

GETXO 2023-2024 IKASTURTEA

Emakumeen Jabekuntza Eskola



Getxo
bizi ezazu



Elkarrizketa eta
Informazioaren
Zentroa
Euzko Legeburu Batzarra
Euzko Legeburu Batzarra
Euzko Legeburu Batzarra

Aurkibidea

| | |
|--|----------|
| Eskola | 3 |
| Izena emateko egunak | 3 |
| Telefono-zenbakiak eta baliabideak | 4 |
| Data garrantzitsuak | 6 |
| Ikastaroak eta tailerrak | 7 |
| Talde egonkorrak | 21 |
| Herritar guztientzako jarduerak | 23 |
| Gizonak desahalduntzea | 26 |



Getxoko emakumeentzako jabekuntza eskola sareko proiektu bat da eta, horren bidez, emakumeen ahalduntzea bultzatu eta beraien parte-hartzea sustatu nahi dugu politikan eta gizartean, jendarte justuagoa eta anitzagoa sortzeko asmoz.

Emakumeek hausnartzeko, eztabaidatzeko eta ikasteko topaleku izateaz gainera, eskola adin eta jatorri guztietako emakumeekin partekatzen tokoa ere bada eta, bertan, kolektiboetan eta sareetan parte hartzeko eta antolatzen aukera eskaintzen da. Munduarekiko dugun ikuspegia aldatzen ikasteko nahiz horretarako erremintak ezagutzeko espazioa da.

Animatu eta parte hartu!

 Getxo Berdintasuna  944 660 136  berdintasuna@getxo.eus

Izena emateko epea, irailaren 7tik 29ra.

Behin-behineko izen-emateak egiteko inprimaki bat bete eta honako lekuren batean aurkeztu beharko da:



Udalaren
webgunean

<https://getxo.eus/es/igualdad>




Telefonoz

944 66 00 00 (010 Getxotik deituz gero)
(08:00etatik 18:30etara, astelehenetik ostiralera)



Getxoko Herritarren
Arretarako
Bulegoetan

Aldez aurretik hitzordua eskatu beharko da:
<https://citaprevia.getxo.eus>
 944 660 000



Berdintasun
Zerbitzuan

Urgull kalea z.g., 2. solairua. Algorta
Irailaren 7tik 29ra, 08:00etatik 14:00etara.

Gogoratu data hauek:

Izena emateko epea: irailaren 7tik 29ra.

Onartuen zerrenda: urriaren 9an.

Onartutakoen zerrenda, urriaren 9an

Onartutakoen zerrendak Villamonteko Kultur Etxean, RKEn, Herritarren Arretarako Bulegoetan eta udalaren webgunean argitaratuko dira.

Ez da telefono bidezko jakinarazpenik egingo.

Intereseko oharrak


- Parte-hartzaile bakoitzak gehienez ere 3 ikastarotan izena eman ahal izango du.
- Eskaintzen diren tailer guztiak doakoak dira, baina aldez aurretik izena eman behar da.
- Plazak mugatuak izango dira, eta aldez aurretik izena eman duten emakumeen artean zozketatuko dira. Getxon erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.
- Ikastaro bat hasitakoan berau utzi nahi dutenek berdintasun-zerbitzuari jakinarazi beharko diote. Justifikatu gabeko 3 absentsia izanez gero, urtebetean ikastaro berrietan parte hartzeko eskubidea galduko da.

Telefono eta baliabide erabilgarriak


Gizarte Zerbitzuak

Algorta  944 660 101
Romo-Areeta  944 660 153
Andra Mari  944 660 130


Getxoko Udaltzaingoa

 944 660 202

Osakidetzako Larrialdiak

 944 100 000

Indarkeria matxistaren biktima diren emakumeentzako 24 orduko telefono bidezko arreta-zerbitzua

 900 840 111

Larrialdi Kasuetarako SOS DEIAK

 112

Sexologia-arloko informazio-eta aholkularitza

Getxoko sexologiari buruzko informazio eta aholkularitza bulegoak sexuari dagozkion denetariko kontsultak jasotzen ditu.

Zalantzek, aurreiritziak edo, besterik gabe, informazio faltak norberaren sexualitatea eraikitzekeo zailtasunak sortzen dituzte (gorputzari, identitateari, desioari eta sexu-orientazioari buruzko zalantzak), bai eta pertsonen arteko harremanetan ere (asegabetasuna, ulertezintasuna, plazer falta, komunikazio txarra).

Bulegoaren zeregina da adin guztietako jendeari laguntzea sexualitateaz gehiago gozaten, beren beharretan eta interesetan laguntzen edo zailtasun sexualak gainditzen.

Horrez gain, eskatzen duenari antisorgailuei buruzko oinarrizko informazioa emango zaio.

Bulegoa asteartero dago zabalik 17:00etatik 20:00etara. Garrantzitsua da aldeztatik hitzordua eskatzea.

Kontsultak sexologiaren arloko profesionalak egingo dituzte eta konfidentzialak dira. Telefono bidez ☎ 944 660 137, e-mailez (sexuinfo@getxo.eus) edo elkarrizketa pertsonalizatu bidez (banakakoak, bikoteka edo lagunekin).

Aholkularitzaren iraupena planteaturiko problematikaren arabera izango da.

Bulegoa Martikoena kaleko 16. zenbakian **dago** (Alangoko anbulatorioaren ondoan).

Edozein zalantza baduzu edo azalpenen bat behar baduzu, deitu ☎ 944 660 137.



Data garrantzitsuak

| | |
|--------------------|--|
| Otsailak 6 | Mutilazio Genital Femeninoaren aurkako Nazioarteko Eguna |
| Martxoak 8 | Emakumeen Nazioarteko Eguna |
| Martxoak 21 | Arraza Diskriminazioa Deuseztatzeko Nazioarteko Eguna |
| Martxoak 31 | Trans ikusgarritasunaren eguna |
| Apirilak 26 | Ikusgarritasun lesbikoaren eguna |
| Maiatzak 17 | LGTBI fobiaren aurkako Nazioarteko Eguna |
| Maiatzak 21 | Kultura Aniztasunaren Nazioarteko Eguna |
| Ekainak 20 | Errefuxiatuen Nazioarteko Eguna |
| Ekainak 28 | LGTBI Kolektiboaren Eskubideen aldeko Nazioarteko Eguna |
| Irailak 28 | Abortua Despenalizatzearen aldeko Nazioarteko Eguna |
| Azaroak 25 | Emakumeen aurkako Indarkeriaren kontrako Nazioarteko Eguna |
| Abenduak 10 | Giza Eskubideen aldeko Nazioarteko Eguna |
| Abenduak 18 | Migratutako pertsonen Nazioarteko Eguna |



Pelbis-zorua indartzea

Iraupena 20 ordu

Data Urriaren 17tik azaroaren 26ra

Ordua Astearte eta ostegunetan, 18:00-20:00

Lekua Martikoena

Prestatzaileak

Isabel Relancio Laiseca. Pelbis-zoruan eta amatasunean espezializatutako fisioterapeuta eta akupuntorea.

Saioa Hernández Castro. Psikologoa, sexologoa, emakumeen eta gizonen arteko berdintasun masterra.

Itziar Arroyo Puente. Sexologian eta gorputz terapietan prestakuntza duen dantzaria (Errotze Sexualaren Terapia).

Tailer honek kontzientzia pizten eta pelbis-zorua indartzen erakutsiko digu, gorputzetik ahalduntzeko eta, hala, abusuei, beldurrei eta aurreiritziei aurre egiteko.

Emakumeon autonomia eta askatasun prozesurako funtsezkoa da geure burua ezagutzea, geure gorputza ezagutzea, eta bere zaintza, gozamena eta espresioak.

Pelbis-zoruaren anatomia eta fisiologia ezagutzeak laguntzen digu emakumeek pairatu ohi dituzten patologia edo disfuntzio ugari ulertzen:

- Esfinterrei eusteko arazoak.
- Organo pelbikoen beheratzea.
- Ziklo menstrualaren alterazioak.
- Bizipen sexualari lotutako disfuntzioak.

Pelbis-zoruaren arazo horiek eta beste batzuk ikusarazi eta partekatzeak gure perineoa ezagutu, prebenitu, zaindu eta berreskuratzerara gerturatzen gaitu emakumeok.

| URRIA | | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|--|
| 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 | |
| 30 | 31 | | | | | | |

| AZAROA | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|--|
| 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 | |

Nork bere burua maitatzen ikasten. Sakontze-taldea

Iraupena 52 ordu

Data Urriaren 18tik maiatzaren 29ra

Ordua Asteazkenetan, 18:30-20:30

Lekua Villamonte

Prestatzailea

Inma Merino de

Castro. Emakumeen aurkako indarkerian aditua, sexologoa eta hezitzaile sexuala nahiz osasunekoia, Berrelkartze Terapiakoa eta psikogorputzeko terapiakoa, eta mugimendu espresiboaren koordinatzailea, Río Abiertotik.

Ezinbestekoa da "Nork bere burua maitatzen ikasten" tailerra egin izana.



Ikasturte honetarako proposamena da aurreko ikasturteetan **nork bere burua maitatzen ikasten** tailerra egin duten ikasleekin gai horri buruzko **sakontze-talde** bat egitea. Ezinbestekoa da tailerra egin izana, oinarrizko kontzeptuak azaldu behar ez izateko eta landuko diren gaietan sakondu ahal izateko. Sakontze-talde bat egiteak honetarako aukera ematen digu:

- Barruko eta taldeko aldaketak ezartzea, geure buruarekin eta lagunekin harremanetan jartzeko modu berriak erabili ahal izango ditugulako.
- Norberaren esperientziak partekatzeko leku gehiago izatea.

- Aurreko ikasturteetan ikasi genituen tresnak ebaluatzea, txertatuta dauden ala ez.
- Gorputzari entzuteari arreta handiagoa jartzea, hura ulertu, ezagutu eta haren lagun egin ahal izateko.
- Taldeko laguntzarekin jarraitzea, asteroko ainguratze gisa.
- Ikaskuntza berriak beste metodologia batzuetatik, beste ariketa batzuetatik, bestelako bizipenak dituen talde batetik...

| URRIA | | | | | | | | AZAROA | | | | | | | ABENDUA | | | | | | | URTARRILA | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|---------|--------|----|----|----|----|----|---------|---------|----|----|----|----|----|---------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OTSAILA | | | | | | | MARTXOA | | | | | | | APIRILA | | | | | | | MAIATZA | | | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 27 | 28 | 29 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 1 | 2 | 3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | | |

Adinekook ahotsa dugu

60 urtetik gorako
emakumeak

Iraupena 16 ordu

Data Urriaren 18tik abenduaren 20ra

Ordua Asteazkenetan, 17:00-19:00

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Carolina Carazo Ibañez. EDE Suspergintza. Pedagogoa. Esperientzia taldeak erraztu eta dinamizatzen eta gizarte- eta hezkuntza-arloko esku-hartzeetan hainbat kolektiborekin, besteak beste, adineko emakumeekin.

Adineko emakumeok diskriminazio bikoitza jasaten dugu, bata emakume izateagatik (matxismoa) eta bestea adinekoak izateagatik (adinkeria), eta ez dugu ahaztu behar zer sozializazio-testuingurutan hazi garen. Gure ustez, diskriminazio horiei aurre egiteko, banakako eta taldeko ahalduntze-prozesuak bultzatu behar dira, eta emakume askok duten zaugarritasun- eta bakardade-maila handia prebenitu behar da. Bizipen-tailer honetan emakumeen kontakizuna izango da ardatz. Adierazpena, hitz egin ahal izatea, epaitu gabe entzuna izatea eta protagonista sentitzea erraztuko da. Banakako esperientziaren bidez ikasiko dugu elkarrengandik. Erabakiak askatasunetik, plazeretatik eta desioetatik hartzen ikasiko dugu, eta, batez ere, ikasiz, gozatuz eta geure burua zainduz dibertituko gara.



| URRIA | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |
| 30 | 31 | | | | | |

| AZAROA | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| ABENDUA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

Poesia xuxurlatu tailerra: migratutako ahotsak, mugarik gabeko entzutea

Iraupena 5 ordu

Data Urriaren 21 eta 28an

Ordua Larunbatetan, 10:30-13:00

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Celeste Agüero. ColorSusurro talde artistiko poetikoaren sortzailea. Hamar urte baino gehiago daramatza literatura, irakurketa eta komunikazioa sustatzen, bai eta entzutea ere, eskola, kultur etxe eta liburutegietako irakurketa-klubetan egiten dituen xuxurlen eta xuxurlarien tailerren bidez.

Tailer praktiko honek, honako alderdi hauek uztartzen ditu: alde batetik, xuxurla eta poesia xuxurlatua, teknika, esperientzia eta literatura bitartekatzeko modu berri horren antzezkizun-alderdia, eta, bestetik, idazle migratuen, mugazkoen, antirrazismoaren aldeko eta poesia errebindikatiboa eta errebeldea proposatzen duten idazleen poesiaren topaketa, esplorazioa, entzutea eta horri buruzko hausnarketa. Isiltzen ez diren ahotsak dira horiek, zeinek durundi egiten baitute ezarritako muga kulturalak, geografikoak eta politikoak desegiteko.

Poesia, adierazpena eta zentzumenak eszenaratzeko espazio bat eskainiko dugu. Gure ahots poetikoaren eta gorputzaren entzutea garatzea. Migratutako egileen poesia ezagutzea. Hitza eta ahozko komunikazioa, gorputzaren ahotsa eta poemaren ahotsa, xuxurla, balioestea. Hodi xuxurlatzaileak eraiki eta esku-hartze xuxurlatu eta poetikoa egingo dugu.



| URRIA | | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|--|
| 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 | |
| 30 | 31 | | | | | | |

Barre egiten berriz ikastea

Iraupena 16 ordu

Data Azaroaren 23tik otsailaren 1era

Ordua Ostegunetan, 18:00-20:00

Lekua Martikoena

Erraztailea

Belén Seoane Crespo. Gizarte-hezitzaile, coach eta barreterapeuta feminista.

“Barre egiten berriz ikastea” barrearen, jolasaren, artearen, gorputzaren eta mugimenduaren bidezko ahalduntze-tailerra da. Bertan, gure benetakotasunarekin, motibazioarekin eta alaitasunarekin konektatuko dugu. Nork bere burua zaintzeko gune bat, non esperimentatu, desblokeatu, gozatu, pixka bat gehiago ezagutu eta gureganako konfiantza handituko baitugu barreterapiak eskaintzen duen ikuspegi ludiko, afektibo eta dibertigarritik.



| AZAROA | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| ABENDUA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| URTARRILA | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 4 |

| OTSAILA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 2 | 3 |

CHI KUNG: gure bizi-energia hobetzea

Iraupena 28,5 ordu

Data Urtarrilaren 11tik maiatzaren 30era

Ordua Ostegunetan 18:30-20:00

Lekua Villamonte

Erraztailea

Idoia Eizmendi Aldasoro. Berdintasun-agentea, kazetaria eta mugimendu feministako kidea.

Chi Kung pertsonen osasuna osotasunean hobetzeko praktika multzoa da, eta beraz, gorputza, adimena eta energia lantzen ditu. Milaka urteko praktika da eta Txinako medikuntza tradizionalen oinarrituta dago.

Ariketa lasaiak egiten dira eta arnasketaren eta arreta osoaren bidez gure osasuna eta bizi-energia hobetzen ditugu. Halaber, chi kungak emozioak orekatzen eta estresa gutxitzen laguntzen du.

Gainera, emakume gisa ditugun bizipenei eta gorputz-egituran duten eraginari buruzko testu pare bat irakurri eta komentatuko ditugu.

Horretaz guztiaz gain, autozaintzarako eta tailerraz gozatzeko denbora eta espazioa hartuko ditugu.

| URTARRILA | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 4 |

| OTSAILA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 2 | 3 |

| MARTXOA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 30 | 31 |

| APIRILA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| MAIATZA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 1 | 2 |

Serigrafia feminista

Iraupena 16 ordu

Data Urtarrilaren 16tik martxoaren 5era

Ordua Astearteetan, 18:00-20:00

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Torontile. Serigrafia artistikoa.

Sormenak borroka feministarako eskaintzen digun aukera zabala aztertuko dugu; izan ere, irudimena da zapaltzen gaituen sistema horren aurrean daukagun armarik indartsuenetako bat. Irudimenak kritikoak izateko balio digu, baina baita alternatibak eraikitzeko ere. Horretarako, serigrafia erabiliko dugu.



URTARRILA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 4 |

OTSAILA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 2 | 3 |

MARTXOA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 30 | 31 |

INPRO TERAPIA

Iraupena 10 ordu

Data Otsailaren 2an eta 3an

Ordua Ostirala, 18:00-21:00
Larunbata, 10:00-14:00 eta 16:00-19:00

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Elba Ruiz Morales. Abenturazale nomada, eta gaur egun, inprobisazioaren bidez bizitzearen artea lantzen du burubelarri, Kancaneo Teatrotan munduari barre eginaraziz.

Inprobisazioak, jolasen eta lankidetzaren bidez, gizaki hautemangarriagoak bihurtzen gaitu, ingurunea alde izateko gaitasuna ematen digu, eta garena eta daukaguna onartzeko alde aurretiko joera, hazkunde eta bilakaera pertsonaletik abiatuta.

Tailer honetan gure ezagutza piztuko dugu. Entzutea, onartzea, autoestimua eta komunikazio enpatikoa indartuko ditugu. Oraina bideratzen ikasiko dugu, sormena, irudimena, malgutasuna, gorputzaren kontzientzia eta erresilientziarako gaitasuna garatzen.

Inpro Terapiak hainbat alderdi hobetzen ditu: lotura afektibo eta sozialak, memoria, malgutasun kognitiboa, arazoak sormen bidez planifikatu eta konpontzeko gaitasuna. Lotsari aurre egiten eta herabetasuna gainditzen laguntzen du. Gainera, erreakzionatzeko gaitasuna hobetzen du eta eguneroko arazoak konpontzen laguntzen digu.

| OTSAILA | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| 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 | 2 | 3 | |

Twerk (Booty Dance). 16 urtetik gorako emakume gazteentzat

Iraupena 8 ordu

Data Otsailaren 9tik martxoaren 1era

Ordua Ostiraletan, 18:00-20:00

Lekua RKE

Prestatzailea

Ikerne Mendieta Uskola.Dantzaria eta irakaslea, psikopedagogo eta Magisteritzan diplomaduna. Gorputz-adierazpena eta dantza irakasten aritzen da.

Metodologia parte-hartzailea, aktiboa eta sozializatzailea da. Parte-hartzaileen beharretara eta aniztasunera egokitutako bizipen-tailerra da. Umetokien eta aldaken mugimendu naturala, sentsualitatea eta norberaren gorputzarekin jolastuz gozatzeko gaitasuna berreskuratzeko helburuarekin, twerk eta booty dance, gorputz-kontzientzia eta afrikar jatorriko dantza ariketa ezberdinak proposatuko dira.

Helburu nagusiak:

- Umetokien eta aldaken mugimendu naturala, sentsualitatea eta norberaren gorputzarekin jolastuz gozatzeko gaitasuna berreskuratzea.
- Epaiketarik gabeko espazio bat sortzea.



| OTSAILA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 2 | 3 |

| MARTXOA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 30 | 31 |

Bazen behin... Euskal matriarkatuaren mitoa

Iraupena 6 ordu

Data Martxoaren 4, 11 eta 18an

Ordua Astelehenetan, 18:00-20:00

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Aitziber Aginagalde Bilbao. Historian eta Gizarte eta Kultura Antropologian lizentziaduna. Emakumeen eta gizonen arteko berdintasun masterra.

Tailer honen helburua da euskal emakumeek gaur egun bizi duten errealitateari buruzko hausnarketarako gune bat sortzea, euskal matriarkatuaren mitotik abiatuta.

- Euskal kulturaren hainbat alderdi ezagutaraziko ditugu, genero-estereotipoak eta -rolak sortzeari dagokionez.
- Euskal feminitate eredu hegemonikoaren eraginari buruzko pentsamendu kritikoa sortuko dugu, eta horrek emakumeen bizi-esperientzietan duen eragina aztertuko dugu.
- Maila indibidualean aztertuko dugu eredu hegemoniko hori nola sartzen den bizitza pertsonalean eta zer barne-borroka eragiten dituen.
- Euskal emakumeen egungo egoera ezagutuko dugu.
- Diskurtso pertsonalak indartzen lagunduko duten esperientziak partekatuko ditugu.



| MARTXOA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 30 | 31 |

Elikadura kontzientea

Iraupena 16 ordu

Data Martxoaren 9 eta 16

Ordua Larunbatetan, 10:30-18:30

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Miriam Herbón. Soziologoa eta ahalduntze-prozesuetan eta indarkeria matxista deuseztatzeko borrokan komunikatzaile aditua.

Oso kontziente izan gabe, janariaren bidez zigortzen dugu gure gorputza, gure gorputzen aurkako presio sozial etengabearen ondorioz. Hau argi dago, baina ez dugu ikusten: gu geu gara, hau da, ezin gara ez garen pertsona bat izan, nahiz eta gure kanpo-adierazpena aldatzen eta apaintzen tematu. Gorputzen ideia patriarkal baten ondoriozko presio horrek bultzatzen gaitu argaltze-erregimenak, dietak eta tratamendu estetikoak eta kirurgiak egitera, aldez aurretik definitutako molde homogeen batean sartzeko, gizartearen onarpena eta errekonozimendua lortzeko, edo bestela esanda, arropa-neurri zehatz bat ez izategatik eta arrakasta eta errekonozimendua ez lortzeagatik baztertuak ez izateko.

Bizitzan kontzientzia osoa, adeitasuna eta zure gorputzarekiko onarpena izatea lagungarria izan daiteke janariarekin borrokan aritzeari uzteko, zure baitan espazio berri bat sortu, eta zeure burua zaintzeko, borondate-indarra bakarrik erabili behar izan gabe. Elikadura kontzientea auto-behaketa, esperimentazioa eta auto-erregulazioa ditu gakotzat epe luzera ohitura osasungarriak xertatzeari begira.

| MARTXOA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 30 | 31 |



**Erremintek
zora-zora
eginda gaituzte.
Autosufizientziaren
aldeko
arotzeria-tailerra**

Iraupena 24 ordu

Data Apirilaren 11tik maiatzaren 30era

Ordua Astelehenetan, 17:00-20:00

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Paz Carbajosa Dalmau. Soinu eta argiztapeneko teknikaria, ibilgailuen elektromekanikako teknikaria eta ekintzaile feminista, eta emakumeak ahalduntzeko esku-hartze sozialean aditua.



Tailer honen bidez, erremintak manipulatzekeo garaian emakumeek duten ustezko baldarkeriaren edo ezintasunaren mitoa desegin nahi da. Emakumeak erremintak erabiltzera, beldurra galtzera eta haiek in gozatzera animatzea da helburua. Tresnak erabiltzean autonomia gehitzen dela ikasiko dugu, gogobetetasuna eta autoestimua, emakumeok egiten ditugun gauzek balio berezia hartzen dutelako.

APIRILA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

MAIATZA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 1 | 2 |

Ahalduntzearen artea. Prozesu arteterapeutiko feminista

Iraupena 12 ordu

Data Apirilaren 8tik maiatzaren 13ra

Ordua Astelehenetan, 18:00-20:00

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Sandra Arroyo. Feminista, artearen eta gorputzaren bidez ahalduntze-taldeak dinamizatzen aditua, yoga irakaslea eta aktorea.

Bizipen-tailer honetan emakumeak izango dira beren prozesu pertsonalaren protagonista aktiboak. Hainbat arte- eta gorputz-dinamika partekatuko dira, autoezagutza, norberaren gaitasunen balorazioa eta barne-ahalduntzerako tresnak eskuratzea sustatzeko.

Helburu hauek izango ditugu: emakume izatea ikuspegi feministatik birdefinitzea, geure buruarekiko maitasunezko begirada eskuratzea, sormenak arte- eta gorputz-adierazpenean duen garrantzia ulertzea, autosendatzerako tresna gisa, eta norberaren ahalduntze-prozesua mugatzen duten aldaketa pertsonalak garatzea.

| APIRILA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| MAIATZA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 1 | 2 |



Kon(tak)tuz azertu: Gatazkak eraldatzeko tresnak eta trebetasunak

Iraupena 12 ordu

Data Apirilaren 9tik maiatzaren 14ra

Ordua Astearteetan, 18:00-20:00

Lekua Martikoena

Prestatzailea

Magdalena Lopez Gorritxo. Abokatua. Genero eta aniztasuneko prestatzailea eta aditua justizia trantsizionalean, generoan, gatazkan, migrazioan eta nazioarteko zuzenbidean.

Ikastaro honetan, adimenaren eta gorputzaren bidez, botereari, komunikazioari eta gatazkari buruz hausnartu eta hitz egingo dugu elkarrekin. Gure sentikortasuna aztertuko dugu, hura aliatu baliotsua bihurtu, eta ahaldunago, konektuago eta zoriontsuago bizi gaitezen.

Honako galdera hauetan sakonduko dugu: Guretzat, zer da boterea erabiltzea eta bizitzea? Zer behar dugu ahalduntzeko? Nola sentitzen gara boterea erabiltzen eta bizitzen dugunean? Nola komunikatzen gara gure inguruarekin eta geure buruarekin? Zer tresna gara ditzakegu banaka eta taldean gure ideiak eta iritziak adierazteko? Zertarako balio dute gatazkek? Zer emozio sortzen dizkigute? Zer jarrera izaten dugu gatazka baten aurrean? Zer trebetasun gara ditzakegu barneko eta kanpoko gatazkei aurre egiteko?

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

Antzerki laborategia: "Gure ahala zentroan"

| | |
|----------|----------------------------------|
| Iraupena | 18 ordu |
| Data | Otsailaren 4tik apirilaren 21era |
| Ordua | Igandeak, 16:30-19:30 |
| Lekua | Martikoena |



Laugarren urtez jarraian, "Las de afuera" antzerki talde egonkorrak "Bi munduren artean" antzezlanara garatu eta finkatuko du. Antzerki talde hori osatzen dute Getxon etxe-ko eta zaintza-lanak egiten dituzten emakume migratu eta arrazializatu batzuek. Zapalduen antzerkigintzaren teknikaren eta taldeak erraztearen bidez beraien errealitatera hurbilduko gara, eta egunero sufritzen dituzten zapalkuntzen eta beraien desira eta nahien inguruan hausnartuko dugu.

Jarduera horren helburua da ahalduz pertsonal eta politikoaren prozesua sentitzea eta gorputza hizpide hartuta eta antzerkiaren bidez gizarte-ekintza zehatzak sortzea.

Tailer horrek 18 orduko iraupena du eta igandeetan izango da, 16:30etik 19:30era. 2024ko otsailaren 4an hasiko da.

Tailerra bukatzeko antzerki foroko erakustaldi publikoa egingo da.

| OTSAILA | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| 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 | 2 | 3 | |

| MARTXOA | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| 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 | 30 | 31 | |

| APIRILA | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| 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 | |

Las Lombardas, abesbatza feminista

Iraupena 31,5 ordu

Data Urriaren 13tik maiatzaren 17ra

Ordua Hilabetean hiru ostiral, 19:00-20:30

Lekua RKE

Zuzendaria

Irune Herrero Villa, Emakumunik proiektuaren koordinatzailea, musikoterapeuta eta La Kora eta Gure Gole emakumeen abesbatzen zuzendaria.

Parte hartu nahi al duzu? Irailaren 18tik 27ra jarri harremanetan Berdintasun Zerbitzuarekin 944 660 136 telefono-zenbakian edo bidali mezu bat helbide honetara: berdintasuna@getxo.eus. (08:00etatik 14:00etara)

Las Lombardas abesbatza feminista bat da eta Getxoko Ahalduntze Eskolan sortu zen eskolaren eta Irune Herrerok zuzentzen duen Emakumunik proiektuaren laguntza profesionalaren bidez. Gure helburua da zaintzako, entzuteko, sortzeko, ahizpatasuneko eta ondo pasatzeko espazio bat sortzea abesbatzaren testuinguruan, eta gizartean parte hartzea gure ahotsen bidez eta ikuspegi feministatik disfrutatuz.

| URRIA | | | | | | |
|----------|----------|----|----|----|----|----|
| 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 30 | 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

| AZAROA | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| ABENDUA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| URTARRILA | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 4 |

| OTSAILA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 2 | 3 |

| MARTXOA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 30 | 31 |

| APIRILA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| MAIATZA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 1 | 2 |

Skolastika Feminismo Mintegia

Ez da izena eman behar

Iraupena 6 saio, 12 ordu

Data Azaroaren 16tik apirilaren 24ra

Ordua 18:00-20:00

Lekua RKE

Azaroak 16

Denok zoratuta zaudete. Itxialdiak eta beste indarkeria psikiatriko batzuk

Zoroaren etiketa (eta haren aldaerak, alegia, histerikoa edo sutsua) oso tresna eraginkorra izan da emakumeak isilarazteko eta giltzapetzeko. 2023an, Judy Chamberlinen *Por nuestra cuenta* saiakera autobiografikoaren itzuli eta argitaratu da. Bertan, zoramena eta psikiatrizazioa aukera bakar gisa desestigmatizatzeko aktibismo ezberdinen oinarri teoriko eta praktikoak hurbiltzen dizkigu.

Abenduak 13

Tintazko irribarreak

Zeri egiten diote barre emakumeek? Gai berei buruzko umorea egiten al dute mundu osoan? Zergatik ezagutzen ditugu hain emakume umorista gutxi? Hitzaldi honetan emakumeen literaturan murgilduko gara, izen ezezagun asko berreskuratzeko eta emakume idazle "serioei" buruzko estereotipoak desmuntatzeko.

Urtarrilak 17

Annie Ernaux

Hainbat hamarkadatan lan ez oso aitortua egin ondoren, Annie Ernauxek Nobel saria jaso zuen 2022an. Bere idatzi autobiografikoak, gaztelaniara zein euskarara itzuliak, funtsezkoak dira Bigarren Mundu Gerraz geroztik emakumeen bizitzak eta ahotsak ulertzeko. Generoa eta klasea bere gogoeta eta narrazioaren ardatzak izanik, Annie Ernauxen lanak liluragarriak dira bere argitasun eta sakontasunagatik.

Otsailak 14

Desplazatuen literatura. Migratzaileak, atzerritatuak, errefuxiatuak

Saio honetan, emakumeak migratzera, atzerriratzen edo babesa bilatzera bultzatzen dituzten arrazoiak eta genero-ñabardurak ezagutuko ditugu. Horretarako, idatzi autobiografikoak aztertuko ditugu. Bertan, legezko eta legez kanpoko bidaiak, etorrera eta bizitza, kultura eta hizkuntza berrietara egokitzeko zailtasunak azalduko dizkigute.

Martxoak 6

Izengoitiz jantzitako idazleak

Mendeetan zehar idazteaz gain, liburuak argitaratu nahi izan dituzten emakumeak oztopoz beteriko sistema literario batean sartzen ziren, eta bazekiten hori hala zela. Emakumeen literaturaren aurkako aurreiritziei aurre egiteko bitarteko erabiliena emakumeen izenak desagerraraztea edo izenorde bihurtzea izan da. Eta euskal literaturan? Gai horretan murgilduko gara gure iragan literarioa hobeto ezagutzeko.

Apirilak 24

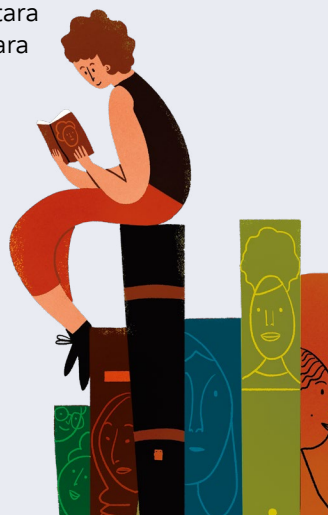
Eta euskal lesbianak, non?

Euskaraz

Nora jo behar dugu euskal lesbianismoaren aztarnak aurkitzeko? Erantzunak gero eta argiago daude: ahozko literaturara zein fanzinetara, azken urte hauetan plazaratzen ari diren saikera feministetara zein poesietara, bertsogintza feministara eta kaleetara. Guztietara hurbilduko gara saio honetan.

Metodologia

Saio guztiak bisualak dira, hau da, PowerPoint bat erabiltzen da gida gisa, aipatutako guztiaren adibideak ikusteko. Era berean, zerrenda bibliografiko bat dute guztiak, gaien edo ondorengo irakurketetan sakontze aldera.



Amodioarentzako eta desamodioarentzako elkarrizketen mintegia Gatazkak konpontzea eta indarkeria matxistak prebenitzea

Iraupena 16 ordu

Data Azaroaren 6tik otsailaren 26ra

Ordua Astelehenak, 18:00-20:00
Azaroa 6 eta 20 - **Abendua** 4 eta 18
Urtarrila 15 eta 29 - **Otsaila** 12 eta 26

Lekua Villamonte

Aldez aurreko inskripzioa.
 Informazioa emango da.

Trebatzaileak

Saioa Hernández Castro. Psikologoa, sexologoa eta berdintasun-teknikaria.

Iker Bonilla. Bitartekaritza-aditua eta abokatua.

Indarkeria matxistaren sustrai sakonenetako bat da maitasuna, bikotekidea, desira, rolak eta plazera ulertzeko dugun modua. Feminismoari esker, familiar eta bikotekideei buruzko ideiak aldatzen ari dira etengabe. Emakumeen eskubideak eta zaintzen balioak harremanetarako eredu berriak markatzen ari dira, baina bikotean krisiak edo hausturak gertatzean arazo horiek ebazteko eredu bortitz eta matxistek agertzen jarraitzen dute.

Pertsonok maitasunaren inguruko zailtasunak edo gatazkak elkarrekin lantzen ditugunean, gainditu egiten dugu alderdi pribatua etxean geratzen delako ideia desegokia, eta errealitate eta maitasun-intimitate berriak eraikitzen ditugu.

Helburu nagusia elkarrizketa kolektibo eta horizontalerako gune bat erraztea da.

Amodioa eta gatazkak positiboki kudeatzen ikasteko prestakuntza eman nahi dugu. Erantzukizun pertsonala gatazkaren alderdi gisa onartzea. Ahal-duntzea. Trebetasunak eta baliabide pertsonalak sustatzea. Zaintza eta erantzukizun partekatua bultzatzea gatazka batean. Bitartekaritzarako tresnak ikastea.

AZAROA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

ABENDUA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

URTARRILA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 4 |

OTSAILA

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 2 | 3 |

Gizonak berdintasunaren alde

| | |
|----------|----------------------------------|
| Iraupena | 10 ordu |
| Data | Otsailaren 15etik martxoaren 7ra |
| Ordua | Ostegunetan 17:30-20:00 |
| Lekua | Zehazteke |

*Gizonentzako tailerra

| OTSAILA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 2 | 3 |

| MARTXOA | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 30 | 31 |

Prestatzailea

Hiruki Larroxa.

Maskulinitate hegemonikoak izan duen eta gaur egun duen eraginari buruz hitz egingo dugu, eta horrela, konpromiso kolektiboak definitu eta gure ingurunean duen eraginaz arduratu ahal izango gara.

