

# UROLA GARAIKO JABETZE ESKOLA



**EGITARAUA · PROGRAMA**

martxotik ekainera · de marzo a junio

2025

# 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.

## EMPALABRAMIENTO ©

URRETXU-ZUMARRAGA

Astearteak 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

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 ahalduz 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.

## ANNAR-SUA ♡ EMAKUME ETORKINEN TALDEA

Grupo de mujeres migradas

Astearteak, hamabost egunean behin

Martes, quincenal

16:15-18:15

Hasiera: otsailak 4

Inicio: 4 de febrero

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.

## 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 besteak 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

17:30-19:00

Tailer honetan, Urola Garaiko emakume helduek beraien bizi etapetako prozesuak partekatzei aukera izango dute, taldekako zein banakako boteretea 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

Telefonikoa, hitzorduarekin.

Telefónica, con cita previa.

943 25 23 89

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

## TAILERRAK

Talleres

### ETXEKO KONPONKETEN IKASTAROA

Curso de arreglos domésticos

Etxean ohiko ditugun lanaz gain, tarteka sortzen zaizkigu beste zenbait behar. Ikastaro honen helburua da, sor daitezken behar horiei aurre egin eta etxean konponketa txikiak egiteko oinarritzko ezagutzak eskuratzea. Tresnak ezagutu eta erabiltzen ikasiko da, beldurra galdu eta konfiantza 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. Martxoak 31; apirilak 7, 28; maiatzak 5, 12, 19, 26**

Lunes. 31 de marzo; 7, 28 de abril; 5, 12, 19, 26 de mayo

17:30-19:30



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

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Izaskun Gurrutxaga Etxeberria

### 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. Martxoak 7, 14, 21, 28; apirilak 4, 11; maiatzak 9, 16, 23, 30; ekainak 6, 13, 20**  
Viernes. 7, 14, 21, 28 de marzo; 4, 11 de abril; 9, 16, 23, 30 de mayo; 6, 13, 20 de junio

09:30-11:00

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

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Oihane Vicente Aguirrezabal

### KAKORRATZ-LAN IKASTAROA ARIMAN KORAPILOAK ASKATZEKO

Taller de ganchillo para soltar los nudos del alma

Lotutako korapilo bakoitzeko, ariman beste bat askatzen duzu.

Ikastaro honetan kakorratz-lana izango da gure aitzakia espazio ziur, intimo eta lasaia eraikiz, progresiboki, barrutik kanporako norabidean auto-zaintza, jabekuntza eta ahizpatasuna lantzeko.

Por cada nudo que hagas, soltarás otro en el alma.

En este taller, el trabajo de ganchillo será nuestra excusa para construir un espacio seguro, íntimo y tranquilo, de forma progresiva, para trabajar el autocuidado, el empoderamiento y la sororidad en la dirección de dentro hacia fuera.

**Ostegunak. Apirilak 3, 10; maiatzak 8; 15; 22, 29; ekainak 5, 12**

Jueves. 3, 10 de abril; 8; 15; 22, 29 de mayo; 5, 12 de junio

10:00 – 12:00

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

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Oihana Merino Cabrera





## YOGATERAPIA SAIOAK, GURE GORPUTZAK EZAGUTZEN

Sesiones de yogaterapia,  
conociendo nuestros cuerpos

Emakumeontzako zaintza eta esplorazio saio hauean, emakumeon gorputzaren autoezagutza eta bertatik ahalduzko prozesuak bideratzeko espazio seguru eta errespetuzkoa sustatzea bilatzen da, helburu finko gabe, "iritsi beharreko zerbaite" egon gabe, bizipena eta esperimentazioa 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 15, 29; apirilak 5;  
maiatzak 17, 31**

Sábados. 15, 29 de marzo; 5 de abril; 17, 31 de mayo

**10:30 – 12:30**

**Hizkuntza / Idioma:**  
Elebitan / Bilingüe

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Itziar Perez Alkorta

## ELIKADURA KONZIENTEA

Alimentación consciente

Elikadura kontzientea erabateko kontzientzian jateko artea da, testurei, usainei eta zaporeei arreta jarritz, bai eta elikagaiek gure gorputzean, gure egoera emozionalean eta geure buruarekin eta gurekin jaten duten gainerako pertsonekin dugun harremanari ere. Horretaz oso kontziente izan gabe, janariaren bidez zigortzen dugu gure gorputza neurri txikiago edo handiago batean, edertasun kanonek markatzen dizkiguten eskakizunetan oinarritutako gure gorputzen aurkako presio sozial etengabearen ondorioz.

La alimentación consciente es el arte de comer en estado de plena consciencia, prestando atención a las texturas, olores y sabores tanto como al impacto de los alimentos en nuestro cuerpo, en nuestro estado emocional y a la relación que tenemos con nosotras mismas y con las demás personas que comen con nosotras. Sin ser muy conscientes de ello, castigamos en menor o mayor medida a nuestro cuerpo a través de la comida debido a la presión social constante contra nuestros cuerpos basada en las exigencias que nos marcan los cánones de belleza.

**Larunbatak. Martxoak 22; apirilak 12;  
maiatzak 10, 24**

Sábados. 22 de marzo; 12 de abril; 10, 24 de mayo

**10:30 – 14:30**

**Hizkuntza / Idioma:**  
Castellano

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Miriam Herbón Ordoñez

## DOLUAREN TAILERRA

Taller de duelo

Tailer honetan, dolua ikuspegi feministatik esploratzeko espazio seguru eta eraldatzailea eskainiko dugu, parte hartzaileek dolua bizitzen, adierazten eta igarotzen ikas dezaten ahalbidetuz, emakume gisa ahalduzko diren bitartean. Bertan, emakumeen bizitzetan izandako galerak, doluaren osagaiak, etapak eta emozioak ezagutzeko modua landuko da. Era berean, doluaren ostean gure bihotzak zabaltzeko eta bizitzaren asmoarekin berriro konektatzeko modua landuko da.

En este taller, ofreceremos un espacio seguro y transformador para explorar el duelo desde una perspectiva feminista, permitiendo que las participantes aprendan a vivir, expresar y transitar el duelo, mientras se empoderan como mujeres. A lo largo del mismo, se trabajará la manera de reconocer las pérdidas en las vidas de las mujeres, los componentes, las etapas y las emociones del duelo. Asimismo, se trabajará la manera de abrir nuestros corazones y reconectar con el propósito de la vida tras el duelo.

**Astearteak. Apirilak 22, 29; maiatzak 6, 13,  
20, 27; ekainak 3, 10**

Martes. 22, 29 de abril; 6, 13, 20, 27 de mayo;  
3, 10 de junio

**17:30 – 19:30**

**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

**Hizkuntza / Idioma:**  
Castellano

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Marta Madina

## AUTOERRETRATUA, SORMEN TAILERRA

Autorretrato,  
taller de creatividad

Saio hauean adierazpen sortzaileko jolas batean sartuko gara, gure buruaren irudi anitzak deskubrituz. Arteak eskaintzen dizkigun baliabideak aztertuko ditugu autorretrato bati bide eman eta nia edo niak begiratzeko prozesu bat garatzeko. Autorretrato 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. Martxoak 6, 13, 20, 27;  
apirilak 3, 10**

Jueves. 6, 13, 20, 27 de marzo; 3, 10 de abril

**17:30 – 19:30**

**Hizkuntza / Idioma:**

Taldearen arabera / Según el grupo

**Dinamizatzailea / Dinamizadora:**  
Maddi Uranga Aizpurua

## 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:

- Etxeko eta zaintzako langileen kontratazioarako orientazio zerbitzua.
- Servicio de orientación para la contratación de trabajadoras del hogar.

#### 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...

943 252 389  
berdintasuna@urolagaraia.eus



[urolagaraikoemakumeenetxea.eus](http://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

