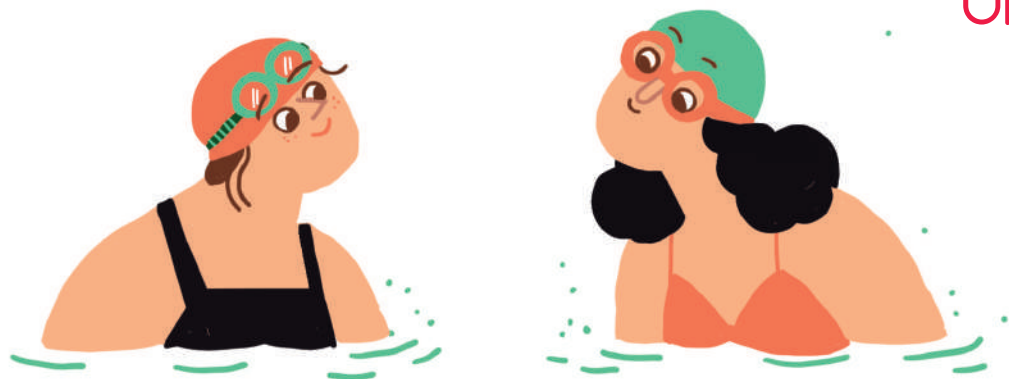




JABETZE ESKOLA-TOLOSA. URRIA-ABENDUA EGITARAUA 2018

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO-TOLOSA.
PROGRAMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2018



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.



Berdintasuneko eta tratu oneko loturak

Irakaslea: Pepa Bojó Ballester
Egunak: Urriak 3, 10, 17, 24 eta 31. Azaroak 7, 14, 21 eta 28 (asteazkenak)
Ordutegia: 15:00-17:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 10€

Kontuan izanda gure gizarte patriarkalak eragiten dituen harremanak oinarritzen direla ezberdintasunean eta jarrera eta baldintza ezberdinen normalizazioan, eta, ondorioz, sortzen direla diskriminazioa, ondoeza eta indarkeria, behar-beharrezkoa dugu hausnartzea eta ikustea zer eredu nahi dugun; hain zuzen ere, eredu horrek berdintasunezkoa izan behar du, espazio batzuk sortuko dituena harreman sanoak izateko, hazteko eta sormena lantzeko.

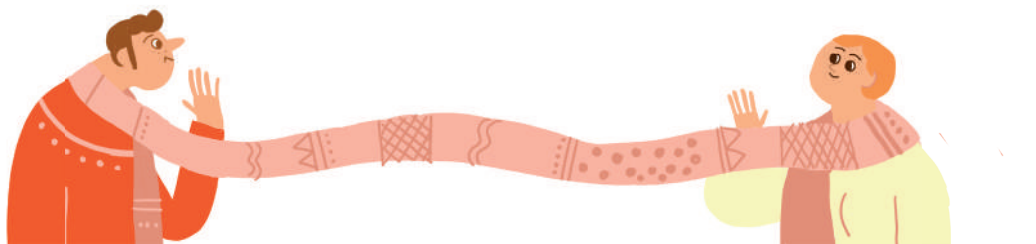
Eredu hori TRATU ONAREN eredu da, baina bete egin behar da, sinesmen eta aginduak eraldatu egin behar dira, eta aztertu nola bihurtuko dugun errealitate gure harremanetan eta gizartean.

Vínculos igualitarios y de buen trato

Formadora: Pepa Bojó Ballester
Días: 3, 10, 17, 24, 31 de octubre. 7, 14, 21 y 28 de noviembre (miércoles)
Horario: 15:00-17:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

Dado que nuestra sociedad patriarcal genera un tipo de relaciones que se basan en la desigualdad y la normalización de posiciones y condiciones diferentes que generan discriminación, malestar y violencia, necesitamos reflexionar y visualizar qué modelo es el que queremos, un modelo igualitario que genere espacios de relación sanos, de crecimiento y creatividad.

Este modelo es el modelo de BUENTRATO, pero hay que darle contenido, transformar creencias y mandatos y revisar cómo hacerlo realidad en nuestras relaciones y en la sociedad.



Txapalarta ikastaroa

Irakaslea: Olatz Garcia Caminos

Egunak: Urriak 9 eta 23. Azaroak 6 eta 20.

Abenduak 4 (asteartekak)

Orduetgia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: 5€

Ikastaro honetan, konpartituko ditugu denbora eta espazioa, entzutea eta hitz egitea -baita musikaren bidez ere-, ematea eta jasotzea.

Halaber, ikasiko dugu denok ahal dugula sentitu, eskatu, entzun, eman, jaso, musika sortu, gure barnean dugun berezko erritmoa landu, aztertu, asmatu eta asmatzen jarraitu.

Horrekin batera, landuko dugu emakumeen emozio, desio eta gorputzen energia nola askatu, nola kaleratu eta ezagutarazi gure aldarrikapenak, musikaren bitartez, espazio publikoan.



Curso de txalaparta

Formadora: Olatz Garcia Caminos

Días: 9 y 23 de Octubre. 6 y 20 de Noviembre.

4 de Diciembre (martes)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Euskera Bakarrrik beltzez jarri eta kito.

Matrícula: 5€

En este curso compartiremos tiempo y espacio, escucharemos y hablaremos -incluso a través de la música-, daremos y recibiremos.

Aprenderemos también que todas podemos sentir, pedir, escuchar, dar, recibir, analizar, hacer música, labrar ese ritmo natural que llevamos dentro, crear y seguir creando.

Además, trabajaremos la liberación de las emociones, deseos y energía de los cuerpos de las mujeres, y el modo de difundir y dar a conocer, a través de la música, nuestras reivindicaciones en el espacio público.



Munduko emakumeen literatura

Irakaslea: Mertxe Tranche Iparraguirre
Egunak: Urriak 10. Azaroak 14. Abenduak 12. Urtarrilak 16. Otsailak 13. Martxoak 20 (asteazkenak)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Udal Liburutegia
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 10€

Egiten ari garen bide hau beste emakume batzuk garbitu eta trinkotu dute aurrez. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paraleloetan dabilta. Beren pausoak neurtzea eta aprobetxatzea da erarik onena beren esperientziari, gozamenari eta sufrimenduari 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.

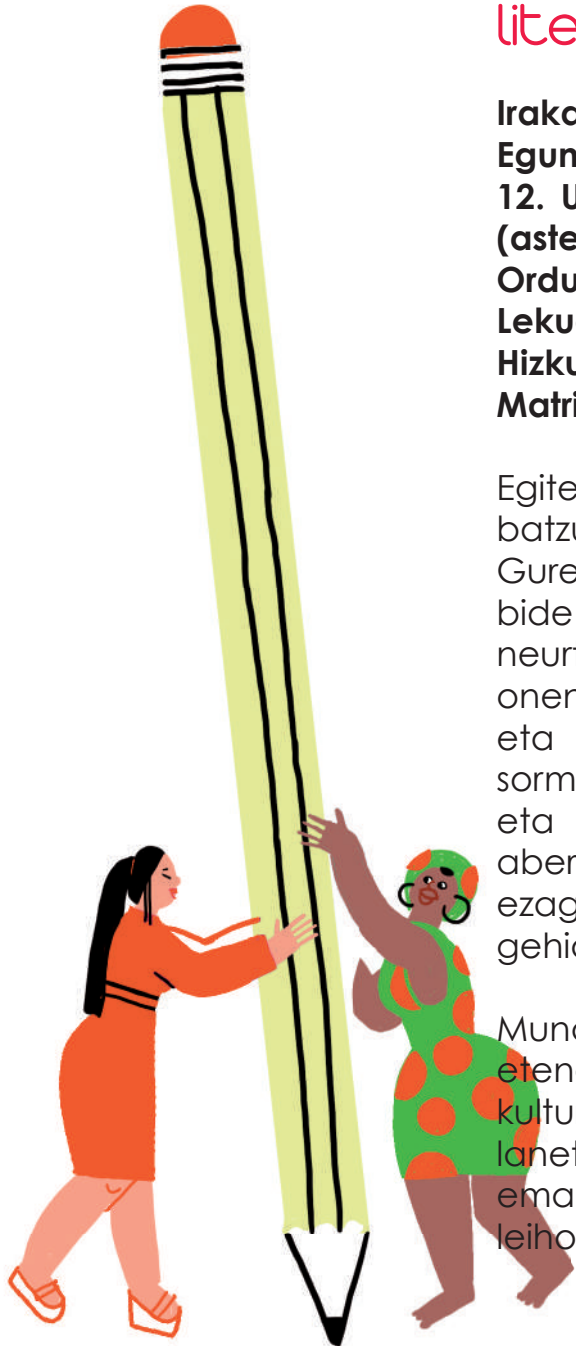
Munduko Emakumeen Literatura etengabeko bidaia bat da herri eta kultur desberdinetako emakume idazleen lanetan barrena, eta bada, era berean, emakume horien kezken eta egoeren leihotik begiratzea ere.

Literatura de mujeres del mundo

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: 10 de Octubre. 14 de Noviembre. 12 de Diciembre. 16 de Enero. 13 de Febrero. 20 de Marzo (miércoles)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

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.



Zaintza begirada berri bat: zaindu, gure burua zainduz. Emakume zaintzaileentzako tailerra

Irakaslea: Kontxi López Soria

Egunak: Urriak 11, 18 eta 25. Azaroak 8 eta 15 (ostegunak)

Orduetgia: 15:00-17:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Gaztelania

Matrikula: 5€

Tailerraren helburua da gogoeta sustatzea, zaintza-eredu berri bat sortzeko. Negoziatu, berdintasunetik eta errespetutik, familia-harremanak, nork bere denbora izateko eskubidea; aldatu eskemak eta pentsamoldeak, praktika eta logika desberdinen bidez, gure zaintzeko modua eraldatzeko.

Beharrezko dugu zaintzea eta zainduak izatea. Zaintzeak ezin du izan betebeharbat, edozein kasutan ere, negoziatu beharreko aukera bat izan behar du, norberaren beharrak alde batera utzi gabe.

Hartu denbora zeure burua zaintzeko, gorputzaren, emozioen eta norberaren nahien kontzientziaz abiatuta. Hartu arnasalditxoak eta parte hartu.

Una nueva mirada hacia los cuidados: cuidar cuidándonos. Taller para mujeres cuidadoras

Formadora: Kontxi López Soria

Días: 11, 18 y 25 de octubre. 8 y 15 de noviembre (jueves)

Horario: 15:00-17:00

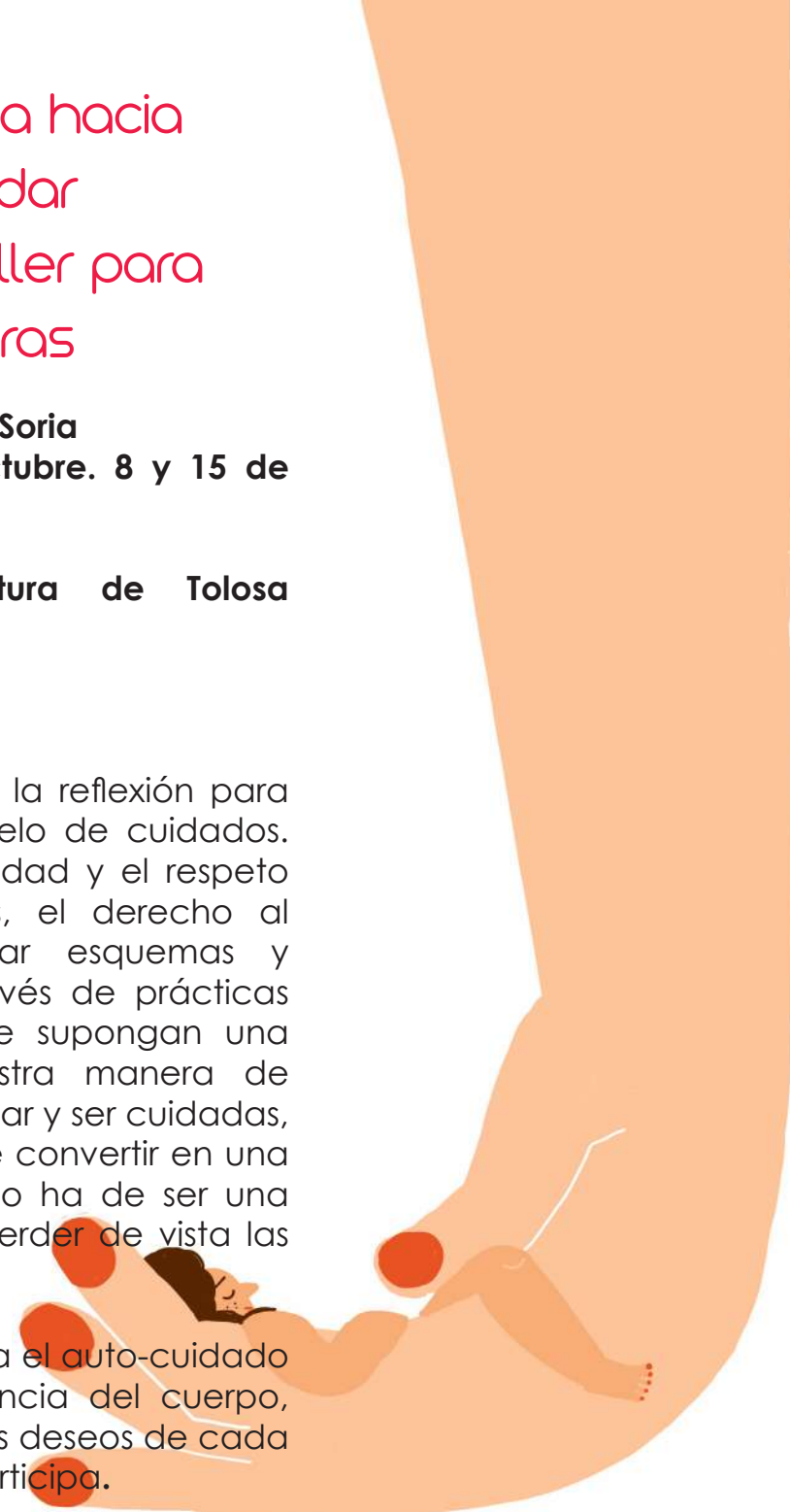
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Castellano

Matrícula: 5€

El taller busca promover la reflexión para construir un nuevo modelo de cuidados. Negociar desde la igualdad y el respeto las relaciones familiares, el derecho al tiempo propio, cambiar esquemas y modos de pensar a través de prácticas y lógicas diferentes que supongan una transformación en nuestra manera de cuidar. Necesitamos cuidar y ser cuidadas, pero cuidar no se puede convertir en una obligación, en todo caso ha de ser una opción a negociar sin perder de vista las propias necesidades.

Permítete un tiempo para el auto-cuidado partiendo de la conciencia del cuerpo, de las emociones y de los deseos de cada una. Date un respiro y participa.



Batukada feminista

Irakasleak: Arantxa Vicedo Rubio eta Ainar Sarasketa Alberdi

Egunak: Urriak 16 eta 30. Azaroak 13 eta 27. Abenduak 11. Urtarrilak 22. Otsailak 5 eta 19 (astearteak)

Orduetgia: 18:30-20:30

Lekua: San Estebango Auzo Elkarte (Ferialekua)

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, emakumeek kulturaren dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeek eta feministek ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.



Batukada feminista

Formadoras: Arantxa Vicedo Rubio y Ainar Sarasketa Alberdi

Días: 16 y 30 de octubre. 13 y 27 de noviembre. 11 de diciembre. Enero 22. Febrero 5 y 19 (martes)

Horario: 18:30-20:30

Lugar: Asociación de Vecinos de San Esteban (Ferial)

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.

Zirriborroetan bagara: mugitzen ari diren gorputzen laborategia

Irakaslea: Oihana Andueza Garcia
(Psikologoa)

Egunak: Azaroak 8 eta beste saio bat

Orduetgia: 17:30-20:30

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: 5€

Zirriborroetan bagara mugimendu kontzientea praktikatzeko gonbita bat da, orainarteikasitako forma estereotipatuetatik harago mugitzeko. Gorputza entzun eta honek eskatzen digunarekin bat eginez.

Garatzeko, gure gorputzak zintzoki eta jarrera askatzailearekin eragiteko espazio bat proposatzen dizuet. Orain arte isildua, kolpatua eta patriarkatuaren harresiak irentsiak izan diren gorputzak eraldatzea, dantza bizian, arauetik disidente. Mugimenduan, plazeretik, eta samurtasunetik elkar eraginez, baimenduz, ahaldunduz.

Zirriborroetan bagara: laboratorio de cuerpos en movimiento

Formadora: Oihana Andueza Garcia
(Psicóloga)

Días: 8 de noviembre y otra sesión

Horario: 17:30-20:30

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Euskera

Matrícula: 5€

Zirriborroetan bagara es una invitación para la práctica del movimiento consciente; una propuesta para ir más allá de las formas aprendidas. Escuchar al cuerpo ponernos a disposición de aquello que nos pide.

Os propongo crear un espacio para desarrollarnos y fortalecer las capacidades que cada una tiene para danzarse honestamente. Permitirnos trascender el cuerpo dolorido, silenciado, el cuerpo objeto del patriarcado, y habitarlo en movimiento, disidentes a la norma, y explorarnos desde el placer y la ternura, cuidándonos, acompañándonos, empoderándonos.



Autodefensa feminista

Irakasleak: Maitena Monroy Romero
Egunak eta ordutegia: Urriak 19 (ostirala),
16:00-20:00, eta urriak 20 (larunbata),
10:00-14:00
Lekua: Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Ikastaro honetan ikasiko dugu erasoak identifikatzen, jatorria aztertzen, indarkeria alderdi guztietatik eraikitzen eta bere ondorioak zein diren. Indarkeriaren inguruko mitoak eta errealitateak ere analizatuko ditugu, eta bere ondorio indibidualak nahiz kolektiboak baloratu.

Espazio bat sortuko dugu gure eskubideen, gure erantzukizunaren eta gure gaitasunen inguruan kontzientziatzeko, eta bide horretatik emakumeei gizonetikiko baldintza berdinetan bizitea eragozten dien indarkeriarekin amaitzeko.

Mekanismoak eta ekintzak bilatuko ditugu eguneroko bizitzako eraso egoerei erantzuteko.



Autodefensa feminista

Formadora: Maitena Monroy Romero
Días y horario: 19 de octubre (viernes),
16:00-20:00 y 20 de octubre (sábado),
10:00-14:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa
(Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En este taller aprenderemos a identificar las agresiones, analizaremos el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos y sus consecuencias. También examinaremos los mitos y realidades en torno a la violencia y sus consecuencias individuales y colectivas.

Generaremos un espacio que posibilite concienciarnos de nuestros derechos, de nuestra responsabilidad y de nuestras capacidades para acabar con este tipo de violencia que imposibilita la vida de las mujeres en igualdad de condiciones con respecto a los hombres.

Buscaremos mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

Solasaldia: "Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez" liburua en egilearekin

Egilea: Anna Freixas Farré (Gerontologo feminista)

Aurkezlea: Nerea Sancho Esnaola (Arremanitz Kooperatiba)

Eguna: Urriak 22 (astelehena)

Orduetgia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Gaztelania

Matrikula: 5€

Emakume adinduen sexualitatea gure kulturaren ondoan gorde diren sekretuetako bat. Anna Freixasek menopausia osteko erotika femeninoa osatzen duten hainbat arlori heltzen die, adineko emakumeen beraien ahotsean oinarrituta.

Eguneroko erotikan eragina du gorputzaren irudia bizitzeko moduak, adinak aldatu dugun gorputzarekin sentitzen dugun asetasunak eta asegabetasunak. Gorputza eta desioa ezagutzeak, eta mugak ezartzeko eta desioak eta errefusak adierazteko behar diren baliabideak edukitzeak garrantzi handiko plusak dira adin guztietako asetasun sexuarekin, zeinak lortzen errazagoa dirudien urteek aurrera egin ahala.

Tertulia con la autora del libro " Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez"

Autora: Anna Freixas Farré (Gerontóloga feminista)

Presentadora: Nerea Sancho Esnaola (Arremanitz Kooperatiba)

Día: 22 octubre (lunes)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Castellano

Matrícula: 5€

La sexualidad de las mujeres mayores es uno de los secretos mejor guardados en nuestra cultura. Anna Freixas aborda los diversos ámbitos que configuran la erótica femenina postmenopáusica, apoyándose en la voz de las propias mujeres mayores.

La erótica cotidiana se ve afectada por la vivencia de la imagen corporal, por la satisfacción o insatisfacción que sentimos con el cuerpo cambiado por la edad. Conocer el cuerpo y el deseo y disponer de los recursos necesarios para marcar límites, expresar deseos y rechazos supone un plus de enorme importancia en la satisfacción sexual a todas las edades.



Maskulinitateak eta indarkeria matxisten prebentzioa

Irakaslea: Mikel Otxotorena Fernandez
Egunak: Azaroak 5 eta 12 (astelehenak)
Ordutegia: 17.30-20:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Indarkeria matxista gure gizartean bizi dugun arazo estruktural lazgarri bat da. Emakumeek denbora daramate indarkeria mota honen aurka lanean. Baina ez dugu ahaztu behar indarkeria matxista gizonok dugun arazo bat dela, eta bereziki emakumeek pairatzen dutena. Hori dela eta, ezinbestekoa izango da sakon aztertzea, zein erlazio duen maskulinitatea eta gizentasuna modu jakin batean ulertzeak indarkeria matxistekin, eta nola prebenitu jokabide horiek. Emakumeen eta gizonen arteko berdintasun erreal baten eraikuntza gizonen ardura ere bada.

Hori dela eta, bereziki gizonei zuzenduko den tailer hau proposatzen da, denon artean hausnarketa eta lanketa bat egin dezagun.

Masculinidades y prevención de violencias machistas

Formador: Mikel Otxotorena Fernandez
Días: 5 y 12 de noviembre (lunes)
Horario: 17:30-20:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

La violencia machista es un terrible problema estructural que padece nuestra sociedad. Las mujeres llevan tiempo trabajando contra este tipo de violencia; sin embargo, no debemos olvidar que la violencia machista es un problema de nosotros los hombres, pero que, particularmente, lo sufren las mujeres. Por ello, es imprescindible analizar en profundidad qué relación tiene entender la masculinidad y la hombría de un modo concreto con la violencia machista, y cómo prevenir estas conductas.

La construcción de la igualdad real entre hombres y mujeres es también responsabilidad de los hombres. En consecuencia, se propone este taller dirigido especialmente a los hombres, para reflexionar y trabajar juntos sobre este tema.



Adineko emakumeen aurkako indarkeriari buruzko solasaldia: indarkeria isildua

Irakaslea: Izaskun Solagaistua Arza (Psikologoa. Sortzen Aholkularitza)
Eguna: Azaroak 26 (astelehena)
Orduetgia: 18:00-20:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Gutxitan azaleratzen da adineko emakumeen aurkako indarkeria matxista, nahiz eta oso arazo larria izan, eta ezkutatua gainera.

Askotan, kosta egiten zaigu indarkeria-mota hau identifikatzea. Senti dezakegu ez dugula gustuko nola tratatzen gaituzten, baina ez dakigu gure gauza ote den edo ez. Batzuetan, sintoma edo min moduan agertzen zaigu ondoeza, baina ez dakigu horren sustraia non dagoen.

Horretaz guztiaz hausnartzeko eta hitz egiteko, emakumeentzako solasaldi bat antolatu dugu. Animatu eta parte hartu!

Tertulia sobre violencia machista contra las mujeres: la violencia silenciada

Formadora: Izaskun Solagaistua Arza (Psicóloga. Sortzen Consultoria)
Día: 26 de noviembre (lunes)
Horario: 18:00-20:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

Pocas veces se visibiliza la violencia machista contra las mujeres mayores a pesar de ser una grave realidad que permanece oculta.

En muchas ocasiones nos cuesta identificar esta violencia. Podemos sentir que no nos gusta cómo nos tratan pero no sabemos si es cosa nuestra. A veces, los malestares aparecen en forma de síntomas o dolores, aunque no sepamos cual es su raíz.

Para reflexionar y dialogar sobre todo esto, se realizará una tertulia dirigida a mujeres. ¡Os animamos a participar!



Guretzako

Parte hartu nahi baduzu jatorri ezberdinetako 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

Si estás interesada en participar en un espacio de ocio, apoyo y solidaridad entre mujeres de orígenes diferentes, 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



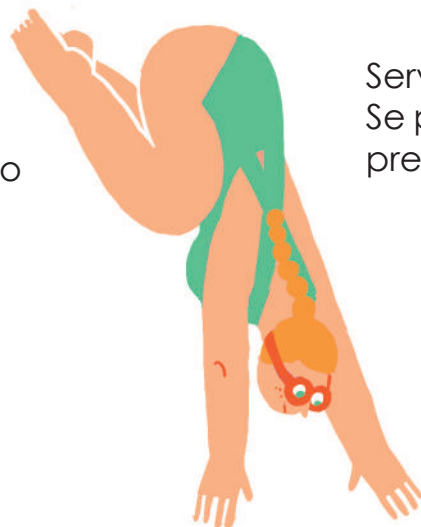
Argibideak eta matrikula:

Jarduera hasi baino bi egun lehenago bukatuko da izena emateko eta matrikula egiteko epea, Tolosako Kultur Etxean. Matrikula ordainduko da izena emateko orduan.

Informazioa eskatzeko, hots egin ondoko telefono zenbakira edo mezua bidali posta elektronikora:

943670383
berdintasuna@tolosa.eus

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



Información y matrícula:

La inscripción y matrícula podrán hacerse hasta dos días antes de que comience la actividad, en la Casa de Cultura de Tolosa. La matrícula se abonará en el momento de la inscripción.

Para solicitar información llamar al teléfono o escribir al siguiente correo electrónico:

943670383
berdintasuna@tolosa.eus

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

Jarraiguzu
Facebook: Tolosa Berdintasuna
Twitter: @BerdinBerdin



Síguenos
Facebook: Tolosa Berdintasuna
Twitter: @BerdinBerdin



