¿Qué es el empoderamiento? Llamamos empoderamiento al proceso de aprendizaje y concienciación a través del cual las mujeres de todo el mundo hemos podido denunciar y luchar contra la situación de discriminación e inferioridad a la que nos somete el sexismo que estructura las sociedades de todo el mundo.

¿Qué es la Escuela de Empoderamiento? No se trata de un lugar de formación típico, más bien, reproduce la metodología de producción colectiva y compartida de saberes que el movimiento feminista creo para poder nombrar la realidad que viven las mujeres. Se trata de compartir experiencias, saberes, narraciones, pero también de disfrutar con el cuerpo, producir discursos, arte, reivindicaciones, en fin, de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción de mundo, pero que al mismo tiempo nos dote de herramientas para cambiar el mundo. Este espacio está pensado para potenciar la participación y el empoderamiento de las mujeres, y para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa.

Se trata de un proyecto que pretende compartir estrategias y recursos, y que busca también la creación de redes de mujeres que nos ayuden a ser más visibles, más activas y participativas en nuestros municipios.
No nos engañemos, aún hoy, en pleno siglo XXI, las mujeres seguimos padeciendo una fuerte discriminación, ejemplo de ello son la violencia sexista, la feminización de la pobreza... Es necesario combatir esta realidad discriminatoria. Nuestras armas serán nuestros saberes, crear, conocer más, reir, producir, bailar, disfrutar, transformar!

Marzo Junio 2016

Los Grupos de la Escuela de Empoderamiento Además de los talleres que ofrecemos en el programa, en la Escuela de Empoderamiento también nos reunimos diferentes grupos, normalmente todas las semanas, los grupos están abiertos a tu participación, y estaremos encantadas de que te sumes, si te interesa venir, o saber más llámanos o escríbenos a los teléfonos y correos de contacto.

Grupo de Mujeres Migradas SUA,, nos reunimos los jueves de 16h a 18h, somos un grupo de mujeres migradas, dándonos fuerza las unas a las otras, vamos construyendo nuestro proceso de empoderamiento.

Grupo de Mujeres Cuidadoras somos un grupo de mujeres cuidadoras, que una vez a la semana, dejamos de cuidar a los demás por un par de horas, para cuidarnos a nosotras mismas, nos reunimos los viernes por la mañana, de 10:00h a 12:00h.

Aprendiendo a Querernos, en este grupo trabajamos para desarrollar instrumentos que nos hagan recuperar la autoestima. Aprendemos a tenernos en cuenta, a dejar de ocuparnos de todo y de todo el mundo a costa de nuestra salud y bienestar. El grupo se reúne los lunes de 18:30h a 20:30h. Es necesario inscribirse para poder asistir.

Alfabetización de mujeres musulmanas. En este grupo, se trabaja el conocimiento del castellano básico para mujeres musulmanas que no conocen las mínimas herramientas lingüísticas para poder llevar una vida autónoma.

Coordinadora Feminista de Urola Garaia, es un nuevo espacio donde cabemos todas las mujeres, puedes venir como grupo o de manera individual. Lo nuestro es estar en la calle, el 8 de Marzo, el 28 de Junio o el 25 de noviembre, si te apetece saber más, escríbenos: *ugkfeminista@gmail.com*.

CURSOS

TEORIA Y PRACTICA FEMINISTA Y SU INCIDENCIA POLÍTICA

Teoría y práctica feminista y su incidencia política. Os invitamos a hacer un recorrido por los discursos y las prácticas que han conformado el devenir histórico del movimiento feminista y a debatir sobre las prácticas feministas en nuestro entorno más cercano.

Este curso, dividido en tres bloques aborda:

1 • **Corrientes feministas, poder e incidencia política.**

2 • **Historia de los feminismos en Euskal Herria. "Gure genealogia feministak"**

3 • **Redes comunitarias y feminismo.** A partir de Octubre

1 CORRIENTES FEMENISTAS, PODER E INCIDENCIA POLÍTICA

Dias	Sábados / 19 Marzo, 9 y 23 Abril, 7 y 21 de mayo, 4 y 18 de Junio, 1, 15 y 29 de Octubre
Hora	10.00 - 13.00
Duración	30 horas
Dinamiza	Sorburu

2 HISTORIA DE LOS FEMINISMOS EN EUSKAL HERRIA. "GURE GENEOLOGIA FEMINISTAK"

Dias	Sábados / Abril 16 y 30
Hora	10.00 - 14.00
Duración	8 horas
Dinamiza	Emagin

ENVEJECER BONITO

Hemos llegado a los 60, la jubilación la tenemos encima, las nietas y nietos están llegando y nos exigen øo nos exigimos? Nos hemos quedado cara a cara con nuestra pareja o la hemos perdido... ¿Cuántos cambios! ¿Cómo envejecer de otra manera? ¿Cómo lograr que nuestra energía vital, nuestra experiencia, nuestras luchas no se pierdan y las chicas jóvenes la aprovechen...? . Este es un espacio donde poder abordar todas las dimensiones de este proceso.

Dias	lunes, desde el 11 de Abril
Hora	15.30 - 17.30
Duración	12 horas
Dinamiza	Inma Merino eta Itziar Gandía. Psicólogas.

RECUPERANDO SABERES PARA UN CUIDADO SOSTENIBLE. MEDICINA NATURAL

Recuperando saberes para un cuidado sostenible. Medicina natural. Los saberes de las mujeres acerca de la naturaleza y sus propiedades han sido progresivamente privatizados y gestionados por la industria química. Pero en este taller tenemos la oportunidad de recuperar esos saberes y aprender a hacer productos propios con ingredientes que fácilmente podemos encontrar en nuestro entorno.

Dias	14 y 28 de mayo
Hora	10.00 - 14.00
Duración	8 horas
Dinamiza	Alaitz Mañes

TALLER DE AUTODEFENSA FEMINISTA

Cuando se habla de violencia contra las mujeres, enseguida nos vienen a la cabeza los casos más sangrantes que vemos en los medios de comunicación, asesinatos, violaciones, etc. Pero estos casos solo son la punta del iceberg. Las mujeres vivimos habitualmente situaciones de violencia sexista, en la calle, en los bares, en los grupos deportivos, en el trabajo, en la familia o en la pareja; que ni siquiera identificamos. Hemos preparado este taller, para aprender a distinguir estas situaciones, y las maneras en las que se les puede hacer frente.

Dias	26 y 27 de febrero
Hora	16.00-20.00 y 10.00-14.00
Duración	8 horas
Lugar	Hogar de Jubilados/as de Zumarraga.
Dinamiza	Emagin elkartea

EMPODERAMIENTO PARA MUJERESMUSULMANAS

Desde este taller se pretende contribuir a caminar hacia una mayor igualdad de género manteniendo la identidad musulmana, pero a la vez cuestionando aspectos culturales que pueden ser discriminatorios. Pretendemos trabajar su autonomía y a la vez hacer frente los discursos islámofobos que dificultan el día a día de estas mujeres.

Dias	Último jueves de mes, desde el 17 de Marzo		
Hora	9.30-11.30		
Duración	10 horas	**Dinamiza**	Hajar Samadi

CHARLAS

Ponemos en marcha un ciclo de charlas, presentaciones de libros y otros, a lo largo del curso, definidas en función de la actualidad y la demandas de la realidad cercana. Próximamente:

- Situación de las viudas: mujeres en movimiento. Abril
- Espacios para vivir mejor: la trayectoria y el sentido de las Casas de las mujeres. Mayo
- Fiestas igualitarias, clave en nuestra cultura. Junio

SERVICIOS DE LA ESCUELA

Guardería: Contamos con un servicio de guardería continuo en la misma escuela para criaturas de cualquier edad.

Espacio de reunión y encuentro entre mujeres: Si quieres reunirte con otras mujeres, si quieres formar un grupo propio, si quieres conocer mujeres de la comarca con tus mismas inquietudes... Este es tu sitio, tu casa. Tenemos las puertas abiertas, úsala.

Aula de Infórmatica. Acceso libre a uso de ordenadores e internet.

Biluzik mundura:
Eres joven y tienes alguna **duda** sobre sexualidad? No te **atreves** a preguntarsela a nadie? Tienes **dudas** sobre las relaciones, el género o el feminismo y te sientes **perdida/**? Si es así, acercate a:

Zumarraga (Escuela de Empoderamiento), atención presencial el primer lunes de mes.
Legazpi (Ayuntamiento), atención presencial el segundo lunes de mes
O ponte en contacto mediante: y 943 72 56 42.

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

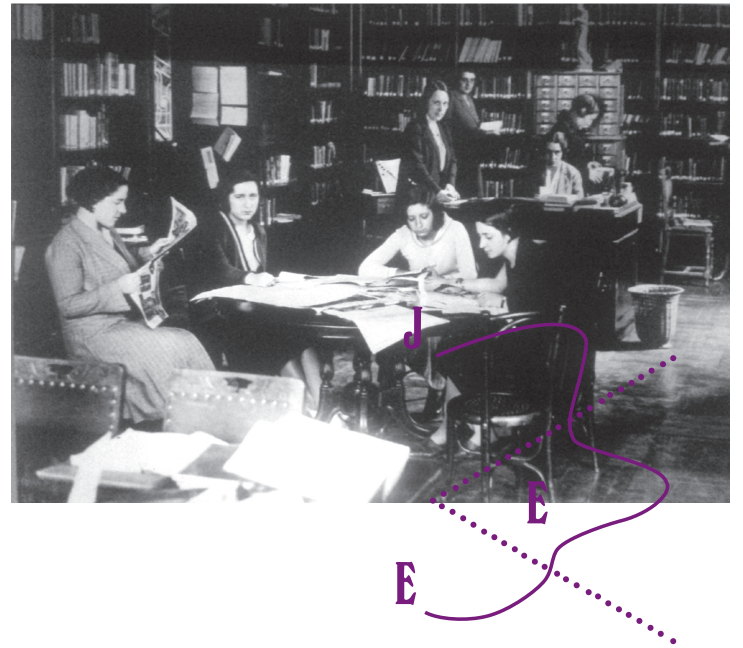
Para matricularte en cualquiera de los cursos, puedes hacerlo **hasta el día antes de su comienzo** a través de:Tel. 943 72 56 42

Blog: **http://berdintasuna-urolagaraia.blogspot.com.es/**
Email: **jabekuntzaeskola@gmail.com**
✆ **943 72 56 42**
También puedes seguirnos en facebook: **Berdintasuna Urola Garaia**

- Todos las actividades son **gratuitas** y se podrá contar con servicio de guardería previo aviso.
- El calendario se gestionará en función de las necesidades de las alumnas.
- Todos los cursos serán en la Escuela de Empoderamiento. Euskadi Plaza, 5, 2. esk. Zumarraga.

Escuela de Empoderamiento
Urola Garaia

Marzo Junio 2016



Zer da jabekuntza?

Jabekuntza esaten dugunean ikaskuntza eta kontzientziatze prozesu bat adierazi nahi dugu, hain zuzen ere mundu osoko gizarteak egituratzen dituen sexismoak guri, emakumeoi, ezartzen digun diskriminazio eta gutxiegitasun egoera salatzea eta horren kontra borroka egitea ahalbidetzen digun prozesua.

Zer da Jabekuntza Eskola?

Ez da ohiko prestakuntza leku bat. Hori baino gehiago, erreproduzitu egiten du Mugimendu Feministak -emakumeok bizi dugun errealitateari izena jarri ahal izatearren- sortu zuen jakintzaren produkzio kolektibo eta partekaturako metodologia. Esperientziak, jakintzak eta narrazioak partekatzea da kontua, baina baita gorputzaz disfrutatzea ere, eta diskurtsoak, artea, errebindikazioak produzitzea, hau da, munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak eskainiko dizkigun esperientzia bat bizi izatea.

Espazio hau emakumeon partaidetza eta jabekuntza sendotzeko dago pentsatuta, eta gizarte justu, askotariko eta osoago bat lortzeko.

Jabekuntza Eskolaren proiektuak estrategiak eta baliabideak partekatu nahi ditu. Eta, horretaz gain, sareak sortzea ere bilatzen du, horien bidez gure herrietan ikusgarriago eta aktiboagoak izan gaitezen, eta partaidetza handiagoa izan dezagun.

Izan ere, ez dugu ahantzi behar oraindik ere, XXI. mendean sarturik gaudela jada, emakumeok diskriminazio handia jasaten dugula; hortxe ditugu, esaterako, bortizkeria sexista, pobreziaren feminizazioa... Eta borroka egin behar dugu errealitate diskriminatzaile horren kontra. Gure arma gure jakituria izango da, hau da, sortzea, gehiago ezagutzea, barre egitea, produzitzea, dantza egitea, gozatzea eta eraldatzea!

Martxoa Ekaina 2016

Jabekuntza Eskolako Taldeak

Programan azaltzen diren tailerraz gainera, Urola Garaiko Jabekuntza Eskolan, Emakume Talde ezberdinak biltzen gara astero. Talde hauek zure parte hartzera irekita daude; are gehiago, zurekin parte hartzeko irrikan gaude. Taldeak ezagutu nahi badituzu, edo hauen inguruan gehiago jakin, hots egin edo idatzi, telefono eta posta elektronikora.

SUA Emakume Etorkinen Taldea ostegunetan biltzen gara, 16etatik, 18etara, emakume etorkinez eratutako talde bat gara, taldean elkar indartzen eta ahalduntzen gara.

Zaintzaile Emakume Taldea, gure familietan, zaintza lanetan aritzen garen emakume talde bat gara, astean behin, besteak zaintzeari uzten diogu, bi orduz, eta gure burua zaintzen dugu. Ostiraletan, 10:00etatik 12:00ak arte biltzen gara.

Gure Burua Maitatuz, alde honetan gure auto estimua hobetzeko tresnak lantzen ditugu. Gure burua kontutan hartzea ezinbestekoa da. Beti jartzen ditugu besten arazoak, edo nahiak gure osasun eta gure onuraren gainetik, eta bide hau triste egotera eraman gaitzake. Taldea astelehenetan biltzen da 18:30etatik 20:30etara. Bertan parte hartzeko aldez aurretik izena eman beharra dago.

Emakume musulmanentzako alfabetizazioa. Talde honetan, bizitza autonomoa aurrera eramateko tresna linguistiko minimoak ezagutzen ez dituzten emakume musulmanentzako gaztelerazko oinarrizko ezagutza lantzen da.

Urola Garaiko Koordinadora Feminista, emakume guztientzako tokia dagoen espazio berri bat da. Emakume edo talde bezala hartu dezakezu parte. Martxoak 8, Ekainak 28 eta Azaroak 25aren inguruko ekintzak antolatzeko biltzen gara. Idatziguzu! *ugkfeminista@gmail.com*.

IKASTAROAK

TEORIA ETA PRAKTIKA FEMINISTAREN HISTORIA

Tailer honetan mugimendu feministaren praktika eta teorietan murgiltzera gonbidatzen zaituztegu, eta aldi berean, gure inguru hurbilean behar ditugun praktika feministetaz hitz egitera.

Ikastaro hau hiru bloketan dago banatuta:

1 • **Ildo feministak, poterea eta eragin politikoa.**
2 • **Euskal Herriko feminismoen historia. Gure genealogia feministak.**
3 • **Herrigintza feminismotik.** Urritik aurrera

1 ILDO FEMINISTAK, POTEREA ETA ERAGIN POLITIKOA

Egunak	Larunbatak / Martxoak 19, Apirilak 9 eta 23, Maiatzak 7 eta 21, 4 y Ekainak 18, eta Urriak 1, 15 eta 29
Ordua	10.00 - 13.00
Iraupena	30 ordu
Dinamizatzailea	Sorburu

2 EUSKAL HERRIKO MUGIMEMNDU FEMINISTAREN HISTORIA. "GURE GENEOLOGIA FEMINISTAK"

Egunak	Apirilak 16 eta 30
Ordua	10.00 - 14.00
Iraupena	8 ordu
Dinamizatzailea	Emagin

EDERTASUNEZ ZAHARTUZ

60 urtetara heldu, erretiroa gainean, ilobak heldu dira eta gehiegi eskatzen digute... o guk gure buruari? Gure bikotearekin besterik ez gara gelditu edo galdu egin dugu... Zenbat aldaketa! Nola zahartu beste modu batez? Nola lortu gure bizi energia, gure eskarmentua, gure borrokak ez galtzea eta neska gazteek probestea? Prozesu honen dimentsio guztiei aurre egiteko tokia da hau. Animatu gurekin.

Egunak	astelehenak, Apirilaren 11tik
Ordua	15.30 - 17.30
Iraupena	12 ordu
Dinamizatzaileak	Inma Merino eta Itziar Gandía. Psikologoak.

ZAINTZA SOSTENGARRI BATERAKO JAKINTZAK BERRESKURATUZ. MEDIKUNTZA NATURALA.

Natura eta bere ahalmenen inguruan emakumeok genituen jakintzak, progresiboki bereganatu eta kudeatzen joan da industria kimikoa. Baina tailer honetan aukera daukagu jakintza horiek berreskuratu eta gure inguru hurbilean modu errezean topatu ditzakegun osagaiekin gure produktuak egiteko aukera daukagu.

Egunak	Maiatzak 14 eta 28
Ordua	10.00 - 14.00
Iraupena	8 ordu
Dinamizatzailea	Alaitz Mañes

AUTODEFENTSA FEMINISTA TAILERRA

Emakumeon ahurkako indarkeriaz dihardugunean, telebistan edo aldizkarietan, hilketak, bortxaketak datozkigu burura, baina hauek izebergaren punta soila dira. Emakumeok egunerokotasunean, bai familian, kalean, kirol taldean, tabernetan edo bikote harremanetan, indarkeri mota ugari bizi ditugu, eta intentsitate ezberdinekoak. Askotan ez gara ohartzen indarkeria sexistaz jositako egoera asko bizitzen ditugula. Horietaz jabetzeko eta aurre egiteko nola egin ikasteko prestatu dugu tailer hau.

Egunak	Otsailak 26 eta 27
Ordua	16.00-20.00 eta 10.00-14.00
Iraupena	8 ordu
Lekua	Zumarragako jubilatuen etxea
Dinamizatzaile	Emagin elkartea

EMAKUME MUSULMANENTZAKO JABEKUNTZA

Tailer honetatik genero berdintasunean sakontzearen aldeko lana egingo da, identidade musulmana mantenduz, baina aldi berean, baztertzaileak izan daitezkeen elementu kulturalak kuestioan jarriz. Emakumeen autonomia landu eta aldi berean beraien egunerokotasuna baldintzatzen dituen diskurtso islamofoboei aurre egitea da gure helburua.

Egunak	hilaren azken ostegunak, Martxoak 17tik aurrera
Ordua	9.30-11.30
Iraupena	10 ordu
Dinamizatzailea	Hajar Samadi

HITZALDIAK

Kurtsoan zehar, hitzaldi eta aurkezpenen ziklo bat jarrriko dugu martxan. Jorratuko ditugun gaiak gaurkotasunak, eskaerak eta errealidade hurbilaren arabera aukeratuko ditugu. Laister:

- Emakume alargunen egoera: emakumeak abian. Apirila
- Hobeto bizitzeko lekuak: Emakume etxeen ibilbide eta izaerak. Maiatza
- Jai parekideak, gure kulturaren gakoa. Ekaina.

ESKOLAKO ZERBITZUAK

Haurtzaindegia:eskolan bertan haurtzaindegi zerbitzu bat daukagu, etengabe funtzionatzen duena, edozein adineko umeentzako.

Emakumeen artean elkartzeko topagunea. Beste emakume batzuekin elkartu nahi baduzu, talde propio bat sortu nahi baduzu, zure nahi berdinak dituen emakumeak topatu nahi badituzu... Hau zure lekua da, zure etxea. Ateak zabalik daude, erabil ezazu.

Informatikako gela: Internet eta ordenagailuak erabiltzeko aukera.

Biluzik mundura: Gaztea zara eta sexualitatearen inguruan **zalantza**ren bat daukazu? Inori galdetzera ausartzen ez zaren **kezka** izkuturen bat? Harremanei buruzko **dudarik**? Edota generoa eta feminismoaren inguruan hausnartzen aritzen zara eta batzutan **galduta** sentitzen zara?

Horrelako dudak edo antzekoak badituzu, **gerturatu**
Zumarraga (Jabekuntza eskola): zuzeneko arreta hilabeteko 1.go astelehenetan
Legazpi (Udaletxea): zuzeneko arraeta hilabeteko hirugarren astelehean eta 943 72 56 42 telefonoaren bitartez ere jarri zaitezke gurekin kontaktuan.

INFORMAZIOA ETA MATRIKULA

Hasi baino aurreko egunerarte eman dezakezu izena ikastaroetan. Horretarako bide hauek erabili:

Blog: **http://berdintasuna-urolagaraia.blogspot.com.es/**
Email: **jabekuntzaeskola@gmail.com**
✆ **943 72 56 42**
Facebook-en ere jarrai gaitzakezu: **Berdintasuna Urola Garaia**

- Ekintza guztiak **doakoak** dira eta aurretik abixatuta, haurtzaindegi zerbitzua egongo da.
- Egutegia ikasleen beharren arabera kudeatuko da.
- Ikastaro guztiak Jabekuntza Eskolan izango dira. Euskadi Plaza, 5, 2. esk. Zumarraga.

Jabekuntza Eskola
Urola Garaia

Martxoa Ekaina 2016