eta hainbat formulari jarraituz, ur mizelarra, esfoliatzailea eta krema bat egingo ditugu.

Tailerra praktiko eta entretenigarria izango da. Beti azaldu behar dira teoriako nozio batzuk, baina tailerraren helburua izango da kosmetikoak egitea.

Alor praktikoez gain, kosmetika naturalaren tailer honetan helburua da ekologia, autosufizientzia eta autozaintza bultzatzea.

**\*Lehentasuna izango dute aurretik ikastaroan parte hartu ez dutenek.**

*Formatzailea: Bidatz Sasiain  
Egunak: Urriak 30 (asteazkena)  
Orduetgia: 17:00-19:30  
Lekua: Andragora,  
Tolosaldeko Emakumeen Etxea  
Hizkuntza: Euskara / Gaztelera  
Matrikula: Doan  
(aurrez izena eman behar da)*





# TALLER DE COSMÉTICA NATURAL



El objetivo del taller será, además de divertirse, ser conscientes de las características de la piel y de la importancia de la limpieza. Conoceremos diferentes productos para limpiar la piel y siguiendo diferentes fórmulas elaboraremos agua micelar, exfoliante y una crema.

El taller será práctico y entretenido. Siempre hay que explicar algunas nociones teóricas, pero el objetivo del taller será hacer cosméticos.

Además de la parte práctica, en este taller de cosmética natural se promoverá la conciencia ecológica y se impulsará la autosuficiencia y el autocuidado.

**\*Tendrán prioridad quienes no hayan participado previamente en el curso.**

*Formadora: Bidatz Sasiain  
Día: 30 de octubre (miércoles)  
Horario: 17:00-19:30  
Lugar: Andragora,  
Tolosaldeko Emakumeen Etxea  
Idioma: Euskara / Castellano  
Matrícula: Gratis  
(previa inscripción)*

# LECTURA FÁCIL

En colaboración con la Biblioteca Municipal de Tolosa

Si tienes alguna dificultad para leer porque no conoces bien la lengua o porque no comprendes bien lo que lees, el método de lectura fácil nos ayuda a entender de forma más clara los textos y a desarrollar habilidades para colaborar entre todas. ¡Que ninguna se quede fuera!

\*Durante las 5 sesiones trabajaremos con el libro *Bajo el mismo cielo* de Núria Martí.

Formadora: Mónica Leiva

Día: 7, 14, 2 y 28 de noviembre;  
5 de diciembre

(jueves) 5 sesiones

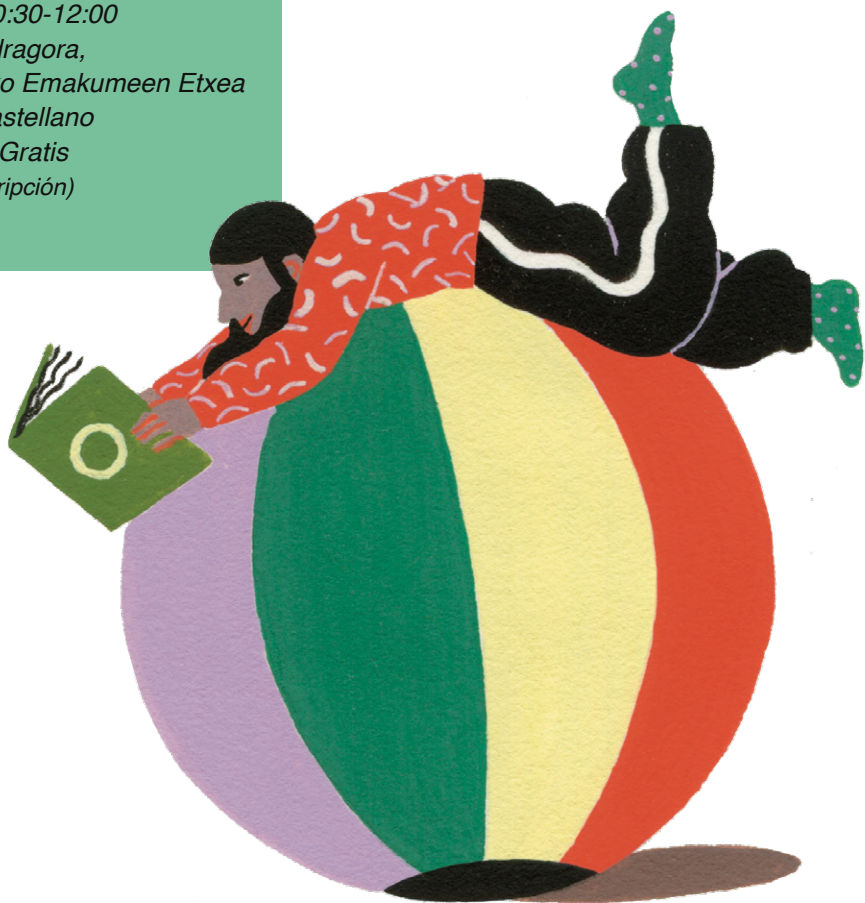
Horario: 10:30-12:00

Lugar: Andragora,  
Tolosaldeko Emakumeen Etxea

Idioma: Castellano

Matrícula: Gratis

(previa inscripción)



# TALLER DE YOGATERAPIA



Este taller tiene como objetivo adquirir herramientas que favorezcan el autoconocimiento y nuevos hábitos saludables para reducir el estrés, aumentar la vitalidad, la flexibilidad y un bienestar general.

Mediante la observación del patrón respiratorio y los gestos somáticos, el hilo conductor de este taller será unir la intención mental con el movimiento y la respiración desde una cualidad de escucha.

Practicaremos el movimiento orgánico consciente que favorece la propiocepción corporal y los estados de relajación profunda ayudando a disolver las tensiones corporales y emocionales.



*Formadora: Elixabet López  
Elduaien*

*Día: 8, 15, 22 y 29 de noviembre;  
13 y 20 de diciembre  
(viernes) 6 sesiones*

*Horario: 10:00-12:00*

*Lugar: Andragora, Tolosaldeko*

*Emakumeen Etxea*

*Idioma: Castellano*

*Matrícula: Gratis*

*(previa inscripción)*



# TALLER DE ALIMENTACIÓN

La propuesta está formada por dos talleres, que serán complementarios:

El primer taller teórico práctico tendrá como objetivo conocer las necesidades que tenemos las mujeres según la etapa de la vida en la que nos encontremos. Desde el respeto y comprensión hacia nosotras mismas, escapando de los estereotipos, mitos y simplificaciones como alimentos buenos y malos, aprenderemos conceptos básicos para repensar nuestras comidas y realizar una planificación semanal. Herramientas prácticas para el día a día.

El segundo taller consistirá en trabajar la alimentación emocional; entender la relación entre las emociones y el acto de comer y claves para gestionarlo. Abordaremos estrategias alimentarias, así como los hábitos de vida que nos pueden ayudar a gestionar y tener una buena relación con la comida.

En definitiva, trabajaremos las claves para alimentarnos de forma consciente.

Y cómo no, terminaremos el taller con una degustación.



*Formadora: Amaia Aierbe Zurutuza (OREKAN-Elikadura eta osasun heziketa)*

*Día: 13 y 27 de noviembre*

*(miércoles) 2 sesiones*

*Horario: 17:00-19:00*

*Lugar: Andragora, Tolosaldeko*

*Emakumeen Etxea*

*Idioma: Castellano*

*Matrícula: Gratis*

*(previa inscripción)*



# PRESENTACIÓN DEL LIBRO 'HIJA DE INMIGRANTES'

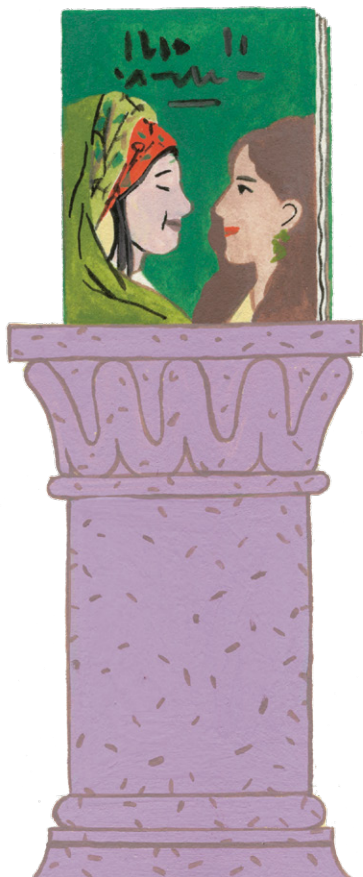
La primera novela de una de las voces más influyentes del movimiento antirracista.

Lunja es valiente. Una guerrera. Nacida en un pequeño pueblo de Cataluña siendo de origen Amazigh, etnia indígena autóctona del norte de África, se enfrenta desde muy niña al racismo, a la pobreza e incluso, a veces, a su propia cultura. Al crecer, empieza a odiar su cultura de origen, su lengua materna, su pelo rizado, y hace lo imposible por amalgamarse en una vida que no es suya.

Con esta novela, la autora pone sobre la mesa la salud mental y cómo se agrava por su condición de hija de inmigrantes y racializada de origen africano.

Capítulo a capítulo de esta historia, Lunja irá creciendo en edad y fortaleza. Pero crecer es también encontrarse a una misma.

*Autora: Safia El Aaddam*  
*Día: 9 de diciembre (lunes)*  
*Horario: 18:00*  
*Lugar: Andragora, Tolosaldeko*  
*Emakumeen Etxea*  
*Idioma: Castellano*  
*Matrícula: Gratis*  
*(previa inscripción)*





# IZEN-EMATEA

Izen-ematea Internet bidez egin behar duzue, eta jarduera hasi baino bi egun lehenago arte daukazue aukera. Hauxe duzue esteka: <https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/>

Edo QR hau eskaneatuta:



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

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea: 943 00 89 67

Tolosako Udaleko Berdintasun Saila: 688 86 90 23 / [berdintasuna@tolosa.eus](mailto:berdintasuna@tolosa.eus)

Errepikatzen diren ikastaroetan, lehenetsuna aurretik ikastaro horretan parte hartu ez dutenek izango dute.

## MATRIKULA ETA ORDAINKETA

Matrikula formalizatzeko, jardueraren prezioa ordaindu behar da jarduera hasi aurretik. Matrikula Andragoran, Tolosaldeko Emakumeen Etxean ordainduko duzue, kreditu-txartelaren bidez.

## PREZIO-POLITIKA

Jabetze Eskolaren jardueren prezioak 2024ko maiatzaren 30ean onartutako Tolosako udal ordenantza fiskalak arautzen ditu.

Orduko prezioa 0,90€ euroan ezarri da. Jardueren prezioa jasotako ordu-kopuruaren baturaren arabera egingo da.

**\*Prezioaren jaitziera:** 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 baterako baldintza ekonomikoak betetzea.



*Zeinu-hizkuntza zerbitzua eskainiko da.*

*Aldez aurretik eskaera egin behar da, gutxienez ekitaldia baino 7 egun lehenago.*

# INSCRIPCIÓN

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 este QR:



Las personas que tengáis dificultades con la matriculación podéis acercaros a Andragora y recibiréis la ayuda necesaria. También os atenderemos por teléfono o correo electrónico.

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

**Departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Tolosa: 688 86 90 23 / [berdintasuna@tolosa.eus](mailto:berdintasuna@tolosa.eus)**

**En los cursos que se repiten, tendrán preferencia quienes no hayan participado en el mismo con anterioridad.**

## MATRÍCULA Y PAGO

Para formalizar la matrícula hay que abonar el precio de la actividad antes del inicio de esta. 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 aprobada el 30 de mayo del 2024.

El precio hora se ha fijado en 0,90€ euros. El precio de las actividades será en base a la suma de las horas recibidas.

**\*Reducción de precio: Las solicitantes que cumpláis con estos tres requisitos: 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%.**



*Se ofrecerá el servicio de Lengua de signos. La solicitud debe realizarse, al menos, 7 días antes del evento.*

## KONTUAN HARTU BEHARREKO LOGOAK



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



Irakasleak euskaraz daki, jarduera gaztelaniaz izango da, baina nahi baduzu berarekin euskaraz egin ahal izango duzu.



Emakumeenganako Indarkeriaren aurkako Nazioarteko Eguneko egitaraua

## LOGOS A TENER EN CUENTA



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



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



Programa del Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres

## ✳️ JARRAI GAITZAZU

Facebook: Tolosa Berdintasuna

Twitter: @BerdinBerdin

Instagram: tolosa\_berdintasuna

Telegram: Berdintasuna Tolosa/ Igualdad Tolosa

## ✳️ SÍGUENOS

Facebook: Tolosa Berdintasuna

Twitter: @BerdinBerdin

Instagram: tolosa\_berdintasuna

Telegram: Berdintasuna Tolosa/ Igualdad Tolosa

Discinua eta ilustrazioa: Maite Gurrutxaga



Gipuzkoako  
Foru Aldundia