

# UROLA GARAIKO JABETZE ESKOLA



**EGITARAUA · PROGRAMA**

martxotik ekainera · de marzo a junio

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](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 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**

*Otsailaren 1ean hasi eta ekainaren 6an amaitu*

*Empezando el 1 de febrero y acabando el 6 de junio*

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**

*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**

*Urola Garaiko Emakumeen Etxeko Legazpiko lokala. Saturnino Telleria kalea, 1*

*Local de Legazpi de la Casa de las Mujeres de Urola Garaia. Calle Saturnino Telleria, 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 hartzera, 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

**Ostegunak, hilean behin**

Jueves, mensual

**16:00-18:00**

*Otsailaren 8an hasi.*

*Empezando el 8 de febrero.*

*Hitzorduarekin / Con cita previa: 943 25 23 89*

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...).

## ZAINTZAILE 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 zaintzeaz arduratzen 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 ZAINTZAKO EMAKUME LANGILE MIGRATUEN ESPAZIOA

Espacio de mujeres migradas trabajadoras del hogar y de cuidados

**Ostegunak, hilean behin**

Jueves, mensual

**16:00-18:00**

*Martxoaren 21ean hasi*

*Empezando el 21 de marzo*

*Urola Garaiko Emakumeen Etxeko Legazpiko lokala. Saturnino Telleria kalea 1*

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

Ahalduntze feministarako gunea. Bertan, partaideentzako interesgarriak diren gaiak jorratzen dira (beharrak, kezkak, eskubideak), era berean, bizi dituzten prozesuarrak 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

### 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. Saio hauetan hitanoa, hika, toka eta noka zer diren ikasiko dugu. Horrez gain, elkarren artean noka aritzen hasteko oinarritzko 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.

**Asteartekak. Apirilak 9, 16, 23, 30; maiatzak 7, 14, 21**  
Martes. 9, 16, 23, 30 de abril; 7, 14, 21 de mayo

**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

### 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, txalapartak 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".

**Astelehenak. Hasiera martxoaren 4an**

Saio kopurua izen-emate kopuruaren arabera izango da

Lunes. Empezando el 4 de marzo

El número de sesiones será en función de la cantidad de inscripciones

**17:30-19:30**

**Hizkuntza / Idioma:**  
Euskara

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Nagore Etxabe Etxabe

### SORMEN TAILERRA, EMOZIOAK LANTZEN

Taller de creatividad, trabajando las emociones

Antzerkiak eta arte plastikoak ematen dizkiguten metafozez baliatuko gara tailer honetan, gure gorputzak eta buruak esaten diguten hori aditzen hasteko. Horretarako norberarentzako eta taldearentzako inguru goxo bat sortuko dugu: sortzeko, jolasteko, imajinatzeko, egoteko, adierazteko, askatzeko, zaintzeko...

En este taller utilizaremos las metáforas que nos dan el teatro y las artes plásticas para empezar a escuchar lo que nuestro cuerpo y nuestra mente nos dicen. Para ello crearemos un entorno agradable para una misma y para el grupo: para crear, jugar, imaginar, estar, expresar, liberar, cuidar...

**Ostegunak. Martxoak 14, 21; apirilak 11, 18, 25; maiatzak 9, 16, 23**

Jueves. 14, 21 de marzo; 11, 18, 25 de abril; 9, 16, 23 de mayo

**17:30-19:30**

**Hizkuntza / Idioma:**  
Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Maddi Uranga Aizpurua

### YOGATERAPIA SAIOAK, GURE GORPUTZAK EZAGUTZEN

Sesiones de yogaterapia, conociendo nuestros cuerpos

Emakumeontzako zaintza eta esplorazio saio hauetan, emakumeon gorputzaren autoezagutza eta bertatik ahalduzko prozesuak bideratzeko espazio seguru eta errespetuzkoa sustatzea bilatzen da, helburu finko gabe, "iritsi beharreko zerbait" egon gabe, bizipena eta esperimendua gida izanik. Gorputza eta bere prozesuak ezagutu, ulertu eta gorpuztuz, ahalduzkerako pausuak emango ditugu, eta prozesu hau ezin dugu ulertu ez bada ikuspegi feminista batetik, mundua begiratzeko begirada zabalago eta anitzago batetik alegia.

En estas sesiones de cuidado y exploración para mujeres, buscamos promover un espacio seguro y respetuoso que posibilite el autoconocimiento del cuerpo y los procesos de empoderamiento de las mujeres, sin una finalidad fija, sin "algo que alcanzar", siendo la vivencia y experimentación la guía. Conociendo, comprendiendo y materializando el cuerpo y sus procesos, daremos pasos para el empoderamiento, proceso que no podemos entender si no es desde una perspectiva feminista, desde una mirada más amplia y diversa para mirar el mundo.

**Larunbatak. Martxoak 16; apirilak 13, 27; maiatzak 11, 25**

Sábados. 16 de marzo; 13, 27 de abril; 11, 25 de mayo

**10:00-12:00**

**Hizkuntza / Idioma:**  
Elebitan / Bilingüe

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Itziar Perez Alkorta

### ETXEKO EKONOMIA TAILERRA

Taller de economía del hogar

Zure dirua hobeto antolatu nahi al duzu? Larrialdietan dirua aurrezteko helburu lortezina iruditzen zaizu? Gakoa ez da diru gehiago irabaztea, daukagun dirua hobeto gastatzen ikastea baizik. Parte hartu tailer honetan finantza-plangintzako tresnak ikasteko, zure diruarekiko duzun harremana eraldatzeko eta zure finantzen kontrola hartzeko.

¿Te gustaría organizar mejor tu dinero? ¿Tener un ahorro para emergencias te parece una meta inalcanzable? La clave no es ganar más dinero, el truco está en aprender a gastar mejor lo que tenemos. Participa en este taller para aprender herramientas de planificación financiera y así transformar la relación con tu dinero y tomar el control de tus finanzas.

**Larunbatak. Martxoak 2 eta 9**

Sábados. 2 y 9 de marzo

**09:30-13:00**

**Hizkuntza / Idioma:**  
Gaztelera / Castellano

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Renata González Villaseñor

### EMAKUMEAK MUGIMENDUAN

Mujeres en movimiento

Gure dantza eta mugimendu propioak atera ditzagun! Beste emakume batzuekin, bakoitzak nahi duen bezala eta pairirik 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. Martxoak 15, 22; apirilak 12, 19, 26; maiatzak 10, 17, 24, 31; ekainak 7**

Viernes. 15, 22 de marzo; 12, 19, 26 de abril; 10, 17, 24, 31 de mayo; 7 de junio

**09:30-11:00**

**Hizkuntza / Idioma:**  
Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Oihane Vicente Aguirrezabal

### 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, Nerabezarora, Gaztarora, Helduarora, Heldutasuna, etab.) emakumeen genealogia aztertzeko, hurbileko emakumeak eta ikonikoak direnak hobeto ezagutzeko.

Taileraren beren bizitzako narraitibek 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, Aduldez, 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.

**Larunbatak. Martxoak 23; apirilak 6, 20; maiatzak 4, 18; ekainak 1, 15**

Sábados. 23 de marzo; 6, 20 de abril; 4, 18 de mayo; 1, 15 de junio

**11:00-13:00**

**Ezkioko udaletxean**  
En el ayuntamiento de Ezkio

**Hizkuntza / Idioma:**  
Elebitan / Bilingüe

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Monica Leiva

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