

ERRENTERIA

ESKOLA FEMINISTA ESCUELA FEMINISTA

2021-2022

URRIA - MAIATZA

OCTUBRE - MAYO



ZER DA ESKOLA FEMINISTA?

Erreterriako Eskola Feministak 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 Erreterria 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 16 SEPTIEMBRE

Eskola feministaren ikasturte berriari hasiera emateko, jarduera berriak aurkezteaz gain, aurreko ikasturtean “Gure praktikak eta jakintzak dekolonizatzen” tailerreko ikasleek idatzitako poema liburuaren errezitaldira eta aurkezpenera gonbidatu nahi zaitugu.

Para dar inicio al nuevo curso de la Escuela Feminista, además de presentar las nuevas actividades, queremos invitarte al recital y presentación del libro de poemas escritos por las alumnas del taller “Decolonizando nuestras prácticas y saberes” durante el curso anterior.

18:00

Ikastaroen aurkezpena
Presentación de los cursos

18:30

**Errezitaldia eta “Nosotras, las otras” olerki
dekoloniala liburuaren aurkezpena**
Recital y presentación del libro de poemas
“Nosotras, las otras” poesía decolonial

IZEN EMATEA · INSCRIPCIONES:

Emanaldia doakoa izango da eta izena eman beharko da aforoa kontrolatu ahal izateko.

La entrada será gratuita y habrá que inscribirse para poder controlar el aforo.

NON · DONDE:

- **943449630**
- **Emakumeen Etxea**, Txirrita parkea z.g
- **eskolafeminista@errenteria.eus**

INFORMAZIOA ETA IZENA EMATEA

IZENA EMATEKO:

Presentziala:

Arratsaldez hitzordua hartu behar da

ZU! Zure Udala - Arreta Zerbitzua

Herriko Plaza z.g

943 449600

7:30-14:00 astelehenak

7:30-19:30 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, z.g

943 449 630

eskolafeminista@errenteria.eus

<http://www.errenteria.eus>

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

INSCRIPCIÓN:

Presencial:

Por las tardes será necesaria cita previa

ZU! Zure Udala - Servicio de Atención

Herriko Plaza s.n

943 449600

7:30-14:00 lunes

7:30-19:30 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

eskola-feminista@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 17tik 28ra arte

(tailerren kasuan izan ezik, horietan izena emateko epea tailerra hasi baino 3 egun lehenago itxiko baitute.)

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

Osasun-egoeraren arabera jarduerak presentzialak edo on line izan daitezke.

Pertsona bakoitzak gehienez hiru jardueratan eman ahal izango du izena, eta bere lehentasunak ordenan 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.

Izena eman dutenei plazarik lortu duten ala ez jakinaraziko zaie, inskripzio-orrian eskatu duten bidea erabiliz.

Ikastaro edo tailer bakoitzeko, gutxienez, 7 lagun apuntatu beharko dira burutu ahal izateko.

Aurrez abisatu gabe ikastaro eta tailerretara joaten ez direnek ezin izango dute jarduera berrietan partu hartu urtebeteko epean.

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

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 17 hasta el 28 de septiembre

(excepto en el caso de los talleres, cuyo plazo de inscripción cerrará 3 días antes de que comiencen.)

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 sanitaria 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 inscritas se les informará si han obtenido plaza o no 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.

HAUEK DIRA ESKOLA FEMINISTAK LANTZEN DITUEN LAU ARDATZAK, AHALDUNTZEAREN IKUSPEGITIK:

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

JARDUERAK HIRU MOTAKOAK DIRA:

- **Ikastaroak:** ikasturte osoak dira
- **Tailerrak:** motzak edo/eta unean unekoa
- **Jabekuntza taldeak:** urte osoak, kolektibo espezifikoentzat pentsatuak

IKASTAROAK:

1. Emakume aktiboak, alaitasunez eta beldurrik gabe
2. Munduko emakumeen literatura
3. Nork bere burua ondo zaintzen eta maitatzen ikastea
4. Gorputzaren kontzientzia eta erlaxazio gunea
5. Batukada feminista

TAILERRAK:

6. Kakorratzez sareak sortzen
7. Etxerako oinarrizko brikolajea
8. Emakumea eta pailazoa
9. Asertibitatea eta ahalduntzea

JABEKUNTZA TALDEAK:

10. Indarkeriarik gabeko bizitzaren aldeko gunea
11. Zaintzaileentzako topagunea



ESTOS SON LOS 4 EJES QUE SE TRABAJAN EN LA ESCUELA FEMINISTA DESDE UNA PERSPECTIVA EMPODERADORA:

- **Fortalecer feminismos**
- **Redefinir la cultura**
- **Fomentar autonomía**
- **Autocuidado del cuerpo, sexualidad y salud**

LAS ACTIVIDADES SON DE TRES TIPOS:

- **Cursos: duración todo el año**
- **Talleres: cortos y/o puntuales**
- **Grupos de empoderamiento: duración todo el año, destinados a un colectivo específico**

CURSOS:

1. Mujeres activas, con alegría y sin miedo
2. Literatura de mujeres del mundo
3. Aprender a cuidarse y a quererse bien
4. Espacio de relajación y consciencia corporal
5. Batucada feminista

TALLERES:

6. Creando redes a ganchillo
7. Bricolaje básico para el hogar
8. Mujer y payasa
9. Asertividad y empoderamiento

GRUPOS DE EMPODERAMIENTO:

10. Espacio de mujeres por una vida libre de violencia
11. Espacio de encuentro para mujeres cuidadoras

IKASTA
ROAK

CUR
SOS

1 EMAKUME AKTIBOAK, ALAITASUNEZ ETA BELDURRIK GABE MUJERES ACTIVAS, CON ALEGRÍA Y SIN MIEDO

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

28 saio · sesiones

Astero, astelehenetan · Semanal, los lunes

18:00-19:30

urriak 4 octubre - abenduak 20 abenduak 20

Gaztelania · Castellano

15 plaza · plazas

Edozein adin eta egoeratan Proiektu Propioa eraikitzeko indarra eta energia berreskuratzeko ikastaroa. Bidea egin.

Itxaropena zabaltzen da eta zainak betetzen dizkigu auke-ratzen, desiratzen, amesten dugun horretan. Ideia berrien eraketan. Zeregin laburrak eta posibleak. Egunerokotasunari ilusioz aurre egiteko baliabideak.

Helburua da ikasteko, elkarri entzuteko, elkar topatzeko espazio bat sortzea, bakoitzaren desberdintasunaren balioetik abiatuta, aldaketara, bizitzara, berria denera irekita. Hitza betea, egiazkoa, sakona eta besteekin konprometitua izango dela sentitzea.

Un curso para recobrar el ímpetu y la energía para la construcción de un Proyecto Propio en cualquier edad y situación. Hacer camino.

La esperanza se abre y nos llena las venas en lo que elegimos, deseamos, soñamos. En la formación de nuevas ideas. Tareas cortas y posibles. Recursos para afrontar el día a día con ilusión.

El objetivo es crear un espacio para aprender, escucharnos, encontrarnos, reconocernos desde el valor de la diferencia de cada una, abiertas al cambio, a la vida, a lo nuevo. En el sentir que florezca la palabra llena, verdadera, profunda y comprometida con las otras.

2 MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURA

LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

IRAKASLEA · IMPARTE:
MERTXE TRANCHE

9 saio · sesiones

18:30-20:00

Gaztelania · Castellano

20 plaza · plazas

***Asteazkenetan, eta
behin asteartean**

***Los miércoles,
excepto un martes**

urriak 27 octubre

azaroak 24 noviembre

abenduak 14 diciembre*

urtarrilak 26 enero

otsailak 16 febrero

martxoak 23 marzo

apirilak 20 abril

maiatzak 25 mayo

ekainak 22 junio

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

** 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 paraleloetatik 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 ezagutzea geure burua hobeto ezagutzea ere bada.

El camino que recorremos, otras mujeres lo han transitado y fortalecido. 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 conocer nos un poco más a nosotras mismas.

3 NORK BERE BURUA ONDO ZAINTZEN ETA MAITATZEN IKASTEA

APRENDER A CUIDARSE Y A QUERERSE BIEN

IRAKASLEA · IMPARTE:
KONTXI LÓPEZ

Hamabostero · Quincenal

16 saio · sesiones

Urriak 7 - 21 octubre

Azaroak 11 - 25 noviembre

Abenduak 2 - 16 diciembre

Urtarrilak 13 - 27 enero

Otsailak 10 - 24 febrero

Martxoak 10 - 24 marzo

Apirilak 7 - 28 abril

Maiatzak 12 - 26 mayo

18:00-20:00

Gaztelania · Castellano

10 plaza · plazas

Beren burua zaintzen eta maitatzen ikasiz, bizitzari kalitate handiagoa emateko beharrezkoak diren aldaketak egin nahi dituzten emakumeentzako ikastaroa da.

Taldean, kalte egiten diguna atzean uzteko tresnak ikasiko ditugu, eta harremanak izateko modu berriak eraikiko ditugu, tratatu onetik hasita.

Autozaintzarako, autoestimurako, autoezagutzarako eta hazkunderako lekua eraikiko dugu. Zoriontasuna gai kolektiboa da.

Aprendiendo a cuidarse y quererse es un curso para mujeres que quieran apostar por hacer los cambios que sean necesarios para darle más calidad a su vida.

En grupo aprenderemos herramientas que nos permitirán dejar atrás aquello que nos daña y construir nuevas formas de relacionarnos desde el buen trato, empezando por nosotras mismas.

Construiremos un lugar para el autocuidado, la autoestima, el autoconocimiento y el crecimiento. La felicidad es un asunto colectivo.

4 GORPUTZAREN KONTZIEN- TZIA ETA ERLAXAZIO GUNEA ESPACIO DE RELAJACIÓN Y CONSCIENCIA CORPORAL

IRAKASLEA · IMPARTE:
KONTXI LÓPEZ

Hamabostero · Quincenal

16 saio · sesiones

Urriak 8 - 22 octubre

Azaroak 5 - 19 noviembre

Abenduak 3 - 17 diciembre

Urtarrilak 14 - 28 enero

Otsailak 11 - 25 febrero

Martxoak 11 - 25 marzo

Apirilak 8 - 29 abril

Maiatzak 13 - 27 mayo

16:00-18:00

Gaztelania · Castellano

10 plaza · plazas

Gune hau eguneroko zereginetan eta egunero mugiarazten gaituen automatikoan etenaldi bat egiteko bereziki sortu-tako 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, estrés... 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.

5 BATUKADA FEMINISTA

BATUCADA FEMINISTA

IRAKASLEAK · IMPARTEN:
AINARA SARASKETA ETA ARANTXA VICEDO

Hamabostero · Quincenal

16 saio · sesiones

Urriak 8 - 22 octubre

Azaroak 5 - 19 noviembre

Abenduak 3 - 17 diciembre

Urtarrilak 14 - 28 enero

Otsailak 11 - 25 febrero

Martxoak 11 - 25 marzo

Apirilak 8 abril

Maiatzak 6 - 20 mayo

Ekainak 3 junio

18:00-20:00

Bi hizkuntzetan · Bilingüe

20 plaza · plazas

Jabekuntza ardatz eta perkusioa tresna gisa hartuta, talde lanean batukada feministak esan nahi duena landu, ulertu eta praktikara eramango dugu.

Musika oinarririk izateko beharrik gabe, erritmo ezberdinak ikasiko ditugu eta dinamika ezberdinekin elkar ezagutu, talde izaera landu eta gozatuko.

Ikastaroaren ondoren, batukada feminista sarearen parte eta kaleko irteeretan erritmoa jartzeko gai izango zara.

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.

TAILE
RRAK

TALLE
RES

6 KAKORRATZEZ SAREAK SORTZEN

CREANDO REDES A GANCHILLO

IRAKASLEA · IMPARTE:
OIHANA MERINO CABRERA (LALOCADELACASA)

Ostiralak, hamabostero · Viernes, quincenal
6 saio · sesiones

Horas 10 ordu

Urriak 8 - 22 octubre

Azaroak 5 - 19 noviembre

Abenduak 3 - 17 diciembre

10:00-12:00

Euskara, gaztelania, ingelesa eta frantsesa

Euskera, castellano, inglés y francés

10 plaza · plazas

Saioen helburua kakorratzaren teknika eta modalitateak ehuntzen eta hobetzen ikastea da. Gainera, espazio segurua, intimoa eta lasaia eraikiko dugu. Gure arbasoek egiten zuten bezala, gure sentimenduak partekatzeko, elkarri laguntzeko eta sorortzeko atea irekiko dugu.

Bestalde, teknika berrien eta bakoitzaren orainari egokitu-tako talde proiektuak burutuz, sari sistema garatuko dugu, parte hartzaileen autoestimua hobekuntza eta ahalduntzearen garapena bultzatuz.

Las sesiones tienen como objetivo aprender a tejer y mejorar nuestra técnica y modalidades de ganchillo. Además, construiremos un espacio seguro, íntimo y tranquilo. Tal y como hacían nuestras ancestras, abriremos la puerta a compartir nuestros sentires, al apoyo mutuo y a la sororidad.

A través del desarrollo de nuevas técnicas de tejido (incluido el reciclaje de prendas o upcycling) y proyectos conjuntos apropiados para cada circunstancia, trabajaremos el sistema de recompensa, fomentando el aumento de la autoestima y el desarrollo del proceso de empoderamiento en cada una de las participantes.

7 ETXERAKO OINARRIZKO BRIKOLAJEA

BRICOLAJE BÁSICO PARA EL HOGAR

IRAKASLEA · IMPARTE:
CARMEN MELCHOR

Urriak 23 octubre

Horas 6 ordu

10:00-13:30

15:00-17:30

Gaztelania · Castellano

12 plaza · plazas

Ikastaro honetan, helburu nagusia da gure etxeko bizitzan autonomoagoak izatea eta oinarrizko brikolajeari buruzko nozioak ikastea, hala nola: zulagailuak eta barautsak erabiltzea, torlojuak sartzeta eta ateratzea, kaladora maneiatzeta, bisagrak jartzeta, txorrotak muntatzeta, zisterna baten funtzionamendua eta arriskuak prebenitzeko oinarrizko jarraibideak eta modu seguruan lan egitea.

En este curso el objetivo principal es ser más autónomas en nuestra vida doméstica y aprender nociones de bricolaje básico, como por ejemplo: uso de taladros y brocas, destornilladores y atornilladores, manejo de caladora, colocación de bisagras, montaje de grifos, funcionamiento de una cisterna y pautas básicas para la prevención de riesgos y trabajar de forma segura.

8 EMAKUMEA ETA PAILAZOA MUJER Y PAYASA

IRAKASLEA · IMPARTE:
SAIOA AIZPURUA

Ostiralak, hamabostero · Viernes, quincenal
Horas 12 ordu

Ostirala, urriak 29 octubre viernes

16:00-20:00

Larunbata, urriak 30 octubre sábado

10:00-14:00 · 15:30-19.30

Bi hizkuntzetan · bilingüe

14 plaza · plazas

Sudur gorriaren bitartez geure jakintzan ahalduztzen gara, konfiantzaren eta autentikotasunaren bitartez, eta horretarako jolasa, plazera eta umorea baliatuko ditugu.

Geure gorputza entzungo dugu, hitz egiten, abesten, dantzatzen... Balioak, estereotipoak eta rolak zalantzan jarriko ditugu, eta emakume bakoitzaren autentikotasuna azalerratu dugu, emakume libre eta zoragarrien autentikotasuna.

Geure gaitasunetan eta geure ahultasunetan ikusgai egiteko bide bat.

A través de la nariz roja nos empoderaremos en nuestro saber, a través de la confianza y la autenticidad, utilizando el juego, el placer y el humor.

Escucharemos a nuestro cuerpo hablar, cantar, bailar...pondremos en juego los valores, estereotipos y roles y descubriremos la autenticidad de cada mujer, libre y maravillosa.

Un medio para hacernos visibles en nuestras capacidades y vulnerabilidades.

9 ASERTIBITATEA ETA JABEKUNTZA ASERTIVIDAD Y EMPODERAMIENTO

IRAKASLEA · IMPARTE:
PEPA BOJÓ BALLESTER

Astero, astelehenetan · Semanal, los lunes
10 saio · sesiones

Horas 20 ordu

urtarrilak 10 enero - martxoak 14 marzo

17:00-19:00

Gaztelania · Castellano

10 plaza · plazas

Komunikazioa beste pertsonarekin harremanetan jartzeko espazio bat da, esaten dugunaren eta isiltzen dugunaren bidez harremanak definitzen ditugu, eta autoafirmaziorako espazio bat ere bada.

Kontua da, batez ere, gogoeta egitea genero-komunikazioko estiloetarako buruz, nola ikasi dugun komunikatzen, zer ahalbidetu digun hitz-mailan, eta ulertzea nondik datozen muga horiek, zer barne-agindu ari diren eragiten komunikazioan.

Eraginkortasunez komunikatzeko tresna berriak ikasiko ditugu, eta horrek gure autoestimuan, guran dugun konfiantzan eta berdintasunezko eta tratu oneko harremanak sortzean eragingo du.

La comunicación es un espacio a través del cual entramos en relación con la otra persona, definimos relaciones a través de lo que decimos y lo que callamos y también es un espacio de autoafirmación.

Se trata ante todo de reflexionar sobre los estilos de comunicación de género, cómo hemos aprendido a comunicarnos, lo que nos ha estado permitido a nivel de palabra y comprender de dónde vienen estas limitaciones, qué mandatos internos están actuando en la comunicación.

Aprenderemos nuevas herramientas para comunicarnos con eficacia, esto va a redundar en nuestra autoestima, en la confianza en nosotras mismas, y en generar relaciones de igualdad y buen trato.

JABE
KUNTZA
TALDEAK

GRUPOS
DE EMPO
DERA
MIENTO

10 INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO GUNEA

ESPACIO PARA UNA VIDA
LIBRE DE VIOLENCIAS

IRAKASLEA · IMPARTE:
CLARA WOLFRAM

Asteazkenak · Miércoles

17:30-19:30

irailak 8 septiembre - abenduak 22 diciembre

Bi hizkuntzetan · Bilingüe

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

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

Indarkeria matxistei aurre egiten dieten edo aurre egin dieten emakumeen talde-espazioa. Autolaguntzako talde bat da, askapenaren hainbat gakotatik indarkeriari irtenbidea bilatzen diona: beldurrak, tristurak, erruak eta isolamendua partekatuz.

Helburua da norberaren indarrarekin berriro konektatzea; gertatzen zaiguna ulertzea, alaitasunarekin konektatzea, norberaren gorputza zaintzea, desioekiko lotura eta, taldearen laguntzari esker, indarkeriarik gabeko bizitza bizitzen laguntzea.

Espacio grupal de mujeres que afrontan o han afrontado violencias machistas. Es un grupo de autoayuda, que desde múltiples claves de liberación, busca salidas a la violencia: compartiendo los miedos, las tristezas, las culpas, el aislamiento...

El objetivo es reconectar con la fuerza de una misma; entender lo que nos pasa, conectar con la alegría, el autocuidado corporal, el vínculo con los deseos y gracias al apoyo del grupo ayudarnos a vivir una vida libre de violencias.

11 ZAINZAILLEENTZAKO TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA CUIDADORAS

IRAKASLEA · IMPARTE:
TXELO BERRA

Astearteak · Martes

16:00-18:00

urriak 5 octubre - abenduak 21 diciembre

urtarrilak 11 enero - ekainak 28 junio

Gaztelania · Castellano

10 plaza · plazas

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



ERRETERIA
UDALA



Errenteriako
Berdintasunerako
Kontseilua
Consejo de Igualdad
de Errenteria

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ORAIN
GIPUZKOA

COVID 19 NEURRIAK

MEDIDAS COVID 19

- Maskara nahitaez erabiltzea.
- Uso obligatorio de mascarilla.
- Errespetatu pertsonen arteko distantzia, gutxienez metro eta erdikoa.
- Respetar la distancia entre las personas, mínimo de metro y medio.
- Sarreran eskuak garbitu gel hidroalkoholikoarekin.
- A la entrada lavarse las manos con gel hidroalcohólico.
- Emakumeen Etxean jarritako seinaleak errespetatzea.
- Respetar las señales que se han colocado en Emakumeen Etxea.
- Neurri hauek pandemiaren garapenaren arabera alda daitezke.
- Estas medidas y la propia organización de los cursos pueden variar en función de la evolución de la pandemia.