

ESKOLA FEMINISTA ESCUELA FEMINISTA

2020-2021
URRIA - MAIATZA
OCTUBRE - MAYO



ZER DA ESKOLA FEMINISTA?

Errenteriako Eskola Feminista hausnarketarako, autonomia indartzeko, sareak sortzeko, geure eskubideen jabe egiteko, pertsonalki eta kolektibo modura eraldaketa sozialean parte hartzeko, bizitzari aurre egiteko indarra eta konfiantza izateko... espazio izan nahi du.

Azken finean, eskolaren asmoa da emakumeon partaidetza eta ahalduntzea sendotzea eta gizarte justu, anitz eta osoago bat lortzeko bidean urratsak bultzatzea.

Emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gunera hurbil zaitezen gonbidatu nahi zaitugu. Animatu, zure zain gaude!

¿QUÉ ES LA ESCUELA FEMINISTA?

La Escuela Feminista de Errenteria quiere ser un espacio para reflexionar, generar redes, adueñarnos de nuestros derechos, participar de manera individual y colectiva en el cambio social, tener fuerza y confianza para enfrentar la vida...

En definitiva, el propósito de la Escuela es potenciar la participación y el empoderamiento de las mujeres para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa.

Queremos invitarte a que te acerques a este espacio de encuentro, formación y reflexión para las mujeres.

¡Anímate, te estamos esperando!



ESKOLA FEMINISTARI HASIERA EMATEKO JARDUNALDIA JORNADA PARA DAR COMIENZO A LA ESCUELA FEMINISTA

IRAILAK 17 SEPTIEMBRE

Eskola Feministaren ikasturte berriari irekiera emateko ikastaroen aurkezpenak egingo dira eta Bea Egizabalen bakarrizketaz gozatuko dugu.

Para dar inicio al nuevo curso de la Escuela Feminista se hará una presentación de los cursos y podremos disfrutar de un monólogo con Bea Egizabal.

18:00

MONÓLOGO *Ven que te cuento*
Bea Egizabal (CAST)

19:00

Ba al dakizu? BAKARRIZKETA
Bea Egizabal (EUS)

GONBIDAPENAK · INVITACIONES:

Edukiera mugatua izango denez bi saio egingo dira, lehenengo gazteleraz eta bigarrena euskaraz. Gonbidapenak beharrezkoak izango dira. Doakoak dira.

Como el aforo es limitado, se repetirá el acto dos veces, la primera en castellano y la segunda en euskara. Es necesaria invitación. Es gratuita.

NON · DONDE:

- **Online:** bibe.me
- **Emakumeen Etxean** (sarreraren %20a)

INFORMAZIOA ETA IZENA EMATEA

IZENA EMATEKO:

Presentziala: Hitzordua hartu behar da
ZU! Zure Udala - Arreta Zerbitzua
Herriko Plaza zk.g
943 449600

7:30-14:00 astelehenak

7:30-17:00 astearte eta ostegunak

7:30-15:00 asteazken eta ostiralak

Online:

<https://errenteria.eus/udala/udal-sailak-eta-azpi-sailak/berdintasuna/eskola-feminista/>

INFORMAZIOA:

Emakumeen Etxea

9:00-13:00 Astelehen eta ostiralak

16:00-20:00 Astearte, asteazken eta ostegunak

Txirrita Parkea, zk.g

943 449 630

eskolafeminista@errenteria.eus

<http://www.errenteria.eus>

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

INSCRIPCIÓN:

Presencial: Con cita previa

ZU! Zure Udala - Servicio de Atención

Herriko Plaza s.n

943 449600

7:30-14:00 lunes

7:30-17:00 martes y jueves

7:30-15:00 miércoles y viernes

Online:

<https://errenteria.eus/es/ayuntamiento/areas-y-subareas-municipales/igualdad/eskola-feminista/>

INFORMACIÓN:

Emakumeen Etxea

9:00-13:00 Lunes y viernes

16:00-20:00 Martes, miércoles y jueves

Parque Txirrita, s.n

943 449 630

eskolafeminista@errenteria.eus

<http://www.errenteria.eus>



OHARRAK

Ikastaroak, tailerrak eta jabekuntza talde guztiak doakoak izango dira eta Emakumeen Etxean emango dira. Parte hartzeko izena eman beharko da.

Zaintza zerbitzua egongo da (aurretik izena eman eta eskatuta)

Izena emateko epea: irailaren 21etik urriaren 2ra arte*

Edukiera-murrizketa eta kontuan hartu beharreko segurtasun-neurriak direla eta, ikastaro bakoitzean plaza kopurua zehaztu da.

Egoeraren arabera jarduera guztiak presentzialak edo on line izan daitezke.

Pertsona bakoitzak gehienez hiru jardueratan eman ahal izango du izena, eta bere lehentasunak ordenean markatu beharko ditu inskripzio-orrian.

Aurreikusitako plaza kopurua gainditzen bada, zozketa egingo da izena eman duten pertsonen artean eta itxaron zerrenda osatuko da.

Fitxa betetzeak ez du esan nahi ikastaroan onartua izan dela.

Plaza lortzen duten pertsonen izena emateko orrian eskatu duten bidea erabiliz berretsiko zaie.

Ikastaro edo tailer bakoitzeko, gutxienez, 7 lagun apuntatu beharko dira aurrera eramateko.

Ikastaro eta tailerretara aurrez abisatu gabe joaten ez direnek ezin izango dute jarduera berrietan partu hartu urtebeteko epean

Ikastaroa hasi eta gero utzi nahi dutenek, dinamizatzaileari jakinarazi beharko diote.

** Tailerren kasuan izan ezik, horien izena emateko epea hasi baino 3 egun lehenago itxiko baitute.*



NOTAS

Todos los cursos, talleres y grupos de empoderamiento son gratuitos, previa inscripción y se impartirán en la Emakumeen Etxea.

Habrà servicio de guarderìa (previa inscripción y petición)

Plazo para inscribirse: desde el 21 de septiembre hasta el 2 de octubre

Debido a la reducción de aforo y a las medidas de seguridad a tener en cuenta, se ha limitado el número de plazas en cada curso.

Dependiendo de la situación todas las actividades podrán ser presenciales u online.

Cada persona podrá inscribirse como máximo en tres actividades y deberá marcar sus prioridades en orden en la hoja de inscripción.

Si se supera el número de plazas previstas, se realizará un sorteo entre las personas apuntadas y se creará una lista de espera.

Rellenar la hoja de inscripción no quiere decir que se ha obtenido plaza.

A las personas que obtengan plaza se les confirmará por el canal que hayan solicitado en la hoja de inscripción.

Para seguir adelante con cada curso o taller tendrán que apuntarse mínimo 7 personas.

Quienes no acudan a los cursos o talleres a los que se han inscrito sin previo aviso no podrán apuntarse a nuevos talleres/cursos durante un año.

Si se decide abandonar un curso después de iniciado se deberá avisar a la dinamizadora.

** Excepto en el caso de los talleres, cuyo plazo de inscripción cerrará 3 días antes de que comiencen.*

HAUEK DIRA ESKOLA FEMINISTAREN LAU ARDATZAK:

- **Feminismoak**
- **Kultura berriro definitzen**
- **Autonomia**
- **Gorputza, sexualitatea eta osasuna**

JARDUERAK HIRU MOTAKOAK DIRA:

- **Ikastaroak:** ikasturte osokoak dira
- **Tailerrak:** motzagoak eta puntualak
- **Jabekuntza taldeak:** ikasturte osokoak

IKASTAROAK:

- Emakumeen autoritatea. Emakumeak aurrera
- Munduko emakumeen literatura
- Norberak bere gela: curriculum ezkutuak

TAILERRAK:

- Autodefentsa feminista
- Tuppersex subversivo: feminismoa, kontsumo arduratsua eta plazerrak
- Berdintasunetik maitatzea
- Nola izango zen Erretereria emakumeek diseinatu izan balute?

JABEKUNTZA TALDEAK:

- Indarkeriarik gabeko bizitzaren aldeko emakumeen gunea
- Emakume zaintzaileentzako topagunea
- Gorputzaren kontzientzia eta erlaxazio gunea
- Batukada feminista

Pandemiak agerian utzi du emakumeen arteko sareen garrantzia eta inklusio digitalean aurrera egiteko beharra. Horregatik, teknologia berrietan hasteko saio bat emango da, 2 ordukoa, ikastaro bakoitzeko eskola-ordutegiaren barruan, ikasleei komunikatzeko eta partekatzeko tresna digitalak emateko. Saioak TEKS Elkarteko kidea den Maitena Urretabizkaiak emango ditu.



ESTOS SON LOS 4 EJES DE LA ESCUELA FEMINISTA:

- **Feminismos**
- **Redefiniendo la cultura**
- **Autonomía**
- **Cuerpo, sexualidad y salud**

LAS ACTIVIDADES SON DE TRES TIPOS:

- **Cursos:** duración todo el año
- **Talleres:** más cortos y puntuales
- **Grupos de empoderamiento:** duración todo el año

IKASTAROAK:

- **Autoridad Femenina. Mujeres al frente**
- **Literatura de mujeres del mundo**
- **Una habitación propia: curriculum ocultos**

TALLERES:

- **Autodefensa feminista**
- **Tuppersex subversivo: feminismo, consumo responsable y placeres**
- **Amar desde la igualdad**
- **¿Cómo sería Errenteria si lo hubieran diseñado mujeres?**

GRUPOS DE EMPODERAMIENTO:

- **Espacio de mujeres por una vida libre de violencia**
- **Espacio de encuentro para mujeres cuidadoras**
- **Espacio de relajación y consciencia corporal**
- **Batucada feminista**

La pandemia ha puesto de manifiesto la importancia de las redes entre mujeres y la necesidad de avanzar en inclusión digital. Por eso se impartirá una sesión de iniciación a las nuevas tecnologías de 2 horas, dentro del horario lectivo de cada curso, con el objetivo de facilitar a las alumnas herramientas digitales para comunicarse y compartir. Las sesiones las impartirá Maitena Urretabizkaia de TEKS Elkarte.

IKASTAROAK
ETA TAILERRAK
CURSOS Y
TALLERES

FEMI
NIS
MOAK

FEMI
NIS
MOS

AUTODEFENTSA FEMINISTA

AUTODEFENSA FEMINISTA

TAILERRA · TALLER

IRAKASLEA · IMPARTE: EMAGIN ELKARTEA

Urria 24 octubre

10:00-14:00 / 15:30-19:30

Horas 7 ordu

Euskaraz · En euskara

20 plaza · plazas

Ikastaro honetan ikasiko dugu erasoak identifikatzen eta ikusiko dugu indarkeria nola sortzen eta eraikitzen den eta zer ondorio dituen. Mekanismoak eta ekintzak bilatuko ditugu eguneroko bizitzako eraso egoerei erantzuteko.

En este taller aprenderemos a identificar las agresiones, analizaremos el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos y sus consecuencias. Buscaremos mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

EMAKUMEEN AUTORITATEA. EMAKUMEAK AURRERA AUTORIDAD FEMENINA. MUJERES AL FRENTE

IKASTAROA · CURSO

**IRAKASLEAK · IMPARTEN: MAITE CARRERA
HERNANI ETA LURDES GIRÓN SANZ**

**Astero, astelehenetan · Semanal, los lunes:
18:00-19:30**

Hasiera data: urriak 5 · Inicio: 5 de octubre

14 plaza · plazas

Gaztelania · Castellano

Ikastaro hau lehen bat eta gero bat ezarri digun eta bizitzaren balioan jauzi kualitatiboa eragin duen mundu pandemiaren testuinguruan planteatzen da. Eta are gehiago emakumeen bizimoduan. Gaian sakontzeko, baita irteera erabakigarrietan sakontzeko ere, "bizitza guztiek dute garrantzia" leloa hartuko da ardatz nagusi gisa.

Latinezko augere (haztea) hitzatik datorren autoritate femeninoaren kontzeptua aztertuko dugu; Emakumeak iraultzairen arima eta sostengu gisa, bizitzaren balioa aurretik jarriz. Emakumerik gabe, gu gabe, ez dago giza mundurik. COVID-19k mundu-mailako pandemian generoen arteko arrakala nola areagotu duen aztertuko dugu, eta ezinbestekoa eta premiazkoa denaren artean egunerokotasunaren sormena aurkitzeko gakoak landuko ditugu.

Este curso se plantea en el contexto de la pandemia mundial que nos marca un antes y un después y que ha provocado un salto cualitativo en el valor de la vida. Y más aún de la vida de las mujeres. Para profundizar en el tema y sus salidas resolutivas se tomará como eje central "todas las vidas importan".

Estudiaremos el concepto de autoridad femenina, del latín augere, hacer crecer; Las mujeres como alma de la revolución y sostén, poniendo el valor de la vida por delante. Sin ellas, sin nosotras, no hay mundo humano. Analizaremos la exacerbación de la brecha de género durante la pandemia mundial por el COVID-19 y trabajaremos claves para encontrar la creatividad de lo cotidiano, entre lo imprescindible y lo urgente.

NOLA IZANGO ZEN ERRENTERIA EMAKUMEEK DISEINATU IZAN BALUTE? ¿CÓMO SERÍA ERRENTERIA SI LO HUBIERAN DISEÑADO MUJERES?

TAILERRA · TALLER

IRAKASLEAK · IMPARTEN:
MAIDER ZILBETI ETA CLAUDIA PENNESE

Astero, larunbatetan · Semanal, los sábados:

10:00-13:00

Hasiera data: urriak 17 · Inicio: 17 de octubre

Sesiones 7 saio

10 plaza · plazas

Gaztelania · Castellano

Zure herriko hiri-diseinuak bizitzako esparru ezberdinak aurrera eramateko zailtasunak jartzen dizkizu? Lanera joan, erosketak egin, zaintza lanak aurrera eraman, lagunekin atera, kirola egin, korrika egitera joan,... zure mugimenduak mugatzen ditu?

Ikastaroaren helburuak: emakumeak boteretuko dituen tresnak eskaintzea, herriko hiri-diseinuan parte-hartu eta honetan inpaktua izateko; Hirigintza eta hiri-plangintzan oinarritzko eza-gutza jasotzea; Arazoak diagnostikatu eta hauek konpontzeko gaitasun analitukoak lantzea

Gerturatu, Erretereria begi ezberdinetatik ikusi eta egunerokotasuna eramangarriagoa izan dadin.

¿El diseño de tu pueblo te dificulta conciliar diferentes aspectos de tu vida? Trabajar, ir a las compras, cuidar, salir con amistades, hacer deporte o ir a correr,... ¿Limita tus movimientos?

Objetivos del curso: empoderar a las mujeres para que tengan herramientas para incidir e impactar en el diseño urbano de su municipio; adquirir conocimientos básicos de urbanismo y planificación urbana; desarrollar la capacidad de análisis para diagnosticar problemas y corregirlos.

Acércate para mirar Erretereria con otros ojos y proponer cambios para tener una vida más llevadera.

KULTURA
BERRIRO
DEFINI
TZEN

REDEFI
NIENDO
LA CUL
TURA

MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURA

LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

IKASTAROA · CURSO

IRAKASLEA · IMPARTE: MERTXE TRANCHE

9 saio · 9 sesiones
urria 27 octubre
azaroa 24 noviembre
abendua 15 diciembre
urtarrila 26 enero

otsaila* 17 febrero*
martxoa 23 marzo
apirila* 21 abril*
maiatza 25 mayo
ekaina 22 junio

Asteartetan, bi asteazken ezik
Los martes, excepto dos miércoles*

18:00-20:00

Gaztelania · Castellano

20 plaza · plazas

** Liburuak eskuratzeko liburutegi sareko bazkidea izan beharko da. Liburuak bertan eskuragarri baldin ez badaude, bakoitzak bere kabuz lortu beharko du.*

** Para acceder a los libros se tendrá que ser socia de la red de bibliotecas. En caso de que no estén disponibles, cada cual tendrá que conseguir el libro.*

Guk gaur egiten dugun bidea, beste emakume batzuk urratu eta sendotu dute. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paralelotatik dabiltza. Haien pausoak neurtzea, baliatzea, horixe da haien esperientziari, poztasunari eta sufrimenduari balioa emateko modurik onena. Haien sorkuntzarako eta bizitzarako estrategiak, haien proposamenetan ageri den imajinazioa, horrek guztiak gureak aberasten ditu. Haiek eza-gutzea geure burua hobeto ezagutzea ere bada.

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.

GOR
PUTZA,
SEXUA
LITATEA
OSA
SUNA

CUERPO,
SEXUALI
DAD, SA
LUD

TUPPERSEX SUBERTSIBOA: FEMINISMOA, KONTSUMO ARDURATSUA ETA PLAZERRAK

TUPPERSEX SUBVERSIVO: FEMINISMO, CONSUMO RESPONSABLE Y PLACERES

TAILERRA · TALLER

**IRAKASLEA · IMPARTE: COOPERATIVA
DESMONTANDO A LA PILI KOOPERATIBA**

ANTOLATZAILEA · ORGANIZA: SETEM HEGO HAIZEA

Azaroa 7 noviembre

10:30-13:30

Horas 3 ordu

Gaztelania · Castellano

20 plaza · plazas

Beste perspektiba bat duen tuppersex bat, non sexualitatearen ikuspegi koitozentrikoa desmuntatuko dugun, feminismitik eta ekonomia sozial eta solidariotik esperientzia eta sentsazio desberdinak deskubritzeko.

Desmontando a la Pili sexologiako emakume profesionalen kooperatiba bat da, hainbat esparrutatik sexua lantzen duena, denda erotikoa eta tuppersex, sexu-hezkuntza eta aholkularitza eta terapia sexologikoa, betiere ikuspegi feministatik eta Ekonomia Sozial eta Solidarioaren esparruan txertatuta.

Un tuppersex con una perspectiva diferente en el que desmontaremos la perspectiva coitocéntrica de la sexualidad para descubrir diferentes experiencias y sensaciones desde el feminismo y la Economía Social y Solidaria.

Desmontando a la Pili es una cooperativa de mujeres profesionales de la sexología que trabaja el sexo desde diferentes ámbitos, la tienda erótica y los tuppersex, la educación sexual y la asesoría y terapia sexológica, siempre desde una perspectiva feminista y englobada en el marco de la Economía Social y Solidaria.

AUTO
NO
MIA

BERDINTASUNETIK MAITATZEA AMAR DESDE LA IGUALDAD

TAILERRA · TALLER

IRAKASLEA · IMPARTE: PEPA BOJÓ BALLESTER

Ostegunak · jueves

15:00-16:30

Iraupena · duración:

Urriaren 15etik abenduaren 17ra

Del 15 de octubre al 17 de diciembre

10 saio · 20 ordu / 10 sesiones · 20 horas

Gaztelania · Castellano

10 plaza · plazas

Mendeetan zehar amodioa modu batean kontatu digute, fantasia erromantikoekin amets egin dugu, errealitatearekin zerikusirik ez dutenekin... Fantasia horiek gure itxaropenak gidatzen dituzte, baita gure portaerak ere, eta maitasun-harremanean botere-espazio desberdinak sustatzen dituzte, eta horrek guztiak ondorioak ditu gure bizitzan.

Horrela eraiki nahi ditugu gure harreman afektiboak? Garrantzitsua da maitasunari buruz barneratu ditugun mito eta tranpak argitzea, eta beste maitasun mota bat definitzen hastea, gure desioei forma ematea, elkar zaintzeko berdintasunezko espazioak sortuz, ongizatea eta plazera sortuko dutenak.

Durante siglos el amor nos lo han contado de una forma, hemos soñado con fantasías románticas, que no tienen nada que ver con la realidad... Estas fantasías guían nuestras expectativas y también nuestros comportamientos, e incluso promueven espacios desiguales de poder en la relación amorosa y todo ello con consecuencias para nuestra vida.

¿Es así como deseamos construir nuestras relaciones afectivas? Es importante desvelar los mitos y trampas que hemos interiorizado respecto al amor, y empezar a definir otro tipo de AMOR, dar forma a nuestros deseos creando espacios igualitarios de cuidado mutuo, que generen bienestar y placer.

NORBERAK BERE GELA CURRICULUM EZKUTUAK UNA HABITACION PROPIA: CURRICULUMS OCULTOS

IKASTAROA · CURSO

IRAKASLEA · IMPARTE: KONTXI LÓPEZ

urria 8-22 octubre
azaroa 5-19 noviembre
abendua 3-17
urtarrila 7-21 enero

otsaila 4-18 febrero
martxoa 4-18 marzo
apirila 15-29 abril
maiatza 13-27 mayo

Gaztelania · Castellano
10 plaza · plazas

Norberak bere gela izatea garapen pertsonalerako gunea da, gure historia bakar gisa onartu eta garrantzitsutzat jotzeko; izan ere, geure historiarekiko begirada da aldatu daitekeena, eta horrek errealitate berri batzuetara irekitzeko aukera emango digu.

Helburua da gune eta denbora bat izatea gogoetarako eta gure bizi-historia (bir)pentsatzeko eta prozesu horretan gure curriculum ezkutua (bir)nabarmentzeko.

(Auto)deskubrimendu pertsonalean edota taldekakoan sartzeko. Gizartean berdinetik berdinerara tokia hartzeko. Desberdina dena errespetatzen ikasteko. Autoestimua indartzeko. Esperientziak, ezagupenak, jakintzat eta nahiak partekatzeko. Izateaz gozatzeko.

Una habitación propia es un espacio de desarrollo personal para reconocer y poner en valor nuestra historia como única, ya que es nuestra mirada sobre ella la que puede cambiar y la que puede abrirnos a nuevas realidades.

El objetivo es disponer de un espacio y tiempo para reflexionar y (re)pensar nuestra historia de vida y (re)significar durante el proceso nuestro curriculum oculto

Para embarcarte en un (auto) descubrimiento personal y/o grupal. Para tomar un lugar en lo social de igual a igual. Para aprender a respetar la diferencia. Para reforzar la autoestima. Para compartir experiencias, conocimientos, saberes y anhelos. Para disfrutar del Ser.



TALDEAK
GRUPOS

JABE
KUNTZA
TALDEAK

GRUPOS
DE EMPO
DERA
MIENTO

INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO EMAKUMEEN GUNEA ESPACIO DE MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

**DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA:
SORBURU KOOPERATIBA FEMINISTA**

Asteazkenak · Miércoles

17:30-19:30

Elebietan · Bilingüe

*** *Pasaia, Oiartzungo eta Lezoko udalekin batera
sortutako espazioa***

*** *Espacio creado junto con los ayuntamientos de
Pasaia, Oiartzun y Lezo.***

Indarkeriari aurre egiten ari diren edo aurre egin dioten emakumeei zuzendutako gunea. Beldurra, tristura, errua, lotsa, isolamendua eta bestelakoekin lan egin eta, barrutik hasita, indarrarekin birkonektazeko tokia. Nola? Jabetze, kontzientzia hartze eta autozaintza (gorputza, burua, afektuak) proposamen anitz baten bidez.

Espacio dirigido a mujeres que afrontan o han afrontado violencias machistas. Lugar para procesar los miedos, las tristezas, las culpas, la vergüenza, el aislamiento, etc.. Y reconectar con la fuerza desde dentro. ¿Cómo? A través de una propuesta diversa de toma de conciencia, autocuidado del cuerpo, la mente y los afectos.

EMAKUME ZAINZAILIEN- TZAKO TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES CUIDADORAS

DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA: TXELO BERRA

Astearteak · Martes

16:00-18:00

Hasiera data: urriak 6 · Inicio: 6 de octubre

Gaztelania · Castellano

10 plaza · plazas

Zaintzaren ideia identitate femeninoaren eraikuntzaren oinarrian dago. Elkargune honetan geure burua zaintzearen beharraz jabetuko gara, hobe sentitzeko estrategiak landuko ditugu, eta laguntza emozional bezalako espazio bat sortuko dugu gure bizitza-kalitatea hobetzeko.

En este espacio grupal tomaremos conciencia de la necesidad de cuidarse, y desarrollaremos estrategias para sentirnos mejor, y crearemos un espacio de apoyo emocional para mejorar nuestra calidad de vida.

GORPUTZAREN ERLAXAZIO- RAKO ETA KONTZIENTZIA- RAKO ESPAZIOA

ESPACIO DE RELAJACIÓN Y
CONSCIENCIA CORPORAL

DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA: KONTXI LÓPEZ

Hamabostero · Quincenal:

Urria 16-30 octubre

Azaroa 6-20 noviembre

Abendua 4-18 diciembre

Urtarrila 15-29 enero

Otsaila 12- 26 febrero

Martxoa 12- 26 marzo

Apirila 16- 30 abril

Maiatza 14- 28 mayo

16:00-18:00

Gaztelania · Castellano

10 plaza · plazas

Gune hau eguneroko zereginetan eta egunero mugiarazten gaituen automatikoan etenaldi bat egiteko bereziki sortutako gunea da.

Kezkak, gainkargak, estresa,... alde batera utzi eta gelditu ahal izateko gunea, arnasa hartzeko eta nola gauden jabetu eta zer nahi genukeen hobetu edo aldatu jakiteko.

Geure burua geure gorputzetik zaintzeko eta artatzeko, geure buruari entzun eta geure burua maitatzeko.

Este es un espacio creado especialmente para tomarse un respiro en las tareas cotidianas y en el automático que nos mueve diariamente.

Un espacio para descansar de las preocupaciones, sobrecargas, stres... y donde poder parar, respirar y tomar conciencia de cómo estamos y qué nos gustaría mejorar o cambiar.

Un lugar donde cuidarnos y atendernos desde nuestro cuerpo, un espacio donde aprender a escucharnos y querernos mejor.

BATUKADA FEMINISTA

BATUCADA FEMINISTA

DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA:
AINARA SARASKETA ETA ARANTXA VICEDO

Urria 16-30 octubre
Azaroa 13 noviembre
Abendua 11 diciembre
Urtarrila 8-22 enero
Otsaila 5-19 febrero
Martxoa 5-26 marzo
Apirila 23 abril
Maiatza 7-21 mayo
18:00-20:00
Elebidun · Bilingüe
20 plaza · plazas

Jabekuntza ardatz eta perkusioa tresna bezala, talde lanean batukada feministak esan nahi duena landu, ulertu eta praktikara eramango dugu. Musika oinarririk izan beharrik gabe, erritmo ezberdinak ikasiko ditugu eta dinamika ezberdinekin elkar ezagutu, talde izaera landu eta gozatu. Ikastaroaren ondoren, batukada feminista sarearen parte izan eta kaleko irteeretan erritmoa jarri ahalko duzu.

Con el empoderamiento como base y la percusión como herramienta, trabajaremos, entenderemos y llevaremos a la práctica lo que significa la batucada feminista. Sin necesidad de tener conocimientos de música, aprenderemos ritmos distintos y mediante dinámicas, nos conoceremos, trabajaremos en grupo y disfrutaremos juntas. Al final del curso, tendrás la oportunidad de participar en la red de batucadas feministas y de poner ritmo en las salidas a la calle.

COVID 19 NEURRIAK

- Maskara nahitaez erabiltzea.
- Errespetatu pertsonen arteko distantzia, gutxienez metro eta erdikoa.
- Sarreran eskuak garbitu gel hidroalkoholikoarekin.
- Emakumeen Etxean jarritako seinaleak errespetatzea.
- Neurri hauek pandemiaren garapenaren arabera alda daitezke.

MEDIDAS COVID 19

- Uso obligatorio de mascarilla.
- Respetar la distancia entre las personas, mínimo de metro y medio.
- A la entrada lavarse las manos con gel hidroalcohólico.
- Respetar las señales que se han colocado en Emakumeen Etxea.
- Estas medidas y la propia organización de los cursos pueden variar en función de la evolución de la pandemia.



Errenteriako
Berdintasunerako
Kontseilua
Consejo de Igualdad
de Errenteria

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ORAIN
GIPUZKOA

Setem

