

ERRENTERIA

ESKOLA
FEMINISTA
ESCUELA
FEMINISTA

2022-2023

URRIA - MAIATZA

OCTUBRE - MAYO



ZER DA ESKOLA FEMINISTA?

Errenteriako 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 zaitezten gonbidatu nahi zaitugu. Animatu, zure zain gaude!

HAUEK DIRA ESKOLA FEMINISTAREN LAU ARDATZAK:

1. **feminismoak,**
2. **kultura berriro definitzen,**
3. **autonomia,**
4. **gorputza, sexualitatea eta osasuna.**

¿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!

ESTOS SON LOS 4 EJES DE LA ESCUELA FEMINISTA:

1. **feminismos,**
2. **redefiniendo la cultura,**
3. **autonomía,**
4. **cuerpo, sexualidad y salud.**



INFORMAZIOA ETA IZENA EMATEA

IZENA EMATEKO:

Presentziala:

**Arreta arratsaldez jasotzeko beharrezkoa
izango da aurretiko hitzordua eskatzea**

ZU! Zure Udala - Arreta Zerbitzua
Herriko Plaza z.g · 943 449600 - 010

7:30-14:00 astelehenetan

7:30-19:00 astearte eta ostegunetan

7:30-15:00 asteazken eta ostiraletan

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

INFORMAZIOA:

Emakumeen Etxea

9:00-13:00 astelehen eta ostiraletan

16:00-20:00 astearte, asteazken eta ostegunetan

Txirrita Parkea, zk.g · 943 449 630

eskolafeminista@errenteria.eus · <http://www.errenteria.eus>

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

INSCRIPCIÓN:

Presencial:

Por las tardes será necesario acudir con cita previa

ZU! Zure Udala - Servicio de Atención
Herriko Plaza s.n · 943 449600 - 010

7:30-14:00 lunes

7:30-19:00 martes y jueves

7:30-15:00 miércoles y viernes

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

INFORMACIÓN:

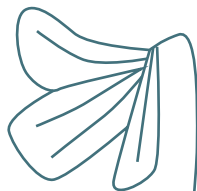
Emakumeen Etxea

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 19tik 29ra arte

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

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.

Plaza lortzen duten pertsonen izena emateko orrian adierazi duten bidea erabilita jakinaraziko zaie.

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 19 hasta el 29 de septiembre

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

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.

NESKA GAZTEEN TXOKOA:

TAILERRAK

- Lesbianismoa eta bisexualitatea badute zerikusirik nirekin?
- Autodefentsa feminista, sakontzea.

IKASTAROAK:

1. Emakumeak sareak ehuntzen
2. Munduko emakumeen literatura
3. Nork bere burua ondo zaintzen eta maitatzen ikastea
4. Gorputzaren kontzientzia eta erlaxazio gunea
5. Batukada feminista
6. Kakorratzez sareak sortzen.

TAILERRAK:

7. Mendi orientazioa
8. Emakumeak eroago gaude?
9. Atsolorra: amatasuna feminismitik hizpide
10. Maitasuna: maitasun loturak eraikitzen tratu onetik abiatuta.

JABEKUNTZA TALDEAK:

11. Indarkeriarik gabeko bizitzaren aldeko gunea
12. Zaintzaileentzako topagunea
12. Emakume migratuentzako topagunea.



ESPACIO PARA CHICAS JÓVENES:

TAILERRAK

- Lesbianismo y sexualidad: ¿qué tienen que ver conmigo?
- Autodefensa feminista, profundización.

CURSOS:

1. Mujeres tejiendo redes
2. Literatura de mujeres del mundo
3. Aprender a cuidarse y a quererse bien
4. Espacio de relajación y consciencia corporal
5. Batucada feminista
6. Creando redes a ganchillo.

TALLERES:

7. Orientación en la montaña
8. ¿Estamos las mujeres más locas?
9. Atsolorra: la maternidad desde el feminismo
10. Amor: construyendo vínculos amorosos desde el buen trato.

GRUPOS DE EMPODERAMIENTO:

11. Espacio por una vida libre de violencia
12. Espacio de encuentro para cuidadoras
13. Espacio de encuentro para mujeres migradas.

NESKA
GAZTEEN
TXOKOA

ESPACIO
PARA
CHICAS
JÓVENES

Neska gazteentzako txokoaren helburua tailerrak antolatzea eta baliabideak eskaintzea ikuspegi feministatik eskaintzea da.

16 eta 25 urte bitarteko neska guztiei zuzenduta dagoen espazioa da, haien behar zehatzei erantzuteko sortuta.

El objetivo de este Espacio para chicas jóvenes es organizar talleres y ofrecer recursos desde una perspectiva feminista.

Se trata de un espacio, dirigido a todas las chicas que tengan entre 16 años y 25 años, creado con la intención de responder a sus necesidades concretas.

LESBIANISMOA ETA BISEXUALITATEA BADUTE ZERIKUSIRIK NIREKIN? LESBIANISMO Y SEXUALIDAD: ¿QUÉ TIENEN QUE VER CONMIGO?

TAILERRA · TALLER

IRAKASLEA · IMPARTE:
HISTERIA KOLEKTIBOA, UDANE HERFER

Saio 1, 4 ordu · 1 sesión, 4 horas

Urriak 22 octubre

10:00-14:00

Euskaraz · En euskara

12 plaza · plazas

Sexu-joera horiei buruz gogoeta egingo dugu, zehaztasunez eta gertutasunez, eta arau-heterosexualitateak pertsonengan —baita horiekin jaten dutenengan ere— dituen ondorioak azpimarratuko ditugu.

Besteak beste, helburu hauek lortu nahi dira:

- Bisexualen eta lesbianen errealitateak hurbiltzea..
- Cisheteronormak harremanak izateko eta munduan erakusteko moduarekin duen harremana ezagutaraztea.
- Tresna praktiko eta teorikoak eskaintzea, parte hartzaileek mugimendu bisexual eta lesbikoaren aldarrikapen-jarrerak ezagut ditzaten, bai orain, bai historian zehar.

Reflexionaremos sobre estas orientaciones sexuales con rigor y cercanía, incidiendo en las consecuencias que acarrea la heterosexualidad normativa en las personas —incluso en quienes comulgan con ella—.

Entre los objetivos se tratará de:

- Acercar las realidades de las personas bisexuales y de las lesbianas.
- Dar a conocer la relación que tiene la cisheteronorma con la manera de relacionarnos y mostrarnos en el mundo.
- Ofrecer las herramientas prácticas y teóricas para que les participantes conozcan los posicionamientos reivindicativos del movimiento bisexual y lésbico, tanto ahora como a lo largo de su historia.

AUTODEFENTSA FEMINISTA (SAKONTZEA)

AUTODEFENSA FEMINISTA (PROFUNDIZACIÓN)

TAILERRA · TALLER

IRAKASLEA · IMPARTE:

LAHIA 3.0 SEXOLOGIA ETA HEZKIDETZA ELKARTEA

Saio 1, 4 ordu · 1 sesión, 4 horas

Azaroak 12 noviembre

10:00-14:00

Euskaraz · En euskara

20 plaza · plazas

Bizi ditugun botere harreman, subordinazio egoera edota epaien atzean dagoen sistema aztertzea izango da tailer honen lehenengo pausua. Honela, nesken ahalduntzerako bidea helburu izanik, jasaten ditugun indarkeria mota desberdinak edota jarrera erasokorrek identifikatu eta hauei aurre egiteko estrategia eta tresna ezberdinen inguruan sakonduko dugu tailerrean zehar.

El primer paso de este taller será analizar el sistema que está detrás de las relaciones de poder, la situación de subordinación o los juicios que vivimos. De esta forma, con el objetivo de empoderar a las chicas, durante el taller profundizaremos en los diferentes tipos de violencia o actitudes agresivas a las que nos enfrentamos y las diferentes estrategias y herramientas disponibles para hacerles frente..

IKASTA
ROAK

CUR
SOS

1 EMAKUMEAK SAREAK EHUNTZEN MUJERES TEJIENDO REDES

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

27 saio · sesiones

**Astero, astelehenetan · Semanal, los lunes
urriak 10 octubre - abenduak 19 diciembre
urtarrilak 9 enero - maiatzak 29 mayo**

18:00-19:30

Gaztelania · Castellano

15 plaza · plazas

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

Itzaropena 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

8 saio · sesiones
hilabetero, asteazkenetan
mensual, los miércoles
18:00-20:00
Gaztelania · Castellano
20 plaza · plazas

urriak 26 octubre
azaroak 23 noviembre
urtarrilak 25 enero
otsailak 15 febrero
martxoak 22 marzo
apirilak 19 abril
maiatzak 10 mayo
ekainak 21 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 dabilta. 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 recorreremos, 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 11 - 18 octubre

Azaroak 8 - 22 - 29 noviembre

Abenduak 13 diciembre

Urtarrilak 10 - 24 enero

Otsailak 7 - 28 febrero

Martxoak 7 - 21 marzo

Apirilak 25 abril

Maiatzak 2 - 16 - 30 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 14 - 28 octubre
Azaroak 11 - 25 noviembre
Abenduak 2 - 16 diciembre
Urtarrilak 13 - 27 enero
Otsailak 10 - 24 febrero
Martxoak 3 - 17 - 31 marzo
Apirilak 28 abril
Maiatzak 12 - 26 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, estres... 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

14 saio · sesiones

Urriak 14 - 28 octubre

Azaroak 11 noviembre

Abenduak 2 diciembre

Urtarrilak 13 enero

Otsailak 3 - 25 febrero

Martxoak 3 - 17 - 31 marzo

Apirilak 28 abril

Maiatzak 12 - 26 mayo

Ekainak 9 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 oinarriak 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 batukada 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.

6 KAKORRATZEZ SAREAK SORTZEN

CREANDO REDES A GANCHILLO

IRAKASLEA · IMPARTE:
OIHANA MERINO CABRERA, LALOCADELACASA

Ostegunak, hamabostero

jueves, quincenal

17 saio · sesiones

11:00-13:00

**Euskara, gaztelania,
ingeleza eta frantsesa**

**Euskera, castellano,
inglés y francés**

10 plaza · plazas

Urriak 13 - 27 octubre

Azaroak 10 - 24 noviembre

Abenduak 1 - 15 diciembre

Urtarrilak 12 - 26 enero

Otsailak 9 - 23 febrero

Martxoak 9 - 23 marzo

Apirilak 20 abril

Maiatzak 4 - 18 mayo

Ekainak 1 - 8 junio

Ikastaro proposamen honetan kakorratz-lana izango da gure aitzakia espazio ziur, intimo eta lasaia eraikiz, progresiboki, barrutik kanporako norabidean auto-zaintza, jabeakuntza eta ahizpatasuna lantzeko:

- Alderdi indibiduala: autozaintza eta autoestimua indartu.
- Taldea: elkarlana, elkar-zaintza, talde sostengua landuko ditugu.
- Gizarte maila: Kanean Ehuntzeko Munduko Egunari begira (ekainaren bigarren larunbatean), ehunketa aldarrikapenak egiteko baliabidean bihurtuz, espazio publikoaren konkista.

En esta propuesta el ganchillo será nuestra excusa para construir un espacio seguro, intimo y tranquilo, con el fin de desarrollar el autocuidado, el empoderamiento y la sororidad de forma progresiva, desde dentro hacia afuera:

- Nivel individual: fortalecer el autocuidado y la autoestima.
- Grupal: desarrollar el trabajo en equipo, el cuidado mutuo y el sostén grupal.
- Colectivo: de cara al Día Mundial de Tejer en Público (2º sábado de junio) convertir el tejido en una herramienta para la reivindicación social y la conquista del espacio público.

TAILE
RRAK

TALLE
RES

7 MENDI ORIENTAZIOA

ORIENTACIÓN EN LA MONTAÑA

IRAKASLEA · IMPARTE:

PATRI ESPINAR, PLAZA EMAKUMEAK KIROL KLUBA

4 saio, 16 ordu · 4 sesiones, 16 horas

Urriak 7 octubre (ostirala · viernes)

17:00-20:00

Urriak 8 - 15 - 22 octubre (larunbata · sábado)

9:30-13:30

Euskaraz · En euskara

10 plaza · plazas

Ikastaro honetan autonomia osoz, guk geuk erabakitako lekura joateko ibilbideak diseinatzen ikasiko dugu, baita baliabideak eta gaitasunak eskuratu ere. Mendian era seguru batean ibiltzeko orientazioko oinarriko ezagutza teoriko-praktikoak jasoko eta landuko ditugu. Horretarako, mapa eta iparrorratza erabiltzen ikasiko dugu era praktikoko batean, naturaren interpretazioarekin batera.

Ikastaroan izena emateko, beharrezkoa izango da mendian 3-4 orduz ibiltzeko gai izatea eta ikastaroaren saio guztietara joateko konpromisoa hartzea. Honekin batera, beharrezkoa izango da mendiko botak eta mendiko motxila eramatea ikastarora. Lehenengo saioa teorikoa izango da eta Emakumeen Etxean emango da.

En este curso aprenderemos a diseñar itinerarios con total autonomía y a adquirir los recursos y las competencias necesarias para llegar a donde nos hayamos propuesto.

Trabajaremos los conocimientos teórico-prácticos básicos de orientación para un desplazamiento seguro por la montaña. Para ello aprenderemos a utilizar el mapa y la brújula de una manera práctica, junto con la interpretación de la naturaleza.

Para inscribirse en el curso será necesario ser capaz de caminar de 3 a 4 horas por el monte y comprometerse a asistir a todas las sesiones del curso. Será necesario asistir al curso con botas de monte y mochila de monte. La primera sesión será teórica y se impartirá en Emakumeen Etxea.

8 **EMAKUMEAK*** **EROAGO GAUDE?**

¿ESTAMOS LAS MUJERES*
MÁS LOCAS?

IRAKASLEAK · IMPARTEN:
MIREIA ALDUNCIN ZAMORA ETA IRENE BERTA
SANTO AGULLO, ESTEREOTIPAK ELKARTEA.

2 saio, 8 ordu · 2 sesiones, 8 horas

urriak 22 - 29 octubre

10:00-14:00

10:00-14:00 · 15:30-19.30

Bi hizkuntzetan · bilingüe

15 plaza · plazas

Zer da eromena? Nola eragiten dio generoak gure osasun mentalari? Tailer honetan, galdera horiei bi bidetatik erantzuten saiatuko gara: norberaren esperientzia eta baterako hausnarketa. Teorikoa eta bizipenekoa uztartuz.

Gainera, ikuspegi patriarkalak osasun mentalean eragindako zauriak sendatzeko feminismoek planteatzen dituzten alternatiba batzuk ezagutuko ditugu, aniztasun eta erritmo guztiak hartuz.

¿Qué es la locura? ¿Cómo afecta el género a nuestra salud mental? En este taller trataremos de responder a estas preguntas desde una doble vía: la experiencia propia y la reflexión conjunta. Conjugando lo teórico y lo vivencial.

Además, conoceremos algunas alternativas que se plantean desde los feminismos para sanar las heridas causadas por el enfoque patriarcal en salud mental, acogiendo todas las diversidades y ritmos.

9 ATSOLOKORRA, AMATASUNA FEMINISMOTIK HIZPIDE ATSOLOKORRA, LA MATERNI- DAD DESDE EL FEMINISMO

ANTOLATZAILEAK · ORGANIZAN:
OIHANA LLORENTE ARRETxea ETA MIREN LANZ
SOLBES, PAREAN ELKARTEA

2 saio, 4 ordu · 2 sesiones, 4 horas
urriak 25, azaroak 8 · 25 de octubre, 8 de noviembre
18:00-20:00

Euskaraz · En euskara

20 plaza · plazas

Gipuzkoako Foru Aldundiaren dirulaguntzakin

Subvencionado por la Diputación Foral de Gipuzkoa

Atsolorra garai batean Euskal Herrian egiten zen jaiotza-erri-tua zen. Egun ia galduta dagoen erritu horretan, haurra jaiotako baserrira auzoko emakumeak bisitan joaten ziren. Ustez atsolorraren erritua Eliza Katolikoak bataioaren betebeharra ezarri aurrekoa zen, hau da, XVI. mendeko aurrekoa.

Egitasmo honekin emakumeen espazio ziren gunen jatorria berreskuratu nahi dugu amatasunen hariari tira egin eta mataza honi ikuspegi feministatik askatzeko espazioa bilakatuz.

Amentzat (edo ama izan gabe amatasunaz aritu nahi duten emakumeentzat) eroso den espazio bat sortuko dugu amatasunak sortzen dituen buruhauste eta kontraesanei eutsi eta amatasun feminista bat zer nolakoa izan beharko zen definitzen hasteko.

“Atsolor” era un ritual de nacimiento que se hacía en el País Vasco. En este ritual, hoy casi perdido, las mujeres del barrio iban de visita al caserío donde había nacido una criatura. Parece ser que el ritual del Atsolor era anterior a que la Iglesia Católica estableciera el deber del bautizo, es decir, antes del XVI.

Con este proyecto se pretende recuperar la esencia de estos espacios que eran espacios de mujeres, tirando del hilo de las maternidades y convirtiendo este ovillo en un espacio de liberación desde una visión feminista.

Crearemos un espacio cómodo para las madres (o para las mujeres que sin ser madres quieren reflexionar sobre la maternidad) en el que tratar las preocupaciones y contradicciones que genera la maternidad y empezar a definir cómo debería ser una maternidad feminista.

10 MAITASUNA: MAITASUN LOTURAK ERAIKITZEN TRATU ONETIK ABIATUTA AMOR: CONSTRUYENDO VINCULOS AMOROSOS DESDE EL BUEN TRATO

ANTOLATZAILEA · ORGANIZA:
KONTXI LÓPEZ SORIA, MARA MARA ELKARTEA

Saio 1, 7 ordu · 1 sesión, 7 horas

Azaroak 19 noviembre

10:00-14:00

16:00-19:00

Gaztelania · Castellano

18 plaza · plazas

Gipuzkoako Foru Aldundiaren dirulaguntzakin

Subvencionado por la Diputación Foral de Gipuzkoa

Pertsona guztiok behar dugu maitatu eta maitatuak izan, baina, batzuetan, "maitatzearen" kontzeptuak ezinegona sorrazten digu. Horregatik, garrantzitsua da entzutea, eta maitatzen eta maitatuak izaten ikasi dugun moduz jabe-tzea.

Beren burua ezagutu eta garapen pertsonalean aurrera egiteko lan zoragarriari bizitzako denbora eskaini nahi dioten emakumeentzako tailerra da, beren bizipen pertsonala hobetu nahi dutenentzat, bai eta beren buruarekin eta gainerako pertsonekin harreman askeagoak, osasungarriagoak eta gozagarriagoak ezartzen ikasi nahi dutenentzat ere.

Maitasuna ulertzeko eta sentitzeko dugun moduz hausnartzeko gune bat, tratu onean oinarritutako maitasun-loturak sortzea sustatuz.

Todas las personas necesitamos amar y ser amadas pero en algunas ocasiones nuestro concepto de "amar" nos genera malestar, de ahí la importancia de dedicar un espacio a la escucha y a la toma de consciencia de cómo hemos aprendido amar y sentirnos amadas.

Es un taller para aquellas mujeres que deseen dedicar un tiempo de la vida a la apasionante tarea de conocerse y avanzar en el desarrollo personal, que deseen mejorar su propia vivencia personal, así como aprender a establecer relaciones más libres, saludables y gozosas con ellas mismas y con las demás personas.

Un espacio para reflexionar sobre nuestra manera de entender y sentir el amor fomentando la construcción de vínculos amorosos basados en el buen trato.

JABE
KUNTZA
TALDEAK

GRUPOS
DE EMPO
DERA
MIENTO

11 INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO GUNEA

ESPACIO PARA UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS

DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA:
CLARA WOLFRAM

Asteazkenero · Miércoles

17:30-19:30

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.

12 ZAINZAILEENTZAKO TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA CUIDADORAS

**DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA:
TXELO BERRA**

Asteartero · Martes

**Lehenengo saioa urriak 11 octubre, primera sesión
16:00-18:00**

Gaztelania · Castellano

Emakumeen identitatea eraikitzearen oinarrian dago zaintzaileen rola. Zaintzeak kostu ekonomikoa du, eta, batez ere, emozionala.

Mendekotasuna duten pertsonak zaintzen dituzten emakumeentzako gunea da, eta bere burua zaintzeko eta atsedena hartzeko beharraz jabetzea du helburu nagusia.

Hori lortzeko, entzutean, elkarri laguntzean, hobeto sentitzeko estrategiak trukatzeko eta behar praktikoa eta emozionalak ebazteko informazioa ematean oinarrituko gara.

Azken finean, gure bizi-kalitatea hobetzeko laguntza emozionalerako gune bat sortuko dugu, eta zaindu egingo gara.

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.

13 EMAKUME MIGRATUENTZAKO TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES MIGRADAS

**DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA:
SORAYA RONQUILLO, BIDEZ BIDE ELKARTEA**

Astelehenero · lunes

**Lehenengo saioa urriak 10 octubre, primera sesión
10:00-12:00**

Gaztelania · Castellano

10 plaza · plazas

Jatorrizko herrialdean eta helmugako herrialdean beren familien ongizatearen erantzukizuna beren gain hartzen dutenei, lanean ari dira mendekotasuna duten pertsonak zaintzeko eta etxeko zerbitzurako.

Alde batetik, bizipenak, dueluak, nazioz gaindiko harremanak familiakoekin, elkartzea, adin txikikoen eta amen arteko berrelkartzea. Bestalde, ahalduz pertsonal eta kolektibo landuko da, enpleguko aukerak hobetzeko, bakoitzak emakume migratu eta langile gisa dituen ezagutzak eta jakintzak berreskuratuz

Este grupo está dirigido a mujeres migradas, en general, y en particular a las que ejercen la maternidad a distancia y asumen la responsabilidad del bienestar de sus familias en el país de origen y así mismo, en el país de destino, están trabajando en el cuidado de personas dependientes y en el servicio doméstico.

Por un lado se compartirán vivencias, duelos, relación transnacional con familiares, reagrupación, reencuentro entre menores y madres. Por otro lado se trabajará el empoderamiento personal y colectivo para mejorar oportunidades en el empleo, recuperando los conocimientos y saberes que cada una tiene como mujer migrada y trabajadora.



ERRETERIA
UDALA



Errenteriako
Berdintasunerako
Kontseilua
Consejo de Igualdad
de Errenteria

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ORAIN
GIPUZKOA

PAREAN
Elkartea

