

# UROLA GARAIKO JABETZE ESKOLA



**EGITARUAU · PROGRAMA**

urritik abendura · de octubre a diciembre

2023

# 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](http://urolagaraikoemakumeenetxea.eus)

943 25 23 89

[jabekuntzaeskola@gmail.com](mailto: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 elektronikoko 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.

## EMAKUME MUSULMANEN AHALDUNTZEA ETA ALFABETATZEA

Alfabetización y empoderamiento de las mujeres musulmanas

### Astelehenak eta asteazkenak

Lunes y miércoles

10:00-12:00

Talde honetan, bizitza autonomoa aurrera eramateko tresna linguistiko minimoak ezagutzen ez dituzten emakume musulmantzako gaztelerazko oinarritzko 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.

## SUA, EMAKUME ETORKINEN TALDEA

Grupo de mujeres migradas Sua

### Ostegunak, hamabost egunean behin

Jueves, quincenal

16:45-18:45

*Otsailaren 2an hasi eta ekainaren 1ean amaitu*

*Empezando el 2 de febrero y acabando el 1 de junio*

Sua taldea jatorri eta kultura aniztatik 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 ®

### Astelehenak eta asteazkenak

Lunes y miércoles

10:00-12:00

*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.

## 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.

## ENVEJECER BONITO

### Astelehenak, hamabost egunean behin

Lunes, quincenal

18:00-20:00

*Urriak 9an hasi*

*Empezando el 9 de octubre*

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

## GURE BURUA MAITATUZ

Aprendiendo a querernos

Talde honetan gure autoestimua hobetzeko tresnak lantzen ditugu. Gure burua kontutan hartzea ezinbestekoa da. Beti jartzen ditugu besten 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.

## TAILERRAK.

### NOKA

Hitanoa, hika, toka, noka... inguru honetan galtzen ari diren hizketa moduak dira. Euskaldunok hitanoa konfiantzazko inguruetan erabili izan dugu, baina badirudi hori ere krisian dagoela. Ikastaro honen bidez, konfiantzazko giroa sortu nahi dugu, eta noka hizkera geure egin.

Lau saiotan banatuta, hitanoa, hika, toka eta noka zer diren ikasiko dugu. Horrez gain, elkarren artean noka aritzen hasteko oinarrizko ezagutzak barneratuko ditugu.

Hitano, hika, toka, noka... son formas de habla que se están perdiendo en nuestro entorno. Los vascos hemos usado el hitano en entornos de confianza, pero parece que también está en crisis. Con este curso pretendemos crear un clima de confianza y asimilar el lenguaje noka.

Dividida en cuatro sesiones aprenderemos qué es el hitano, el hika, el toka y el noka. Además, adquiriremos los conocimientos básicos para empezar a hablar noka entre ellos.

**Asteartek. Urriak 3, 10, 17 eta 24**

Martes. 3, 10, 17 y 24 de octubre

**17:30-19:30**

**Urola Garaiko Emakumeen Etxeko Legazpiko lokalean. Saturnino Telleria, 1**

En el local de la Casa de las Mujeres de Urola Garaia en Legazpi. Saturnino Telleria, 1

**Hizkuntza / Idioma:**

Euskara

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**

Urolako aek / Aek de Urola

### 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 13, 20, 27; azaroak 3, 10, 17, 24; abenduak 1 eta 15**

Viernes. 13, 20, 27 de octubre; 3, 10, 17, 24 de noviembre; 1 y 15 de diciembre

**09:30-11:00**

**Hizkuntza / Idioma:**

Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**

Oihane Vicente Aguirrezabal

### 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. Urriak 2, 9, 16, 23, 30; azaroak 6, 13, 20, 27 eta abenduak 4**

Lunes. 2, 9, 16, 23, 30 de octubre; 6, 13, 20, 27 de noviembre y 4 de diciembre

**17:30-19:00**

**Ezkioko udaletxean**

En el ayuntamiento de Ezkio

**Hizkuntza / Idioma:**

Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**

Saioa Baena Gorosabel

### BESTE URTAROA, KLIMATERIO

Climaterio, la otra estación del año

Heldutasunean murgilduta nabil oso, ni neu naizen une garai honetan: ni bakarrik, ni desiratzaile, ni desiratua, ni erlazioan, ni sortzaile, ni etorkizunera begira. Bizitzaren erdia, bigarren erdia, alegia, suposatzen duen etapa honetako propioak diren aldaketak ezagutzea da tailer honen xedea; hauek ulertu hobeto bizitzeko.

Estoy inmersa en la vida adulta, en estos momentos en los que yo soy: yo sola, yo deseante, yo deseada, yo en la relación, yo creador, yo mirando al futuro. El objetivo de este taller es conocer los cambios propios de esta etapa que supone la mitad de la vida, la segunda mitad, entenderlos para vivir mejor.

**Larunbatak. Urriak 21 eta azaroak 4**

Sábados. 21 de octubre y 4 de noviembre

**10:00-14:00**

**Hizkuntza / Idioma:**

Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**

Elene Jimenez Jimenez  
eta Maria López Altuna

### 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 oinarrizko ezagutzak eskuratzea. 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 16, 23, 30; azaroak 6, 13, 20 eta 27**

Lunes. 16, 23, 30 de octubre; 6, 13, 20 y 27 de noviembre

**17:30-19:30**

**Hizkuntza / Idioma:**

Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**

Izaskun Gurrutxaga Etxeberria

### TXALAPARTA

Txalaparta gertuagotik ezagutu eta instrumentu hau jotzen ikasi nahi duten emakumeei lehenengo urratsak erakustea da ikastaro honen asmoa.

Bat-batekotasunak, elkar entzuketak eta komunikazioak musika tresna honetan duten garrantziaz jabetuko gara.

"Joaldi batean norbanakoaren eta kidearen mugak osoki errespetatzeaz arduratzen bagara... elkarren artean sortzen den harremana zaintzen badugu, txalaparta izana hartzen du".

El objetivo de este curso es dar los primeros pasos a las mujeres que quieren conocer la txalaparta de cerca y aprender a tocar este instrumento. Descubriremos la importancia de la improvisación, la escucha y la comunicación en este instrumento.

"Si en un recital nos preocupamos por respetar plenamente las fronteras de nosotras y nuestras compañeras... si cuidamos nuestra relación, la txalaparta adquiere su ser".

**Ostiralak. Urriak 27; azaroak 3, 10 eta 24**

Viernes. 27 de octubre; 3, 10 y 24 de noviembre

**17:30-19:30**

**Hizkuntza / Idioma:**

Euskara

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**

Ohiana Andueza Garcia

### BARREZ LEHERTZEN, UMORE TAILERRA IKUSPEGI FEMINISTATIK

¡Ay que me meo! Taller de humor con perspectiva feminista

Tailer honetan umorea eta ikuspegi feminista landuko dira. Emakumeak umore hartzaile gisa aztertuko dira, emakumeak umore objektu gisa eta emakumeak umore-sortzaile gisa. Hiru eremu horiek aztertuta, generoak umorean duen eragina ulertu ahal izango dugu.

En este taller se trabajará el humor y la visión feminista. El análisis de las mujeres como receptoras de humor, de las mujeres como objeto de humor y de las mujeres como creadoras de humor, permite comprender la influencia del género en el humor.

**Azaroak 17 eta 18**

17 y 18 de noviembre

**Ostirala / Viernes: 17:30-20:30**

**Larunbata / Sábado:10:00-14:00**

**Hizkuntza / Idioma:**

Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**

Beatriz Egizabal Ollokiegi

eta Paki Caballero Martín

### EMAKUMEEN ARTEAN, MINBIZIAREN INGURUAN

Sobre el cancer entre las mujeres

Minbiziaren prebentzioaz, gaixotasun prozesuaz eta doluaz aritzeko espazioa izango da. Horretarako, kasu praktikoa ezberdinak landuko dira eta eman daitezkeen egoeren identifikazioaren bitartez elkarrekin erreflexionatzea izango zen helburua.

Será un espacio de encuentro con las mujeres para tratar la prevención del cáncer, el proceso de enfermedad y el duelo con perspectiva de género. Para ello, se trabajarán diferentes casos prácticos y el objetivo será la reflexión conjunta a través de la identificación de las situaciones que se puedan dar.

**Ostegunak. Azaroak 23 eta 30**

Jueves. 23 y 30 de noviembre

**17:30-19:00**

**Hizkuntza / Idioma:**

Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**

AECC.

Laura Mongelos Zubiaurre (psikologoa / psicóloga),  
Amaia Elosegui Ganchegui (gizarte langilea /  
trabajadora social)

eta Nagore Oroz Motoso (psikologoa / psicóloga)

[urolagaraikoemakumeenetxea.eus](http://urolagaraikoemakumeenetxea.eus)

