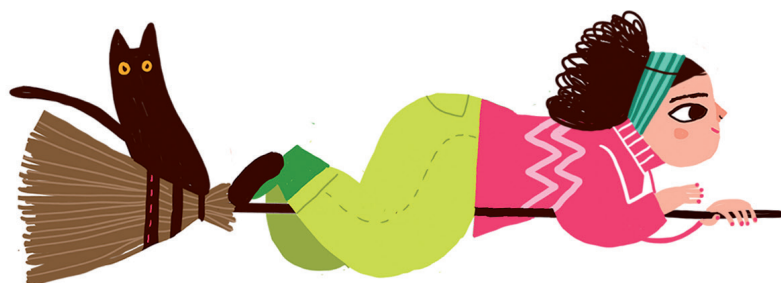


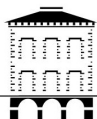
JABETZE ESKOLA-TOLOSA

2016ko APIRILA-EKAINA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO-TOLOSA
ABRIL-JUNIO de 2016



TOLOSAKO
berdintasun



UDALA
saila



JABETZE ESKOLA TOLOSA

2016ko APIRILA-EKAINA

EGITARAUA

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 gutxiagotasun-egoera salatzea eta horren kontra borroka egitea ahalbidetzen digun prozesua.

Zer da Jabetze Eskola?

Ez da ohiko prestakuntza-leku bat, baizik errepikatu egiten du Mugimendu Feministak emakumeok bizi dugun errealitateari izena jarri ahal izateko sortu zuen jakintzako eta produkzio kolektibo eta partekatutako metodologia. Esperientziak, jakintzak eta narrazioak partekatzea da kontua, baina, baita ere, gorputzaz disfrutatzea, diskurtsoak, artea, eta errebindikazioak produzitzea, hau da, bizi izatea munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak emango dizkigun esperientzia bat.

Espazio hau emakumeon partaidetza eta jabetzaren sendotzeko dago pentsatuta, eta gizarte justu, anitz eta osoago bat lortzeko.

ESCUELA

DE EMPODERAMIENTO TOLOSA

PROGRAMA ABRIL-JUNIO DE 2016

¿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.

ZORU PELBIKOA LANTZEKO TAILERRA

Dinamizatzaileak: Saioa Hernandez,
Aida García eta Ane Garay
Eguna: Apirilak 4, 11, 18, 25 (astelehena)
Ordua: 17:30-19:30
Lekua: Errota (Haur Liburutegia)
Ele bitan
5€

Pelbis-zorua ahuldu egiten da bizitzan zehar, lan egiten dugunean, pisua kargatzen dugunean, erditzean... Urteak pasatu ahala geroz eta gehiago erresumintzen da.

Ikasturte honetan emakumeentzako topagune bat sortuko dugu, geure gorputza zaintzeko ezagupenak garatuko ditugu eta pelbis zonako muskulatura landuko dugu modu osasungarrian. Horrela, emakumeok gure ongizatea bideratzen eta lantzen ikas dezakegu, besteen eskuetan utzi beharrean.



TALLER DE CUIDADO DEL SUELO PELVICO

Dinamizan: Saioa Hernandez,
Aida García y Ane Garay
Días: 4, 11, 18, 25 de abril (lunes)
Hora: 17:30-19:30
Lugar: Errota (Haur Liburutegia)
Bilingüe
5€

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. Así, las mujeres podemos aprender a dirigir y desarrollar nuestro bienestar, en lugar de dejarlo en otras manos.

MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURA

Dinamizatzailea: Mertxe Tranche

Eguna: Apirilak 13, maiatzak 4 eta 25, ekainaren 15 (asteazkena)

Ordua: 18:00-20:00

Lekua: Udal Liburutegia

Gaztelaniaz

5€

Udal Liburutegiarekin elkarlanean.

Irakurle moduan hobeto orientatzen gaitu jakiteak zein den emakumeon literatur tradizioa, zein bere gaiak, zer elkarriketa izan zuten garai bakoitzean emakume idazleek kultura dominatzailearekin eta nola lortu zuten bizirautea kultura horren eraso gorabehera. Ez da iraganaren ezagutza soilik, baizik eta garaikideak diren emakume idazleen lana garbiago ulertzeko modua. Defentsa da... eta plazera.



LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

Dinamiza: Mertxe Tranche

Día: 13 de abril

04 y 25 de mayo, 15 de junio (miércoles)

Hora: 18:00-20:00

Lugar: Biblioteca municipal

Castellano

5€

En colaboración con la Biblioteca municipal.

Conocer la tradición literaria femenina, sus temas, el diálogo que las escritoras de cada época establecieron con la cultura dominante, y cómo consiguieron sobrevivir a pesar del ataque de esa cultura, nos orienta mejor como lectoras. No es sólo un conocimiento del pasado, sino el modo de comprender más claramente la labor de las escritoras que nos son contemporáneas. Es una defensa... y un placer.



EMOZIOAK, KRISIAK ETA DOLUAK: BIZITZAREN LABIRINTOAK

Dinamizatzailea: Pepa Bojó Ballester

Eguna: Apirilak 4, 11, 18, 25; maiatzak 2, 9, 16, 23, 30; ekainak 6 (astelehena)

Ordua: 15:00-17:00

Lekua: Kultur Etxea (Trianguloa)

Gaztelaniaz

10€

Krisiak bizitzaren parte dira: krisi ebolutiboak, aldaketak, galerak, doluak, etab.; eta behartzen gaituzte berregituratzera... Krisiek aukerak sortzen dituzte: heltzeko, eskarmentua hartzeko, bizitza ulertzeko, onartzeko, elkar ezagutzeko, norberaren baliabideak garatzeko, sendotzeko eta ahalduntzeko, nahi duguna bideratzeko. Eta hor funtsezkoa da emozioak behar bezala erabiltzea. Bidaia labirintikoak dira; pausoz pauso eraikitzen da berria dena; iragana uzten jakin behar da... eta horretarako baliabide eta ezagupen berriez hornitu dezakegu gure motxila.



EMOCIONES, CRISIS Y DUELOS: LOS LABERINTOS DE LA VIDA

Dinamiza: Pepa Bojó Ballester

Día: Abril 4, 11, 18 y 25;
mayo 2, 9, 16, 23, 30; junio 6 (lunes)

Hora: 15:00-17:00

Lugar: Kultur Etxea (Trianguloa)

Castellano

10€

Las crisis forman parte de la vida, crisis evolutivas, cambios, pérdidas, duelos, etc. que nos obligan a hacer una reestructuración.... Las crisis son oportunidades para madurar, aprender de lo vivido, aceptar, comprender la vida, conocerse, desarrollar nuestros recursos personales, fortalecernos y empoderarnos para encauzar aquello que queremos, donde manejar de forma adecuada las emociones es fundamental. Son viajes laberínticos, donde lo nuevo se va construyendo paso a paso, donde hay que saber dejar el pasado... y para ello podemos apropiarnos en nuestra mochila de nuevos recursos y conocimientos.

BATUKADA FEMINISTA

Dinamizatzaileak: Arantxa Vicedo Rubio eta Ainara Sarasketa

Eguna: Apirilak 5 eta 19; maiatzak 3 eta 17, ekainaren irteera (astearte)

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 arteko harremanak sustatzea, emakumeok kulturaren dugun parte hartzea indartzea, irudimena eta sormena jorratzea, batukadaren gidaritza hartuz emakumeon jabetza indartzea, auto-garapen propioa bultzatzea eta emakumeok eta feministak ikusiak eta entzunak izatea. Musikara gerturatu eta ondo pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde-lanean aritzeko eta sormena lantzeko aukera emango du ikastaroak.



BATUKADA FEMINISTA

Dinamizan: Arantxa Vicedo Rubio y Ainara Sarasketa

Día: 5 y 19 de abril, 3 y 17 de mayo, salida 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.

LANA BILATZEKO EDO ALDATZEKO TREBETASUNAK

Dinamizatzailea: Mertxe Arratibel Ibaruri (Kiribil Kolektiboa)

Eguna: Apirilak 13, 20, 27; maiatzak 4, 11, 18, 25; ekainak 1 (asteazkena)

Ordua: 15:00-17:00

Lekua: Kultur Etxea (Trianguloa)

Gaztelaniaz

5€



HABILIDADES PARA ENCONTRAR O CAMBIAR DE TRABAJO

Dinamizadora: Mertxe Arratibel Ibaruri (Kiribil Kolektiboa)

Día: 13, 20, 27 de abril; 4, 11, 18, 25 mayo; 1 de junio (miércoles)

Hora: 15:00-17:00

Lugar: Kultur Etxea (Trianguloa)

Castellano

5€

El curso de habilidades para encontrar o cambiar de trabajo se dirige a mujeres en situación de desempleo o con trabajos precarios que aspiren a mejorar su situación laboral. Además de los recursos habituales en este tipo de programas se les ofrecerán herramientas de coaching y, en la medida de lo posible, una atención personalizada. Los objetivos generales se centran en impulsar su iniciativa, su capacidad de actuar, la autoestima, la planificación adecuada del tiempo y sus habilidades para la comunicación y las relaciones sociales. Todo ello teniendo en cuenta los motivos que perpetúan la discriminación de las mujeres en el mercado laboral, los cuales condicionan sus decisiones y actuaciones.

ADISKIDETASUNA ETA ELKARLAGUNTZA

Dinamizatzailea: Mari Luz Esteban Galarza

Eguna: Ekainak 4 (larunbata)

Ordua: 10:30-13:30

Lekua: Kultur Etxea (Trianguloa)

5€

Euskaraz

Saio honetan emakumeen (eta gizonen) arteko adiskidetasunari buruz hausnartuko dugu. Zehazkiago, elkarlaguntzarako-sare edo komunitateak izendatuko ditudanei buruz pentsatuko dugu, non gutariko askok parte hartzen dugun. Talde hauen ezaugarria elkarrekin-egitea eta elementu desberdinak konpartitzea izango litzateke: elkarrenganako babesa, laguntza ekonomikoa, materiala, psikologikoa eta morala, eguneroko bizitzaren mantenerako ekintzak, osasunari edo hazierari dagozkion zaintzak, entretenimendu jarduerak, jarduera sozialak etab. Hau da, elkarrekikotasunean eta elkartasunean oinarritutako pertsonen taldeak dira.

AMISTAD Y APOYO MUTUO

Dinamizadora: Mari Luz Esteban Galarza

Día: 4 de junio (sábado)

Hora: 10:30-13:30

Lugar: Kultur Etxea (Trianguloa)

5€

Euskera

En esta sesión se pretende reflexionar sobre la amistad entre mujeres (y hombres), más en concreto, sobre lo que denominaremos las redes o comunidades de apoyo mutuo en las que estamos inmersas muchas de nosotras, como grupos caracterizados por el hacer conjunto y el compartir elementos muy distintos: protección mutua, apoyo económico, material, psicológico y moral, actividades de mantenimiento de la vida cotidiana, cuidados relativos a la salud o a la crianza, o actividades de entretenimiento, sociales y políticas... Es decir, como agregados de personas basados en la reciprocidad y la solidaridad.

Honek, beste gauza batzuen artean, "familia" kontzeptua zabaltzea ahalbidetuko digu baita gure bizitzaren sostenguan harreman sexu-afektiboen garrantzia erlatibizatzea ere. Honetarako bakarkako zein taldekohausnarketa, eduki teorikoen eta ikerketen azalpena, eta elkarren arteko eztabaida erabiliko ditugu.

Esto nos permitirá, entre otras cosas, ampliar el concepto de "familia" y relativizar o ponderar la importancia de las relaciones sexo-afectivas en el sostenimiento de nuestra vida. Para ello combinaremos la reflexión individual y en grupo, la exposición de algunos contenidos teóricos y resultados de investigaciones, y el debate conjunto.



NIK ERE BADITUT IKASKETAK, NOLA HOMOLOGATU?

Dinamizatzailea: Katia Reinberg Castello.
Bidez bide Elkarteko kidea.

Eguna: Apirilak 11 (astelehena)

Ordua: 18:00-20:00

Lekua: Villabonako Udaletxea

Bidez Bide Elkartea 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 adademikoa jarraitu. Jarduera honetan esperientziak partekatuko ditugu, eta bigarren hezkuntza, batxilergo, ikasketa tekniko edo goi mailakoen homologazio, balioztatze eta onarpen prozesuaren inguruko informazioa, aholkularitza eta orientazioa emango ditugu.

YO TAMBIÉN TENGO ESTUDIOS, CÓMO HOMOLOGARLOS?

Dinamiza: Katia Reinberg Castello. Asociación Bidez bide.

Día: 11 de abril (lunes)

Hora: 18:00-20:00.

Lugar: Ayuntamiento de Villabona

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.



GURETZAKO

Parte hartu nahi baduzu jatorri kultural desberdinetako emakumeentzako aisialdi, laguntza eta entzute-espaziorik, **GURETZAKO** (Para nosotras) topagunera jo dezakezu.

Eguna: Hileko hirugarren astelehena: Martxoak 21, apirilak 18, maiatzak 16, ekainak 20

Ordua: 17:00-19:00

Lekua: Kultur Etxea (Trianguloa)

Gaztelaniaz

Antolatzailea: Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Saila, Tolosako Udaleko Berdintasun Sailaren laguntzarekin.

GURETZAKO

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: 21 de marzo, 18 de abril, 16 de mayo, 20 de junio

Hora: 17:00-19:00

Lugar: Kultur Etxea (Trianguloa)

Castellano.

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



Argibideak eta matrikula:

Matrikula Kultur Etxean ordainduko da, izena emateko orduan.

Informazioa eskatzeko, hots egin beheko telefono zenbakira edo mezua bidali beheko e-mailera:

943670383

berdintasuna@tolosa.eus

Izena emateko eta matrikula egiteko epea:

Jarduerahasibainobiegunlehenagobukatuko da.

Hurtzaindegi zerbitzua:

Dohaineko hurtzaindegi-zerbitzua egongo da, aurretik izena eman eta eskatuta.

Jarraigu Facebook-en

(Tolosa Berdintasuna)

eta Twitter-en (@BerdinBerdin)



Información y matrícula:

La matrícula se abonará en la Kultur Etxea, en el momento de la inscripción.

Para solicitar información llamar al teléfono o escribir a la siguiente dirección de email:

943670383

berdintasuna@tolosa.eus

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.

Síguenos en Facebook

(Tolosa Berdintasuna)

y en Twitter (@BerdinBerdin)

