Emakumeentzako jabetze eskola

Escuela de empoderamiento para mujeres

مدرسة التمكن للنساء

Scoala de Împuternicire pentru femei

École d’autonomisation des femmes

Women’s empowerment school

Tolosa 2022

Udaberria – Primavera - الربيع

Primãvarã - Printemps - Spring

Tolosaldea
aniztasuna
garatzen

TOLOSA
berdinzalea

Zer da Jabetzea?

Jabetze terminoa esaten dugunean, banakako eta taldekako ikaskuntza eta kontzientziatze-prozesu bat adierazi nahi dugu, hain zuzen ere, mundu osoko gizarteetan sexismoak guri, emakumeoi, ezartzen digun diskriminazio eta gutxiagotasun-egoera salatzea, eta horren kontra borroka egitea ahalbidetzen digun prozesua.

Zer da Jabetze Eskola?

Espazio hau emakumeon jabetzea eta parte hartze soziopolitikoa sendotzeko dago pentsatuta, gizarte justu, anitz eta osoagoa lortzeko. Ez da ohiko prestakuntza-leku bat. Jabetze Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza eta produkzio kolektibo eta partekatutako metodologia erabiltzen dugu.

Metodologia horrek ahalbidetzen du emakumeek eta sexu-joera edo sexu-genero identitate askotariko kolektiboek bizi duten menpekotasun errealitateari izena jartzea, errealitate hori auzitan jartzea, eta irtenbideak proposatzea. Esperientziak eta jakintzak partekatzea da kontua, baina, baita ere, gorputzaz disfrutatzea, diskurtsoak, artea, kultura eta errebindikazioak produzitzea. Azken finean, bizi izatea munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun, eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak emango dizkigun esperientzia bat.

Qué es el empoderamiento?

Llamamos empoderamiento al proceso de concienciación y aprendizaje personal y colectivo, a través del cual las mujeres hemos podido denunciar y luchar contra la situación de discriminación e inferioridad social que impone el sexismo en todas las sociedades del mundo.

¿Qué es la escuela de empoderamiento?

Este espacio está dirigido a potenciar el empoderamiento y la participación sociopolítica de las mujeres, para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa. No es un lugar de formación típico. En la Escuela de Empoderamiento utilizamos la metodología de producción colectiva y compartida de saberes desarrollada por el Movimiento Feminista.

Esta metodología permite nombrar, cuestionar y proponer alternativas a la realidad de subordinación de las mujeres y de colectivos con orientación sexual o identidad sexo-género diversas. Se trata de compartir experiencias y conocimientos, pero también de disfrutar con el cuerpo, producir discursos, arte, cultura y reivindicaciones. En definitiva, se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del mundo, y que, al mismo tiempo, nos dote de herramientas para cambiarlo.

Jarduerak

"Yo vieja" liburuaren aurkezpen-solasaldia 6
Emakumeen erresilientzia-bideak eraikitzen 7
Gorputz-kontzientzia gure osasunerako eta autozainketarako 8
Xilografia tailerra (linoleo gainean): Sormena eta aldarrikapenak 9
Argazkilaritza dokumentala begirada feministetatik 10
Euskal emakume idazleen irakurketa feminista Taldea 11
Batukada feminista 12
Munduko emakumeen literatura Taldea 13
Gorputz kontzientziatik mugimendu askera 14
Hurbilketa politikoa haurtzaroko sexu-abusuetara 15
Emakume margolariak itzalean: Piztu ditzagun argiak! 16

GURETZAKO: Jatorri anitzeko emakumeentzako gunea

- "Munduko emakumeak" narrazio musikatua 19
- Nik ere baditut ikasketak. Nola homologatu? 20
- Xaboi naturalak egiten ikasteko tailerra 21
- "Ikasi zaintzeko" kanpaina 22
- Sendabelarren tailerra 23

Actividades

Coloquio de presentación del libro "Yo vieja" 6
Construyendo caminos de resiliencia de las mujeres 7
Conciencia corporal para nuestra salud y autocuidado 8
Taller de xilografía (sobre linóleo): creatividad y reivindicaciones 9
Fotografía documental desde miradas feministas 10
Grupo de lectura feminista de escritoras vascas 11
Batukada feminista 12
Grupo de literatura de mujeres del mundo 13
De la conciencia corporal al movimiento libre 14
Aproximación política a los abusos sexuales en la infancia 15
Mujeres pintoras en la sombra: ¡encendamos las luces! 16

GURETZAKO (para nosotras): Espacio para mujeres de diversos orígenes

- Narración musical "Mujeres del mundo" 19
- Yo también tengo estudios. ¿Cómo homologarlos? 20
- Taller para aprender a elaborar jabones naturales 21
- Campaña "Estudiar para cuidar" 22
- Taller de hierbas medicinales 23

“Yo, vieja” liburuaren aurkezpen-solasaldia

Anna Freixas Mertxe Trancherekin hizketan
Eguna: Martxoak 23 (asteazkena)
Ordua: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

“Adineko emakumeak asko gara eta gero eta gehiago izango gara. Askotarikoak eta bereziak gara. Feminismo kontzientearen eta feminismo inkontzientearen alabak gara, eta gure egunerokotasuna osatzen duten elementuak eta, jakina, jasotzen dugun tratua arretaz berrikusten ikasi dugu. Beren irakaspenei esker, gure espezialitateetako bat ikusezina ikusaraztea izan da, eta, horrela, izena jarri diegu maizegi gertatzen zaizkigun egoera eta gertaera askori. Zeregin horretan tematuta jarraituko dugu, gure ustez beharrezkoa baita andrezaharrek egunero jasaten ditugun mespretxuzko modu atzemanezinak agerian uztea. Izan ere, oraindik gozo mozorro asko ditugu izendatzeko” (Anna Freixas).

Coloquio presentación del libro “Yo, vieja”

Anna Freixas charlando con Mertxe Tranche
Día: 23 marzo (miércoles)
Hora: 18:00-20:00
Lugar: Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

“Las mayores somos muchas y cada vez vamos a ser más. Somos diversas y peculiares. Hijas del feminismo consciente y del feminismo inconsciente, hemos aprendido a revisar con atención los elementos que constituyen nuestro día a día y, por supuesto, el trato que recibimos. Gracias a sus enseñanzas, una de nuestras especialidades ha sido hacer visible lo invisible, y así hemos puesto nombre a multitud de situaciones y hechos que nos ocurren con demasiada frecuencia. En esta tarea vamos a seguir empeñadas, ya que creemos necesario desenmascarar las inaprensibles formas de menosprecio que sufrimos las viejas cotidianamente. Aun nos quedan muchas sutilezas por nombrar” (Anna Freixas).

Emakumeen erresilientzia-bideak eraikitzen

Prestatzailea: Pepa Bojó Ballester
Egunak: Martxoak 28 - Maiatzak 30 (astelehena). 8 saio
Ordutegia: 15:30-17:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 10€

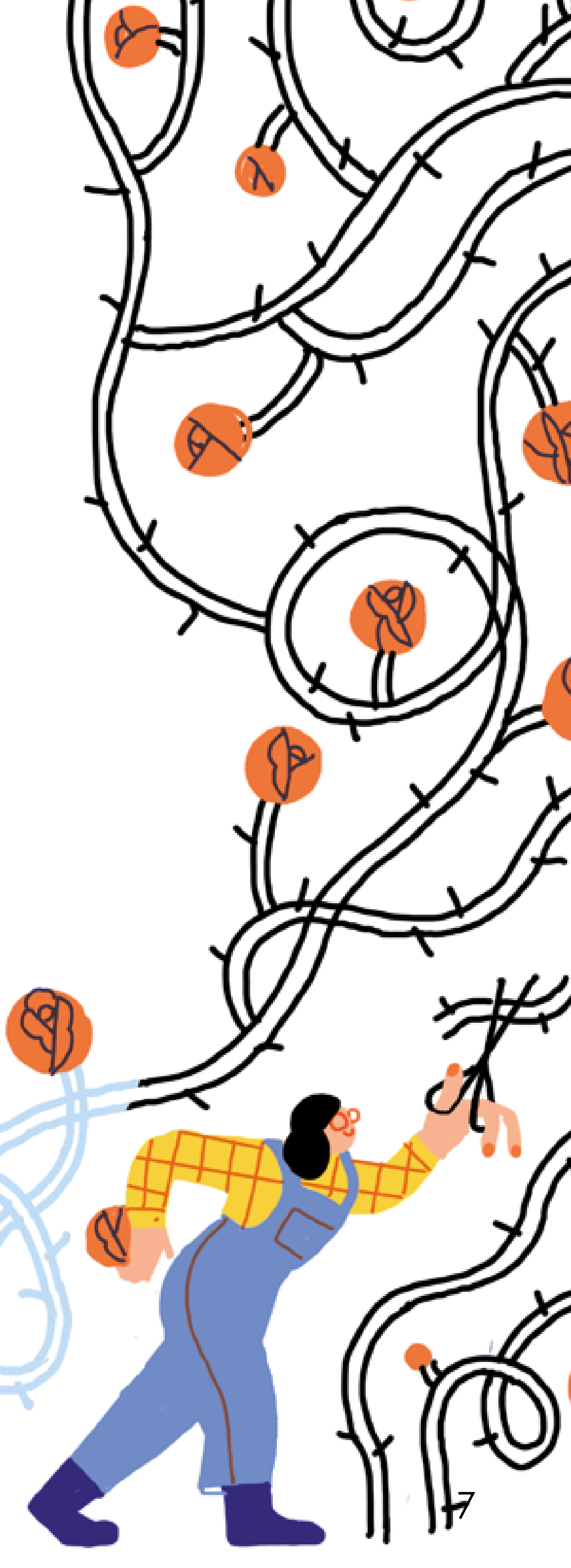
Erresilientzia ezbeharrei aurre egiteko eta ezbeharrak gainditzeko gaitasunean datza, bete-betean bizitzeko dugun gaitasuna berreskuratuz, bizi izan ditugun gorabeherei, gertaera traumatikoei edo krisi sakonei zentzua emanez.

Emakumeok, historian zehar, erresilientziarako gaitasun handia garatu dugu, indibiduala eta kolektiboa, mendetasun sozialari aurre egiteko, baina sarritan, gainditu ahal izan dugun guztia ahaztu egiten zaigu. Tailer honetan, emakumeen indarguneak eta jakintzak ezagutu eta jasoko ditugu, eta geure bizitzara begira jarriko gara, gaitasun hori indartzeko.

Construyendo caminos de resiliencia de las mujeres

Formadora: Pepa Bojó Ballester
Días: 28 marzo – 30 Mayo (lunes). 8 sesiones
Horario: 15:30-17:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

La resiliencia consiste en la capacidad de enfrentar y superar las adversidades, recuperando nuestra capacidad de vivir plenamente, dándole un sentido a las diferentes vicisitudes que hemos vivido, a los hechos traumáticos o crisis profundas.
Las mujeres, a través de la historia, hemos desarrollado una gran capacidad de resiliencia, individual y colectiva, para hacer frente a la subordinación social, pero a menudo se nos olvida todo aquello que hemos podido superar. En este taller reconoceremos y recogeremos las fortalezas y saberes de las mujeres, y desarrollaremos una mirada hacia nuestra vida que facilite esa capacidad.



Gorputz-kontzientzia gure osasunerako eta autozainketarako

Prestatzailea: Kontxi Lopez Soria
Egunak: Martxoak 29; apirilak 5, 26; maiatzak 3 (asteartea). 4 saio
Ordutegia: 15:30-17:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Tailer honetan, geure burua gorputzetik zaintzen eta artatzen ikasiko dugu, gorputz-kontzientzia, energetizazioa, mindfulness eta talde-interakzioa praktikatuz. Genero-ikuspegitik egingo dugu, eta kontuan hartuko ditugu emakumeak lanez gainezka, estresatuta, besteei arreta emateaz kezkatuta eta geureganako afektu eta ulermen gutxirekin biziarazten gaituzten gizarte-baldintzatzaileak.

Conciencia corporal para nuestra salud y autocuidado

Formadora: Kontxi López Soria
Días: 29 marzo; 5, 26 abril; 3 mayo (martes). 4 sesiones
Horario: 15:30-17:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En este taller trabajaremos como cuidarnos y atendernos desde nuestro cuerpo, mediante distintas prácticas de conciencia corporal, energetización, mindfulness e interacción de grupo. Lo haremos desde una perspectiva de género, tomando en cuenta los condicionantes sociales que nos hacen vivir a las mujeres sobrecargadas de trabajo, estresadas, preocupadas por atender a las y los demás y con poco afecto y comprensión hacia nosotras mismas.

Xilografia tailerra (linoleo gainean): Sormena eta aldarrikapenak

Prestatzailea: Oihana Ugarte Iriarte
Egunak: Martxoak 29; apirilak 5, 26; maiatzak 3, 10, 17, 24 (asteartea). 7 saio
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

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

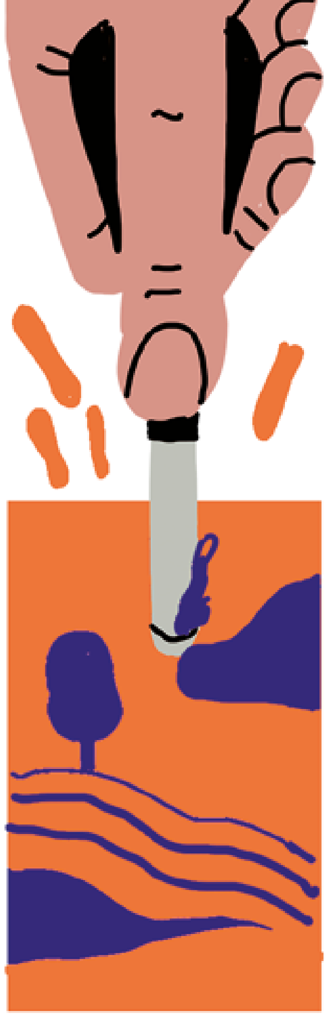
Ikasle berriek edo ikastaro bakar batean parte hartu dutenek izango dute lehentasuna.

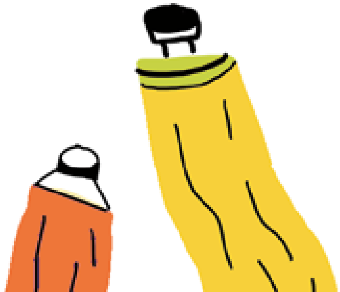
Taller de xilografía (sobre linóleo): creatividad y reivindicaciones

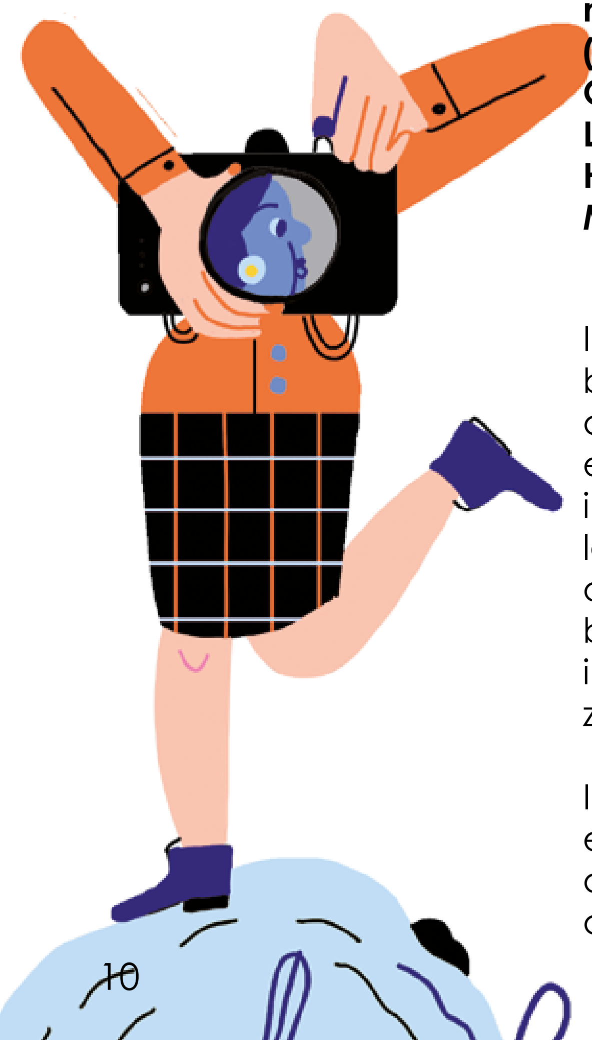
Formadora: Oihana Ugarte Iriarte
Días: 29 marzo; 5, 26 abril; 3, 10, 17, 24 mayo (martes). 7 sesiones
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 10€

En este curso veremos la trayectoria que ha tenido la xilografía como medio de expresión en el movimiento feminista, artistas referentes y acciones de colectivos de mujeres artistas. Partiendo de la pregunta: "¿Qué quieres/queréis expresar o reivindicar?" e inspirándonos también en noticias, canciones, refranes, poesías…, se invitará al grupo a reflexionar y a expresarse a través de la xilografía, tanto individual como colectivamente. Trabajaremos en la técnica de la xilografía y realizaremos estampas tanto en papel como en tela.

Tendrán prioridad las alumnas nuevas o las que hayan participado en un sólo curso.







Argazkilaritza dokumentala begirada feministetatik

Prestatzaileak: Ura Iturralde Larrañaga
Egunak: Martxoak 30; apirilak 6, 27; maiatzak 4, 11, 18, 25; ekainak 1 (asteazkena). 8 saio
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

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

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

Fotografía documental desde miradas feministas

Formadora: Ura Iturralde Larrañaga
Días: 30 marzo; 6, 27 abril; 4, 11, 18, 25 mayo; 1 junio (miércoles). 8 sesiones
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 10€

En este curso aprenderemos a contar historias desde una perspectiva feminista amplia, utilizando siempre la fotografía como herramienta. Tomando como inspiración el trabajo de otras fotógrafas y trabajando nuestra propia creatividad, abordaremos diferentes estilos fotográficos a través de la cámara de fotos o del móvil. Por último, también podremos aprender a editar fotografías, para lo cual conoceremos diferentes programas.

Este curso está dirigido a mujeres de todas las edades y niveles. ¡Coge tu cámara de fotos o móvil y ven a disfrutar!

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Prestatzailea: Beatriz Rubio Perales
Egunak: Martxoak 31; apirilak 28; maiatzak 26 (osteguna). 3 saio
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Udal Liburutegia
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

Euskal eta zehazki euskarazko emakume idazleen lan garaikideak ikuspegi feminista batetik irakurtzeko tailerra izango da hau. Hala, azken urtean argitaratutako lanak irakurriko ditugu, egungo testuinguru eta bizipenetatik. Helburua da euskal emakume idazleak ezagutaraztea, eta egun garatzen ari diren kezka, diskurtso eta proposamenak denen artean hausnartzea eta horiek genero ikuspegi eta ikuspegi feminista batetik irakurtzea.

Irakurriko ditugun liburuak:
Ez dakit zertaz ari zaren. Ana Malagon.
Ene baitan bizi da. Maddi Ane Txoperena.
Ibaiertzeko ipuina. Oihane Amantegi.

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Formadora: Beatriz Rubio Perales
Días: 31 marzo; 28 abril; 26 mayo (jueves). 3 sesiones
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

Se trata de un taller de lectura, desde un punto de vista feminista, de los trabajos contemporáneos de escritoras vascas que publican en euskera. Se leerán trabajos publicados este último año, pero desde el contexto y vivencias actuales. El objetivo es dar a conocer a las escritoras vascas, reflexionar entre todas sobre las propuestas, preocupaciones y discursos que desarrollan, y leer estas obras desde la perspectiva de género y desde un punto de vista feminista.

Libros que leeremos:
Ez dakit zertaz ari zaren. Ana Malagon.
Ene baitan bizi da. Maddi Ane Txoperena.
Ibaiertzeko ipuina. Oihane Amantegi.

Batukada feminista

Prestatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi
Egunak: Apirilak 5; maiatzak 3, 17, 31; ekainak 14 eta irteera (asteartea). 6 saio
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: Laskorain Ikastola (Usabal)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

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

Batukada feminista

Formadora: Ainara Sarasketa Alberdi
Días: 5 abril; 3, 17, 31 mayo; 14 junio y salida (martes). 6 sesiones
Horario: 18:30-20:30
Lugar: Ikastola Laskorain (Usabal)
Idioma: Euskera
Matrícula: 10€

Los objetivos del taller son promover las relaciones y la solidaridad entre mujeres, disfrutar y hacer disfrutar de la música, desarrollar nuestra imaginación y creatividad. Así también, impulsar el autodesarrollo y el empoderamiento colectivo, fortalecer la participación de las mujeres en la cultura, y que a nosotras las mujeres y las feministas se nos vea y se nos oiga en el espacio público.

Munduko emakumeen literatura taldea

Prestatzailea: Mertxe Tranche Iparraguirre
Egunak: Apirilak 13; maiatzak 11; ekainak 1 (asteazkena). 3 saio
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako udal Liburutegia
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

Egiten ari garen bide hau beste emakume batzuk garbitu eta trinkotu dute aurrez. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paraleloetan dabiltza. Beren pausoak neurtzea eta aprobetxatzea da erarik onena beren esperientziari, gozamenei eta sufrimenduei balioa emateko. Beren sormenezko eta bizitzeko estrategiek eta proposamenen irudimenak gureak aberasten dituzte. Emakume horiek ezagutzea guk geuk geure burua pittin bat gehiago ezagutzea da. Munduko Emakumeen Literatura etengabeko bidaia bat da herri eta kultur desberdinetako emakume idazleen lanetan barrena, eta bada, era berean, emakume horien kezken eta egoeren leihotik begiratzea ere.

Literatura de mujeres del mundo

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: 13 abril; 11 mayo; 1 junio (miércoles). 3 sesiones
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

El camino que recorremos, otras mujeres lo han limpiado y hecho firme. Junto a nosotras, otras mujeres recorren caminos paralelos. Medir sus pasos, aprovecharlos, es la mejor manera de dar valor a su experiencia, a sus goces y sufrimientos. Sus estrategias creativas y vitales, la imaginación de sus propuestas, enriquece las nuestras. Conocerlas es conocernos un poco más a nosotras mismas.

Literatura de Mujeres del Mundo es viajar sin fin por la obra de escritoras de diferentes países, de diferentes culturas y mirar por la ventana de sus preocupaciones y de sus condiciones.

Gorputz kontzientziatik mugimendu askera

Prestatzailea: Maider Oiartzabal Ziganda
Egunak: Apirilak 27, maiatzak 4 (asteazkena). 2 saio
Ordutegia: 10:00-11:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Tailer honek gure gorputzen autokonzientzia, mugimendua, ongizatea eta ahalduntzea izango ditu ardatz. Mugimenduaren autokonzientzia landuaz, gorputzari darion lengoai organiko eta askeari lekua emango diogu. Gure gorputzetan gertatzen denaz jabetzeko eta entzumen horretatik geure ahalduntze prozesua egin ahal izateko, inprobisazioarekin esperimentatuko dugu. Mugimendu kontzientea esploratu eta gozatuko dugu.

De la conciencia corporal al movimiento libre

Formadora: Maider Oiartzabal Ziganda
Días: 27 abril; 4 mayo (miércoles). 2 sesiones
Horario: 10:00-11:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Este taller se centrará en la autoconciencia, el movimiento, el bienestar y el empoderamiento de nuestros cuerpos. Trabajando la autoconciencia a través del movimiento daremos cabida al lenguaje orgánico y libre. Experimentaremos con la improvisación, para ser conscientes de lo que ocurre en nuestros cuerpos y poder realizar desde esa escucha nuestro propio proceso de empoderamiento. Exploraremos y disfrutaremos del movimiento consciente.

Hurbilketa politikoa haurtzaroko sexu-abusuetara

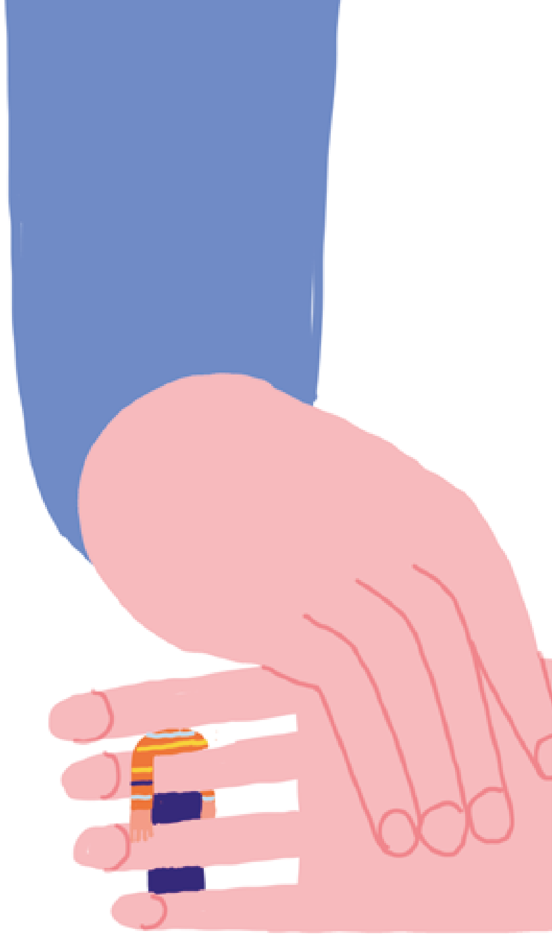
Prestatzailea: Susanna Minguell Alonso
Egunak: Apirilak 28; maiatzak 5, 12, 19, 26 (osteguna). 5 saio
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 10€

Prestakuntza irekia eta mistoa da, 16 urtetik gorako pertsonei zuzendua; haurtzaroan sexu-indarkeria jasan duten ala ez kontuan izan gabe, haurrei egindako sexu-abusuen irakurketa intimo eta politikora lehen hurbilketa bat egin nahi dutenei zuzendua, hain zuzen. Lehenengo saioa baino egun batzuk lehenago, zuen ustez, zentzu zabalean, abusua den horren argazki bat bidaltzeko eskatzen dizuegu, lehenengo egunean kolektiboki lantzeko. Jorratu beharreko gaia delikatua denez, prestatzailearekin harremanetan jartzeko aukera izango duzue. Hala, harrera-bilera pertsonala egin ahal izango duzue, dituzuen zalantzak eta kezkak adierazteko.

Aproximación política a los abusos sexuales en la infancia

Formadora: Susanna Minguell Alonso
Días: 28 abril; 5, 12, 19, 26 mayo (jueves). 5 sesiones.
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

Se trata de una formación abierta y mixta, dirigida a personas mayores de 16 años, hayan sufrido o no violencia sexual en la infancia, que quieran realizar un primer acercamiento a una lectura íntima y política de los abusos sexuales a niñas y niños. Os pedimos que unos días antes de la primera sesión nos enviéis una fotografía de lo que en vuestra opinión es un abuso en sentido amplio, para trabajarlo el primer día colectivamente. Debido a lo delicado de la temática a tratar, tendréis la oportunidad de comunicaros con la formadora en un encuentro personal y de acogida, para expresarle dudas o inquietudes que podáis tener.



Emakume margolariak itzalean: piztu ditzagun argiak!

Prestatzailea: Leire Markinez Calvo
Egunak: Maiatzak 4, 11, 18, 25; ekainak 1 (asteazkena). 5. saio
Ordutegia: 15:30-17:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Euskal emakume margolariak eta nazioartekoak ezagutuko ditugu eta haien lanak berdintasunaren ikuspegitik aztertuko ditugu. Alderdi praktikoenean, autorretratua landuko dugu, pintura espontaneo baten bidez, bakoitzak ispiluaren aurrean bere buruari ikusten dizkion indarguneak eta emozioak ezagutuz eta margotuz.

Pintatzen jakin beharrik ez daukazu; anima zaitez eta jarrai dezagun elkarrekin geure burua deskubritzen!

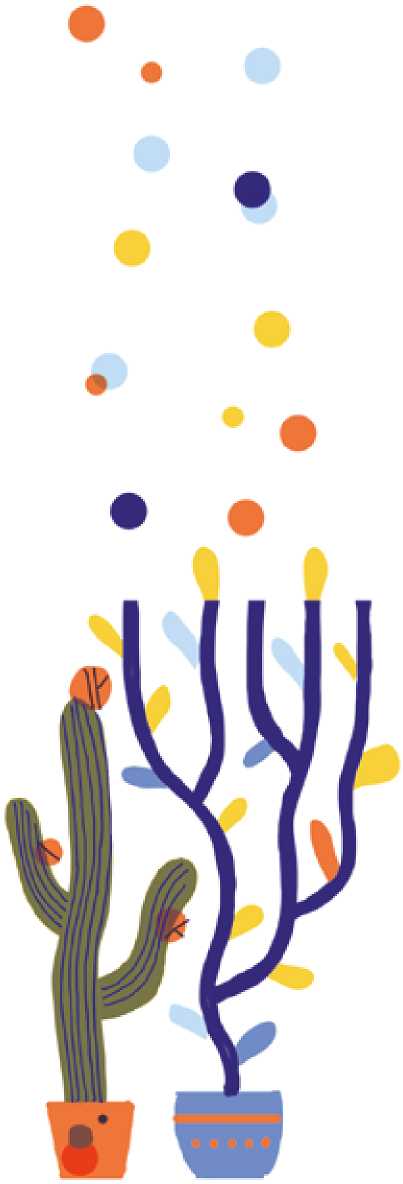
Mujeres pintoras en la sombra: ¡encendamos las luces!

Formadora: Leire Markinez Calvo
Días: 4, 11, 18, 25 mayo; 1 junio (miércoles). 5 sesiones
Horario: 15:30-17:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

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

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

GURETZAKO
(Para nosotras)



GURETZAKO:

Jatorri anitzeko emakumeentzako gunea

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

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

Harremanetarako
646057080
migrazioa@tolosaldea.eus

GURETZAKO: (Para nosotras)

Espacio para mujeres de diversos orígenes

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

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

Contacto
646057080
migrazioa@tolosaldea.eus

“Munduko emakumeak” narrazio musikatua

Taldea: Ameli eta Xirrikituen jostunek
Eguna: Apirilak 25
Ordutegia: 18:00-19:15
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

“Munduko emakumeak” helduentzako ipuin kontaketa musikatua da. Euskal Herrian bizi diren lau emakume migratuen eta bertako baten istorioak kontatzen dituzte, eta, esan digutenez, obra gordina bezain hunkigarria da.

“Munduak badu txokorik, eta txoko horietako batzuetan istorioak sortu egiten dira, sortu egiten dituzte, eta eraldatu ere bai. Eta hala, kontaketa honetan, bost emakumeren istorioak kontatuko dizkizuegu, munduko bazter batean edo bestean bizi diren emakumeenak. Haien indarrak elkartuz eta haiengan sinetsiz sortu dugu kontakizuna.”

Narración musical “Mujeres del mundo”

Grupo: Ameli eta Xirrikituen jostunek
Día: 25 abril
Horario: 18:00-19:15
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Se trata de un cuentacuentos musical para personas adultas titulado “Las mujeres del mundo”. Cuatro mujeres migradas residentes en Euskal Herria y una autóctona cuentan historias y, según nos han dicho, la obra es tan cruda como conmovedora.

“El mundo tiene rincones, y en algunos de esos rincones las historias surgen, se crean, se transforman. Y así, en este relato
os contamos las historias de cinco mujeres que viven en distintos rincones del mundo. Hemos creado el relato juntando sus fuerzas y creyendo en ellas.”

Nik ere baditut ikasketak. Nola homologatu?

Prestatzailea: Katia Reimberg Castello (Bidez Bide Elkartea)
Eguna: Maiatzak 6 (Ostirala)
Ordutegia: 17:00-19:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

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 mailakoen homologazio, balioztatze eta onarpen prozesuaren inguruko informazioa, aholkularitza eta orientazioa emango ditugu.

Yo también tengo estudios. ¿Cómo homologarlos?

Formadora: Katia Reimberg Castello (Asociación Bidez Bide)
Día: 6 mayo (viernes)
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

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

Xaboi naturalak egiten ikasteko tailerra

Prestatzailea: Bidatz Sasiain
Eguna: Maiatzak 7 (larunbata)
Ordutegia: 9:00-12:30
Lekua: Ereite Elkartearen lokala (San Esteban, 20)
Hizkuntza: Euskara / Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Xaboiaren sorrera nondik datorren ikasiko dugu eta xaboia egiteko prozesua zertan datzan ikusiko dugu. Tailer honetan 3 helburu zehatz izango ditugu:

1) xaboia zer den eta etxean egiteko pausoak ikastea;
2) xaboia egiteko erabiltzen diren beste osagai batzuk ezagutzea eta erabiltzen ikastea;
3) erabilitako olioari beste irtenbide bat ematea.

Taller para aprender a elaborar jabones naturales

Formadora: Bidatz Sasiain
Días: 7 mayo (sábado)
Horario: 9:00-12:30
Lugar: Local de la Asociación Ereite (San Esteban, 20)
Idioma: Euskera/ Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Aprenderemos de dónde proviene la creación del jabón y en qué consiste su proceso. En este taller vamos a tener 3 objetivos concretos:

1) conocer qué es el jabón y los pasos para hacerlo en casa;
2) conocer y utilizar otros componentes de la elaboración del jabón;
3) dar otra solución al aceite usado.

“Ikasi zaintzeko” kanpaina

Prestatzailea: Soraya Ronquillo (Bidez Bide Elkartea)
Eguna: Ekainak 3 (Ostirala)
Ordutegia: 17:00-19:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Doako informazioa, orientazioa eta aholkularitza BEHIN-BEHINEKO GAIKUNTZA duten eta mendekotasuna duten pertsonak zaintzen dituzten pertsonentzat, Gipuzkoan.

Gizarte-erakundeetan mendekotasuna duten pertsonei arreta soziosanitarioa emateko Profesionaltasun Ziurtagiria lortzeko beharrezkoak diren edukiei eta baldintzei buruzko informazioa emango dizugu.

Ziurtagiri hori lortzeko epea 2022ko abenduaren 31n amaitzen da.

Campaña “Estudiar para cuidar”

Formadora: Soraya Ronquillo (Bidez Bide Elkartea)
Día: 3 junio (viernes)
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Información, orientación y asesoría gratuita para las personas que tienen la HABILITACIÓN PROVISIONAL y cuidan a personas dependientes en Gipuzkoa.

Te informaremos sobre los contenidos y requisitos necesarios para lograr el Certificado de Profesionalidad de Atención Socio Sanitaria a personas dependientes en instituciones sociales.

El plazo para conseguir este certificado vence el 31 de diciembre de 2022.

Sendabelarren tailerra

Prestatzailea: Bidatz Sasiain
Eguna: Ekainak 4 eta 11 (larunbata). 2 saio
Ordutegia: 9:00-12:30
Lekua: Ereite Elkartearen lokala (San Esteban, 20)
Hizkuntza: Euskara / Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

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

Lehen saioan txangoa egingo dugu.

Taller de hierbas medicinales

Formadora: Bidatz Sasiain
Día: 4, 11 junio (sábado), 2 sesiones
Horario: 9:00-12:30
Lugar: Local de Asociación Ereite (San Esteban, 20)
Idioma: Euskera / Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

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

En la primera sesión realizaremos la excursión.

Izen-ematea eta matrikula

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

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

Edo QRa eskaneatuta.

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

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

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

Jarraiguzu
Facebook: Tolosa Berdintasuna
Twitter: @BerdinBerdin

OHARRA:
OHARRA: Printzipioz, jarduera guztiak aurrez aurrekoak izango dira, eta beharrezko edukiera eta osasun-neurriak errespetatuko dira. Osasun-egoera berri baten kasuan, jarduera edo saio batzuk modu birtualean eskainiko dira. Telematikoki parte hartzeko, ordenagailu edo telefono mugikor bidezko wifi konexioa behar duzue. Izena eman duzuenekin harremanetan jarriko gara.

Inscripciones y matrícula

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

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

O escaneando el QR.

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

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

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

Síguenos:
Facebook: Tolosa Berdintasuna
Twitter: @BerdinBerdin

NOTA: En principio, todas las actividades serán presenciales, respetando el aforo y las medidas sanitarias requeridas. En caso de una nueva situación sanitaria, algunas de las actividades o sesiones se ofrecerán en modo virtual. Para participar telemáticamente necesitáis contar con conexión wifi por ordenador o teléfono móvil. Nos pondremos en contacto con quienes os habéis inscrito.

Ilustrazio eta diseinua: Ainara Azpiazu Aduriz AXPI

Tolosaldea aniztasuna garatzen
TOLOSA berdintasuna