

EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

GETXO

2019-2020

IKASTURTEA



Getxo
bizi ezazu

Getxoko emakumeentzako jabekuntza eskola sareko proiektua da eta, horren bidez, emakumeen ahalduntzea bultzatu eta beraien parte-hartzea sustatu nahi dugu politikan eta gizartean.

Emakumeek hausnartzeko, eztabaidatzeko eta ikasteko topaleku izateaz gainera, eskola adin eta jatorri guztietako emakumeekin partekatze tokia ere bada eta, bertan, kolektiboetan eta sareetan parte hartzeko eta antolatze aukera eskaintzen da.

Jabekuntza eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza eta produkzio kolektibo eta partekatutako metodologia erabiltzen dugu.

Esperientzia bat bizi izatea da, munduaz dugun pertzepzioa aldatu eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak emango dizkiguna.

Gogoratu data hauek:

Behin-behineko izen-ematea: Irailaren 11tik 20ra arte

Onartuen zerrenda: Irailak 27

Matrikula: Irailaren 30etik urriaren 8ra arte

Behin-behineko izen-ematea irailaren 11tik 20ra

Behin-behineko izen-emateak egiteko inprimaki bat bete beharko da leku hauetan:

[Udalaren webgunean](https://getxo.eus/eu/igualdad): <https://getxo.eus/eu/igualdad>

[Berdintasun Zerbitzuan](#) (Urgull kalea z/g, 2. solairua. Algorta)

> Irailaren 11tik 20ra arte: 08:00etatik 15:00etara arte.

> Irailaren 18an, asteazkena: 16:00etatik 19:30era arte.

Oharra! Izena emateko arratsalde bakarra

[Getxoko Herritarren Arretarako Bulegoetan](#), 08:00etatik 14:00etara.

Parte-hartzaile bakoitzak gehienez ere 3 ikastarotan eman ahal izango du izena.

Plazak mugatuak izango dira, eta behin-behineko izen-ematea egin duten emakumeen artean zozkatuko da. Getxon erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

Onartutakoan zerrenda irailaren 27an argitaratuko da

Onartutakoan zerrendak Villamonteko Kultur Etxean, RKEEn, Herritarren Arretarako Bulegoetan eta Udalaren webgunean argitaratuko dira.

Oharra!

Ez da telefono bidezko jakinarazpenik egingo.

Matrikula irailaren 30etik urriaren 8ra.

Oharra!

Matrikula Berdintasun Zerbitzuan (Urgull kalea z/g, 2. solairua. Algorta) honako ordutegietan baino ezin izango da egin:

Astelehenetik ostiralera 08:00etatik 15:00etara.

Astearteetan eta ostegunetan 16:00etatik 19:30era.

Plaza lortzeko ezinbestekoa izango da matrikula ordaintzea, eta epearen barruan ordaintzen ez baldin bada itxarote-zerrendan dauden ikasleei deituko zaie taldea osatu arte.

Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta jasotzen duten ikasleek, gazte-txartela dutenek, 18 eta 24 urte arteko ikasleek edo langabe-txartela dutenek 5 euro ordainduko dituzte ikastaro bakoitzeko.

Oharra!

Dirua ordaindutakoan, baja izanez gero, ez da dirua itzuliko.

Non izango dira ikastaroak?

Kontrakorik adierazi ezean ikastaro guztiak eskolan egingo dira, Martikoena kaleko 16 zenbakian (Alangoko anbulatorio ondoan).

Hautzaindegi zerbitzua behar izanez gero edo ikastaroa egiteko nolabaiteko egokitzapenak behar izanez gero, izen-emateko egunaren aurretik harremanetan jarri 944 660 136 telefono zenbakira deituz edo mezu bat bidaliz honako helbide elektronikora: berdintasuna@getxo.eus..

Informazio gehiago hemen: www.getxo.eus/es/igualdad  facebook

Harremanetarako:  944 660 136  berdintasuna@getxo.eus

Baliabide eta telefono interesgarriak

Gizarte Zerbitzuetako Zentroak

Algorta:
944 660 101

Romo-Areeta:
944 660 153

Andra Mari:
944 660 130

Getxoko Udaltzaingoa
944 660 202

Osakidetzako Larrialdiak
944 100 000

24 Orduko Telefono-Arreta Zerbitzua
900 840 111 • 900 840 016

Larrialdietarako Sos-Deiak
112

Sexologiari buruzko informazioa eta aholkularitza

Getxoko **sexologiari buruzko informazio-** eta **aholkularitza-**bulegoak sexuari buruzko mota guztietako galderei erantzuten die.

Zalantzek, aurreiritziek edo informazio faltak berak zailtasunak dakartzate norberaren sexualitatea eraikitzerako garaian (gorputzari buruzko zalantzak, nortasuna, desira, orientazio sexuala...) edo pertsonen arteko harremanetan (asegabetasuna, ulertezintasuna, plazer falta, komunikazio txarra...).

Bulego honen helburua da **adin guztietako pertsonen laguntza ematea**, sexualitateaz gehiago goza dezaten, beren nahiekin eta interesekin lan eginez edo sexu zailtasunak gaindituz.

Halaber, eskatzen duenari antisorgailuei buruzko oinarrizko informazioa emango zaio. Bulegoa irekita egongo da astearte guztietan, 17:00etatik 20:00etara; garrantzitsua da hitzordua aurrez eskatzea.

Kontsultak sexologian profesionalak direnek egingo dituzte eta konfidentzialak dira. Kontsultak telefonoz egin daitezke (944 660 137), email bidez (sexuinfo@getxo.eus) edo elkarrizketa pertsonalen bitartez (bakarka, bikotean edo lagunekin).

Aholkularitzaren iraupena arazoaren araberakoa izango da.

Bulegoa **Martikoena** kalean dago, **16** zenbakian (Alangoko anbulatorioaren alboan).

Zalantzarik edo interesik izanez gero, deitu **944 660 137** telefono zenbakira.

Data garrantzitsuak

Otsailak 6. Mutilazio Genital Femeninoaren aurkako Nazioarteko Eguna

Martxoak 8. Emakumeen Nazioarteko Eguna

Martxoak 21. Arraza Diskriminazioa Deuseztatzeko Nazioarteko Eguna

Maiatzak 17. LGBTBI fobiaren aurkako Nazioarteko Eguna

Maiatzak 21. Kultura Aniztasunaren Nazioarteko Eguna

Ekainak 20. Errefuxiatuen Nazioarteko Eguna

Ekainak 28. LGBTBI Kolektiboaren Eskubideen aldeko Nazioarteko Eguna

Irailak 28. Abortuaren Despenalizazioaren aldeko Nazioarteko Eguna.

Azaroak 25. Emakumeen aurkako Indarkeriaren kontrako Nazioarteko Eguna

Abenduak 10. Giza Eskubideen aldeko Nazioarteko Eguna

Abenduak 18. Migratzaileen Nazioarteko Eguna

Beste jarduera interesgarri batzuk

Urrian, Jabekuntza Eskolari hasiera emateko ekitaldia.

Azaroan, omenaldia indarkeria jasaten duten edo jasan duten emakumeei. Kaltea konpontzeko eskubidea.

Maiatzean, Jabekuntza Eskolari amaiera emateko ekitaldia.

Getxoko gizonak berdintasunaren alde. Prestakuntza urrian eta azaroan.

Komunikazio Ierroa

Xuxurlak, gorputzak eta desirak

euskaraz

• 4 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Azaroak 8 / 18:00etatik 20:00etara
Azaroak 9 / 11:00etatik 13:00etara

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: GARAZI BASTERRETXEA.
Kalabazan Kultur Ekimenak elkartearen sortzailea.

Poesiaren eta gorputzaren arteko topagunea. "Poesia eta maitasunaren gaineko gogoeta" tailerra, non "maitasun" kontzeptua landuko dugun, betiere honako hauek oinarri hartuta: guk dakiguna, sentitzen duguna eta maitasunari buruz irakurri duguna eta poesiak hari buruz esaten duena; entzuten ditugun abestiak, ohiko esaldiak, kulturaren aldetik ikasi duguna; gorputzeko zein ataletan ematen digun min, zein gustatzen zaigun; zerk hunkitzen gaituen edo interpelatzen gaituen; betidanik maitasuna dela esan zaiguna.

Hausteko eta gozatzeko espazioa sortu nahi da, bilatzeko espazioa, gorputza eta "xuxurla poetikoak" entzunda, hainbat idazle irakurritz eta olerkiak idatziz.

Azaroa

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1



Haurrei eta nerabeei lagunduz

• 16 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Otsailak 7 eta 8 / 16:00etatik 20:00etara
Otsailak 14 eta 15 / 10:00etatik 14:00etara

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: **BELEN DEL RIO.**
 Pedagogoia, ama eta feminista.

Posible al da harreman maitekorak izatea gure seme-alabekin?

Hautzarok aurrera egin ahala eta nerabezaroa hurbiltzen den heinean, guraso askok gure seme-alabekiko harremanak aldatuz doazela sentitzen dugu. Gure erabakiak zalantzan jartzen dituzte eta euren irizpideak eta gustuak dituzte, askotan gure gustuen kontrakoak. Egunero agertzen dira eztabaidak, eta elkarbizitza gero eta zailagoa bihurtzen da. Hala ere, harreman maitekorak izan ditzakegu eta etxe berean gustura bizi gaitezke.

Tailer honetan, modu praktikoan landuko da zelakoak diren harremanak, funtzionatzen ez duen komunikazioa, ohiko akatsak. Familiaren barruko rola, mikromatxismoak eta jokabide sexistak antzematea eta horien kontra egiten ikastea. Banantzeen, migrazioen eta etapa-aldaketen doluak gainditzea. Entzuketa aktiboa eta entzuketa pasiboa. Zelan komunikatu modu aktiboan.

Otsailak						
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1

Komunikazio Ierroa

Nola hitz egin jendaurrean

euskaraz

- 15 ordu / Prezioa: 5 €
- Data:** Apirilak 21 eta 28
Maiatzak 5, 12, 19 eta 26
- Ordu:** Astearteetan, **18:00**etatik **20:30**era
- Lekua:** Martikoena
- Trebatzailea:** **IDOIA EIZMENDI ALDASORO.**
Berdintasunerako eragilea, kazetaria eta mugimendu feministako kidea.

Ikastaroaren bitartez jendaurrean hitz egiteko trebetasuna eta ziurtasuna garatuko dugu. Horretarako, ditugun beldurrak identifikatu eta aztertuko ditugu, eta beldur horiei aurre egiteko teknikak praktikan jarriko ditugu, beti ere, generoak komunikazio-prozesuetan duen eragina kontuan hartuz. Horrez gain, diskurtsoaren osaketan jarriko dugu arreta.

Metodologia parte-hartzailea izango da, teoria, taldearen hausnarketa eta praktika uztartuz.

Ez da beharrezkoa euskara-maila altua izatea.

Apirila							Maiatza						
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31



Nortasun eta subjektibotasun femeninoaren lerroa

“Posiblea da maitasun ona lortzea” tailerra.

Maitasuna feminismoaren ikuspegitik

• 16 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Martxoak 7 eta 21

Ordu: 10:30etik 14:30era eta 15:30etik 19:30era

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: **MIRIAM HERBON ORDOÑEZ.**

Soziologoa eta ahalduntze-prozesuetan eta emakumeen aurkako indarkerian aditua.

Maitasunari eta bikote harremani buruzko tailerraren helburua partaideei laguntzea da, bikote harreman desegokiak sortzen eta mantentzen dituzten elementu subjektiboak identifikatu eta alda ditzaten. Horretarako, maitasun onaren, maitasun txarraren eta tratu txarraren arteko desberdintasunak aztertuko dira; maitasun-mito nagusiak berrikusi egingo dira desegiten saiatzeko, baita partaide bakoitzak maitasunari buruz duen kontzeptuan mitoek daukaten presentzia ere. Horrez gain, norberaren maitasunezko proiektua eraikitzen irakatsi nahi da, zalantzarik gabe MAITASUN ONEAN oinarrituta.

Emakumeok maitasunetik espero duguna eta maitasunagatik “emateko eta egiteko” zer egiteko prest gauden berrikusiko dugu: laranja erdiaren mitoa, bikotekidearekiko mendekotasuna eta maitasunezko rolak.

Hori guztia geureganako maitasun ona hasteko helburu argiaz; izan ere, zalantzarik gabe maitasun harremanak ekarriko ditu horrek, sinesteko eta sufritu gabe ikasteko maitasunezko harremanak.

Martxoak						
24	25	26	27	28	29	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

Edadismoa zer den eta nola apurtu ikuspuntu feminista batetik

• 16 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Urtarrilaren 7tik otsailaren 25era

Ordu: Astearteetan **18:00**etatik **20:00**etara

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: **KONTXI LOPEZ SORIA.**

Gizarte Lanean diplomaduna, Gerontologian Esku-hartze Psikosozialean teknikari espezialista. Autoezagutza, sexualitate eta giza harremanetako Masterra.

Edadismoa gure gizartearen hiru diskriminazio mota handietako bat da, arrazakeria eta sexismoaren ostean. Tailer honen bidez barneko ahotsa berreskuratuko dugu, zer nahi dugun dakiena eta ahal duguna lortzeko aukera zabaltzen lagunduko diguna. Hausnarketarako gune bat sortuko dugu eta tresnak landuko ditugu ideia, jokaera eta jarrera edadistak izateari uzteko, horiek ahulduntzea eragozten digute eta gure bizitzako sasoi honetan desanimatu egiten gaituzte.

Tailerra baliabide baliagarri bezala dago diseinatuta norberaren bizipena hobetu nahi duen edozein emakumerentzat, baita bere buruarekin eta besteekin harreman libreagoak, osasungarriagoak eta atsegina izaten ikasi nahi duenarentzat ere.

Urtarrila					Otsailak								
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	1

Bizi zeure gorputza

euskaraz

• 12 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Urtarrilak 13, 20 eta 27
Otsailak 3, 10, 17 eta 24
Martxoak 2

Ordu: Astelehenetan, **19:00**etatik **20:30**era

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: **IRATXE DE LA TORRE URRETXUA.**
 Terapia transpertsonalean aditua.

Taldekako eta babestutako tailerrean arituko gara, bertan gure gorputza BERRESKURATzeko aukera izango dugu; horrela, PRESENTZIA handiagoz bizi ahal izateko. Autoezagutza eta integrazio pertsonalerako prozesu sortzailea da eta erabiliko ditugu bai tresna sortzaileak bai meditazioa, mindfulness-a eta mugimendua.

Epaiketarik gabeko gunea eskainiko diogu geure buruari, kontzientzia hartzea eta hausnarketa-prozesua ahalbideratzeko. Zeintzuk dira nire beharrak? Zer egin nahi dut? Neure burua zaintzen al dut? Prozesuan, geure buruarekin dugun harreman berria eta jatorragoa garatzeko aukera izango dugu.

Urtarrila	Otsailak	Martxoak
30 31 1 2 3 4 5	27 28 29 30 31 1 2	24 25 26 27 28 29 1
6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	2 3 4 5 6 7 8
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	9 10 11 12 13 14 15
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	16 17 18 19 20 21 22
27 28 29 30 31 1 2	24 25 26 27 28 29 1	²³ ²⁴ 30 31 25 26 27 28 29



Nortasun eta subjektibotasun femeninoaren lerroa

Nork bere burua maitatzen ikasten

- 56 ordu / Prezioa: 20 €
- Data:** Urriaren 23tik abenduaren 18ra (9 saio)
Urtarrilaren 8tik apirilaren 1era (13 saio)
Apirilaren 22tik maiatzaren 27ra (6 saio)
- Ordu:** Asteazkenetan, **18:30etik 21:30era**
- Lekua:** Martikoena
- Trebatzailea:** **INMA MERINO DE CASTRO.**
Terapeuta eta hezitzaile sexuala eta osasunekoia
Berrelkarketa Terapiaren bitartez, eta emakumeen aurkako
indarkerian aditua.

Maitatzen ikatea emakumeentzako gunea da, bizi-kalitatea hobetzeko bere bizitzan beharrezkoak diren aldaketak egitearen alde egiten dutenentzat, hain zuzen ere. Taldean ikasiko dugu min ematen digun hori atzean uzten eta tratu onean oinarrituz harremanak izateko beste forma batzuk eraikitzen ere ikasiko dugu, guregandik hasiz. Nork bere burua zaintzeko, ezagutzeko eta hazteko lekua eraikiko dugu.

Urria					Azaroa					Abendua					Urtarrila									
30	1	2	3	4	28	29	30	31	1	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	30	31	1	2	3
7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24
28	29	30	31	1	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	27	28	29	30	31
Otsailak					Martxoa					Apirila					Maiatza									
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	27	28	29	30	1
3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	25	26	27	28	29

Munduko emakumeen trukaketa eta elkartasun-lerroa

Entzuketa eta ukipen tailerra

6 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Urriak 19 eta 26
Azaroak 9

Ordu: 18:00etatik 20:00etara

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: **ARGENIS MESA RUIZ.**

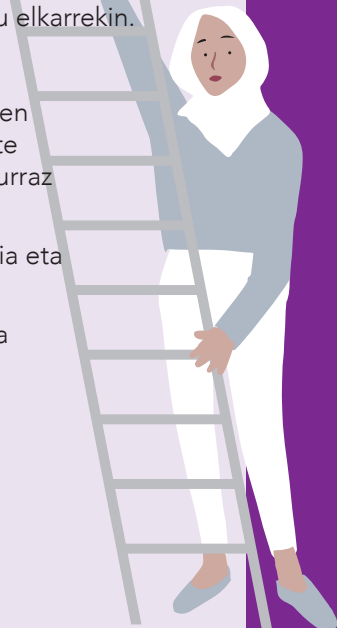
Arte eszenikoetan lizentziaduna. Antzezpenean espezializatua. Antzerki eta dantza zuzendaria. Antzerki zuzendaritzan, gorputz-espresioan eta ahozko teknikan katedraduna.

Entzuketa bidea da neure buruarekin eta hitzezkoak ez diren lengoiaekin proiektatu eta identifikatzen diren beste emakume batzuekin harremanetan jartzeko, baita elkarrekin komunikatzeko modu eraginkorra eta gertukoa eraikitzeko ere, emakume gisa sentitze aldera. Giza gorputza argia da, eta berez adierazten du adierazi beharrekoa: ukipena ezarri du gizakiaren existentziaren onarpen gisa. Tailer honen egitekoa geure helburuen bila elkarrekin joatea da. Askatasunerako bidea aurki dezakegu elkarrekin.

3 saiotan banatuko da tailerra:

- # **Lehen saioa.** Neure burua ezagutzea. Gauza bera bilatzen dugun emakume gisa identifikatzea eta ezagutzea. Beste emakume batzuingana hurbiltzeko eta elkartzeko beldurraz konturatzea.
- # **Bigarren saioa.** Neure buruari entzutea. Entzuketa garbia eta aurreiritzirik gabea landuko da. Ulermen zintzoa.
- # **Hirugarren saioa.** Sortzea. Orekatuta egotearen beharra landuko da, aurrerapena eta hazkundera sentitze aldera.

Urria						Azaroa							
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1



Mugak gurutzatzen dituzten bizitzak. Hegoaldeko mugari buruzko analisi feminista bat, liburuaren aurkezpena.

• 2 ordu / Prezioa: Doakoa

Data: Azaroak 19

Ordu: 19:00etan

Lekua: RKE-Romo Kultur Etxea

Trebatzailea: **BEATRIZ DE LUCAS.**
CEAR-EUSKADI-ko teknikaria.

Hegoaldeko muga gurutzatzen duten emakumeek aurrez aurre izaten dituzten indarkeriak landuko ditugu, nazioarteko babesa ere biltzen duen ikuspegi integral eta feminista batetik, gai nagusiak jorratuko ditugu bai alderi teorikotik bai bidean eta harrera-tokietara iritsitakoan emakumeei ematen zaien laguntzaren ikuspegitik.

Munduko emakumeen trukaketa eta elkartasun-lerroa

Azaroa						
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Feminismoaren lerroa

Autodefentsa feminista

12 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Otsailak 21 eta 22

Ordu: Ostiralean: 16:30etik 20:30era
Larunbatean: 10:00etatik 14:00etara
eta 15:30etik 19:30era

Lekua: Zehaztu beharra dago

Trebatzailea: **MAITENA MONROY ROMERO.**
Fisioterapeuta, aktibista feminista, indarkeria sexistan eta autodefentsa feministan aditua.

Ikastaroaren helburuak:

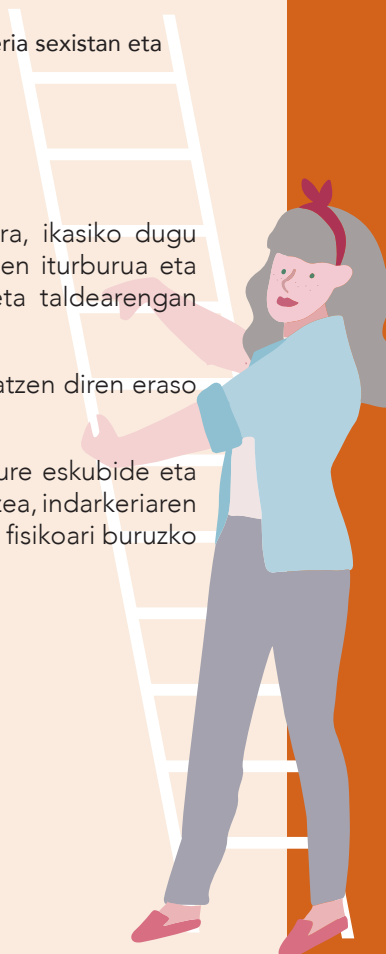
Eailer honetan teoria eta praktika uztartu egiten dira, ikasiko dugu erasoak eta indarkeriak -bere alderdi guztietan- dituen iturburua eta eraikuntza identifikatzen, baita norbanakoarengan eta taldearengan dituen ondorioak aztertzen ere.

Mekanismoak ikasiko ditugu eguneroko bizitzan gertatzen diren eraso egoerak konpontzeko eta haiei erantzuteko.

Espazio bat sortu nahi dugu ahalbidetuko duena geure eskubide eta gaitasunez jabetzea, konfiantza eta segurtasuna sustatzea, indarkeriaren inguruko mitoak hautsiz eta emakumezkoen ahuldade fisikoari buruzko estereotipo zaharrak desmitifikatuz.

Otsailak

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1



Autodefentsa feminista

12-25 urteko neskak



• 8 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Urriak 26

Ordu: 10:00etatik 14:00etara eta 15:30etik 19:30era

Lekua: Zehaztu beharra dago

Trebatzailea: **AFRICA AZNAR MORIONES.**
Autodefentsa feministan aditua.

Ikastaroaren helburuak:

- # Ahalduntze indibiduala eta kolektiboa ahalbideratu.
- # Indarkeria sexistaren adierazpen mota guztiak indetifikatu.
- # Ahalduntze indibidual eta kolektiboa, indarkeria sexistaren aurrean sentsibilizazioa, prebentzioa, aurre-hartzea eta esku-hartzea bultzatzeko tresna sustatu.
- # Emakumeak eskubide osoko subjeto gisa onartu (aukera eta eskubide berdinak guztiontzat).
- # Emakumeen arteko hartu-emana, konfiantza, konfidentzialitatea, sostengua eta babesu sustatuko diren guneak sortu, indarkeria sexistaren inguruko esperientziak eta bizipenak partekatu ahal izateko.

Urria						
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Feminismoaren

Feminismoan murgiltzea

● 16 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Urriaren 17tik abenduaren 5era

Ordu: Ostegunetan, **18:30etik 20:30era**

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: **AITZIBER AGINAGALDE BILBAO.**
Berdintasun teknikaria, Historia eta Antropologian lizentziatua.

Tailer honetan ibilbidea egingo dugu feminismoaren historiaren barrena, jatorria, borrokak eta diskurtsoak sakonduz eta aztertuz. Horrela, mugimendu hori ezagutuko dugu. Feminismoari ez zaio nahikoa iruditzen egungo sistema aldatzea; asmo iraultzaile eta eraldatzaile argia du, bizitzako eremu guztietan sartzeko, banakotik taldera.

Guztia errotik aldatu nahi duen mugimendu politiko, filosofiko eta ideologiko batean murgiltzea da helburua; bazterten, zapaltzen eta mugatzen gaituen sistema heteropatriarkalaren egitura ezetik emakume guztion bizimoduan eragina duena ere.

Urria						Azaroa					Abendua									
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	23 ³⁰ 24 ³¹ 25	26	27	28	29		

lerroa



Osasunaren Ierroa

Minak hitz egiten digunean

- 10 ordu / Prezioa: 5 €
- Data: Azaroak 18 eta 25
Abenduak 2, 9 eta 16
- Ordu: Astelehenetan **18:00**etatik **20:00**etara
- Lekua: Martikoena
- Trebatzailea: **ERICA MALLO.**
Medikuntza orokorreko eta familia-medikuntzako sendagile
espezializatua. Gestalt ikasketak eta terapeuta klinikoa.

Mina ohikoagoa da emakumezkoengan gizezkoengan baino eta, beraz, genero-ikuspegitik landu beharra dago, kausa eta sintoma horiek emakumeengan dituzten ondorioak ulertu eta aurre egin ahal izateko. Bizi garen sisteman, genero-desberdintasunek gure gorputzean dute eragina, eta horren adierazpenetako bat min kronikoa da.

Tailer aktiboa izango da, parte-hartzailea, partaideen gogoetan oinarritua, iritziak eta esperientziak trukatu. Hauexek lortzen saiatuko gara: minaren faktore soziokulturalak, min kronikoa eta generoa, gure gorputzak ezagutzea eta hautematea, teknika psikologikoak eta gorputzeko teknikak horiei aurre egiteko, banako ariketak eta talde dinamikak.

Azaroa							Abendua						
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30	1	23 30	24 31	25	26	27	28	29

BIORISA, barreterapia tailerra

- 10 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Urtarrilak 18, 10:00etatik 14:00etara
eta 16:00etatik 19:00etara

Urtarrilak 19, 11:00etatik 14:00etara

Lekua: Zehaztu beharra dago

Trebatzaileas: **ELBA RUIZ MORALES.**

Abenturazale nomada, gaur egun buru belarri ari da inprobisatuz bizi izaten, Kancaneo antzezlaren bitartez munduari barre eraginez.

Barre egitea beharrezko funtzio biologikoa da gorputzaren, buruaren eta emozioen ongizateari eusteko. Barreterapia ez datza soilik jendeari barre eragitean beste barik, minutu gutxitan sentitzeko, maitatzeko, gure kezkak isiltzeko, gure jarduera gehiagotzeko ahalmena piztea lortzen duen baliabide dibertigarria da, barrea bidetzat erabiliz.

Umerez jokatzek jendearekin toleranteagoak izaten irakasten digu, gure nortasuna/gizatasuna garatzen du, geure buruari eta oro har bizitzari barre egiteko ahalmena ematen digu.

Tailer honetan, barruan daramagun neskatilarekin elkartuko gara berriz ere, eta jolasteko tokia emango diogu geure buruari, bihotzetik sentitzen duguna adierazteko, gozatzeko, sortzeko eta naturalak izateko lotsagatik arduratu barik.

Urtarrila						
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



Zoru pelbikoa indartzea

● 20 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Otsailaren 4tik martxoaren 5era arte

Ordu: Astearte eta ostegunetan, **18:00**etatik **20:00**etara

Lekua: Zehaztu beharra dago

Trebatzaileak: **ISABEL RELANCIO LAISECA.**

Fisioterapeuta, pelbis-zoruan eta amatasunean espezializatutako akupuntorea.

SAIOA HERNÁNDEZ CASTRO.

Psikologoa, sexologoa, emakumeen eta gizonen berdintasunerako masterra duena.

AIDA GARCIA FERNANDEZ.

Musikoterapeuta eta zoru pelbikoan espezializatutako fisioterapeuta.

NATHALIE BEJARANO CASTRO.

Psikologo sanitarioa, sexologian eta Gestalt terapan ikasketaduna.

Pelbis-zorua berretzeko eta indartzeko lana hainbat ikuspegitatik egingo da. Gorputzaren ezagutzan eta kontzientzian egin nahi dugu aurrera, mugimenduaren, esperimentazioaren eta beheko abdomeneko lan energetikoaren bidez. Prebentziorako eta kontzientzia hartzeko jardura da.

Garrantzitsua: ez da jardura terapeutiko bat edo lesioak tratatzeko jardura bat.

Otsailak							Martxoak						
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	1
3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	1	23 30	24 31	25	26	27	28	29

Osasunaren lerroa



Kultura birdefinitzeko lerroa

Artearen bidea, sorkuntza ahalduntzeko estrategia gisa

• 24 ordu / Prezioa: 10 €

Data: Urriak 22 eta 29
Azaroak 5, 12 eta 19
Abenduak 3, 10 eta 17

Ordu: Astearteetan, 18:30etik 21:30era

Lekua: Martikoena

Trebatzailea: VIRGINIA IMAZ QUIJERA.
Oihulari Klown antzerki taldearen sortzailea.

Julia Cameronen *El camino del artista* liburuan inspiratutako lana. Norberaren sorkuntza aurkitzeko eta berreskuratzeko espazioa.

Kontzientzia hartzeko gonbidapena luzatuko da, bizitzaren eremu guztietan askatasun handiagoz sortzea ahalbidetuko diguten gaitasun eta tresnak garatuz. Emakumeok egiteke dugun zerbait da eskubide osoko subjektu gisa bititzea, gonbidatu edo turista gisa bititzea alde batera utzita, irudimenaren lurralde oparoa. Pentsamendu metaforikoan ahalduntzea ere premiazkoa da. Gure ziurtasun ezak eta gure beldurrak alde batera uztea, eta gure sormen isilarazia eta isila birgaitzea, umorearen eta poesiaren bidez.

Honako sentsazio hauek berreskuratzeko proposamena egiten da: ziurtasuna, identitatea, boterea, segurtasuna, posibilitatea, ugaritasuna, lotura, sendotasuna, gupida, norberaren babesa, autonomia eta fedea. Horrez gain, sinesmen negatiboak, morroilo mentalak eta blokeoak gezurtatzeko estrategiak proposatuko dira; hala, kritikak kudeatu, ahaztutako ametsak gureganatu eta perfekzionismoari, lehiakortasunari edo gauzak geroko uzteko mendekotasunei uko egiteko.

Urria	Azaroa	Abendua
30 1 2 3 4 5 6	28 29 30 31 1 2 3	25 26 27 28 29 30 1
7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	2 3 4 5 6 7 8
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	9 10 11 12 13 14 15
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	16 17 18 19 20 21 22
28 29 30 31 1 2 3	25 26 27 28 29 30 1	23 24 25 26 27 28 29
		30 31



Abesbatza feminista, abestuz eta norberaren nortasuna konposatuz

• 16 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Urriak 25, azaroak 29, abenduak 20, urtarrilak 31, otsailak 28, martxoak 27, apirilak 24, maiatzak 29

Ordu: Ostiraletan, 19:00etatik 21:00etara

Lekua: RKE-Romo Kultur Etxea

Trebatzailea: IRUNE HERRERO VILLA.

Emakumunik proiektuko koordinatzailea, musikoterapeuta eta emakumeen La Kora eta Gure Gole abesbatzen zuzendaria.

Ahalduntzeko proiektua da, oinarrizko bi zutabe dituena: musika eta taldea. Tokia eskaintzen die emakume-taldeeii, musikaren bidez elkartzeko, sareak garatzeko eta sormenaz gozatzeko. Emozioak eta barne egoerak adieraztea errazten duen komunikabidea da musika, batzuetan kanporatzen zailak direnak. Horri esker, norberaren esanahiak eta mezuak taldean aztertu, sortu eta landu daitezke esparru atseginean eta errazean.

Horrez gain, musika baliabide boteretsua da gizarte adierazpenerako, gizarteratzeko eragin handia duena; musika taldean bizitzea atsegina da eta banakakoaren eta taldearen partaidetza uztartzea ahalbidetzen du.

Urria							Azaroa							Abendua							Urtarrila						
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	30	31	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	23-30	24-31	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	1	2
Otsailak							Martxoak							Apirila							Maiatza						
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	1	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	1	23-30	24-31	25	26	27	28	29	27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31

Ez musak ez emagalduek: arteari buruzko eztabaida feministak

• 16 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Azaroak 23 eta 30

Ordu: 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara

Lekua: Zehaztu beharra dago

Trebatzaileak: **SUSANA CARRAMIÑANA.**

Soziologian lizentziatua, marrazkilaria eta berdintasun teknikaria.

BEA APARICIO.

Arte Ederretako lizentziatua, ilustratzailea eta marrazkilaria.

Tailer honetan, emakumeek artearen sisteman duten partaidetzari eta ordezkartzari buruzko azterketa kritikoa egingo dugu, eta elkarrekin sortuko ditugu arte-lanak ikuspegi feministatik aztertzeko irizpideak. Horretarako, emakume artistak artearen historiatik kanpo uzteko eta ikusezin bihurtzeko mekanismoak eta horien diskurtsoa aztertuko ditugu. Emakume artista historikoen eta garaikideen eta artista feministen lana eta biografia ezagutuko ditugu. Haien lanak abiapuntu hartuta, feminismoan egunerokotasuna duten gaien inguruko eztabaida egingo dugu: identitateak, emakumeen desioa eta sexualitatea, amatasuna, espazio publikoa vs espazio pribatua, zaintzak eta emakumeen kontrako indarkeria.

Azaroa						
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Kultura birdefinitzeko lerroa



Autonomia sendotzeko lerroa

Ekin argiari! elektrizitate tailerra autonahikotasunerako

- 21 ordu / Prezioa: 10 €
- Data:** Apirilak 2, 23 eta 30
Maiatzak 7, 14, 21 eta 28
- Ordu:** Ostegunetan, **17:30**etik **20:30**era
- Lekua:** Martikoena
- Trebatzailea:** **PAZ CARBAJOSA DALMAU.**
Soinu eta argiztapen teknikaria, ibilgailuen
elektromekanikako teknikaria eta aktibista feminista.

Autonahikotasunerako elektrizitate tailer honetan ezeztatu egingo dugu emakumeak tresnak manipulatzeko baldarrak edo ezgaiak direla dioen mitoa, eta hala, tresnak erabiltzen ikasiko dugu, horiei beldurra galtzeko eta tresnak erabiltzeaz disfrutatzen. Konturatuko gara, erabili ahala, gure autonomia, gogobetetasuna eta autoestimua handitzen doala, emakumeok egiten ditugun gauzek balio berezia hartzen dutelako.

Ezagutza praktikarekin jasotzen dela kontuan hartuz eta babesak eta laguntzak gure trebetasunak sustatzen dituztela oinarri bezala hartuz, tailerra oso praktikoa izango da, parte-hartzailea eta sortzailea, eta elkarren ondoan lan egitea sustatuko da.

Apirila					Maiatza								
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31

Wasaparen gerlariak

8 ordu / Prezioa: 5 €

Data: Urtarrilak 14, 16, 21 eta 23

Ordu: 18:30etik 20:30era

Lekua: Zehaztu beharra dago

Trebatzailea: **ESTIBALIZ ETXEBARRIA.**

Berdintasun teknikaria, Neurozientzietan doktorea, irakaslea eta hizkuntzaren zale amorratua.

Txiste eta meme matxistaz betetzen zaizu wasapa? Hustu barrua, partekatu, eztabaidatu, eta sortu zeuk besteekin batera horien aurkako memeak.

Mezu sexistak, matxistak, misoginoak, homofoak... identifikatzen ikasiko dugu, eta, eztabaida eta hausnarketaren bitartez, estrategiak sortuko ditugu ahalduntzea sustatzeko, banakakoa zein taldekoa, autoestimua indartuz.

Kontuan izango ditugu beti autozainketa eta emozioak, eta umorea erabiliko dugu "borrokarako tresna" moduan.

Urtarrila

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



2019

Urria

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Azaroa

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Abendua

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2020

Urtarrila

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Otsailak

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1

Martxoa

24	25	26	27	28	29	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Apirila

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Maiatza

27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

