

ERRENTERIA

ESKOLA
FEMINISTA
ESCUELA
FEMINISTA

2025

URTARRILA - MAIATZA

ENERO - MAYO



ZER DA ESKOLA FEMINISTA?

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

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.

Anima zaitez, 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

EPEA: URTARRILAK 15ETIK 22RA

Tailerretan plaza librereren bat geratzen bada, izena emateko epea tailerra hasi baino 7 egun lehenago itxiko da.

AUKERAK:

Online: <https://errenteria.eus/eskola-feminista>

PRESENTZIALA:

Udaletxean:

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

7:30-14:00 astelehenetan

7:30-19:00 astearte eta ostegunetan

7:30-15:00 asteazken eta ostiraletan

Aldakonean:

Aldakonea 2

8:00-14:00 astelehenetik ostiralera

Emakumeen Etxean:

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

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

PLAZO: DEL 15 AL 22 DE ENERO

En el caso de los talleres, si quedan plazas libres, el plazo de inscripción se cerrará 7 días antes del comienzo del taller.

OPCIONES:

Online: <https://errenteria.eus/es/escuela-feminista/>

PRESENCIAL:

En el ayuntamiento:

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

En Aldakonea:

Aldakonea, 2

8:00-14:00 de lunes a viernes

En 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



OHARRAK

Jarduera guztiak emakumeentzat dira, doakoak eta Emakumeen Etxean egingo dira. Parte hartzeko izena eman behar da. Hiru motatakoak dira:

- Ikastaroak: urtarriletik maiatzera bitartekoak; astean behin, hamabostean behin edo hilean behin.
- Jabekuntza taldeak: ikasturte osokoak, kolektibo jakinentzat pentsatuak. Izen-ematea urte osoan zehar egin daiteke.
- Tailerrak: laburrak eta/edo puntualak; egun batekoak edo saio bat baino gehiagokoak izan daitezke.

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

Emakume bakoitzak gehienez hiru ikastaro edo tailerretan eman ahal izango du izena, eta, horrez gain, ahalduz gero, taldeetan ere eman ahal izango du izena.

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

Ikastaro eta tailerretan aurreikusitako plaza kopurua gaitzen bada, zozketa egingo da izena eman duten emakumeen artean, eta itxaron zerrenda osatuko da.

Ikastaro edo tailer bakoitzeko, gutxienez, 7 emakume apuntatu behar dira aurrera eramateko.

Aurrez abisatu gabe ikastaroetara edo tailerretara joaten ez direnek ezin izango dute beste tailer/ikastaro batzuetan izena eman, urtebeteko epean.

Ikastaro edo tailerra hasi eta gero utzi nahi dutenek dinamizatzaileari jakinarazi beharko diote.

Hizkuntza:

Ikur hau duten ikastaroak *belarriprest* eremuan egingo dira, hots, maila apala izan arren, euskaraz egiteko gonbita egingo zaie ikasleei. Irakasle eta ikasleek euskaraz egin eta elkarri laguntzeko konpromisoa hartuko dute.



NOTAS

Todas las actividades son para mujeres, gratuitas, previa inscripción y se impartirán en Emakumeen Etxea.

Son de tres tipos:

- Cursos: duración de enero a mayo, con frecuencia semanal, quincenal o mensual.
- Grupos de empoderamiento: duración todo el año lectivo, destinados a un colectivo específico. Inscripción abierta todo el año.
- Talleres: cortos y/o puntuales, pueden ser de un día o extenderse varias sesiones.

Habr  servicio de cuidado de menores (previa solicitud en el cuestionario de inscripci3n siempre que sea viable)

Cada mujer podrá inscribirse como máximo en tres cursos o talleres y, a parte, podrá inscribirse en los grupos de empoderamiento.

Rellenar el cuestionario de inscripci3n no quiere decir que se ha obtenido plaza. A quienes obtengan plaza se les comunicará.

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

Para seguir adelante con cada curso o taller tendrán que apuntarse, como mínimo, 7 mujeres.

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 o taller después de iniciado se deberá avisar a la dinamizadora.

Idioma:

El símbolo *Belarriprest* invita a las alumnas a expresarse en euskera, aunque su nivel sea bajo. Ellas y las profesoras se comprometerán a hablar en euskera y a apoyarse mutuamente.



IKASTAROAK:

1. Nire gorputza, ni neu!
2. Munduko emakumeen literatura
3. Emakumeen arteko kantua berreskuratzen
4. Batukada feminista

TAILERRAK:

5. Gure arbaso emakumezkoak:
gure emakume-leinua lantzea
6. Autodefentsa feminista. Oinarrizkoa. Gaztelaniaz
7. Zure etxerako oinarrizko brikolajea
8. Autodefentsa feminista. Oinarrizkoa. Euskaraz
9. Ederki zahartzea: autozaintza aktiboa eta osasungarria
10. Atsolorra. Amatasun feministak

JABEKUNTZA TALDEAK:

11. Indarkeriarik gabeko bizitzaren aldeko emakumeen gunea
12. Zaintzaileentzako topagunea



CURSOS:

1. Mi cuerpo, ¡yo misma!
2. Literatura de mujeres del mundo
3. Recuperando el canto entre mujeres
4. Batucada feminista

TALLERES:

5. Nuestras ancestas: trabajar nuestro linaje femenino
6. Autodefensa feminista. Iniciación. Castellano
7. Bricolaje básico para tu casa
8. Autodefensa feminista. Iniciación. Euskara
9. Envejecer bonito: autocuidado activo y saludable
10. Atsolorra. Maternidades feministas

GRUPOS DE EMPODERAMIENTO:

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



IKASTA
ROAK

CUR
SOS

1 NIRE GORPUTZA, NI NEU! MI CUERPO, ¡YO MISMA!

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

16 saio · sesiones

Astero, astelehenetan · Semanal, los lunes

Hasiera · Inicio:
urtarrilak 27 enero

Bukaera · Final:
maiatzak 26 mayo

18:00-19:30

Gaztelania · Castellano

15 plaza · plazas

Ikastaro hau adin eta egoera guztietako emakumeentzat da. Lagungarri izan nahi du garen komunitatearen ikuspegitik pentsatu eta jokatu dezagun bizitzan: emakumeak, orain eta hemen, etorkizun duina eraikitzekotan.

Gorputza dugu denok; historia kultural, sozial eta pertsonala duen gorputz bat gara, berezko hizkuntza duena, eta mintzo zaiguna. Aurkeztu egiten gaitu, eta gure irudia da, besteen eta munduaren aurrean.

Nola entzun gorputzari? Nola entzun geure buruari? Zer diosku gorputzak?

Este curso está dirigido a mujeres de cualquier edad y situación. El objetivo del curso es ayudarnos a pensar y a actuar en la vida desde el punto de vista de la comunidad que somos: mujeres en el hoy para construir un futuro digno.

Todas tenemos un cuerpo, somos un cuerpo con historia cultural, social y personal que tiene su propia lengua y nos habla. Nos presenta y representa ante las demás y ante el mundo.

¿Cómo escuchar al cuerpo? ¿Cómo escucharnos? ¿Qué nos dice?

2 MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURA LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

IRAKASLEA · IMPARTE:
MERTXE TRANCHE

6 saio · sesiones

Hilabetero, asteazkenetan · Mensual, los miércoles

Otsailak 12, 26 febrero

Martxoak 26 marzo

Apirilak 30 abril

Maiatzak 28 mayo

Ekainak 18 junio

18:00-20:00

Gaztelania · Castellano

20 plaza · plazas

Gu gaur egiten ari garen bidea, beste emakume batzuek urratu eta sendotu dute. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paraleloetatik dabilta. Haien pausoak neurtzea, baliatzea, horixe da haien esperientziari, poztasunari eta sufri-menduari 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.

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 conocernos un poco más a nosotras mismas.

** Liburuak eskuratzeko liburutegi sareko bazkide izan beharko da. Liburuak ez badaude bertan eskuragarri, nork 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.*

3 EMAKUMEEN ARTEKO KANTUA BERRESKURATZEN RECUPERANDO EL CANTO ENTRE MUJERES

IRAKASLEA · IMPARTE:
ANA SAN JOSÉ AMIANO

10 saio · sesiones

Hamabostero, astelehenetan · Quincenal, los lunes

Urtarrilak 27 enero

Otsailak 10 febrero

Martxoak 3, 17, 31 marzo

Apirilak 7, 28 abril

Maiatzak 5, 19 mayo

Ekainak 2 junio

18:00-20:00

Ele bitan · Bilingüe

20 plaza · plazas

Betidanik sekulako presentzia izan du kantuak emakumeen bizitzan, bai pertsonalki bai kolektiboki. Tresna boteretsua izan da emozioak adierazteko, taldeak indartzeko, oinarrizko eskubideak aldarrikatzeko, istorioak kontatzeko, pozak ospatzeko, edo gure hildakoei omenaldia egiteko. Konturatzen ari gara nola gure gizartean, poliki-poliki, kantua galtzen joan den eta, harekin batera, ematen zigun guztia.

Tailer hau ahots kantuari lekua eta denbora bat emateko jaio da, sinistuta baikaude ahaldundu eta aberastu egiten gaituela.

Ez da abesbatza bat izango. Ez da egongo ez partiturarik ez ahots mota bereizirik. Proposamena da sentitzeko abestea. 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. No habrá ni partituras ni diferentes voces. La propuesta es cantar para sentir. Ni más, ni menos.

4 BATUKADA FEMINISTA BATUCADA FEMINISTA

IRAKASLEAK · IMPARTEN:
AINARA SARASKETA ETA ARANTZA ALBIZU

9 saio · sesiones

Hamabostero, ostiraletan · Quincenal, los viernes

Otsailak 7, 21 febrero

Martxoak 7, 21 marzo

Apirilak 4 abril

Maiatzak 9, 23 mayo

Ekainak 6, 20 junio

18:00-20:00

Ele bitan · Bilingüe

20 plaza · plazas

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

Ez da beharrezkoa musika ezagutzak izatea. Hainbat erritmo ikasiko ditugu eta era askotako dinamikekin elkar ezagutu, talde izaera landu eta gozatuko dugu.

Ikastaroaren ondoren, batukada feminista sarearen parte hartzeko aukera izango duzu 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

5 GURE ARBASO EMAKUMEZKOAK: GURE EMAKUME-LEINUA LANTZEA NUESTRAS ANCESTRAS: TRABAJAR NUESTRO LINAJE FEMENINO

IRAKASLEA · IMPARTE:
PEPA BOJÓ BALLESTER

10 saio · sesiones

20 ordu · horas

Astero, ostegunetan · Semanal, los jueves

Hasiera: martxoak 6 marzo

Bukaera: maiatzak 29 mayo

15:00-17:00

Gaztelania · Castellano

12 plaza · plazas

Tailer honek emakumeen memoria berreskuratu nahi du, haien ekintzak, jakintzak eta historia, izan norberaren familiako emakumeenak, nola gure kultura eta herrikoenak; hala, egindako ekarpenak aitortu nahi dizkie, zer oztopo izan zitezuten, zertan izan ziren berritzaileak, eta zertan ausartak.

Helburua da historiako emakumeek, oro har, eta geure historiakoek bereziki, izan duten egitekoa aitortzea, zeregin funtsezkoa baita, baina beti izengabea. Gure familiako emakumeen bizipen pertsonalak ezagutuko ditugu, bai eta lortutako guztiak lortzeko zer egin duten ere, eta geureganatuko ditugu gure aurreko emakumeok bizi izandako esperientziatik gustuko ditugunak eta baliagarri zaizkigunak.

Este taller pretende recuperar la memoria, haceres, saberes e historia de las mujeres, tanto de la propia familia como de nuestra cultura y municipio, reconociendo sus aportaciones, sus dificultades, aquello en lo que fueron innovadoras, y valientes.

El objetivo es reconocer el papel de las mujeres de la historia en general, siempre anónimo, y de nuestra historia en particular, conociendo las vivencias personales de las mujeres de nuestra familia, sus contribuciones para la consecución de todos los logros y recoger para nosotras aquello que nos gusta y nos sirve de la experiencia vivida anteriormente por nuestras antecesoras.

6 AUTODEFENSA FEMINISTA (HASTAPENA) AUTODEFENSA FEMINISTA (INICIACIÓN)

**IRAKASLEA · IMPARTE:
MAITENA MONROY**

1 saio · sesión

8 ordu · horas

Otsailak 22 febrero

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

Gaztelania · Castellano

20 plaza · plazas

Tailerrak hiru helburu ditu:

Patriarkatuak kognitiboki, emozionalki nahiz fisikoki nola desahalduntzen gaituen identifikatzen ikastea.

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

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

Los objetivos del taller son tres:

Aprender a identificar cómo el patriarcado nos desempodera cognitiva, emocional y físicamente.

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

Generar un espacio que posibilite el concienciarnos de nuestros derechos, de nuestra responsabilidad y de nuestras fortalezas y capacidades para acabar con este tipo de violencia que imposibilita la vida de las mujeres en igualdad de condiciones con respecto a los hombres.

7 ZURE ETXERAKO OINARRIZKO BRIKOLAJEA BRICOLAJE BÁSICO PARA TU CASA

**IRAKASLEA · IMPARTE:
CARMEN MELCHOR**

7 ordu · horas

Martxoak 15 marzo

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

Gaztelania · Castellano

12 plaza · plazas

Ikastaro honetan, helburu nagusia da gure etxeko bizitzan autonomoagoak izatea eta oinarrizko brikolajearen trebatzea, hala nola zulagailuak eta barautsak erabiltzea, torlojuak sartzeta eta ateratzea, inguratzeko zerra maneiatzeta, ate-leihoetako bandak jartzeta, zirkuitu elektriko bat egitea, txorrotak muntatzea, zisterna nola dabilen ikastea, eta oinarrizko jarraibideak ematea, arriskuak prebenitzeko eta modu seguruan lan egiteko.

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, realización de circuito eléctrico, montaje de grifos, funcionamiento de una cisterna y pautas básicas para la prevención de riesgos y trabajar de forma segura.

8 AUTODEFENTSA FEMINISTA (OINARRIZKOA) AUTODEFENSA FEMINISTA (INICIACIÓN)

IRAKASLEA · IMPARTE:
LAHIA 3.0 SEXOLOGIA ETA HEZKIDETZA ELKARTEA

1 saio · sesión

4 ordu · horas

Maiatzak 17 mayo

10:00-14:00

Euskaraz · En euskara

20 plaza · plazas



Tailer honen lehenengo pausua izango da bizi ditugun botere harreman, subordinazio egoera edota epaien atzean dagoen sistema aztertzea.

Horrela, ahalduntzerako bidea helburu izanik, jasaten ditugun askotariko indarkeria motak edota jarrera erasokorrak identifikatuko ditugu, eta halakoei aurre egiteko dauden estrategia eta tresnak landuko ditugu.

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 empoderarnos, durante el taller identificaremos los diferentes tipos de violencia o actitudes agresivas a las que nos enfrentamos y las diferentes estrategias y herramientas disponibles para hacerles frente

** 16-25 urteko neskek lehentasuna izango dute.*

** Las chicas de 16-25 años tendrán prioridad.*

9 EDERKI ZAHARTZEA: AUTOZAINZA AKTIBOA ETA OSASUNGARRIA ENVEJECER BONITO: AUTOCUIDADO ACTIVO Y SALUDABLE

IRAKASLEA · IMPARTE:
KONTXI LÓPEZ

10 saio · sesiones

20 ordu · horas

Astero, ostegunetan · Semanal, los jueves

Hasiera: martxoak 6 marzo

Bukaera: maiatzak 29 mayo

17:30-19:30

Gaztelania · Castellano

12 plaza · plazas

Adinkeria gure gizarteko diskriminazio mota nagusietako bat da, arrazakeriarekin eta sexismoarekin batera, besteak beste.

Tailer honetan gogoeta gune bat sortuko dugu, eta aztertuko dugu adinkeriak nola eragiten digun emakumeoi gure bizitzako etapa guztietan.

Hainbat tresna landuko ditugu autozaintza aktiboa eta osasungarria sustatzeko. Norberari buruzko galderak egin ahal izango ditugu, nor bere burua hobeto ezagutzeko, eta hala, hobeto jakingo dugu nola bizi nahi dugun.

El edadismo es una de las grandes formas de discriminación de nuestra sociedad junto con el racismo y el sexismo, entre otras.

En este taller vamos a crear un espacio de reflexión sobre cómo nos afecta el edadismo a las mujeres en las distintas etapas de nuestra vida.

Trabajaremos distintas herramientas para promover el autocuidado activo y saludable. Podremos hacernos preguntas sobre una misma en clave de autoconocimiento, que nos permita ser más conscientes de cómo queremos vivir.

10 ATSOLOORRA AMATASUNAK FEMINISMOTIK

ATSOLOORRA, MATERNIDADES DESDE EL FEMINISMO

IRAKASLEA · IMPARTE:
OIHANA LLORENTE, PAREAN ELKARTEA

3 saio · sesiones

6 ordu · horas

Astelehenetan · Los lunes

Otsailak 10 febrero

Martxoak 3, 31 marzo

10:00-12:00

Euskaraz · En euskara

10 plaza · plazas



Zaintzen eragina emakumeen bizitzetan

Amatasuna oso modu intimo eta pribatuan bizi ohi dugu, baina zurekin batera amatasun feministak eraikitzeko plaza sortu nahi dugu. Gaiaz goxo eta lasai hitz egin nahi dugu, konfiantzaz eta taldean, feminismotik, inolako epairik gabe eta sistemak ezartzen dizkigun kortseak hautsiz.

Kontziliazioaz, karga mentalaz, erditu osteko sexualitateaz, autozaintzaz... eta hamaika gaiz arituko gara, barrerako eta negarrerako tarte hartuz!

Noski, haur txikiak ongi etorriak dira saioan bertan!

La influencia de los cuidados en la vida de las mujeres

La maternidad se vive de forma muy íntima y privada, pero contigo queremos crear un espacio colectivo para construir maternidades feministas. Queremos hablar del tema con calidez y tranquilidad, con confianza y en grupo, desde el feminismo, sin ningún tipo de juicio y rompiendo los corsés que nos impone el sistema.

Hablaremos de conciliación, de carga mental, de sexualidad tras el parto, de autocuidado... ¡y de un sinfín de temas!

¡Las criaturas son bienvenidas en las sesiones!

JABE
KUNTZA
TALDEAK

GRUPOS
DE EMPO
DERA
MIENTO

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

**DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA:
CLARA WOLFRAM**

Asteazkenero · Los miércoles

17:30-19:30

Ele bitan · Bilingüe

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; zer gertatzen zaigun ulertzea, alaitasunarekin konektatzea, norberaren gorputza zaintzea, desioekiko lotura eta, taldearen laguntzari esker, indarkeriarik gabeko bititza bititzen 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.

** Pasaiaiko, Oiartzungo eta Lezoko udalekin batera sortutako espazioa.*

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

12 ZAINZAILEENTZAKO TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA CUIDADORAS

DINAMIZATZEN DU · DINAMIZA: TXELO BERRA

Asteartero · Los martes

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 beren burua zaintzeko eta atsedena hartzeko beharraz jabetzea du helburu nagusia.

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 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.



ERRETERIA
UDALA



Errenteriako
**Berdintasunerako
Kontseilua**
**Consejo de Igualdad
de Errenteria**

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



**ETORKIZUNA
ORAIN**
Es futuro