

ESKOLA FEMINISTA
ESCUELA FEMINISTA
ERRENTERIA



2025/26
udazkena otoño

ZER DA ESKOLA FEMINISTA?

Errenteriako Eskola Feministak hausnarketarako eta formaziorako topagunea da. Emakumeek geure eskubideen jabe egiteko, gure bizitzetan autonomia eta konfiantza izateko eta beste emakumeekin sareak sortzeko espazioa da.

Eskola Feministaren helburua emakumeon ahalduntze prozesuan eragitea da. Hori lortzeko, gure errealitatea ikuspegi feministatik aztertuko da, eta errealitate hori aldatzeko tresnak eskuratuko dira. Eskola lau jarduera-ar-datzetan sailkatzen da:

- 1) Feminismoak
- 2) Kultura berriro definitzea
- 3) Autonomia
- 4) Gorputza, sexualitatea eta osasuna

Ikasturte honetan Eskola Feminista hiru espazio motatan antolatzen da:

1) Laborategiak: Ahalduntze indibidual, kolektibo, sozial eta politikorako beharrezkoak diren testuinguruak aktibatze, eraldatzeko eta sortzeko. Iraupen jakin batekin (egun bat, aste-buru bat edo aste batzuk) gai ezberdinak lantzeko.

2) Elkarguneak: Emakumeen kolektibo jakinentzat pentsatuak, haien ahalduntzea bultzatzeko. Ikasturte osoak dira eta izen ematea ikasturte osoan zehar dago irekita.

3) Sareguneak: feminismotik emakumeen ahalduntzea eta parte-hartzea bultzatu nahi duten elkar-teentzako gunea da.

Euskara bultzatzeko, zenbait gunek Belarri Prest ikurra dute. Hau da, jarduera hauetan parte hartzeko ez da beharrezkoa jendaur-rean euskaraz hitz egitea, baina bai ulertzea.



Beste ikasturte batez, emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gunera hurbil zaitez-en gonbidatu nahi zaitugu. Anima zaitez, zure zain gaude!

¿QUÉ ES LA ESCUELA FEMINISTA?

La Escuela Feminista de Errenteria es un punto de encuentro para la reflexión y la formación. Es un espacio donde las mujeres nos hacemos dueñas de nuestros derechos, tenemos autonomía y confianza en nuestras vidas y tejemos redes con otras mujeres.

Entre sus objetivos están el empoderamiento de las mujeres de Errenteria, el fortalecimiento de redes y la visibilización de mujeres referentes, que se enmarcan en cuatro ejes de actuación:

- 1) Feminismos
- 2) Redefinir de nuevo la cultura
- 3) Autonomía
- 4) Cuerpo, sexualidad y salud

Este curso la Escuela Feminista se organiza en tres tipos de espacios:

1) Laboratorios en los que activar, transformar y crear los contextos necesarios para el empoderamiento individual, colectivo, social y político. Para trabajar diferentes temas con una duración determinada (un día, un fin de semana o unas semanas).

2) Espacios de encuentro donde impulsar el empoderamiento de colectivos de mujeres con necesidades específicas. Son de duración anual y la inscripción está abierta durante todo el curso.

3) Redes es el espacio para las asociaciones que quieran impulsar el empoderamiento y la participación de las mujeres desde el feminismo.

Para impulsar el euskera algunos espacios cuentan con el símbolo Belarri Prest. Es decir, para participar en estas actividades no es necesario hablar en euskera pero sí entenderlo.



Un curso más queremos invitarte a que te acerques a este espacio de encuentro, formación y reflexión para las mujeres. ¡Anímate, te estamos esperando!

AURKIBIDEA

INDICE

LABORATEGIAK

LABORATORIOS

1) Antzerki feminista laborategia Laboratorio de teatro feminista	8
2) Gorputz sexuatu: eskubideen, zaintzen eta plazeren lurraldea El cuerpo sexuado: territorio de derechos, de cuidados y de placeres	9
3) Sormenezko idazketa lantzeko laborategia Laboratorio de escritura creativa	10
4) Elkartegintza feministarako bidelaguntza Acompañamiento para crear una asociación feminista	11
5) Orratz-elkarrizketak Diálogos de aguja	12

Orrialdea

Página

Izen ematea eta

informazio praktikoa

Inscripción e información práctica

EPEA · PLAZO:
IRAILAREN 24TIK
URRIAREN 1ERA
(Plaza libreren bat geratzen bada, izena emateko epea laborategia hasi baino 7 egun lehenago itxiko da)

DEL 24 DE SEPTIEMBRE
AL 1 DE OCTUBRE
(Si quedan plazas libres, el plazo de inscripción se cerrará 7 días antes del comienzo del laboratorio)

NOLA · CÓMO:
Online:
galdetegi hau betetzen
<https://errenteria.eus/eskola-feminista>

rellenando este formulario
<https://errenteria.eus/escuela-feminista>

Aurrez aurre · presencial:
· ZU! Zure Udala
Arreta Zerbitzua · Servicio de Atención
· Emakumeen Etxea

ELKARGUNEAK

ESPACIOS DE ENCUENTRO

- | | Orrialdea
Página |
|--|---------------------|
| 6) Indarkeriarik gabeko bizitzen aldeko emakumeen elkargunea
Espacio de encuentro de mujeres por una vida libre de violencia | 15 |
| 7) Zaintzaileentzako elkargunea
Espacio de encuentro para cuidadoras | 16 |
| 8) Taldeko ahalduentzako elkargunea
Espacio de encuentro para empoderamiento grupal | 17 |

Izen ematea eta informazio praktikoa

Inscripción e información práctica

EPEA · PLAZO:
ikasturte osoan zehar irekita dago
El plazo de inscripción está abierto todo el año

NOLA · CÓMO:
Interesa baduzu jarri gurekin harremanetan Emakumeen Etxean
Si tienes interés ponte en contacto con nosotras en Emakumeen Etxea

SAREGUNEAK

REDES

TAUTANDRA BATUKADA FEMINISTA ELKARTEA:
Batukada feminista ikastaroa · Curso de batukada feminista 19

MARA MARA ELKARTEA:
Tratu oneko harremanak. Norbera maitatzea eta zaintzea, bizi-proiektu gisa · Amarse y cuidarse como proyecto de vida. Relaciones de buen trato 20, 21

ZAURIAK MIAZKATU ELKARTEA:
Azalak dio: gorputza, generoa eta sorkuntza komunitarioa
Cuerpo, género y creación comunitaria 22

EMANBIRA KULTUR ELKARTEA:
EMAGUNE Jatorri anitzetako emakumeen topaketa
Encuentro de mujeres de diversos orígenes 23

Tailer hauek antolatzen dituzten elkarteek izena emateko moduari buruzko informazio guztia eskaintzen dute tailer bakoitzari dagokion orrialdean.

Las asociaciones que organizan estos talleres ofrecen toda la información sobre la manera de inscribirse en la página correspondiente a cada taller.

LABORATEGIAK LABORATORIOS



ZER DIRA? ¿QUÉ SON?

Emakumeen ahalduztze indibidual, kolektibo, sozial eta politikorako tresnak beharrezkoak diren testuinguruak aktibatzen, eraldatzeko eta sortzeko tresnak dira laborategiak.

Iraupen jakin batekin (egun bat, asteburu bat edo aste batzuk) gai ezberdinak lantzeko.

Los laboratorios son herramientas con las que activar, transformar y crear los contextos necesarios para el empoderamiento individual, colectivo, social y político de las mujeres.

Para trabajar diferentes temas con una duración determinada (un día, un fin de semana o unas semanas).

INFORMAZIO PRAKTIKOA INFORMACIÓN PRÁCTICA

IZENA EMATEKO EPEA:
IRAILAREN 24TIK
URRIAREN 1ERA.
PLAZO INSCRIPCIÓN:
DEL 24 DE SEPTIEMBRE
AL 1 DE OCTUBRE.

NOLA · CÓMO:

Online:

Webgunean dagoen galdetegia bete
<https://errenteria.eus/eskola-feminista>

Rellena el cuestionario en la web
<https://errenteria.eus/escuela-feminista>

Aurrez aurre · presencial:

- ZU! Zure Udala
Arreta Zerbitzua · Servicio de Atención
- Herriko plaza, zg
- Aldakonea, 2
- Emakumeen Etxea

OHARRAK

NOTAS

Izena emateko galdetegia betetzeak ez du esan nahi plaza lortu denik. Plaza lortzen dutenei hala jakinaraziko zaie.

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

Laborategi bakoitzeko, gutxienez, 7 emakumek eman behar dute izena aurrrera egingo badu.

Aurrez abisatu gabe laborategietara joaten ez direnek ezin izango dute beste batzuetan izena eman, urtebeteko epean.

Laborategia hasi eta gero utzi nahi dutenek dinamizatzaileri jakinarazi beharko diote.

Umeen zaintza zerbitzua egongo da (izena emateko galdetegian aldeztu aurretik eskatuz gero, eta bideragarria bada)

Rellenar el cuestionario de inscripción no quiere decir que se ha obtenido plaza. A quienes obtengan plaza se les comunicará.

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

Para seguir adelante con un laboratorio tendrán que apuntarse, como mínimo, 7 mujeres.

Quienes no acudan a los laboratorios a los que se han inscrito sin previo aviso no podrán apuntarse a otros durante un año.

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

Habrà servicio de cuidado de niñas y niños (previa solicitud en el cuestionario de inscripción siempre que sea viable)

1

Antzerki feminista laborategia. Laboratorio de teatro feminista.

Irakaslea · Imparte:
Aitziber Eguskita

Ele bitan · Bilingüe
12 plaza · plazas

Larunbatetan, hamabostero
Sábados, quincenal

Urria 4, 25 octubre
Azaroa 15, 29 noviembre
Abendua 13 diciembre
Urtarrila 17 enero
Otsaila 7, 21 febrero
Martxoa 7 marzo

11:00-13:00

9 saio · sesiones
18 ordu · horas

Gorputzarekiko konexioa, adierazpena eta ahalduntze feminista landuko ditugu. Zure gorputzarekin eta zure indar espresiboarekin konektatzeko espazio bat eskaini nahi dizugu, zure burua ezagutzeko, ondoezak askatzeko eta ahalduntzea bideratzeko.

Metodologia: jolas eszenikoak, antzerki inprobisazioak, entzumen aktiboa, dantza eta mugimendu adierazkorra izango ditugu, besteak beste.

Realizaremos un trabajo de conexión corporal, de expresión y de empoderamiento feminista, se trata de ofrecerte un espacio en el que conectar con tu cuerpo y con tu expresividad, con el objetivo de soltar malestar y empoderarse y conocerse mejor.

Metodología: lo haremos a través de ejercicios lúdicos, improvisaciones teatrales, de escucha activa, de danza y movimiento expresivo.

2

Gorputz sexuatua: eskubideen, zaintzen eta plazeren lurraldea.

El cuerpo sexuado: territorio de derechos, de cuidados y de placeres.

Irakaslea · Imparte:
Saioa Hernández. Hagitz.

Ele bitan · Bilingüe
20 plaza · plazas

Larunbata · Sábado

Urria 11 octubre

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

Saio 1 · sesiones
8 ordu · horas

Laborategi honetan hainbat edukirekin hitz egin eta esperimentatuko dugu: sexu eta genero hezkuntza, herentzia kulturala, sistema emozionala, lotura sexuatua...

Helburua da barne elkarrizketa sustatzea ongizatatetik, eta beste eredu eta lotura sexual batzuk eraiki ahal izatea, gorputzaren autokontzientzia, maitasun komunikazioa eta estimulazio sentsoriala lantzeko dinamikien bidez. Samurtasunetik eta plazer sentsitibotik abiatuta, harremanetarako, jolaserako, elkarrizketarako eta itxierarako eredu berriak partekatuko dira.

En este laboratorio hablaremos y experimentaremos con diversos contenidos: educación sexual y de género, herencia cultural, sistema emocional, vínculo sexuado...

El objetivo es promover el diálogo interno desde el bienestar y poder construir otros modelos y vínculos sexuales a través de dinámicas de autoconciencia corporal, comunicación amorosa y estimulación sensorial. Desde la ternura y el placer sensitivo se compartirán nuevos modelos de contacto, de juego, de diálogo y de cierre.

Antolatzailea · Organiza:

lurgatik



Laguntzailea · Apoya:



LANKIDETZARAKO ETA
ELKARTASUNERAKO
EUSKAL AGENTZIA
AGENCIA VASCA DE
COOPERACIÓN Y
SOLIDARIDAD

3

Sormenezko idazketa lantzeko laborategia. Laboratorio de escritura creativa.



Irakaslea · Imparte:
Nagore Pérez Fernández

Euskaraz · En euskera
12 plaza · plazas

Ostegunetan, hamabostero
Jueves, quincenal

Urria 9, 23 octubre
Azaroa 6, 20 noviembre
Abendua 4, 18 diciembre

18:00-19:30

6 saio · sesiones
12 ordu · horas

Hitza ahalmen handiko tresna da emakumeok bizi izan duguna gurek gure kontatzeko, ez gaitzaten beste batzuek kontatu.

Horregatik, ondo idazteko gai garela eta esateko aukeraguna garrantzitsua dela ikusteko egingo dugu lan.

La palabra es un medio de gran potencial para que seamos las mujeres quienes contemos nuestras vivencias, para no ser contadas por otros.

Por eso, trabajaremos para comprobar que somos capaces de escribir bien y que, además, lo que tenemos por decir es importante.

4

Elkartegintza feministarako bidelaguntza.

Acompañamiento para crear una asociación feminista.

Irakaslea · Imparte:
Assumpta Ayerdi.
Sorginlore Gizarte Elkartea
Ele bitan · Bilingüe
15 plaza · plazas

Asteazkenetan
Miércoles

Urria 8, 15, 22 octubre

18:00-20:00

3 saio · sesiones
6 ordu · horas

Laborategi horrek ekintza kolektibo feminista sustatu nahi du, eta posizionamendu feminista batetik beren burua indartzeko eta beren inguruan eragiteko antolatu nahi duten herriko emakumeei zuzenduta dago.

Landuko diren edukien artean: nola sortzen den elkarte bat, nola parte hartu Berdintasun departamentuaren dirulaguntzen deialdian, zer egin nahi dugun gure artean eta herriarekiko, nola antolatu (lidergoak, komunikazioa, lanak, kideak...) ikuspegi feminista batetik.

Este laboratorio pretende promover la acción colectiva feminista y está dirigido a las mujeres del municipio interesadas en organizarse desde un posicionamiento feminista para fortalecerse e incidir en su entorno.

Entre los contenidos que se trabajarán: cómo se crea una asociación, cómo participar en la convocatoria de subvenciones del departamento de igualdad, qué queremos hacer entre nosotras y con respecto al pueblo, cómo organizarnos (liderazgos, comunicación, trabajos, socias) desde una perspectiva feminista.

5

Orratz-elkarrizketak. Diálogos de aguja.

Irakaslea · Imparte:
Colectivo Mottainai. ZGZ

Gaztelania · Castellano
12 plaza · plazas

Urria 24 octubre
Ostirala · Viernes
16:00-19:00

Urria 25 octubre
Larunbata · Sábado
9:00-14:00

2 saio · sesiones
8 ordu · horas

Antolatzailea · Organiza:
Setem Hego Haizea elkarte

Laborategi honetan, ehungintzako narratiba ikerketa sozial komunitarioko metodologia bihurtzen da.

Ehungintzako collagetik abiatuta, non brodatua, argazkia eta ilustrazioa batuko ditugun, landuko dugu modak eta estetikak zer-nolako indarkeriak eragiten dituzten gure gorputzetan.

Eta arroparen ekoizpenari, kontsumoari eta deseraikuntzari buruz hitz egiten dugun bitartean, ehungintzako narratiba praktika bat egingo dugu parte-hartzaile bakoitzak eramango duen jantzi baten gainean, ezarkinen teknika eta brodatua batuz.

En este laboratorio la narrativa textil se convierte en metodología de investigación social comunitaria.

A partir del collage textil, donde uniremos bordado, fotografía e ilustración, se abordarán las violencias sobre nuestros cuerpos a través de la moda y la estética.

Y mientras dialogamos sobre la producción, el consumo de ropa y la deconstrucción, haremos una práctica de narrativa textil sobre una prenda que llevará cada participante, uniendo técnica de aplique y bordado.



ELKARGUNEAK ESPACIOS DE ENCUENTRO

ZER DIRA? ¿QUÉ SON?

Elkarguneak: Emakumeen kolektibo jakinentzat pentsatuak, haien ahalduntzea bultzatzeko.

Ikasturte osokoak dira eta izen ematea ikasturte osoan zehar dago irekita.

Los espacios de encuentro son espacios donde impulsar el empoderamiento grupal de colectivos de mujeres con necesidades específicas.

Son de duración anual y la inscripción está abierta durante todo el curso.

INFORMAZIO PRAKTIKOA INFORMACIÓN PRÁCTICA

Izena emateko epea ikasturte osoan zehar dago irekita. Interesa baduzu, jarri gurekin harremanetan izena emateko:

El plazo de inscripción está abierto durante todo el año. Si tienes interés en participar en alguno de ellos puedes ponerte en contacto con nosotras para inscribirte:

**Emakumeen Etxea
Txirrita Parkea z.g.
943 449 630
eskolafeminista@errenteria.eus**



6

Indarkeriarik gabeko bizitzaren aldeko emakumeen elkargunea. Espacio de encuentro de mujeres por una vida libre de violencia.

Dinamizatzen du

Dinamiza:

Clara Wolfram

Ele bitan · Bilingüe

Asteazkenero · Los miércoles

17:30-19:30

** Pasaia, 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, irtenbidea bilatzen diona indarkeriari, askapenaren hainbat gaketatik: beldurrak, tristurak, erruak eta isolamendua partekatuz.

Helburua da norberaren indarrarekin berriro konektatzea; zer gertatzen zaigun 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.

7

Zaintzaileentzako elkargunea. Espacio de encuentro para cuidadoras.

Dinamizatzen du

Dinamiza:

Txelo Berra

Gaztelania · Castellano

Asteartero · Los martes

Hasiera · Inicio

Urria 7 octubre

Bukaera · Última

Maiatza 26 mayo

16:00-18:00

Zaintzaileen rola oinarritzko zutabea da emakumeen identitatearen eraikuntzan. Baina zaintzeak kostu handia dakar, ekonomikoa, eta, batez ere, emozionala.

Mendekotasuna duten pertsonak zaintzen dituzten emakumeentzako gunea da, eta nork bere burua zaintzeko eta arnasaa hartzeko beharraz jabetzea du helburu nagusi.

Hori lortzeko, elkarri entzungo diogu, elkarri lagundu, hobeto sentitzeko estrategiak trukatuko ditugu, eta behar praktikoa eta emozionalak ebazteko informazioa eman.

Azken finean, gure bizi-kalitatea hobetzeko laguntza emozionalerako gunea bat sortuko dugu, eta elkar zainguko dugu.

El rol de cuidadoras se encuentra en la base de la construcción de la identidad de las mujeres. Cuidar tiene un coste, económico, y, sobre todo, emocional.

En este espacio, destinado a mujeres que cuidan a personas dependientes, el objetivo principal es tomar conciencia de la necesidad de cuidarse una misma, de tomarse un respiro.

Para conseguirlo nos basaremos en la escucha, en el apoyo mutuo, en el intercambio de estrategias para sentirnos mejor y de información para resolver necesidades prácticas y emocionales.

En definitiva, crearemos un espacio de apoyo emocional para mejorar nuestra calidad de vida, y nos cuidaremos.

8

Taldeko ahalduntzerako elkargunea.

Espacio de encuentro para empoderamiento grupal.

Dinamizatzen du

Dinamiza:

Maider Andonegi

Ele bitan · Bilingüe

Ostegunero · Los jueves

Hasiera · Inicio

Urria 9 octubre

Bukaera · Última

Ekaina 25 junio

14:00-15:30

Taldeko ahalduntzerako elkargune honen helburua da emakumeok eza-gutzea zer tresna dauzkagun parera datozkigun genero-ondoezei eutsi eta aurre egiteko.

Kontzientzia feminista, ahalduntzea eta agentziarako gaitasuna sustatuko dira, era askotako dinamiken bidez eta modu kolektiboan. Eta norbere indarretan oinarritutako estrategiak emango dira, erabakiak hartzea errazteko eta gure bizitzan protagonismoa berreskuratzeko.

Gunean parte hartu aurretik, psikologoarekin bakarkako elkarrizketa egingo da.

Este espacio de encuentro para el empoderamiento grupal pretende que las mujeres podamos reconocer las herramientas que tenemos para sostenernos y hacer frente a los malestares de género que enfrentamos.

A través de dinámicas diversas y de forma colectiva, se fomentará la conciencia feminista, el empoderamiento y el agenciamiento y se facilitarán estrategias basadas en las propias fuerzas que nos faciliten la toma de decisiones y que nos sirvan para recuperar el protagonismo de nuestras vidas.

Antes de participar en el espacio se realizará una entrevista individual con la psicóloga que lo dinamiza.

SAREGUNEAK REDES

ZER DIRA?
¿QUÉ SON?

Feminismotik emakumeen ahal-
duntzea eta parte-hartzea bult-
zatu nahi duten elkarteentzako
gunea da.

Redes es el espacio para las asocia-
ciones que quieren impulsar el em-
poderamiento y la participación de
las mujeres desde el feminismo.

INFORMAZIO PRAKTIKOA
INFORMACIÓN PRÁCTICA

Tailer hauek antolatzen dituzten
elkartek izena emateko mo-
duari buruzko informazio guztia
eskaintzen dute tailer bakoitzar-
ri dagokion orrialdean..

Las asociaciones que organizan es-
tos talleres ofrecen toda la informa-
ción sobre la manera de inscribirse
en la página correspondiente a cada
taller.



■ Antolatzailea · Organiza:

■ Izenburua · Título

■ Datak · Fechas

■ Ordutegia · Horario

■ Izen-ematea · Inscripción

■ Edukia · Contenido

■ Hizkuntza · Idioma

■ Plazak · Plazas

■ Irakasleak · Profesoras

TAUTANDRA BATUKADA FEMINISTA ELKARTEA

Batukada feminista ikastaroa

Curso de batucada feminista

Urriaren 17tik ekainaren 19ra arte, ostiraletan, hamabostero
Desde el 17 de octubre al 19 de junio, los viernes, quincenal

18:00-20:00

tautandrabfinskripzioak@gmail.com

Eman beharreko datuak: izen-abizenak eta telefonoa

Datos a aportar: nombre, apellidos y teléfono

Izena-emateko epea: irailaren 29tik urriaren 10era, inskripzio-ordenaren arabera.
Onartutakoei e-mailez egingo zaie jakinarazpena.

Urriaren 15ean e-maila jaso ez dutenak itxaron zerrendan geratuko dira.

Plazo de inscripción: del 29 de septiembre al 10 de octubre, por orden de inscripción.

La notificación a las admitidas se realizará por correo electrónico.

Quienes no hayan recibido el correo el 15 de octubre se quedarán en lista de espera.

Ikuspegi feminista batetik batukada jotzen ikasi nahi duten emakumeei zuzendutako ikastaroa.

Curso dirigido a mujeres que quieran aprender a tocar batucada desde un punto de vista feminista

Ele bitan · Bilingüe

25

Ainara Sarasketa eta Arantza Albisu

■ Antolatzailea · Organiza:

MARA-MARA ELKARTEA

■ Izenburua · Título

Norbera maitatzea eta zaintzea, bizi-proiektu gisa
Tratu oneko harremanak
Amarse y cuidarse como proyecto de vida
Relaciones de buen trato

■ Datak · Fechas

Asteartetan, hamabostero · los martes, quincenal
Urria 7, 21 octubre
Azaroa 4, 18 noviembre
Abendua 2, 16 diciembre
Urtarrila 13, 27 enero
Otsaila 10, 24 febrero
Martxoa 10, 24 marzo
Apirila 14, 28 abril
Maiatza 12, 26 mayo

■ Ordutegia · Horario

18:00-20:00

■ Izen-ematea · Inscripción

maramaraelkartea@gmail.com

Plaza kopurua bete arte · Hasta completar número de plazas

■ Edukia · Contenido

Tailer hau ongizaterako, autonomiarako eta samurtasunerako bide bat hasteko edo jarraitzeko gonbidapena da. Nork bere buruari begiratzeko, entzuteko eta bere burua birpentsatzeko espazio bat proposatzen dugu. Geure buruari galdetu nahi diogu nola lotzen garen geure buruarekin eta gainerako pertsonekin, eta zer leku duten norbera maitatzeak, elkar zaintzeak eta tratu onak gure bizitzeko eta harremanak eraikitzeako moduan.

Gure abiapuntua da elkar maitatzea eta zaintzea ez dela luxu bat, ezta ekintza indibidualista bat ere; aitzitik, konpromiso sakon bat dela gure duintasunarekin, gure osasun emozionalarekin, pertsona bakoitzak baitu historia bat, ahots bat eta bizitza proiektu baliotsu bat

Este taller es una invitación a iniciar o continuar un camino hacia el bienestar, la autonomía y la ternura. Proponemos un espacio para mirarnos, escucharnos y repensarnos. Queremos preguntarnos cómo nos vinculamos con nosotras mismas y con las demás personas, y qué lugar ocupan el amor propio, el cuidado mutuo y el buen trato en nuestra manera de vivir y de construir relaciones.

Partimos de la idea de que amarse y cuidarse no es un lujo ni un acto individualista, sino un compromiso profundo con nuestra dignidad, con nuestra salud emocional, cada persona tiene una historia, una voz y un proyecto de vida valioso

■ Hizkuntza · Idioma

Gaztelania · Castellano

■ Plazak · Plazas

15

■ Irakaslea · Profesora

Kontxi López Soria

■ Antolatzailea · Organiza:

■ Izenburua · Título

■ Datak · Fechas

■ Ordutegia · Horario

■ Izen-ematea · Inscripción

■ Edukia · Contenido

■ Hizkuntza · Idioma

■ Plazak · Plazas

■ Irakasleak · Profesoras

ZAURIAK MIAZKATU ELKARTEA

Azalak dio: gorputza, generoa eta sorkuntza komunitarioa Cuerpo, género y creación comunitaria

Azaroak 8, 15, 29 noviembre

11:00-13:00

agedablascoegia@gmail.com

Sorkuntza lantegi hau espazio seguru bat da gorputzaren eta identitatearen inguruan sakontzeko eta bertatik elkarrekin sortzeko, adierazpen artistikoaren bidez.

Helburua da emakumeak eta kuir disidentziak ahalduntzea, eta aniztasuna ikusgarri bihurtzea sorkuntza eta komunitatearen bidez.

Este taller de creación es un espacio seguro para profundizar y cocrear desde el cuerpo y la identidad a través de la expresión artística.

El objetivo es empoderar a las mujeres y a disidencias kuir y visibilizar la diversidad a través de la creación y la comunidad.

Euskaraz · En euskera

20

Ageda Blasco eta Maite Duten Neskak



■ Antolatzailea · Organiza:

■ Izenburua · Título

■ Datak · Fechas

■ Ordutegia · Horario

■ Izen-ematea · Inscripción

■ Edukia · Contenido

■ Hizkuntza · Idioma

■ Plazak · Plazas

■ Irakaslea · Profesora

EMANBIRA KULTUR ELKARTEA

EMAGUNE Jatorri anitzetako emakumeen topaketa Encuentro de mujeres de diversos orígenes

Urritik abendura, 6 saio · 6 sesiones entre octubre y diciembre

3 dantza saio · sesiones de danza: **11:00-12:00**

Urria 18 octubre

Azaroa 22 noviembre

Abendua 13 diciembre

3 topaketen datak emakumeekin zehaztuko dira

Las fechas de los 3 encuentros se concretarán con las mujeres inscritas

emanbira@gmail.com · 616058791

Aurkezpen saioa: urriaren 4a, larunbata, 11:00etan, Emakumeen Etxean. Txirrita Parkea z.g

Sesión de presentación: 4 de octubre, sábado, a las 11:00 en Emakumeen Etxea, Txirrita Parkea, s/n.

Jatorri anitzetako emakumeentzako talde-espazioa, ahalduztze pertsonal eta komunitarioa ahalbidetzeko, kultur aniztasunaren eta berdintasunaren ildotik.

Hori guztia egingo dugu gorputzaren kontzientziaren bidez (dantza komunitarioa), topaguneak sortuz (kultura, gastronomia,...) eta gure herriko baliabide eta espazio publikoak ezagutuz.

Espacio grupal para mujeres de origen diverso, donde en clave de diversidad cultural e igualdad, se posibilita el empoderamiento personal y comunitario.

Todo esto lo haremos a través de la conciencia corporal (danza comunitaria), creando espacios de encuentro (cultura, gastronomía,...) y conociendo los recursos y espacios públicos de nuestro pueblo.

Euskara, gaztelania, frantsesa eta ingelesa · Euskera, castellano, francés e inglés

15

Olatz Amalur De los Santos Urija

EMAKUMEEN ETXEA
Txirrita Parkea z.g.
943 449 630
eskolafeminista@errenteria.eus

9:00-13:00 Astelehenak eta ostiralak
16:00-20:00 Astearte, asteazken eta ostegunak
9:00-13:00 Lunes y viernes
16:00-20:00 Martes, miércoles y jueves

