UROLA GARAIKO JABETZE ESKOLA

2023

EGITARAUA / PROGRAMA

martxoa - ekaina / marzo - junio

ZER DA?

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?

¿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.
Todas las actividades son gratuitas.

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

Tailer guztiak Urola Garaiko Emakumeen* Etxean izango dira.
Pagoeta Auzoa 1, Urretxu.
(Horrela ez den tailerretan 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).

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.

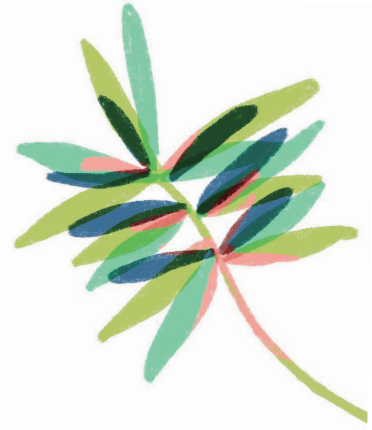
INFORMAZIOA_ MATRIKULA_

INFORMACIÓN_MATRÍCULA_

943 25 23 89
jabekuntzaeskola@gmail.com

Berdintasuna Urola Garaia
@UGberdintasuna
Berdintasuna Urola Garaia
@ugberdintasuna

www.urolagaraikoemakumeenetxea.eus



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 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.

EMPALABRAMIENTO ®

“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.

Astelehenak eta asteazkenak.
Lunes y miércoles.

10:00-12:00

Urola Garaiko Emakumeen Etxeko Legazpiko lokala. Saturnino Telleria Kalea, 1.

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

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 gaztelerazko 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

Urola Garaiko Emakumeen* Etxea, Pagoeta Auzoa, 1

SUA, EMAKUME MIGRATUEN TALDEA / GRUPO DE MUJERES MIGRADAS SUA

Sua taldea, jatorri eta kultura anitzetatik 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.

Ostegunak, hamabost egunean behin. *Otsailaren 2an hasi eta ekainaren 1ean amaitu.* ***Jueves, quincenal.*** *Empezando el 2 de febrero y acabando el 1 de junio.*

16:15-18:15

ENVEJECER BONITO

Tailer honetan, Urola Garaiko emakume helduek, beraien bizi etapetako prozesuak partekatzeko 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.

Astelehenak, hamabost egunean behin. Martxoak 13an hasi eta ekainak 15ean amaitu. ***Lunes, quincenal.*** Empezando el 13 de marzo y acabando el 15 de junio.

17:00-19:00

GURE BURUA MAITATUZ / APRENDIENDO A QUERESRNOS

Talde honetan gure autoestimua 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.

ZAINTZAILE 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.

TALLERES

TAILERRAK

FRUITU HELDUA ANITZ GOXOAGOA
LA ERÓTICA EN LA MADUREZ

Sentitzen duguna legitimatu nahi dugu, eskubide eta aukera osoa baitugu gure gorputzaz gozatzeko, orain dugun energia erotikoarekin. Emakumeoi kontrakoa trasmititu zaigu: gure nahia kontenitzea, besteen beharra asetzea, eta okerrena... adin batetik aurrera asexualtzat jotzen gaituzte!

Tailerrean bestelako bidea egingo dugu. Plazeraren aukerak zabalduko ditugu, abaniko bat zabaltzen den bezala: energia sexuala ezagutuz, erotika globalean integratuz, norberaren historia pertsonala kontuan hartuz eta zainduz.

Queremos legitimar lo que sentimos porque tenemos todo el derecho y la oportunidad de disfrutar de nuestro cuerpo con la energía erótica que tenemos ahora. A las mujeres se nos ha trasmitido lo contrario: contener nuestro deseo, satisfacer las necesidades de los demás, y lo peor... ¡¡a partir de cierta edad nos consideran asexuales!

En el taller andaremos otro camino. Abriremos las posibilidades del placer, como se abre un abanico: conociendo la energía sexual, integrándola en la erótica global, teniendo en cuenta y cuidando la propia historia personal.

Apirilak 17 eta 24, maiatzak 8 eta 15 / 17 y 24 de abril, 8 y 15 de mayo

Astelehenak / Lunes

17:30-19:30

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Clara Wolfram Perez

Hizkuntza / Idioma: *Elebitan / Bilingüe*

AMATASUN BIZIGARRIAK
MATERNIDADES SOSTENIBLES

Amatasunak eta feminismoak eztabaidaz beteriko harremana izan dute, patriarkatuak hauspotzen duen amatasun hegemonikoa suntsitzeko premia larria eta amatasun praktika bizigarriagoak egiteko dema. Horretaz guztiaz aritzeko aukera eskaintzen dizuegu. Norbere bizipenetik, praktikatik eta elkarri entzunez egin nahi dugu aurrera saio hauetan.

La maternidad y el feminismo han mantenido una relación llena de controversia, la imperiosa necesidad de destruir la maternidad hegemónica que pulveriza el patriarcado y la necesidad de realizar prácticas maternales más estimulantes. Os ofrecemos la posibilidad de hablar de todo ello. Queremos avanzar en estas sesiones desde la propia experiencia, la práctica y la escucha mutua.

Martxoak 14, 21 eta 28 / 14, 21 y 28 de marzo

Astearteak / Martes

17:30-19:30

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Ainara Gorostitzu

Hizkuntza / Idioma: *Euskaraz*

IDAZKETA FEMINISTA IKASTAROA
TALLER DE ESCRITURA FEMINISTA

Zer da idazketa eta zer da autofikzioa? Nola eta zergatik bilakatzen dira tresna feminista?

Tailer honetan gure erreferente femeninoetan murgilduko gara, benetako zein fikziozko erreferenteetan. Astero etapa bat aztertuko dugu (Haurtzaroa, Nerabezaroa, Gaztaroa, Helduaroa, Heldutasuna, etab.) emakumeen genealogia aztertzeko, hurbileko emakumeak eta ikonikoak direnak hobeto ezagutzeko.

Tailerra beren bizitzako narratibek ireki dituzten galderen erantzunak bilatzeko atzera begiratzeko prest dauden emakumeei zuzenduta dago.

¿Qué es escritura y qué es autoficción? ¿Cómo y por qué se convierten en herramientas feministas?

En este taller bucearemos en nuestros referentes femeninos, reales o de ficción. Cada semana exploraremos una etapa (Infancia, Adolescencia, Juventud, Adultez, Madurez, etc.) para explorar nuestra genealogía de mujeres, las cercanas y las icónicas.

El taller está dirigido a aquellas mujeres dispuestas a mirar atrás para buscar las respuestas a los interrogantes que han abierto sus narrativas vitales.

Martxoak 25; apirilak 1 eta 22; maiatzak 6 eta 20 / 25 de marzo; 1 y 22 de abril; 6 y 20 de mayo

Larunbatak / Sábados

11:00-13:00

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Monica Leiva

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. Emakumeok kalera irten eta espazioak okupatu bitartean jendeari gozarazteko.

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.

Martxoak 15, 29; apirilak 26; maiatzak 10, 24; ekainak 7 eta 21 / 15 y 29 de marzo; 26 de abril; 10 y 24 de mayo; 7 y 21 de junio

Asteazkenak, hamabost egunean behin

Miércoles, quincenal

17:30 - 19:00

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Ainara Sarasketa eta Arantza Albizu

Hizkuntza / Idioma: *Elebitan / Bilingüe*

Ezkio-Itsasoko frontoia / Fronton de Ezkio-Itsaso

YOGATERAPIA SAIOAK
SESIONES DE YOGATERAPIA

Yoga saio hauen bitartez, norberaren zaintzan fokoa jartzea proposatzen da, kanpo eta barne epaiak alde batera utzita eta esperimentaziorako une bezala ulertuz, komunikazio intimo bat sortzeko aukera sustatuz, garenari begirada maitakor bat eskainiz eta disfrutatuz.

En estas sesiones, se propone poner el foco en el cuidado de cada una, dejar a un lado los juicios externos e internos y entenderlo como un momento de experimentación, creando la oportunidad para construir una comunicación íntima, ofreciendo una mirada cariñosa a lo que somos y disfrutar.

Apirilak 19 eta 26; maiatzak 3, 10, 17, 24 eta 31; ekainak 7, 14 eta 21 / 19 y 26 de abril; 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo; 7, 14 y 21 de junio

Asteazkenak / Miércoles

18:00-19:30

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Itziar Perez Alkorta

Hizkuntza / Idioma: *Elebitan / Bilingüe*

Legazpi. Aurrerago zehaztuko da non / Más adelante se concretará dónde

ERABAKITZEKO BOTEREA – TAPIZA ZUREZKO UZTAIAN
EL PODER DE DECIDIR - TAPIZ EN ARO DE MADERA

Guretzat nahi dugunaren plana egitea erabakiak hartzean datza. Bizi nahi dugun bizitza diseinatu behar dugu, emakume gisa ahaldundu eta gure bizitzaren gidaritza hartu. Amaitu da gainerakoei zuregaitik erabakitzen uztea, eta amaitu da besteei atsegin emateko helburuarekin konformatzea. Guregatik erabaki dezakegu eta etorriko diren ondorioak onartu. Tailer hau horretan datza.

Tramar o diseñar lo que queremos que ocurra en nuestra vida va de tomar decisiones. De diseñar la vida que queremos vivir, de empoderarnos como mujeres y de tomar las riendas de nuestra vida. Se acabó dejar que los demás decidan por ti, se acabó conformarse con el objetivo de agradar a los demás. Podemos decidir por nosotras mismas, asumir lo que venga después. Este curso va de eso.

Otsailak 27; martxoak 6, 13, 20 eta 27 / 27 de febrero; 6, 13, 20 y 27 de marzo

Astelehenak / Lunes

09:30–12:30

Oharra: *Kuxin bat ekartzea gomendatzen da, baita etxean dituzuen artile hondarrak ere.* **Nota:** *Se recomienda traer un cojín, así como los restos de lana que tengáis en casa.*

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Marian Idiaquez

Hizkuntza / Idioma: *Castellano*

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.

Martxoak 3, 10, 17, 24 eta 31; apirilak 21 eta 28; maiatzak 5, 12 eta 19 / 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo; 21 y 28 de abril; 5, 12 y 19 de mayo

Ostiralak / Viernes

09:30-11:00

Dinamizatzailea / Dinamizadora:

Oihane Vicente Aguirrezabal

Hizkuntza / Idioma: *Elebitan / Bilingüe*

Berdintasuna

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

je!
jabetze eskola

www.urolagaraikoemakumeenetxea.eus