

# Emakumeentzako Jabetze Eskola

Escuela de Empoderamiento para mujeres

École d'empowerment des femmes

Scoala de emancipare a femeilor

Women's empowerment school

مدرسة تمكين النساء



## TOLOSA 2024

Udaberria | Primavera | الربيع

Primăvară | Printemps | Spring



Gipuzkoako  
Foru Aldundia

## 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

Emakumeak mugimenduan.....	4
Comunicación igualitaria y espacios saludables para las mujeres.....	5
Batukada feminista.....	6
Xilografia tailerra (linolio ganean): sormena eta aldarrikapenak plazara!.....	7
Grupo de literatura de mujeres del mundo.....	8
Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik.....	10
Gatazkak aukera gisa kudeatuz.....	11
Nuestras emociones pintadas.....	12
Meditazioa, garapen pertsonala eta elkarlaguntza.....	13
Iniciación al bricolaje.....	14
Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea.....	15
Bizikletan ibiltzearen plazerak eta aukerak handitzea.....	16
Ilustrazioa ikuspegi feministatik.....	18
¿Qué y cómo podemos aportar los hombre al feminismo? Taller abierto.....	19
“Amatasunak, ez amatasunak eta ahaidetasun feministak” solasaldia.....	20

## GURETZAKO (para nosotras):

### Jatorri anitzeko emakumeentzako gunea Espacio para mujeres de diversos orígenes.....

22

Lectura fácil.....	23
Sesión informativa sobre extranjería/nacionalidad.....	24
Yo también tengo estudios. ¿Cómo homologarlos?.....	25
Kosmetika naturala egiten ikasteko tailerra Taller de cosmética natural.....	26



# Emakumeak mugimenduan

Heziketa patriarkalak kontrola ezarri du gure gorputzetan; nola eta zer pentsatu, zer sentitu eta nola mugitu aginduz. Gorputzaren kontzientzia kendu digute, eta gure gorputzarekin harreman ez osasuntsuak sortzea ekarri du horrek. Gure gorputza etengabe ari da behar duguna komunikatzen, gu askotan konturatzen ez garen arren. Eta gure gorputzen eta mugimenduen jabe bagara, zenbat eta harreman osasuntsuagoa izan gure gorputzekin, orduan eta askeago sentituko gara benetan eraiki nahi dugun bizitza hori erabakitzeko. Horretarako, espazio seguru eta konfidentzial bat sortuko dugu, emakume bakoitzak lasai adierazi ahal izateko, gorputzaren bidez, momentuan sentitzen duen hori. Saio hauetan parte hartzeko ez duzu dantzan jakin beharrik.

**Formatzailea:** Ohiane Vicente Aguirrezabal

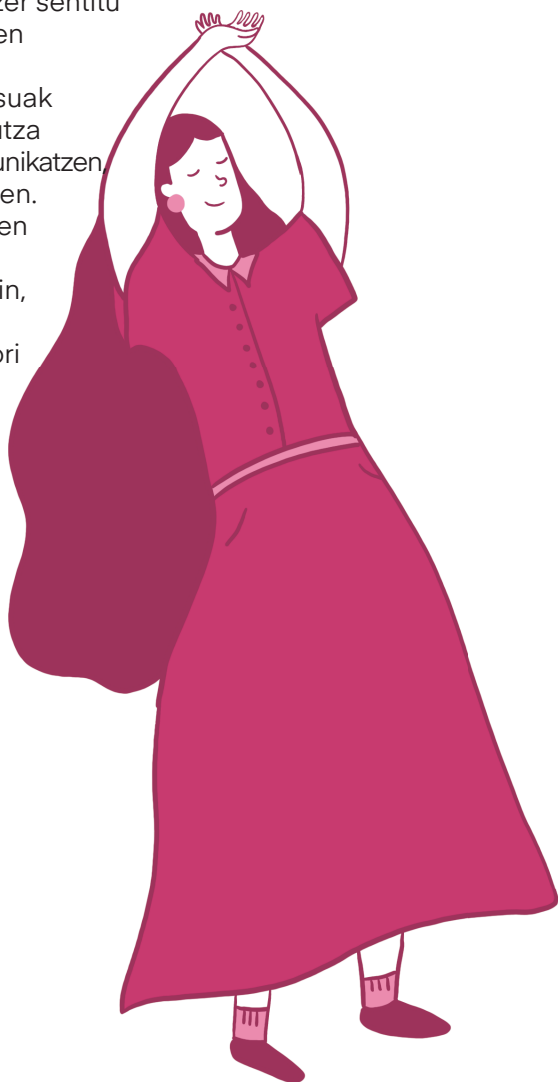
**Egunak:** Apirilak 8, 15, 22, 29; maiatzak 6 (astelehenak). 5 saio

**Ordutegia:** 19:00-20:30

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** 5€



# Comunicación igualitaria y espacios saludables para las mujeres

La comunicación es un espacio en el que expresamos emociones, generamos reacciones y definimos relaciones a través de lo que decimos y callamos. En este taller reflexionaremos sobre los estilos de comunicación de género, ya que el derecho a hablar, el silencio, la forma, el tono y las estrategias de comunicación están vinculadas a las relaciones patriarcales.

La competencia asertiva es una herramienta clave. Con la palabra podemos autoafirmarnos y desmontar prácticas de poder patriarcal, pero también podemos reproducirlas. Asimismo, a través de la palabra es posible construir espacios saludables para las mujeres o, por el contrario, reproducir relaciones que intimidan, agreden o impiden la comunicación igualitaria.

**Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**Días:** 8 de abril-27 mayo (lunes).  
8 sesiones

**Horario:** 17:00-19:00

**Lugar:** ANDRAGORA, Tolosaldeko  
Emakumeen Etxea

**Idioma:** Castellano

**Matrícula:** 10€



# Batukada feminista

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

**Formatzailea:** Ainara Sarasketa  
Alberdi

**Egunak:** Apirilak 9, 23; maiatzak 14, 28; ekainak 11 eta irteera (astearteak)  
6 saio

**Ordutegia:** 18:30-20:30

**Lekua:** Amartz Auzo Elkartea

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** 10€



# Xilografia tailerra (linolio gainean): sormena eta aldarrikapenak plazara!

Xilografia tailer honen bitartez, gure eskuekin dugun sortzeko ahalmenari bide emango diogu. Antzinako teknika hau 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:** Apirilak 9, 16, 23, 30;  
maiatzak 7, 14, 21, 28 (astearteak).

8 saio

**Ordutegia:** 18:00-20:00

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

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** 10€



# 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):

*De la boca del caballo sale la verdad* – Meryem Alaoui

**Formadora:** Mertxe Tranche Iparragirre

**Días:** 10 abril, 8 mayo, 12 junio (miércoles).

3 sesiones

**Horario:** 18:00-20:00

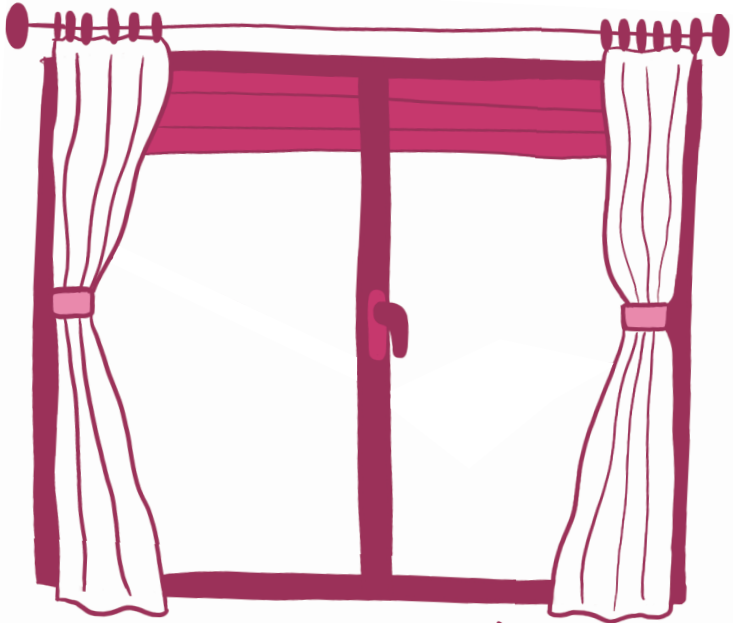
**Lugar:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Idioma:** Castellano

**Matrícula:** 5€







# Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik

Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, guk geuk erabakitako proiektu bat osatuko dugu elkarlanean. 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, beraz, hartu zure mugikorra edo kamera, eta etorri gurekin jolastera!

**Formatzailea:** Ura Iturralde Larrañaga

**Egunak:** Apirilak 10, 17, 24; maiatzak 8, 15, 22, 29; ekainak 5 (asteazkenak). 8 saio

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** 10€



# Gatazkak aukera gisa kudeatzea

Eta nork ez du gatazkarik? Eta zer da gatazka bat? Zer bizipen dugu gatazkarekin, edo zer sentimendu sortzen digu gatazkak? Non eta nola kokatzen gara emakumeok, gatazka nabaritzen dugunean? Zer ikasten duzu gatazka batetik? Eta gatazkarik ez balego?

Ikastaro honetan, gatazkarekiko dugun harremanaz hausnartuko dugu, gatazka bizirik egotearen adibide gisa kokatuz batetik, eta gure garapen emozional eta sozialean aurrera egiteko aukera moduan erabiliz, bestetik.

Gatazka norbanakotik hasten dela ohartuta, bikote edo taldeari eragingo dio, eta beti egongo da helburu edo interesei lotua.

Arrazoia edukitzea baina, zer behar asetzeko beharra dugu gutako bakoitzak gatazkaren bidez?

**Formatzailea:** Nerea Redondo Otamendi

**Egunak:** Apirilak 11, 18, 25 (ostegunak). 3 saio

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** 5€



# Nuestras emociones pintadas

Las mujeres solemos expresar con palabras las emociones que sentimos y a menudo no somos escuchadas ¿Y si a la voz, le añadimos la auto-observación y la pintura, para expresar lo que no podemos ni ponerle nombre? Miedo o alegría, confianza o angustia, inseguridad, energía...

A través de dinámicas corporales, pintura espontánea, retrato y autorretrato, expresaremos y gestionaremos nuestras emociones, trabajaremos el autoconocimiento y el desarrollo personal, mientras tejemos redes de apoyo entre nosotras para reconstruirnos colectivamente. No necesitas saber pintar. ¡Ven a la aventura!

**Formadora:** Leire Markinez Calvo

**Días:** Apirilak 15, 22, 29; maiatzak 6, 13, 20 (lunes).

6 sesiones

**Horario:** 15:00-17:00

**Lugar:** ANDRAGORA,  
Tolosaldeko

Emakumeen Etxea

**Idioma:** Castellano

**Matrícula:** 10€



# Meditazioa, garapen pertsonala eta elkarlaguntza

*Mindfulness* eta *coaching* tekniken bidez, ahalik eta modu natural eta errazenean landuko dugu autoezagutza; izan ere, helburua da geure buruarekin konektatzea, gure emozioak eta bidean ager daitezkeen buruhaustek kudeatzeko tresnak eta laguntza jasotzea. Talde-espazio bat da, eta elkarrekin asko ikasteko aukera eman diezagukeen gunea.

**Formatzailea:** Leire Laca Saralegi

**Egunak:** Apirilak 17, 24; maiatzak 8, 15 (asteazkenak).

4 saio

**Orduetgia:** 10:30-12:00

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** 5€



# Iniciación al bricolaje

En este taller se adquirirán conocimientos básicos para hacer frente a algunas necesidades que puedan surgir en casa, realizar pequeñas reparaciones y pautas para trabajar de forma segura. Aprenderemos a reconocer y utilizar herramientas básicas, fortaleceremos la autoconfianza en nuestras capacidades y ampliaremos nuestra autonomía.

**Formadora:** Carmen Melchor

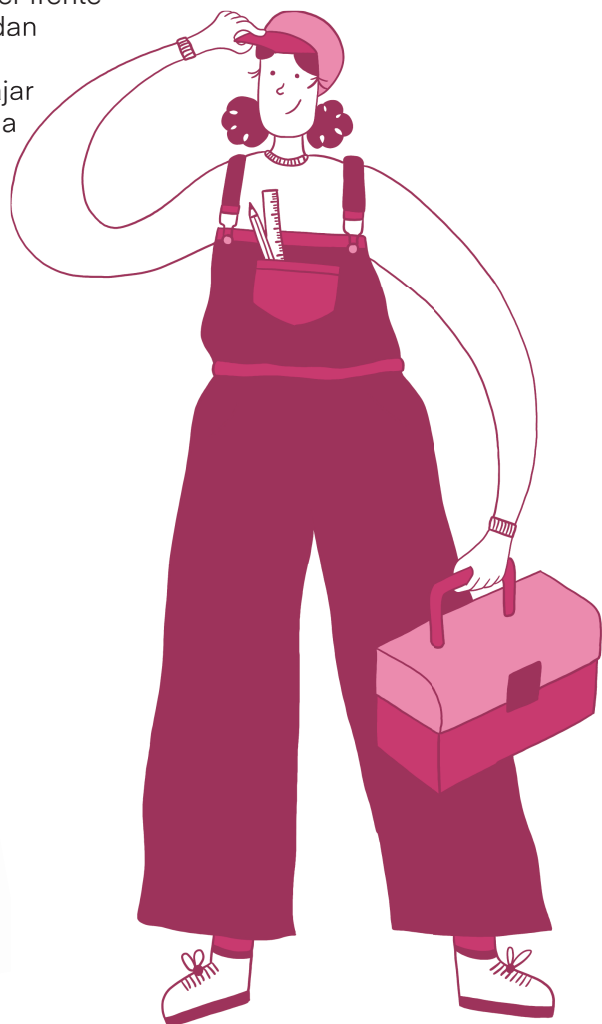
**Día:** 20 abril

**Horario:** 9:30-14:30

**Lugar:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Idioma:** Castellano

**Matrícula:** 5€



# 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 denon artean hausnartzea eta horiek genero ikuspegi eta ikuspegi feminista batetik irakurtzea.

**Irakurriko dugun lehen liburua**  
(Liburutegian maileguan har dezakezue):  
*Itzulerak* – Miren Agur Meabe

**Formatzailea:** Oihana Iguaran

**Egunak:** Apirilak 18. Miren Agur Meabe idazlearekin solasaldia / Maiatzak 9 / Ekainak 6

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** 5€



# **Bizikletan ibiltzearen plazera eta aukerak handitzea**

## **Aumentar el placer y las posibilidades de andar en bicicleta**





Emakume askok badakite bizikletan ibiltzen, baina hirigune batzuetan ez dira eroso sentitzen. Ez dute aldatzeko aukerarik ikusten, ibilbide horiek kirolari eta adituentzat direla uste baitute. Ikastaro honetan, mitoak desegin, eta bide konplexuagoak dituzten joan-etorriak ezagutzen eta praktikatzen hasiko gara.

**Formatzailea:** Idoia Elozegi Urteaga

**Egunak:** Maiatzak 11 eta 25 (larunbatak). 2 saio

**Ordutegia:** 10:30-13:00

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara/Gaztelania

**Matrikula:** 5€

Muchas mujeres saben montar en bicicleta, pero en algunos núcleos urbanos no se sienten cómodas. No ven ninguna posibilidad de cambio, ya que consideran que estas rutas son para deportistas y gente experta. En este curso, vamos a deshacer mitos, y a conocer y practicar desplazamientos por vías más complejas.

**Formadora:** Idoia Elozegi Urteaga

**Días:** 11 y 25 mayo (sábados).

2 sesiones

**Horario:** 10:30-13:00

**Lugar:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Idioma:** Euskara/Castellano

**Matricula:** 5€



# Ilustrazioa ikuspegi feministatik

Tailer honek bi zati izango ditu: Batetik, ilustrazioa feminismotik landuko dugu ilustratzaile ezberdinen erreferenteak ezagutuz. Eta bestetik, perspektiba feministarekin kartel bat sortuko dugu, jaialdi hipotetiko baterako sortua. Helburua izango da gai bat ikuspegi feministatik lantzea grafikoki. Gure begiradak ez dira neutralak, eta irudiek ere errealitatea sortu, birsortu edo eraberritzen dute. Honetan atentzia jarriko dugu, gure kartela diseinatzeko garaian, ahalik eta modu anitz, berdinzale eta aberatsean errepresentatzeko errealitatea.

**Formatzailea:** Ainara Azpiazu  
Aduriz-AXPI

**Egunak:** Maiatzak 13, 20, 27;  
ekainak 3 (astelehenak). 4 saio

**Ordutegia:** 17:30-19:00

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko  
Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** 5€



# ¿Qué y cómo podemos aportar los hombres al feminismo?

## Taller abierto

La lucha feminista está articulada por el sujeto político "mujer", generando tensión cuando hombres concienciados o "aliados" quieren realizar diferentes iniciativas o debates, ya que muchos no tienen muy claro de dónde y cómo deben aportar al feminismo y, en ocasiones, también pueden reproducir roles relacionados con las masculinidades.

Por eso es necesario hacernos preguntas. ¿Qué es ser "aliado"? ¿Qué tipo de representatividad deberíamos tener en todo esto? ¿Cómo construimos una agenda propia?

Reflexionaremos y compartiremos ideas o estrategias que ayuden a construir un hábitat compartido. El Movimiento feminista y los grupos de hombres construyendo un pueblo igualitario.

**Formador:** Egoitz Arbiol Albeniz (Hiruki-Larrosa)

**Día:** 16 mayo (jueves)

**Horario:** 19:00-21:00

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

**Idioma:** Castellano

**Matrícula:** Gratis (previa inscripción)



# “Amatasunak, ez amatasunak eta ahaidetasun feministak” solasaldia

Antolakuntza sozial eta politikoa ez dago bizitzaren mesedetan. Zaintza zein ugalketa lanak indibidualizatu dira, feminizatu, merkantilizatu, eta etxeetan zein familia nuklearretan pribatizatu.

Komunitate afektibo eta politiko berriak sortu nahi ditugu, ahaidetasun feministak indartzen jarraitu. Nola indartu ditzakegu senidetasun iruditeria berriak? Zein dira erditzen diren gorputzen beharrak? Nola egin aurre gizonen absentziari? Nolako interpelazioa egin behar dugu? Amatasunak dakarren bakardadearen aurrean nola egin kiantza komunitarioa feminizazioan berriz ere erori gabe? Nola erreferentzializatu ez-amatasun kontziente eta politikoak? Zein paper izan behar dute horretan guztian erakunde publikoek, merkatuek, komunitateek?

**Solaskideak:** Miren Aranguren eta  
Itzea Urkizuren arteko solasaldia

**Eguna:** Maiatzak 23

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko  
Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara

**Matrikula:** Doan (aurrez izena eman  
behar da)



# GURETZAKO

Jatorri anitzeko emakumeentzako gunea

## Para nosotras

Espacio para mujeres de diversos orígenes

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

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

# 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!

**Formadora:** Monica Leiva

**Días:** 12, 19, 26 abril; 10, 17 mayo (viernes). 5 sesiones

**Horario:** 10:30-12:00

**Lugar:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Idioma:** Castellano

**Matrícula:** Gratis (previa inscripción)



# Sesión informativa sobre extranjería/nacionalidad

El objetivo de la sesión informativa será ofrecer la información básica en materia de extranjería/nacionalidad. También será facilitar el conocimiento de cuestiones prácticas para la tramitación de autorizaciones.

Los contenidos serán:

- Derechos de las personas extranjeras
- Situación de estancia: por estudios, corta duración.
- Situación de residencia: autorización temporal de residencia y trabajo, por circunstancias excepcionales (nueva figura del arraigo por formación), larga duración.
- Renovaciones.
- Reagrupación familiar.
- Regimen comunitario.
- Nacionalidad

**Formadora:** Aholku-Sarea (Servicio Jurídico del Gobierno Vasco)

**Día:** 30 abril (martes)

**Horario:** 10:00-12:00

**Lugar:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Idioma:** Castellano

**Matricula:** Gratis (previa inscripción)





# Yo también tengo estudios. ¿Cómo homologarlos?

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.

**Formadora:** Katia Reimberg Castello  
(Asociación Bidez Bide)

**Día:** 9 de Mayo (jueves)

**Horario:** 17:00-19:00

**Lugar:** ANDRAGORA, Tolosaldeko  
Emakumeen Etxea

**Idioma:** Castellano

**Matricula:** Gratis  
(previa inscripción)



# Kosmetika naturala egiten ikasteko tailerra

## Taller de Cosmética natural



Tailerraren helburuak dira, ondo pasatzeaz gain, larruazalaren ezaugarrien eta garbitasunaren garrantziaz jabetzea, eta zenbait produktu natural ezagutzea eta egitea. Horrekin batera, arlo honi lotutako praktika ekologikoak eta autosufizientziakoak bultzatuko ditugu. Teoriaren oinarri batzuk azaldu behar dira beti, baina tailerra praktikoa eta entretenigarria izango da. Zenbait formulari jarraituz, ur mizelarra, esfoliatzailea eta krema bat egingo ditugu.

Lehentasuna izango dute alde aurretik tailerrean parte hartu ez dutenek.

**Prestatzailea:** Bidatz Sasiain

**Eguna:** Ekainak 7 (ostirala)

**Ordutegia:** 18:00-20:30

**Lekua:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Hizkuntza:** Euskara/Gaztelania

**Matrikula:** Doan (aurrez izena eman behar da)



Los objetivos del taller serán, además de divertirse, tomar conciencia de la importancia de las características y limpieza de la piel, y conocer y elaborar diferentes productos naturales. Con ello también estaremos impulsando prácticas ecológicas y de autosuficiencia en este ámbito.

Siempre hay que explicar algunas nociones de teoría, pero el taller será práctico y entretenido. Siguiendo diferentes fórmulas, elaboraremos agua micelar, exfoliante y una crema.

Tendrán prioridad las personas que no hayan participado previamente en el taller.

**Formadora:** Bidatz Sasiain

**Día:** 7 de junio (viernes)

**Horario:** 18:00-20:30

**Lugar:** ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

**Idioma:** Euskara/Castellano

**Matricula:** Gratis (previa inscripción)



# Izen ematea eta matrikula

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

Hauxe duzue esteka:  
[tolosakoudala.org/berdintasuna/](https://tolosakoudala.org/berdintasuna/)

Edo QR hau eskaneatuta:



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

- ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea: 943 00 89 67
- Tolosako Berdintasun Saila: [berdintasuna@tolosa.eus](mailto:berdintasuna@tolosa.eus) 688869023

Izena eman ondoren, matrikula ordaindu ahal izango duzue ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxean, kreditu-txartelaren bidez.



Zeinu-hizkuntza zerbitzua eskeiniko da. Aldez aurretik eskaera egin behar da, gutxienez ekitaldia baino 7 egun lehenago.

# Inscripción y matrícula

La inscripción se realizará por Internet hasta dos días antes de que comience la actividad.

A través de este enlace:  
[tolosakoudala.org/berdintasuna/](https://tolosakoudala.org/berdintasuna/)

O escaneando este QR:



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

- ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea: 943 00 89 67
- Departamento de Igualdad de Tolosa: [berdintasuna@tolosa.eus](mailto:berdintasuna@tolosa.eus) 688869023

Después de realizar la inscripción se podrá abonar la matrícula en ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxea, mediante tarjeta de crédito.



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

# Jarraiguzu / Síguenos

f Facebook: Tolosa Berdintasuna

✕ Twitter: @BerdinBerdin

📷 Instagram: tolosa\_berdintasuna

📧 Telegram: Berdintasuna Tolosa/Igualdad Tolosa



*Diseinua eta ilustrazioa: Irune Agirrezabala*



Gipuzkoako  
Foru Aldundia