

JABETZE ESKOLA-TOLOSA. 2015KO MARTXOA-EKAINEN EGITARAUA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO-TOLOSA. MARZO-JUNIO DE 2015



## Zer da jabetzea?

Jabetze terminoa esaten dugunean ikaskuntza eta kontzientziatze prozesu bat adierazi nahi dugu, hain zuzen ere, mundu osoko gizarteak egituratzen dituen sexismoak guri, emakumeoi, ezartzen digun diskriminazio eta gutxiegitasun egoera salatzea eta horren kontra borroka egitea ahalbidetzen digun prozesua.

## Zer da Jabetze Eskola?

Ez da ohiko prestakuntza leku bat. Hori baino gehiago, erreproduzitu egiten du Mugimendu Feministak -emakumeok bizi dugun errealitateari izena jarri ahal izatearren- sortu zuen jakintzaren produkzio kolektibo eta partekatutako metodologia. Esperientziak, jakintzak eta narrazioak partekatzea da kontua, baina baita gorputzaz disfrutatzea ere, eta diskurtsoak, artea, errebindikazioak produzitzea, hau da, munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak eskainiko dizkigun esperientzia bat bizi izatea. Espazio hau emakumeon partaidetza eta jabetzaren sendotzeko dago pentsatuta, eta gizarte justu, askotariko eta osoago bat lortzeko.

## AUTOESTIMU, EMOZIOAK ETA JABETZEA

**Dinamizatzailea:** Pepa Bojó.

**Eguna:** apirilaren 13tik ekainaren 1era (astelehena).

**Ordua:** 15:00-17:00.

**Lekua:** Kultur Etxea (Trianguloa).

Gaztelaniaz.

10€

Tailerraren asmoa da gune bat izatea guk emakumeok hausnartzeko eta elkarrekin ikasteko gure bizipen, gure autoestima eta, batez ere, gure emozioei buruz. Emozioak kudeatzeako hainbat tresna eta mindfulness teknikaren bidez,



## Qué es el empoderamiento?

Llamamos empoderamiento al proceso de aprendizaje y concienciación a través del cual las mujeres de todo el mundo hemos podido denunciar y luchar contra la situación de discriminación e inferioridad a la que nos somete el sexismo que estructura las sociedades de todo el mundo.

## ¿Qué es la Escuela de Empoderamiento?

No se trata de un lugar de formación típico, más bien, reproduce la metodología de producción colectiva y compartida de saberes que el Movimiento Feminista creó para poder nombrar la realidad que viven las mujeres. Se trata de compartir experiencias, saberes, narraciones, pero también de disfrutar con el cuerpo, producir discursos, arte, reivindicaciones, en fin, de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del mundo, pero que al mismo tiempo nos dote de herramientas para cambiar el mundo.

Este espacio está pensado para potenciar la participación y el empoderamiento de las mujeres, y para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa.

## AUTOESTIMA, EMOCIONES Y EMPODERAMIENTO

**Dinamiza:** Pepa Bojó.

**Día:** 13 de abril al 1 de junio (lunes).

**Hora:** 15:00-17:00

**Lugar:** Kultur Etxea (Trianguloa).

Castellano

10€

El taller pretende ser un espacio para reflexionar y aprender juntas sobre nuestras vivencias, nuestra autoestima y sobre todo nuestras emociones. A través de diversas herramientas

ikasiko dugu ezagutzen gure gaitasunak eta balioa, zaintzen mental eta emozionalki, mugak jartzen, hau da, azken finean, ikasiko dugu gure autoestimua modu osasungarrian garatzen, norberaren ahalmena beregain hartuz. Hori guztia norberaren ahalduzko prozesuaren atal bat bezala hartu behar dugu. Beharrezkoa, hain zuzen ere, guk emakumeok garatzeko, geure bizitzaren jabe garela sentitzeko, segurtasuna eta autokonfiantza irabazteko eta berdintasunezko eta tratu oneko harremanak izatera heltzeko.

## MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURA

**Dinamizatzailea:** Mertxe Tranche.

**Eguna:** martxoak 11 eta 25, apirilak 8 eta 22, maiatzak 6 eta 20, ekainak 3 eta 17 (asteazkena).

**Ordua:** 18:00-20:00.

**Lekua:** Haur Liburutegia (Errota).  
Gaztelaniaz.

10€

*Udal liburutegiarekin elkarlanean*

Egiten dugun bidea, beste emakume batzuek garbitu eta sendotu dute. Gurekin batera, beste emakume batzuek bide paraleloetan dabiltza. Beren pausuak neurtzea, aprobetxatzea, era onena da euren esperientziari, gozamenari eta sufrimenduari balioa emateko. Euren sormenezko eta bizitzeko estrategiek, euren proposamenen irudimenek geureak aberasten dituzte. Haien ezagutzea geure buruak pixka bat gehiago ezagutzea da. Munduko Emakumeen Literatura etengabeko bidaia da herrialde eta kultura ezberdinetako emakume idazleen obretan zehar, eta euren kezken eta egoeren leihotik begiratzea.

para gestionar las emociones y de la técnica del mindfulness, vamos a aprender a reconocer nuestras capacidades y valía, a cuidarnos mental y emocionalmente, a poner límites, en definitiva a desarrollar nuestra autoestima de forma saludable asumiendo nuestro poder personal. Todo ello como parte del proceso de empoderamiento personal, necesario para desarrollarnos, para sentirnos dueñas de nuestra vida, para ganar en seguridad y autoconfianza y lograr relaciones igualitarias y de buen trato.

## LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

**Dinamiza:** Mertxe Tranche.

**Día:** 11 y 25 de marzo, 8 y 22 de abril, 6 y 20 de mayo, 3 eta 17 de junio (miércoles).

**Hora:** 18:00-20:00.

**Lugar:** Haur liburutegia (Errota).  
Castellano.

10€

*En colaboración con la biblioteca municipal.*

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 gozos 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.



## BATUKADA FEMINISTA TAILERRA

**Dinamizatzaileak:** Arantxa Vicedo Rubio eta Ainara Sarasketa.

**Eguna:** martxoak 24, apirilak 14 eta 28, maiatzak 12 eta 26, ekainak 2 eta 9 (asteartea).

**Ordua:** 18:30-20:30.

**Lekua:** San Estebango Auzo Elkarte (Ferialekua).

Ele bitan.

10€

Batukada feminista ikastaroaren helburuak dira ondo pasatzea, musikaz gozatu eta gozaraztea, emakumeon artean harremantzea, emakumeok kulturaren dugun parte hartzea indartzea, irudimena eta sormena jorratzea, batukadaren gidaritza hartuz emakumeon ahalduntzea indartzea, auto-garapen propioa bultzatzea eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea. Musikara gerturatu eta ondo pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde-lanean aritzeko eta sormena lantzeko aukera emango du ikastaroak.

## ZORU PELBIKOA LANTZEKO TAILERRA

**Dinamizatzaileak:** Saioa Hernandez, Isabel Relancio eta Vanesa Polo.

**Eguna:** Maiatzak 9, 16 eta 23 (larunbata).

**Ordua:** 10:30-12:30.

**Lekua:** Kultur Etxea (Trianguloa).

Ele bitan.

4€

Pelbis-zorua ahuldu egiten da bizitzan zehar, lan egiten dugunean, pisua kargatzen dugunean, erditzean... Urteak pasatu ahala geroz eta gehiago ahultzen da. Ikasturte honetan sortuko dugu topagune bat emakumeentzat, garatuko ditugu gure gorputza zaintzeko ezagupenak eta landuko dugu, modu osasungarrian, pelbis zonako muskulatura.

## TALLER DE BATUKADA FEMINISTA

**Dinamizan:** Arantxa Vicedo Rubio y Ainara Sarasketa.

**Día:** 24 de marzo, 14 y 28 de abril, 12 y 26 de mayo, 2 y 9 de junio (martes).

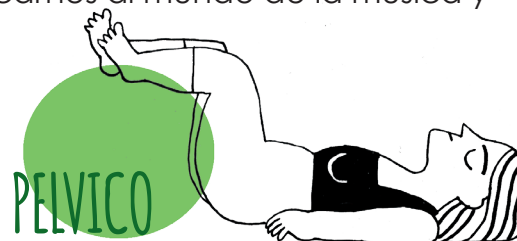
**Hora:** 18:30-20:30.

**Lugar:** San Estebango Auzo Elkarte (Ferialekua).

Bilingüe.

10€

Los objetivos del taller de Batukada Feminista son pasarlo bien, disfrutar y hacer disfrutar de la música, promover las relaciones entre las mujeres, desarrollar la imaginación y la creatividad, potenciar el empoderamiento de las mujeres liderando la batukada, impulsar el autodesarrollo propio, y que a nosotras las mujeres y las feministas se nos vea y se nos oiga. Este cursillo nos permitirá trabajar en grupo con otras mujeres y desarrollar la creatividad además de acercarnos al mundo de la música y de pasarlo bien.



## TALLER: CUIDADO DEL SUELO PELVICO

**Dinamizan:** Saioa Hernandez, Isabel Relancio y Vanesa Polo.

**Días:** 9, 16 y 23 de mayo (sábado).

**Hora:** 10:30-12:30.

**Lugar:** Kultur Etxea (Trianguloa)

Bilingüe.

4€

El suelo pélvico se debilita a lo largo de nuestra vida, cuando trabajamos, cargamos peso, parimos. Con la edad se resiente aún más. En este curso crearemos un espacio de encuentro entre mujeres, desarrollaremos el conocimiento sobre el cuidado de nuestro cuerpo y trabajaremos la musculatura de la zona pélvica de forma saludable.

## IPUINEN BITARTEZ HEZKIDETZA LANTZEN

**Dinamizatzailea:** Miren Guillo.

**Eguna:** apirilak 13, 20 eta 27 (astelehena).

**Ordua:** 17:00-19:00.

**Lekua:** Haur Liburutegian (Errota).

Euskaraz

4€

Udal Liburutegiarekin elkarlanean.

Ipuinak, gozamen iturri izateaz gain, funtzio garrantzitsua betetzen dute haurren hezkuntza prozesuan. Haur literaturan baina, sarri aurki ditzakegu estereotipoetatik abiatzen diren balio, rol eta errepresentazio sexistak. Tailer honetan, batetik, istorio eta ilustrazioetan jasotzen dugun genero ideologiaren analisia egiteko betaurrekoak jantziko ditugu, eta bestetik, aukera berdintasun eta aniztasunaren ikuspegitik aproposak diren gustoko ipuin eta albumak ezagutu. Hau, azalpen teoriko eta baliabide praktikoak uztartuz egingo dugu, denon artean giro atsegina sortuz.

## SORMENEZKO JOSKINTZA TAILERRA

**Dinamizatzailea:** Tytti Thusberg.

**Eguna:** maiatzak 11, 18 eta 25 (astelehena).

**Ordua:** 17:00-19:30.

**Lekua:** Abastos (Plaza Berria).

Ele bitan.

4€

Joskintza tailer honetan, jantziak kustomizatzen ikasiko dugu, trikimailu erraz batzuen bidez. Lehenengo saioan, tresna ezberdinak erakutsiko dira ehunezko imitazio bitxiak egiteko eta arropa pertsonalizatzeko, eta handik abiatuta, ikasle bakoitzak bere proiektu txiki bat planifikatuko du. Hurrengo bi saioetan, ideiak praktikan jarriko dira eskuz edo makinaz josiz. Horretarako, ikasleek oihalak, jantziak, botoiak, kremailerak eta abar eramango dituzte tailerrera. Horrez gain, josteko makina

## COEDUCACIÓN A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

**Dinamiza:** Miren Guillo.

**Día:** 13, 20 y 27 de abril (lunes).

**Hora:** 17:00-19:00.

**Lugar:** Haur Liburutegia (Errota).

Euskera.

4€

*En colaboración con la Biblioteca Municipal.*

Los cuentos, además de ser una fuente de disfrute, cumplen una función importante en el proceso de educación de niñas y niños. Pero en la literatura infantil a menudo podemos encontrar valores, roles y representaciones sexistas basadas en estereotipos. En este taller, por un lado, nos pondremos los anteojos morados para hacer un análisis de la ideología de género que se trasmite a través de las historias y las ilustraciones; y por otro lado, tendremos la posibilidad de conocer cuentos y álbumes adecuados desde una perspectiva de igualdad y de diversidad.

## TALLER DE COSTURA CREATIVA

**Dinamiza:** Tytti Thusberg.

**Día:** 11, 18 y 25 de mayo (lunes).

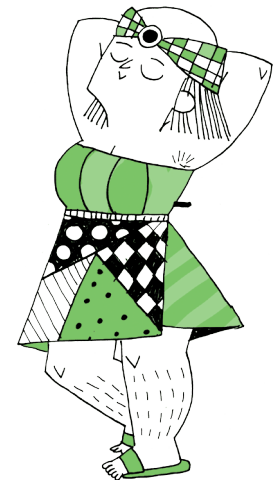
**Hora:** 17:00-19:30.

**Lugar:** Abastos (Plaza Berria)

Bilingüe.

4€

En este taller de costura aprenderemos a customizar prendas de vestir a través de algunos trucos. En la primera sesión se enseñarán diferentes herramientas para hacer imitaciones textiles curiosas y para personalizar ropa. En las dos sesiones siguientes se pondrán las ideas en práctica cosiendo a mano o a máquina. Para eso, las alumnas llevarán al taller telas, vestidos, botones, cremalleras, etc. Además de eso, se necesitarán



batzuk beharko dira. Makina edukiz gero, komeni da eramatea.

## NIK ERE BADITUT IKASKETAK. NOLA HOMOLOGATU?

**Dinamizatzailea:** Katia Reinberg Castello.

**Eguna:** martxoak 23(astelehena).

**Ordua:** 18:00-20:00.

**Lekua:** Villabonako Udaletxea.

Gaztelaniaz.

*Bidez Bide Elkarte eta Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean.*

Emakume askok jatorrizko herrietan ikasketak burutu genituen, baina egun ez gaude horretan lanean eta ezin dugu gure prestakuntza akademikoa jarraitu. Jarduera honetan esperientziak partekatuko ditugu eta bigarren hezkuntza, batxilergo, ikasketa tekniko edo goi mailako homologazio, balioztatze eta onarpen prozesuaren inguruko informazioa, aholkularitza eta orientazioa emango ditugu.

**EMAKUME,** parte hartu nahi baduzu jatorri kultural desberdinetako emakumeentzako aisialdi, laguntza eta entzute espazio batean, **GURETZAKO**ra, (Para nosotras) jo dezakezu.

**Hileko hirugarren astelehena:** otsailak 16, martxoak 16, apirilak 20, maiatzak 18, ekainak 15.

**Lekua:** Abastos (Plaza Berria).

**Ordua:** 18:00etan.

Gaztelaniaz.

Antolatzailea: Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Dibertsitate Departamentua, Tolosako Udaleko Berdintasun Departamentuaren laguntzarekin.

algunas máquinas de coser. Si tienes máquina , conviene que la lleves.

## YO TAMBIÉN TENGO ESTUDIOS. ¿CÓMO HOMOLOGARLOS?

**Dinamiza:** Katja Reinberg Castello

**Día:** 23 de Marzo (lunes).

**Hora:** 18:00-20:00

**Lugar:** Ayuntamiento de Villabona Castellano.

*En colaboración con la asociación Bidez Bide y el Departamento de Migración y diversidad de Tolosaldea Garatzen.*

Muchas mujeres de distintos 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

**SI ESTÁS INTERESADA** en participar en un espacio de ocio, apoyo y escucha para mujeres de orígenes culturales diferentes, puedes acudir a **GURETZAKO** para nosotras.

**Día:** El tercer lunes de cada mes: 16 de febrero, 16 de marzo, 20 de abril, 18 de mayo y 15 de junio.

**Lugar:** Abastos, (Plaza Berria).

**Hora:** 18:00.

Castellano.

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

# PLAN BAT DAUKAGU! PARTE HARTZEKO TAILERRAK, TOLOSAKO III. BERDINTASUN PLANA EGITEKO.

**Dinamizatzaileak:** Berdintasun Arloa eta III. Plana egiteko taldea, Dominique Saillard, Raquel Lopez eta Uribarri Alberdi.

**Eguna:** martxoak 17

**Ordua:** 18:00etan

**Lekua:** Abastos (Plaza Berria)  
Ele bitan.

Dakizuenez, iaz, Tolosako eremu kultural eta sozio-ekonomikoan, emakumeen eta gizonen arteko ezberdintasunen inguruko bi tailer burutu genituen. Helburua, III. Berdintasun udal planean txertatzeko proposamenak jasotzea izan zen. Oraingoan, 2015-2020 eperako xedeak eta ekintzak dituen plana aztertu eta aurkeztuko da. Berriro ere, zuen laguntza espero dugu!

## Argibide eta matrikula:

Matrikula ordainduko da izena emateko orduan, Kultur Etxean. Langabetuek eta ikasleek matrikula erdia ordainduko dute, dagozkion ziurtagiriak aurkeztuta.

Informazioa eskatzeko, ondoko telefono zenbakira hots egin edo e-mailera mezua bidali.

943670383

berdintasuna@tolosakoudala.net

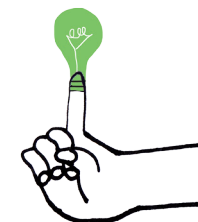
## Izena emateko epea:

Jarduera hasi baino bi egun lehenago bukatuko da.

## Hautzaindegi zerbitzua:

Dohainezko haurtzaindegi zerbitzua emango da, aurretik eskatuz gero.

# ¡TENEMOS UN PLAN! TALLERES PARTICIPATIVOS PARA LA ELABORACIÓN DEL III PLAN DE IGUALDAD DE TOLOSA



**Dinamizan:** El Área de Igualdad y el equipo de elaboración del III Plan, Dominique Saillard, Raquel López y Uribarri Alberdi.

**Día:** 17 marzo

**Hora:** 18:00

**Lugar:** Abastos (Plaza Berria)  
Bilingüe.

Como sabéis, el año pasado realizamos dos talleres sobre las desigualdades de mujeres y hombres en el ámbito cultural y socio-económico de Tolosa. El objetivo era recoger propuestas para introducirlas en el III Plan municipal de Igualdad. En esta ocasión se presentará y analizará el plan, con objetivos y actuaciones para el período 2015-2020. ¡De nuevo esperamos vuestra colaboración!

## Información y matrícula:

La matrícula se abonará en el momento de la inscripción, en la Kultur Etxea. Las personas paradas y estudiantes abonarán la mitad de la matrícula, presentando la documentación correspondiente. Para solicitar información llamar al teléfono o escribir a la siguiente dirección de email:

943670383

berdintasuna@tolosakoudala.net

## Periodo de inscripción y matrícula:

La inscripción y matrícula podrá hacerse hasta dos días antes de que comience la actividad.

## Servicio de guardería:

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



**AURREZ AURRE, ARTE MULTIDIZIPLINARIOEN I. LEHIAKETA  
I CONCURSO DE ARTES MULTIDISCIPLINARES AURREZ-AURRE.**

**Askatu korapiloa goiburutzat hartuta/Bajo el lema, Askatu korapiloa. Erakusketa, Aranburu Jauregian, martxoaren 5etik apirilaren 11 arte./Exposición en el Palacio de Aranburu, del 5 de marzo al 11 de abril.**

**Komiki Erakusketa: Begiradak komikietan (Emakumeen komikiak, komiki feministak) bilduma ere izango dugu ikusgai/También habrá una Exposición de Comics: La mirada en los comics (Comics de mujeres, comics feministas).**

**Martxoak 1, igandea, 11:00etan. 26. LILATON, Emakumezkoen Lasterketa Herrikoa Donostian, Boulevard-ean /Carrera de Mujeres. En el Boulevard de Donostia.**

**Martxoak 2, astelehena, 20:30ean, "No llores vuela" filma/película. Leidor**

**Martxoak 5, osteguna, 19:15ean eta 21:45ean, Zine-foruma, "La señorita Julia" filma/película. Leidor**

**Martxoak 6, ostirala, 20:30ean: Matxo-Mari antzezlan/teatro. TOPIC.**

**Martxoak 8, igandea, Bazkaria Zerkausian. Bilgune Feministak antolatuta.**

**Martxoak 8, igandea, 12:30ean, Boulevard-ean. Manifestazioa: Euskal Herria feministotik eraikitzen ari gara/El cambio será feminista o no será. Donostiako Koordinadora Feministak antolatuta.**

**Martxoak 8, igandea, 19:30etan eta 22:00etan, "Alma salvaje" filma/película. Leidor**

**Martxoak 12, osteguna, 19:00etan: Mahai-ingurua/Mesa redonda. Emakumeen etxeak aztergai/Reflexionando sobre las Casas de Mujeres. Partaideak: Betlem Cañizar, Ca la dona-ko kidea eta 2014ko irailaren arte Ca la dona-ko koordinatzailea. Gaur egun Feminista irizpidearen Aholkulari Soziala/Miembra de Ca la dona y coordinadora de Ca la dona hasta septiembre de 2014. Actualmente Consultora social de la perspectiva feminista. Biki Pozo, Marienea Elkarteko kidea./Socia de Mariaenea. Anabel Sanz, FeministAldeko kidea. Irene Ormazabal, Donostiako Udaleko Berdintasuneko Teknikaria/Técnica de Igualdad del Ayuntamiento de Donostia. Edurne Aperribay. Donostiako Emakumeen Etxeko Elkarteko kidea/Miembra de la Asociación Casa de las Mujeres de Donostia. Euskaraz eta erdaraz izango da. Aranburu Jauregian.**

**Martxoak 26, osteguna, 18:00etan: Hitzaldia/Charla: Emakumeak Islamen/Las mujeres en el Islam. Hizlaria/Ponente: Hajar Samadi. Gizarte langilea eta Safa eta Bidayako kidea. Ana Yurd Emakumeen Elkarrekin antolatuta. Erdaraz izango da. Aranburu Jauregian**