



# UROLA GARAICO JABETZE ESKOLA

2022

EGITARAU / PROGRAMA  
urria · abendua / octubre · diciembre

# ZER DA?

## ¿QUÉ ES?

### ZER DA jabetza?

Ikasketa eta kontzientzia prozesu bat da jabetza. 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 feministik errealitatea izendatzeko asmatutako ezagutzak erreproduzitzen ditu modu kolektibo eta partekatuan. Mundu ikuskera aldatu, eta aldi berean, mundua eraldatzetan lagunduko digun bizi esperientzia bat lortzea da helburua.

Espazio hau emakumeon partaidezta eta jabetza 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 herriean subjektu aktiboa eta parte hartzaleagoak 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 sexism 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.  
Todas las actividades son gratuitas.

Egutegia ikasleen arabera kudeatuko da.  
El calendario se gestionará en función de las necesidades de las alumnas.

Taller guztiak Urola Garaiko Emakumeen\* Etxean izango dira.  
Pagoeta Auzoa 1, Urretxu.  
(Horrela ez den tallerretan bakoitzaren informazio atalean zehaztuko da).

Todos los cursos serán en la Casa de Mujeres\* de Urola Garaia.  
Pagoeta auzoa 1, Urretxu.

(En los casos que no sea así, se indicará en el apartado de información del taller).

### EZINBESTEKO DA IZENA EMATEA ES IMPRESCINDIBLE APUNTARSE

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

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

# INFORMAZIOA MATRIKULA INFORMACIÓN MATRÍCULA

943 25 23 89  
jabekuntzaeskola@gmail.com

- Berdintasuna Urola Garaia
- @UGberdintasuna
- Berdintasuna Urola Garaia

[www.ulagaraikomakumeenetxea.eus](http://www.ulagaraikomakumeenetxea.eus)



# JABETZE ESKOLAKO TALDE FINKOAK

LOS GRUPOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO



Programan azaltzen diren tainerrez 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 jari gurekin harremanetan telefonoz edo posta elektroniko 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.

## ENVEJECER BONITO

Taller honetan, Urola Garaiko emakume helduek, beraien bizi etapetako prozesuak partekatzeko aukera izango dute, taldekako zein banakako boteretza 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.

**Astearteak, hamabost egunean behin.  
Martes, quincenal.**



17:30-19:30

## EMAKUME MUSULMANEN AHALDUNTZEA ETA ALFABETATZEA / ALFABETIZACIÓN Y EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES MUSULMANAS

Talde honetan, bizitza autonomoa aurrera eramateko tresna linguistiko minimoak ezagutzen ez dituzten emakume musulmanentzako gaztelerazk oinarrizko ezagutza lantzen da. Bestalde, kurtsoan zehar emakume musulmanen ahalduntzerako ikastaro eta hitzaldiak ere egiten dituzte.

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. Durante el curso también se organizan cursos y charlas para el empoderamiento de las mujeres musulmanas.

**Astelehenak eta asteazkenak.  
Lunes y miércoles.**



10:00-12:00

## ZAINTAILE EMAKUME TALDEA / GRUPO DE MUJERES CUIDADORAS

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.

## SUA, EMAKUME MIGRATUEN TALDEA / GRUPO DE MUJERES MIGRADAS SUA

Sua taldea, jatorri eta kultura anitzetako 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.

**Astearteak.** Urriaren 4an hasi eta azaroakren 29an amaitu.

**Martes.** Empezando el 4 de octubre y acabando el 29 de noviembre.

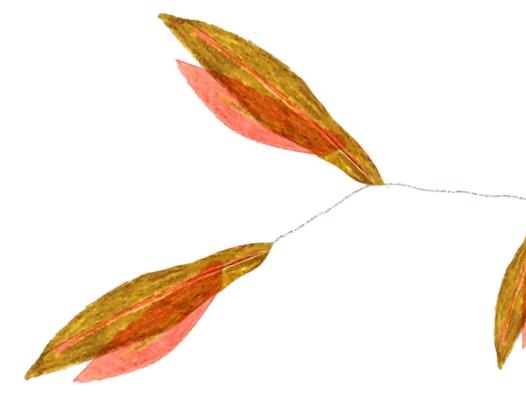


16:15-18:15

## GURE BURUA MAITATUZ / APRENDIENDO A QUERERSE NOS

Talde honetan gure autoestima hobetzeko tresnak lantzen ditugu. Gure burua kontutan hartzea ezinbestekoa da. Beti jartzen ditugu besteen arazoak edo nahiak gure osasun eta gure onuren gainetik.

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.



TALLERES

# TAILERRAK

## XILOGRAFIA TAILERRA

### TALLER DE XILOGRAFÍA

Guztiok gara sortzaile egunero, sormenak askatasunaren usaina du. Sentitzen dugun hori bideratzeko xilografía landuko dugu. Ez dugu marrazten jakin behar, bidaia egiteko irrika baino ez da beharrezko. Gure eskuek marraztuko dute linoleoan unean sentitzen duguna eta paperean azalduko da islada, une hortako arnasa. Ezezagunak diren emakume sortzaile guztien omenez. Gu ere hemen gaude, gure ahotsa, nahia, gure eskuetan. Irribarrez bidaiatzen.

Todas somos creadoras cada día, la creatividad tiene aroma de libertad. Utilizaremos la técnica de la xilografía para expresar lo que sentimos. No es necesario saber dibujar, solo necesitamos tener ganas de viajar. Nuestras manos perfilarán en el linóleo lo que sintamos en el momento y ese suspiro quedará impreso en el papel. En homenaje a todas las mujeres creadoras anónimas. Nosotras también estamos aquí: nuestra voz, nuestro deseo, están en nuestras manos. Viajando con una sonrisa.

 **Urriak 5, 19 eta 26; azaroak 2, 9, 16, 23 eta 30; abenduak 14 / 5, 19 y 26 de octubre; 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre; 14 de diciembre**

Asteazkenak / Miércoles  
18:00-20:00

#### Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Ohiana Ugarte Iriarte

Hizkuntza / Idioma: Elebitan / Bilingüe

## 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 espacio bat da. Ez dago dantzak jakin beharrik eta emakume guztia 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.

## ELIKADURA KONTZIENTEA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Inoiz galdezu al diozu zeure buruari nolakoa den janariarekin duzun harremana? Elikadura kontzientea erabateko kontzientziarekin jatearen artea da, hau da, testuretan, usainetan eta zaporeetan arreta jartzea, bai eta elikagaietako gure gorpuztean, gure egoera espirituallean eta emozionalean duten eraginean ere. Modu kontzientean elikatzeak eragin ekologikoaz eta jaten ditugun animalien tratamendua jabetzea eskatzen du.

¿Alguna vez te has preguntado cómo es tu relación con la comida? La alimentación consciente es el arte de comer en estado de plena conciencia, prestando atención a las texturas, olores y sabores tanto como al impacto de los alimentos en nuestro cuerpo, en nuestro estado espiritual y emocional. Alimentarnos de forma consciente requiere ser consciente del impacto ecológico, así como del tratamiento de los animales que comemos.

#### Urriak 8 eta 22 / 8 y 22 de octubre

10:30-18:30

Bazkari kontzientea itsu-itsuan barne.  
Comida consciente a ciegas incluida.

#### Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Miriam Herbón Ordoñez

Hizkuntza / Idioma: Castellano

**Urola Garaiko Emakumeen\* Etxeko Legazpiko lokala.  
Local de Legazpi de la Casa de las Mujeres\* de Urola Garaia.**

 **Urriak 7, 14, 21 eta 28; azaroak 4, 11, 18 eta 25; abenduak 2 eta 16 / 7, 14, 21 y 28 de octubre; 4, 11, 18 y 25 de noviembre; 2 y 16 de diciembre**

Ostirala / Viernes  
09:30-11:00

#### Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Oihane Vicente Aguirrezzabal

Hizkuntza / Idioma: Elebitan / Bilingüe

## BATUKADA FEMINISTA

Musikara gerturatu eta ondo pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde-lanean aritzeko, sormena landu eta autoestima igotzeko. Denok garelako musika egiteko gai eta baita gauza berriak sortzeko ere. Irudimena landu eta besteak entzuten ikasteko. Emakumeek kalera irten eta espazioak okupatu bitartean jendeari gozazteko.

Los objetivos del taller son promover las relaciones y la solidaridad entre mujeres, disfrutar y hacer disfrutar de la música, desarrollar nuestra imaginación y creatividad. Así también, impulsar el autodesarrollo y el empoderamiento colectivo, fortalecer la participación de las mujeres en la cultura, y que a nosotras las mujeres y las feministas se nos vea y se nos oiga en el espacio público.

 **Irailak 28, urriak 19; azaroak 2, 16 eta 30; abenduak 21 / 28 de septiembre; 19 de octubre; 2, 16 y 30 de noviembre; 21 de diciembre**

Asteazkenak / Miércoles

18:00-20:00

#### Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Ainara Sarasketa

Hizkuntza / Idioma: Elebitan / Bilingüe

#### Ezkio-Itsasoko frontoia / Fronton de Ezkio-Itsaso

## EMPODERAMIENTO SÍ, PERO... ¿CÓMO USAMOS NUESTRO PODER?

Munduan funtzionatzen duen dominazioa errepikatzen dugu gure egunero koan “boterea horrelako da” pentsatz. Ikastaro honek feminismoen eta taldeak erraztearen ibilibideak batzen ditu, botereak gizartean eta pertsonengana nola funtzionatzen duen ulertzeko eta eraiki nahi ditugun lankidetzako harreman zuzen eta inklusiboetan boterea modu koherente eta kontzientean erabilten has gaitezten.

Sin duros cuenta reproducimos en nuestro día a día la dominación que funciona en el mundo pensando que “el poder es así”. Este curso aína el recorrido de los feminismos y la facilitación de grupos para comprender cómo funciona el poder en la sociedad y en las personas y empezar a utilizarlo de manera coherente y consciente con las relaciones colaborativas, equitativas e inclusivas que queremos construir.

## ANTZERKI FEMINISTA

### TEATRO FEMINISTA

Antzerki-jolasetik abiatuta eta umore feministaren ikuspuntik, taldeko kide izatearen sentsazioa sentitu nahi duten emakumeei zuzendua.

Erosotasun eremutik irteketeko asmo osasuntsuarekin, gure ikusteko, entzuteko, sentitzeko eta pentsatzeko gaitasuna eraldatz eta ezarritakotik haratago, gure begirada morea antzerkiaren arte boteretsuaren bidez berrikusiz.

Dirigido a mujeres que deseen experimentar la sensación de pertenencia a un grupo a partir del juego teatral y desde una perspectiva de humor feminista.

Con la sana intención de salir de la zona de confort transformando nuestra capacidad de ver, escuchar, sentir y pensar, más allá de lo establecido, revisando nuestra mirada violeta a través del poderoso arte del teatro.

 **Urriak 4, 11, 18 eta 25; azaroak 8, 15, 22 eta 29; abenduak 12 / 4, 11, 18 y 25 de octubre; 8, 15, 22 y 29 de noviembre; 12 de diciembre**

Astearteak / Martes

18:00-20:00

#### Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Belén Nevado

Hizkuntza / Idioma: Castellano



 **Urriak 6 eta 20; azaroak 3 eta 17; abenduak 1 eta 15; urtarrillak 12 eta 26 / 6 y 20 de octubre; 3 y 17 de noviembre; 1 y 15 de diciembre y 12 y 26 de enero**

Ostegunak / Jueves

18:00-20:00

#### Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Leticia Urretabizkaia Gil

Hizkuntza / Idioma: Castellano





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

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa

