

UROLA GARAIKO JABETZE ESKOLA



EGITARAUA · PROGRAMA
irailetik abendura · de septiembre a diciembre

2024

INFORMAZIOA ETA MATRIKULA

Información y matrícula

ZER DA JABETZEA?

Ikasketa eta kontzientzia prozesu bat da jabetzea. Munduko emakumeok jasaten dugun bazterkeria eta gutxiespen egoeraz jabetu, eta gizarte egituren aurka egiteko erremintak eskaintzen dizkigu.

ZER DA JABETZE ESKOLA?

Jabetze Eskola ez da ohiko prestakuntza leku bat, hori baino gehiago da. Mugimendu feministak errealitatea izendatzeko asmatutako ezagutzak erreproduzitzen ditu modu kolektibo eta partekatuan. Mundu ikuskera aldatu, eta aldi berean, mundua eraldatzen lagunduko digun bizi esperientzia bat lortzea da helburua.

Espazio hau emakumeon partaidetza eta jabetzea sendotzeko, eta, gizarte justuago, anitzago eta osoago bat lortzeko dago pentsatua.

Bestalde, Jabetze Eskolen helburua da emakumeon arteko sareak sortu eta ikusgaitasuna lortzea, horrela, gure herrietan subjektu aktibo eta parte hartzaileagoak izateko. Izan ere, beharrezkoa da bazterkeria errealitate honi aurre egitea.

Gure arma gure jakituria izango da, hau da, sortzea, gehiago ezagutzea, barre egitea, produzitzea, dantza egitea, gozatzea eta eraldatzea!

¿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 creó para poder nombrar la realidad que viven las mujeres. Se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del 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 crea redes de mujeres que nos ayuden a ser más visibles, más activas y participativas en nuestros municipios.

Es necesario combatir esta realidad discriminatoria.

Nuestras armas serán nuestros saberes, crear, conocer más, reír, producir, bailar, disfrutar y ¡transformar!

Ekintza guztiak doakoak dira. Egutegia ikasleen arabera kudeatuko da. Tailer guztiak Urola Garaiko Emakumeen* Etxean izango dira. Horrela ez den tailerretan bakoitzaren informazio atalean zehaztuko da.

Todas las actividades son gratuitas. El calendario se gestionará en función de las necesidades de las alumnas. Todos los cursos serán en la Casa de Mujeres* de Urola Garaia. En los casos que no sea así, se indicará en el apartado de información del taller.

Ezinbestekoa da izena ematea.

Es imprescindible apuntarse.

Izena emateko epea ikastaroa hasi baino 2 egun lehenago bukatzen da.

Para matricularte en cualquiera de los cursos, puedes hacerlo hasta 2 días antes de su comienzo.

urolagaraikoemakumeenetxea.eus

943 25 23 89

jabekuntzaeskola@gmail.com

Pagoeta auzoa, 1, Urretxu



JABETZE ESKOLAKO TALDE FINKOAK

Los grupos de la escuela de empoderamiento

Programan azaltzen diren tailerrez gain, Urola Garaiko Jabetze Eskolan, emakume talde ezberdinak biltzen gara astero. Talde hauek zure parte hartzera irekita daude; are gehiago, zurekin parte hartzeko irrikan gaude. Parte hartzeko jarri gurekin harremanetan telefonoz edo posta elektronikoz bidez.

Además de los talleres que ofrecemos en el programa, en la Escuela de Empoderamiento también nos reuniremos diferentes grupos, 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 al teléfono o correo de contacto.

ANNAR-SUA ♡ EMAKUME ETORKINEN TALDEA

Grupo de mujeres migradas

Ostegunak, hamabost egunean behin
Jueves, quincenal

16:45-18:45

Hasiera: irailak 26

Inicio: 26 de septiembre

Sua taldea, jatorri eta kultura aniztetatik etorritako Urola Garaiko emakume etorkinez eratutako taldea da.

Somos un grupo de mujeres migradas, dándonos fuerza las unas a las otras, vamos construyendo nuestro proceso de empoderamiento.

EMPALABRAMIENTO ©

URRETXU-ZUMARRAGA

Astearte eta ostegunak

Martes y jueves

10:00-12:00

Hasiera: urriak 1

Urola Garaiko Emakumeen Etxea. Pagoeta auzoa, 1

Casa de las Mujeres de Urola Garaia. Pagoeta auzoa, 1

LEGAZPI

Astelehen eta asteazkenak

Lunes y miércoles

10:00-12:00

Hasiera: urriak 2

Urola Garaiko Emakumeen Etxeko Legazpiko lokala. Saturnino Tellería kalea, 1

Local de Legazpi de la Casa de las Mujeres de Urola Garaia. Calle Saturnino Tellería, 1

“Empalabramiento” gaztelaniazko hitzaren bitartez ahalduntzean datza, parte hartzen duten emakumeentzat gaztelania bigarren (edo hirugarren) hizkuntza izanik. Programa genero-ikuspegia duten materialak egokituz eta emakumeak bizi diren gizarte-testuingurua kontuan hartuz sortu da. Helburu nagusia da zure eskubide eta gaitasunen kontzientzia indibiduala hartzea, baliabideak eskuratzea, influentzia lortzea eta gizartearen parte izatea eskubide osoko herritar gisa, baldintza berdinetan.

Empalabramiento es empoderar a mujeres a través de la palabra en español como segunda (o tercera) lengua. El programa se ha creado principalmente adaptando materiales con perspectiva de género y teniendo muy presente el contexto social en el que viven las mujeres. El objetivo principal es conseguir que tomes conciencia individual de tus derechos y capacidades, que adquieras recursos, ganes influencia, y formes parte de la sociedad como ciudadana de pleno derecho, en igualdad de condiciones.

ENVEJECER BONITO

Astelehenak, hamabost egunean behin

Lunes, quincenal

18:00-20:00

Izen-ematearen araberako hasiera data

Comienzo según inscripciones

Tailer honetan, Urola Garaiko emakume helduek beraien bizi etapetako prozesuak partekatzeak aukera izango dute, taldekako zein banakako boteretzea ikuspegi feminista batetik landuz.

Es un espacio donde abordar todas las dimensiones de esta etapa, para encontrar claves que permitan a las mujeres afrontar dificultades, pero también las oportunidades y ganancias.

ORIENTAZIO SOZIO-LABORALA

Orientación socio-laboral

Online edo presentziala, beharren arabera

Online o presencial, según necesidades

Etxeko zaintzan modu profesionalean lan egiten duen emakumeentzako orientazio sozio-laboral zerbitzua da. Ditzuzun eskubideei buruz informazioa jasoko duzu espazio honetan (soldata, legezko atsedendialdiak, nominak...).

Es un servicio de orientación socio-laboral dirigido a mujeres que trabajen en cuidados del hogar a domicilio y de manera profesional. En este espacio recibirás información sobre tus derechos (sueldo, descansos por ley, nóminas...).

ZAINZAILA EMAKUME TALDEA

Grupo de mujeres cuidadoras

Izena ematen duten emakumeekin adostuko da ordutegia

El horario se consensuará con las mujeres inscritas

Beti besteak zaintzen ari zara? Zure buruak baino besteenak gehiago arduratzen zaitu? Talde honetan, bi orduz, besteak zaintzeari uzten diogu geure buruak zaintzeko.

¿Siempre estas cuidando de los demás? ¿Te preocupas más de otras personas que de ti misma? En este grupo, durante dos horas, dejamos de cuidar a los demás, para cuidarnos a nosotras mismas.

ETXEKO ETA ZAINZAKO EMAKUME LANGILE MIGRATUEN ESPAZIOA

Espacio de mujeres migradas trabajadoras del hogar y de cuidados

Ostegunak, hilean behin

Jueves, mensual

16:00-18:00

Tokia eta hasiera data izen ematearen arabera

Lugar e inicio en base a las inscripciones

Urola Garaiko Emakumeen Etxeko Legazpiko lokala. Saturnino Tellería kalea 1

Local de Legazpi de la Casa de las Mujeres de Urola Garaia. Calle Saturnino Tellería 1

Ahalduntze feministarako gunea. Bertan, partaideentzako interesgarriak diren gaiak jorratzen dira (beharrak, kezkak, eskubi-deak), era berean, bizi dituzten prozesu-erako arreta, laguntza eta zaintza eskainiko zaie. Espazio honetan, antzeko errealitateak bizi dituzten emakumeen arteko sarea ehundu nahi da.

Espacio de empoderamiento feminista en el que se abordan cuestiones de interés (necesidades, inquietudes, derechos) para las participantes; además de ofrecerles atención, apoyo y cuidado para los procesos que viven. En este espacio, también se pretende tejer una red entre compañeras que viven realidades similares.

TAILERRAK

Talleres

ZORU PELBIKOA INDARTZEKO TAILERRA

Taller para fortalecer el suelo pélvico

Emakumeok, bizitzan zehar, gure zoru pelbikoan eta gure ongizatean eragina duten hainbat egoera bizi ditugu. Honelako ekintza bakoitzeko gure zoru pelbikoa ahuldu egiten da eta behin adin batera iritsita, pixa galtzen da, eta konpresarekin estaltzeko esan digute... hala ere eraginkorragoa da gure horretako giharrak prestatzea. Hori nola egin ikastea eta gure gorputz eta gure osasunarentzat hain garrantzitsua den arlo hau sentitzen, ulertzen eta hobetzen laguntzea da ikastaro honen helburuetako bat.

A lo largo de nuestra vida, las mujeres vivimos muchas situaciones que tienen efecto en nuestro suelo pélvico y en nuestro bienestar. Por cada una de esas actividades nuestro suelo pélvico se debilita y, a partir de cierta edad comienzan las pérdidas de orina, para lo cual nos dicen que usemos compresas.... Pero es más efectivo preparar toda la musculatura de la zona. Uno de los objetivos de este taller es sentir, entender y ayudar a mejorar esa parte tan importante para nuestro cuerpo y nuestra salud..

Astelehenak. Irailak 30; urriak 7, 14, 21, 28; azaroak 4, 11, 18, 25; abenduak 2

Lunes. 30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre; 4, 11, 18, 25 de noviembre; 2 de diciembre

18:30-20:00

Legazpi

Tokia zehazteke / Por definir el lugar

Hizkuntza / Idioma:

Taldearen arabera / Según el grupo

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Saioa Baena Gorosabel

EMAKUMEAK MUGIMENDUAN

Mujeres en movimiento

Gure dantza eta mugimendu propioak atera ditzagun! Beste emakume batzuekin, bakoitzak nahi duen bezala eta epairik gabe dantza egiteko, elkar ezagutu eta zaintzeko espazio bat da. Ez dago dantzan jakin beharrik eta emakume guztiak izango dira ongi etorriak.

¡Disfrutemos de nuestra propia danza y movimiento! Entre mujeres, bailando sin juicio como cada una prefiera, un espacio para conocernos y cuidarnos. No hay que saber bailar y todas las mujeres serán bienvenidas.

Ostiralak. Urriak 4, 11, 18, 25; azaroak 8, 15, 22, 29; abenduak 13, 20

Viernes. 4, 11, 18, 25 de octubre; 8, 15, 22, 29 de noviembre; 13, 20 de diciembre

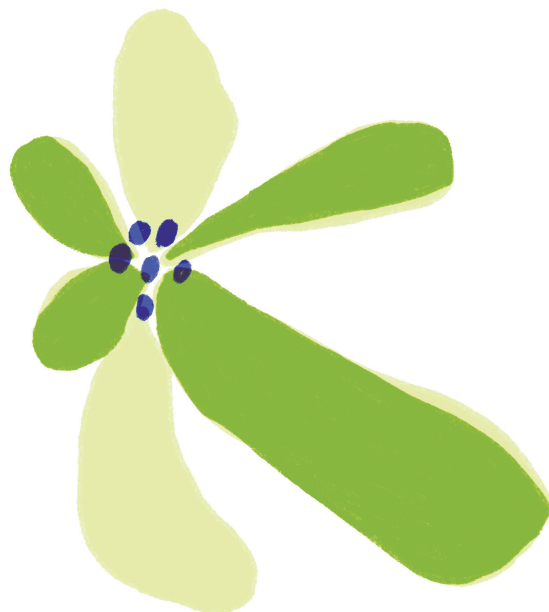
09:30-11:00

Hizkuntza / Idioma:

Taldearen arabera / Según el grupo

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Oihane Vicente Aguirrezabal



AMATASUNA IKUSPEGI FEMINISTATIK

La maternidad desde una perspectiva feminista

Amatasuna ertzez beteriko kategoria eta bizipen bat da. Eta feminismoak tresna aberasgarriak eskaintzen dizkigu amatasuna aztertu eta nobre mudura bizitzeko. Beraz, tailerrak honako helburuak izango ditu: amatasuna ikuspegi feministatik lan-tzea, eta, lan horretan, adinkeria ere kontuan hartzea; ardatza teoria feministaren izatea; amatasunaren bidean laguntzea, besteak beste egiturazko mekanismoak azaleratuz, haurren garapen ebolutiboa ulertuz eta amek bizitzen dituzten prozesuak esparru batean kokatuz; partaideek elkarren arteko sare bat eraikitzeak aukera izatea eta bide hori erraztea; pertsonala politikoa dela barneratzea eta itxuraz arruntak eta txikiak diran gauzen indar iraultzailea agerian uztea.

La maternidad es una categoría llena de aristas y una vivencia. Y el feminismo nos ofrece herramientas enriquecedoras para analizar la maternidad y vivirla a nuestra manera. Por lo tanto, los objetivos del taller serán trabajar la maternidad desde una perspectiva feminista, teniendo en cuenta el edadismo; que el eje sea la teoría feminista; acompañamiento en el camino de la maternidad, entre otras cosas, mediante la explicación de mecanismos estructurales, la comprensión del desarrollo evolutivo de las/los niñas/os y la contextualización de los procesos que viven las madres; hacer posible y facilitar la construcción de una red entre las participantes; interiorizar que lo personal es político y visibilizar la fuerza revolucionaria de las cosas aparentemente normales y pequeñas.

Astelehenak. Irailak 30, urriak 14, 28; azaroak 4, 11, 25; abenduak 9, 16

Lunes. 30 de septiembre; 14, 28 de octubre, 4, 11, 25 de noviembre; 9, 16 de diciembre

09:15-11:15

Hizkuntza / Idioma:

Taldearen arabera / Según el grupo

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Nagore Perez Fernandez – SUGE consultoría feminista

AUTOERRETRATUA, SORMEN TAILERRA

Autorretrato, taller de creatividad

Saio hauetan adierazpen sortzaileko jolas batean sartuko gara, gure buruaren irudi anitzak deskubrituz. Arteak eskaintzen dizkigun baliabideak aztertuko ditugu autorretratu bati bide eman eta nia edo niak begiratzeko prozesu bat garatzeko. Autorretratu honetan gure ñabardura eta begirada ezberdinak aztertzen saiatuko gara, horrela gure buruaz dugun irudia ikertu eta edertasun ez hegemonikotik eraiki ahal izateko. Taldeko izaera eta kolektibotasunak honi bidea erraztuko dio. Ez da beharrezkoa izango ezagutza eta trebetasun artistikorik izatea, tailerra adierazpenean oinarritzen baita, eta ez teknikan.

En estas sesiones entraremos en un juego de expresión creativa, descubriendo las múltiples imágenes de nosotras mismas. Analizaremos los recursos que nos ofrece el arte para dar paso a un auténtico autorretrato y desarrollar un proceso de mirar el yo o los yos. En este autorretrato intentaremos analizar nuestros diferentes matices y miradas, para así poder analizar nuestra propia imagen y construirla desde una belleza no hegemónica. El carácter y la colectividad del grupo facilitarán el camino. No será necesario tener conocimientos y destrezas artísticas, ya que el taller se basa en la expresión y no en la técnica.

Ostegunak. Urriak 10, 17, 24; azaroak 7, 14, 21

Jueves. 10, 17, 24 de octubre; 7, 14, 21 de noviembre

17:30-19:30

Ezkioko udaletxean

En el ayuntamiento de Ezkio

Hizkuntza / Idioma:

Taldearen arabera / Según el grupo

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Maddi Uranga Aizpurua

ETXEKO KONPONKETEN IKASTAROA

Curso de arreglos domésticos

Etxean ohiko ditugun lanetaz gain, tarteka sortzen zaizkigu beste zenbait behar. Ikastaro honen helburua da, sor daitezken behar horiei aurre egin eta etxean konponketa txikiak egiteko oinarritzko ezagutzak eskuratzeta. Tresnak ezagutu eta erabiltzen ikasiko da, beldurra galdu eta konfidantza hartuz.

Además de los trabajos habituales en casa, ocasionalmente surgen otras necesidades. El objetivo de este curso es adquirir los conocimientos básicos necesarios para hacer frente a las necesidades que puedan surgir y realizar pequeñas reparaciones en el hogar. Se aprenderá a reconocer y utilizar herramientas, perdiendo el miedo y adquiriendo confianza.

Astelehenak. Urriak 14, 21, 28; azaroak 4, 11, 18, 25

Lunes. 14, 21, 28 de octubre; 4, 11, 18, 25 de noviembre

17:30-19:30

Hizkuntza / Idioma:

Taldearen arabera / Según el grupo

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Izaskun Gurrutxaga Etxeberria

ZAHARTZARO BERRIAK - SKOLASTIKA

Nuevas formas de envejecer - Skolastia

Gure menopausia isilaraztea, izkutatzea edo negatibizatzea den indarkeria psikologiko eta sinbolikoa azpimarratu nahi dugu. Gure menopausiak gureganatzen hasiko gara saio hauetan. Menopausiaren inguruko iruditegi falta nabarmendu ondoren, menopausia era hurbil, argi eta positiboan kontatzeko. Gure odola, gure hormonak, gure gorputzak gureak dira. Gureganatzea gure eskubidea da. Tailer honen helburuak hurrengoak izango dira: Zahartzaroari buruzko informazio teoriko eta literario gehiago lortzea, zahartzaroak euskal kulturaren eta literaturaren izan duen isla ezagutzea, menopausiaren inguruko indarkeria sinbolikoa ikusaraztea, zahartzaroari buruzko bibliografia ezagutzea.

Queremos poner de relieve la violencia psicológica y simbólica que supone silenciar, ocultar o negar nuestra menopausia. En estas sesiones comenzaremos a apropiarnos de nuestras menopausias, para, después de recalcar la falta de imaginario en torno a la menopausia, contar la menopausia de forma cercana, clara y positiva. Nuestra sangre, nuestras hormonas, nuestros cuerpos son nuestros. Apropriadnos es nuestro derecho. Los objetivos de este taller serán obtener más información teórica y literaria sobre el envejecimiento, conocer cómo se ha reflejado del envejecimiento en la cultura y la literatura vascas, visibilizar la violencia simbólica en torno a la menopausia, conocer la bibliografía sobre el envejecimiento.

Larunbatak. Urriak 26 eta azaroak 9

Sábados. 26 de octubre y 9 de noviembre

11:00 – 13:00

Hizkuntza / Idioma:

Taldearen arabera / Según el grupo

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Josune Muñoz

KAKORRATZ-LAN SAIO MONOGRAFIKOA

Sesión monográfica de ganchillo

Azaroaren 25, Emakumeen aurkako indarkeria desagerrarazteko nazioarteko eguna dela eta, kakorratz-lan saio honetan tximeletak ehuntzen ikasiko dugu kakorratzez, taldean. Kakorratz-lanak duen botere eraldatzaileaz baliatuko gara, bai indibidualki, eta baita kolektiboki ere. Saio hau, ikuspegi feminista, terapeutiko eta komunitariotik garatuko da.

Ehuntzen dugun bitartean, "Tximeletak" erresistentzia mugimendua eta Mirabal ahizpak ezagutuko ditugu: Dominikar Errepublikan Trujillo jeneralaren diktadura, sortu zuten mugimendua...

Con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres, en esta sesión de trabajo de ganchillo aprenderemos a tejer mariposas con ganchillo, en grupo. Aprovecharemos el poder transformador que tiene el ganchillo, tanto a nivel individual como colectivo. Esta sesión se desarrollará desde una perspectiva feminista, terapéutica y comunitaria.

Mientras tejemos, conoceremos el movimiento de resistencia "Las Mariposas" y a las hermanas Mirabal: la dictadura del general Trujillo en la República Dominicana, el movimiento que crearon...

Larunbata. Azaroak 23

Sábado. 23 de noviembre

10:00 – 13:00

Hizkuntza / Idioma:

Taldearen arabera / Según el grupo

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Oihana Merino Cabrera

BESTE EKINTZA BATZUK

Otras actividades

LIBURU AURKEZPENA

Presentación libro

Maitena Monroy Romero

"AUTODEFENSA FEMINISTA, MÁS ALLÁ DE APRENDER A DECIR QUE NO"

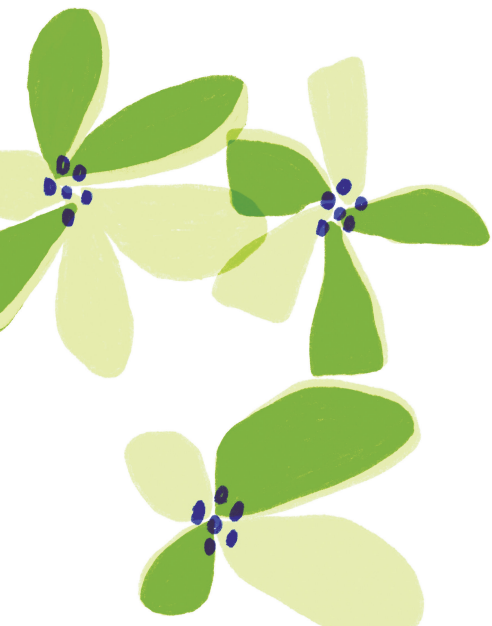
"Autodefensa feminista. Más allá de aprender a decir no" liburua ezagutarazi eta horrekin batera Autodefensa feminista ezagutzera eman despatriarkalizatzeke tresna gisa.

Dar a conocer el libro de "Autodefensa feminista. Más allá de aprender a decir no" y con ello dar a conocer la Autodefensa feminista como herramienta para despatriarcalizarnos.

Urriak 8 / 8 de octubre

17:30

Hizkuntza / Idioma: Castellano



LAGUNTZARIK BEHAR DUZU?

¿Necesitas ayuda?

Urola Garaiko Emakumeen* Etxean honako zerbitzuak daude:

En la Casa de las Mujeres* de Urola Garaia
encontrarás los siguientes servicios:

Aholkularitza psikologikoa

- Errotutako jarrerak eta erruduntasun sentimenduak landu nahiz aldatzeko.
- Indarkeriari aurre egin eta autonomia areagotzeko.

Aholkularitza juridikoa

- Espetxe eta zigor zuzenbidea
- Atzerritartasuna
- Lanerako zuzenbidea
- Genero indarkeria
- Hirugarren adina: erretiroa, pentsioa, alarguntasuna

Asesoría psicológica

- Cultivar y cambiar actitudes y sentimientos de culpa.
- Combatir la violencia e incrementar la autonomía.

Asesoría jurídica

- Derecho Penal
- Extranjería
- Derecho Laboral
- Violencia de género
- Tercera edad: jubilación, pensión, viudedad...

urolagaraikoemakumeenetxea.eus



EMAKUMEEN ETA GIZONEN BERDINTASUNERAKO ARLOA
ÁREA PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES
MANCOMUNIDAD UROLA GARAIA UDAL-ELKARTEA

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa

