

ESKOLA FEMINISTA
ESCUELA FEMINISTA
ERRETERIA



2025/26
udaberria primavera

ZER DA ESKOLA FEMINISTA?

Errenteriako Eskola Feminista hausnarketarako eta formaziorako topagune bat da. Espazio bat, emakumeok geure eskubideen jabe egiteko, gure bizitzetan autonomia eta konfiantza izateko eta beste emakumeekin sareak sortzeko.

Emakumeon ahalduntze prozesuan eragitea du helburu Eskola Feministak. Hori lortzeko, gure errealitatea ikuspegi feministatik aztertuko dugu, eta errealitate hori aldatzeko tresnak eskuratu. Eskola lau jarduera-ardatzetan 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 aktibatzeko, eraldatzeko eta sortzeko. Denbora tarte zehatz batez (egun bat, asteburu bat edo aste batzuk) era askotako gaiak 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 elkarteentzako gunea da



Euskara bultzatzeko, zenbait gunek Belarriprest ikurra dute. Hau da, jarduera horietan parte hartzeko ez da beharrezkoa jendaurrean euskaraz hitz egitea, baina bai ulertzea.

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

¿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.

La Escuela Feminista quiere incidir en el proceso de empoderamiento de las mujeres. Para conseguirlo, analizaremos nuestra realidad desde una perspectiva feminista y nos dotaremos de herramientas para cambiarla. La escuela se clasifica 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 onde 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 Belarriprest. 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

	Orrialdea Página
1) Zure etxerako oinarritzko brikolajea Bricolaje básico para tu casa	8
2) Autodefentsa feminista (hastapena) Autodefensa feminista (iniciación)	9
3) Filo-Feministak: Filosofo Errepublikarrak Erbestean etxe bila Filo-Feministas: Filósofas Republicanas buscan casa en el Exilio	10
4) Automaitasuna eta ahalduntzea aldaketa kolektibo baterako Autoamor y empoderamiento para un cambio colectivo	11
5) Autokontzeptua eta autoestimua sendatzea Iruzurtiaren Sindromeari aurre egiteko Sanar el autoconcepto y la autoestima para combatir el síndrome de la impostora	12
6) Twerk (Booty dance) laborategia Laboratorio de Twerk (Booty dance)	13
7) Klimaterioa: bizitzaren etapa berri bat Climaterio: una nueva etapa vital	14

Izen ematea eta informazio praktikoa

Inscripción e información práctica

EPEA · PLAZO:
OTSAILAREN 17TIK 23RA,
00:00ak arte
(plaza librereren bat geratzen bada,
izena emateko epea laborategia hasi
baino 7 egun lehenago itxiko da)

DEL 17 AL 23 DE FEBRERO,
hasta las 00:00
(si quedan plazas libres, el plazo de
inscripción se cerrará 7 días antes del
comienzo del laboratorio.)

NOLA · CÓMO:
Online:
galdetegia betez
<https://errenteria.eus/eskola-feminista>

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

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

ELKARGUNEAK

ESPACIOS DE ENCUENTRO

8) Indarkeriarik gabeko bizitzen aldeko emakumeen elkargunea Espacio de encuentro de mujeres por una vida libre de violencia	17
9) Zaintzaileentzako elkargunea Espacio de encuentro para cuidadoras	18
10) Taldeko ahalduntzerako elkargunea Espacio de encuentro para empoderamiento grupal	19

Orrialdea

Página

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 21

MARA MARA ELKARTEA:
Tratu oneko harremanak. Norbera maitatzea eta zaintzea, bizi-proiektu gisa · Amarse y cuidarse como proyecto de vida. Relaciones de buen trato 22-23

EMANBIRA ELKARTEA:
EMAGUNE Jatorri anitzetako emakumeen topaketa gorputzaren bidez · Encuentro de mujeres de diversos orígenes desde el cuerpo 24

AMALATZ ELKARTEA:
Munduko emakumeen literatura tailerra
Literatura de mujeres del mundo 25

Kantu feminista tailerra
Taller de canto feminista 26-27

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 beharrezkoak diren testuinguruak aktibatzen, eraldatzeko eta sortzeko tresnak dira laborategiak.

Denbora tarte zehatz batez (egun bat, asteburu bat edo aste batzuk) era askotako gaiak 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:
OTSAILAREN 17TIK 23RA,
24:00ak arte.
PLAZO INSCRIPCIÓN:
DEL 17 AL 23 DE FEBRERO,
hasta las 24:00 horas.

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
- Txirrita parkea, zg

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, y siempre que sea viable)

1

Zure etxerako oinarrizko brikolajea. Bricolaje básico para tu casa.

Irakaslea · Imparte:
Carmen Melchor

Gaztelaniaz · Castellano
12 plaza · plazas

Larunbata · Sábado

Otsaila 28 febrero

9:30 -13:30 / 15:00 - 18:00

Saio 1 · sesiones
7 ordu · horas

** 16-25 urteko neskek
lehentasuna izango dute
Las chicas de 16-25 años
tendrán prioridad*

Laborategi honetan, helburu nagusia da gure etxeko bizitzan autonomia-
goak izatea eta oinarrizko brikolaje-
trebatzea, hala nola zulagailuak eta
barautsak erabiltzea, torlojuak sar-
tzea eta ateratzea, inguratze zerra
maneiatzea, ate-leihoetako bandak
jartzea, zirkuitu elektriko bat egitea,
txorrotak muntatzea, zisterna bat nola
dabilen ikastea, eta oinarrizko jarraibi-
deak ematea, arriskuak prebenitzeko
eta modu seguruan lan egiteko.

En este laboratorio el objetivo principal
es ser más autónomas en nuestra vida
doméstica y aprender nociones de brico-
laje básico, como por ejemplo: uso de ta-
ladros y brocas, destornilladores y atorni-
lladores, manejo de caladora, colocación
de bisagras, realización de circuito eléc-
trico, montaje de grifos, funcionamiento
de una cisterna y pautas básicas para la
prevención de riesgos y trabajar de for-
ma segura.

2

Autodefentsa feminista (hastapena). Autodefensa feminista (iniciación)

Irakaslea · Imparte:
Maitena Monroy

Gaztelaniaz · Castellano
20 plaza · plazas

Larunbata · Sábado

Martxoa 14 marzo

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

Saio 1 · sesiones
8 ordu · horas

** 16-25 urteko neskek
lehenatasuna izango dute
Las chicas de 16-25 años
tendrán prioridad*

Laborategiak hiru helburu ditu:

Erasoak identifikatzen ikastea, indarkeriaren jatorria eta eraikuntza aztertzea alderdi guztietan, baita haren ondorioak ere.

Eguneroko bizitzan gertatzen diren eraso-egoerei erantzuteko eta halakoak konpontzeko mekanismoak eta jarduerak bilatzea.

Espazio bat sortzea gure eskubideez, gure erantzukizunaz eta gure gaitasunez jabetzeko, eta hartara emakumeen bizitza gizonen baldintza beretan egitea eragozten duen indarkeria mota hori desagerrarazteko.

Los objetivos del laboratorio son tres:

Aprender a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, sus consecuencias.

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

Generar un espacio que posibilite el 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.

3

Filo-Feministak: Filosofo Errepublikarrak Erbestean etxe bila.

Filo-Feministas: Filósofas Republicanas buscan casa en el Exilio.

Irakaslea · Imparte:
Marisa Hurtado

Gaztelaniaz · Castellano
20 plaza · plazas

Asteazkenak · Miércoles

Martxoa 4, 18 marzo
Apirila 15, 22 abril
Maiatza 6, 20 mayo
Ekaina 3 junio

18:00-20:00

7 saio · sesiones
14 ordu · horas

Laborategi honetan Erbesteari buruzko ibilbide gogoetatsu bat egingo dugu eta Errepublikaren euforia urteetan zehar pentsalari feministekin batera ibiliko gara, baita bere espazio propio baten bila munduan zehar egingo duen erromesaldi tristean ere.

Haienezat, filosofatzea zapaltzailearen aurkako erresistentzia-ekintza bat da, lan filosofiko propio bat sortzeko ekintza bat, eta feminismoarekiko eta giza eskubideekiko konpromiso filosofiko bat.

María Zambrano, Clara Campoamor edo María Teresa Leónen lanak zoritxarra existentziaren esperientzia ulertzeko eta eraldatzeko bide bihurtu daitezkeenaren adibide izango dira.

En este laboratorio haremos un recorrido reflexivo sobre el Exilio y caminaremos junto a pensadoras feministas durante los años de euforia de la República y también en su triste peregrinar por el mundo en busca de un espacio propio.

Para ellas filosofar es un acto de resistencia contra el opresor, de creación de una obra filosófica propia y un compromiso filosófico para con el feminismo y los derechos humanos.

La obra de María Zambrano, Clara Campoamor o María Teresa León serán ejemplos de que la adversidad se puede convertir en una vía para comprender y transformar la experiencia del existir.

4

Automaitasuna eta ahalduntzea aldaketa kolektibo baterako.

Autoamor y empoderamiento
para un cambio colectivo.

Irakaslea · Imparte:
Franziska Rautenberg
Anahí Sarasola
Gaztelaniaz · Castellano
20 plaza · plazas

Larunbata · Sábado

Martxoa 21 marzo

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

Saio 1 · sesión
8 ordu · horas

** 16-25 urteko neskek
lehenetasuna izango dute
Las chicas de 16-25 años
tendrán prioridad*

Emakumeok sozializatu egiten gaituzte gaur egun ere, besteen beharrak norberaren aurretik jartzeko, eta, beraz, uko egiten diogu guri axola zaiguna asetzeari, zaintzaile, ama «on», bikote-kide... izateko agindua betetzeko.

Komunikazio EzBortitzarekin sinesmen mugatzaile horiek hausten ditugu, gure beharrekin birkonektatzen gara, gure baliabideetan konfiantza izaten hasten gara berriro eta geure burua aktiboki zaintzen hasten gara, berdintasunezko eta botere partekatuko mundu bat sortzeko, automaitasunetik, aktibismotik eta sororitatetik, bakoitza bere banakotasunean eta elkartasunean aldi berean.

A las mujeres se nos socializa aún hoy para anteponer las necesidades de las demás personas frente a las propias, de forma que renunciamos a satisfacer lo que a nosotras nos importa para cumplir con el mandato de ser cuidadora, «buena» madre, pareja...

Con la Comunicación NoViolenta rompemos estas creencias limitantes, reconectamos con nuestras necesidades, volvemos a confiar en nuestros recursos y empezamos a cuidarnos activamente, para crear un mundo igualitario y de poder compartido, desde el autoamor, el activismo y la sororidad, cada una en su individualidad y unidas y solidarias a la vez.

5

Autokontzeptua eta autoestimua sendatzea lruzurtiaren Sindromeari aurre egiteko. Sanar el autoconcepto y la autoestima para combatir el Síndrome de la impostora.

Irakaslea · Imparte:
Isabel Allende-Robredo

Gaztelaniaz · Castellano
25 plaza · plazas

Astelehenak · Lunes

Martxoa 9, 16, 23, 30 marzo

10:00-12:00

4 saio · sesiones
8 ordu · horas

«Ez naiz behar bezain ona»; «Ez dut egiten jakingo»; «lruzurra naizela konturatuko dira»...

Emakume andana baten barne ahotzak, gehienonak ez esatearren, behin baino gehiagotan errepikatu digu mezu horietakoren bat, gure helburuak lortzea zailduz eta geure autokontzeptua eta autoestimua ahulduz. Fenomeno horri lruzurtiaren Sindromea esaten zaio, arrazoi soziokulturalek eragiten dute eta aurre egin dakioke.

Zuk gaitz hori ote duzun eta horri nola aurre egin jakin nahi baduzu, eman izena!

«No soy lo suficientemente buena»; «No lo voy a saber hacer»; «Se van a dar cuenta de que soy un fraude»...

La voz interior de una gran cantidad de mujeres, si no de la mayoría, nos ha repetido más de una vez alguno de estos mensajes, limitando el logro de nuestros objetivos y minando nuestro propio autoconcepto y autoestima. Este fenómeno se denomina Síndrome de la Impostora, tiene causas socioculturales y se puede combatir.

Si quieres saber si tú lo sufres y cómo combatirlo, ¡apúntate!

6

Twerk (booty dance) laborategia. Laboratorio de twerk (booty dance).

Irakaslea · Imparte:
Ikerne Mendieta Uskola

20 plaza · plazas
Euskaraz · euskera



Larunbata · Sábado

Apirila 18 abril

10:30-14:30

Saio 1 · sesión
4 ordu · horas

*** 16-25 urteko neskek
lehenetasuna izango dute**
*Las chicas de 16-25 años
tendrán prioridad*

Mendeetan zehar emakumeon gorputzak, uteroak eta aldakak atrofiatu dituen gizarte gaixo batek sortutako gaitzak pairatzen ditugu oraindik.

Gorputzetik osotasunez eta zintzotasunez jarduteko behar horretatik sortzen da mugitzeko proposamen hau.

Gorputz zapalduen, estigmatizatuen, epaituen, zaurituen, desbalarizatuen, ezezagunen eta berezko gaitasun eta indarretik deskonektatuen sendabide eta askapen gisa hain zuzen ere.

Helburuak: epaiketarik gabeko espazio bat sortzea eta utero eta aldaken mugimendu naturala, sentsualitatea eta norbere gorputzarekin jolastuz disfrutatzeko gaitasuna berreskuratzea.

Belaunetakoak ekartzea gomendatzen da (bigunak, dantzaz edo boleibolean erabiltzen diren horietakoak).

Aún padecemos los males causados por una sociedad enferma que ha atrofiado durante siglos los cuerpos, los úteros y las caderas de las mujeres.

De esta necesidad de actuar desde el cuerpo con integridad y honestidad nace esta propuesta de movimiento. Precisamente como cura y liberación de cuerpos oprimidos, estigmatizados, juzgados, heridos, desvalorizados, desconocidos y desconectados de su propia capacidad y fuerza.

Objetivos: crear un espacio sin juicios y recuperar el movimiento natural de úteros y caderas, la sensualidad y la capacidad de disfrutar jugando con el propio cuerpo.

Se recomienda traer rodilleras (blandas, de las que se usan en danza o voleibol).

7

Klimaterioa: bizi-etapa berri bat. Climaterio: una nueva etapa vital.

Irakaslea · Imparte:

Elene Jimenez,
Sexune Elkarte

15 plaza · plazas

Euskaraz · euskera



Ostegunak · Jueves

Apirila 23 abril

Maiatza 7, 21 mayo

18:00-20:00

3 saio · sesiones

6 ordu · horas

Laborategi honen helburua da bizitzaren erdia, hau da, bigarren erdia, hartzten duen etapa honek berezkoak dituen aldaketak ezagutzea, hobeto bizitzeko ulertu ere.

Produktibitatea eta kontsumoa ardatz dituen gizarte batean, non gaztetasuna eta ugalketa desiragarriak diren, ez da erraza heltze-prozesua hazkundera-etapa gisa ikustea.

Aldaketaz hitz egingo dugu, elkar ulertu eta onartzeko ezagutu eta partekatuko dugu, joandakoari agur eginez eta berria onartzuz.

El objetivo de este laboratorio es conocer los cambios propios de esta etapa que supone la mitad de la vida, es decir, la segunda mitad, entenderlos para vivir mejor.

En una sociedad centrada en la productividad y el consumo, donde la juventud y la reproducción son deseables, no es fácil ver el proceso de maduración como una etapa de crecimiento.

Hablaremos del cambio, lo conoceremos y compartiremos para entendernos y aceptarnos, saludando a lo que se va y aceptando lo nuevo.



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**



8

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.

9

Zaintzaileentzako elkargunea. Espacio de encuentro para cuidadoras.

Dinamizatzen du

Dinamiza:

Txelo Berra

Gaztelaniaz · Castellano

Asteartero · Los martes

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 arnasa hartzeko beharraz jabetzea du helburu nagusi.

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

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

10

Taldeko ahalduntzerako elkargunea.

Espacio de encuentro para empoderamiento grupal.

Dinamizatzen du

Dinamiza:

Maider Andonegi

Ele bitan · Bilingüe

Ostegunero · Los jueves

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 bultzat-
tu nahi duten elkarteentzako gu-
nea 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 bakoitzari
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:

TAUTANDRA BATUKADA FEMINISTA ELKARTEA

■ Izenburua · Título

Batukada feminista ikastaroa

Curso de batucada feminista

■ Datak · Fechas

Martxoaren 13tik ekainaren 19ra arte, hamabostero, ostiraletan
Desde el 13 de marzo al 19 de junio, quincenal, los viernes

■ Ordutegia · Horario

18:00-20:00

■ Izen ematea · Inscripción

tautandrabfinskripzioak@gmail.com

Eman beharreko datuak: izen-abizenak eta telefonoa

Datos a aportar: nombre, apellidos y teléfono

■ Edukia · Contenido

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

■ Hizkuntza · Idioma

Ele bitan · Bilingüe

■ Plazak · Plazas

25

■ Irakasleak · Profesoras

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
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:

EMANBIRA KULTUR ELKARTEA

■ Izenburua · Título

EMAGUNE Jatorri anitzetako emakumeen topaketa gorputzaren bidez · Encuentro de mujeres de diversos orígenes desde el cuerpo

■ Datak · Fechas

Martxoa 1, 22 marzo
Apirila 26 abril
Maiatza 31 mayo
Ekaina 21 junio

■ Ordutegia · Horario

11:00-12:30

■ Izen ematea · Inscripción

emanbira@gmail.com · 616058791

■ Edukia · Contenido

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

Hori guztia gorputzaren kontzientziaren, luzaketen, erlaxazioaren eta mugimenduaren bitartez egingo dugu.

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, estiramientos, relajación y movimiento.

■ Hizkuntza · Idioma

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

■ Plazak · Plazas

15

■ Irakaslea · Profesora

Olatz Amalur De los Santos Uria

■ Antolatzailea · Organiza:

■ Izenburua · Título

■ Datak · Fechas

■ Ordutegia · Horario

■ Izen ematea · Inscripción

■ Edukia · Contenido

AMALATZ ELKARTEA

Munduko emakumeen literatura Literatura de mujeres del mundo

Martxoa 25 marzo

Apirila 29 abril

Maiatza 27 mayo

Ekaina 17 junio

18:00-20:00

amalatx@gmail.com

Eman beharreko datuak: izen-abizenak, telefonoa eta eskatutako ikastaroa

Datos a aportar: nombre, apellidos, teléfono y curso solicitado

Gu gaur egiten ari garen bidea, beste emakume batzuek 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 estrategiek, haien proposamenetan ageri den imajinazioak, horrek guztiak gureak aberasten ditu. Haiek ezagutzea geure burua hobeto ezagutzea ere bada.

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

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 conocernos un poco más a nosotras mismas.

Para acceder a los libros se tendrá que ser socia de la red de bibliotecas. En caso de no estar disponibles, cada cual tendrá que conseguirlos.

■ **Hizkuntza** · Idioma

Gaztelania · Castellano

■ **Plazak** · Plazas

25

■ **Irakaslea** · Profesora

Mertxe Tranche

■ **Antolatzailea** · Organiza:

AMALATZ ELKARTEA

■ **Izenburua** · Título

Kantu feminista tailerra
Taller de canto feminista

■ **Datak** · Fechas

Martxoa 2, 16 marzo
Apirila 13, 20 abril
Maiatza 4, 18 mayo
Ekaina 1, 15 junio

■ **Ordutegia** · Horario

17:30-19:30

■ **Izen ematea** · Inscripción

amalatx@gmail.com

Eman beharreko datuak: izen-abizenak, telefonoa eta eskatutako ikastaroa

Datos a aportar: nombre, apellidos, teléfono y curso solicitado

■ **Edukia** · Contenido

Kantua emakumeen bizitzan, bai pertsonalki, bai kolektiboki, tresna boteretsua izan da. Emozioak adierazteko, taldeak indartzeko, oinarritzko eskubideak aldarrikatzeko, istorioak kontatzeko, pozak ospatzeko, gure hildakoei omenaldia egiteko... Azkeneko urteotan, kantatzeko ohitura galtzen ari da, eta harekin batera, ematen zigun guztia..

Tailer hau, ahots-kantuari, lekua eta denbora emateko jaio da, sinistuta baikaude ahaldundu eta aberastu egiten gaituela. Ez da abesbatza bat izango. Haratago doa, sentitzeko abestuko dugu. Ez gehiago, ez gutxiago.

El canto ha acompañado desde el principio de los tiempos a las mujeres tanto a nivel personal como grupal. Ha sido herramienta poderosa para expresar emociones, cohesionar colectivos, reclamar derechos, contar historias, exaltar alegrías o llorar tristezas. Observamos cómo nuestra sociedad ha ido perdiendo, poco a poco, este canto, y con él, todo lo que nos aportaba.

Este taller nace con el deseo de volver a dar espacio y tiempo a las voces cantadas, con el convencimiento de que este hecho nos empodera y enriquece. No será un coro. La propuesta es cantar para sentir. Ni más, ni menos.

■ **Hizkuntza** · Idioma

Ele bitan · Bilingüe

■ **Plazak** · Plazas

20

■ **Irakaslea** · Profesora

Ana San José Amiano

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

