

CURSOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO **JABEKUNTZARAKO IKASTAROAK**

ERMUA 2022



TAILERRA ▪ TALLER

10H

DATA ▪ FECHA

Astelehena ▪ Lunes

24 de enero al 21 de febrero

Urtarrilak 24tik otsailaren 21era

18:00-20:00

TOKIA ▪ LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA ▪ BIDERATZAILEA

Mertxe Arratibel

PREZIOA ▪ PRECIO

5€

Mindfulness en tiempos de incertidumbre

Mindfulness ziurgabetasun garaian

En este taller aprenderemos a pensar de manera completa para tomar decisiones, planificar, argumentar. Conoceremos y practicaremos técnicas de relajación y meditación mindfulness y aprenderemos a dejar de pensar cuando la mente está inquieta y revuelta. Será la herramienta para afrontar mejor lo que nos vaya sucediendo.

Tailer honetan, erabakiak hartzeko, planifikatzeko, argudiatzeko, modu orokor batean pentsatzen ikasiko dugu. Mindfulness erlaxazio eta meditazio teknikak ezagutu eta praktikatuko ditugu, eta pentsatzeari uzten ikasiko dugu, burua urduri eta nahastuta dagoenean. Gertatzen zaigunari hobeto aurre egiteko tresna izango da.



Biodanza para el empoderamiento Ahalduntzerako Biodantza

Esta es una propuesta para activar la Salud, la Alegría, el Bienestar y el Disfrute. A través de la música, el movimiento y el grupo. Empoderamiento interno con Vitalidad, Creatividad y Afectividad.

Dirigida a todas la mujeres, No se requiere experiencia ni conocimiento previo de danza.

'Ahalduntzerako Biodantza' Osasuna, Ongizatea, Poza eta Gozamena indartzeko proposamen bat. Musika, mugimendua eta taldearen laguntzaz; Bitalitate, Sormen eta Afektibotasunez, barne ahalduntzea.

Emakume orori eskeinia. Ez da behar dantzako ezagutza ezta esperientziarik.



TAILERRA - TALLER 6H

DATA - FECHA

Asteazkena - Miércoles
26 de enero, 2 y 9 de febrero
Urtarrilak 26, otsailak 2 eta 9

18:00-20:00

TOKIA - LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA - BIDERATZAILEA

Ainhitze Elizburu Etxeberria

PREZIOA - PRECIO

5€

TAILERRA • TALLER 8H

DATA • FECHA

Asteazkena • Miércoles
16, 23 de febrero, 2 y 9 de marzo
Otsailak 16, 23 eta martxoak 2, 9

18:00-20:00

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Virginia Aramburu

PREZIOA • PRECIO

5€

Fortalecimiento del suelo pélvico y autocoñocimiento Zoru pelbikoa indartzea eta autoezagutza

En este taller combinaremos teoría y práctica para conocer y reconocer nuestra musculatura pélvica y su función como centro corporal, la anatomía genital interna y externa, además de entender mejor las causas de las disfunciones físicas y sexuales (pérdidas de orina, dolores vaginales o dispareunia, anorgasmia, alteraciones del ciclo menstrual, menopausia, etc.) y dar importancia a habitar nuestro cuerpo y reconocernos en él a través del concepto de salud integral. Apto para mujeres mayores de 18 años y sin límite de edad.



Tailer honetan teoria eta praktika konbinatuko ditugu gure pelbiseko muskulatura eta gorputz-zentro gisa duen funtzioa eta barne- eta kanpo-anatomia genitala ezagutzeko, eta disfuntzio fisiko eta sexualen kausak hobeto ulertzeko (gernu-galerak, baginako mina edo tireunia, anorgasmia, hilekoaren zikloaren alterazioak, menopausia, etab.) Gure gorputza bizitzari garrantzia emango, eta osasun integralari. 18 urtetik gorako emakumeentzat, adin mugarik gabe.

Club de Lectura Feminista "Txoko morea"

Irakurketa feminista kluba

A veces, no nos atrevemos a leer determinados clásicos que, en cambio, si lo hacemos en compañía parece más sencillo. Por ello, este taller abre un espacio para el diálogo feminista en el que encontrarnos a partir de la lectura, con el fin despatriarcalizar el canon de la literatura y generar un grupo de escucha. El taller estará orientado al intercambio de opiniones en grupo sobre un mismo libro que se haya leído previamente, de modo que la lectura personal de los libros se vea enriquecida con las aportaciones del resto de participantes. El género de lectura será diverso: novela, poesía, ensayo... de temática feminista o sobre la situación y la realidad de las mujeres.

Batzuetan, ez gara ausartzen zenbait klasiko irakurtzera, baina konpainian eginez gero errazagoa dirudi. Horregatik, tailer honek elkarrizketa feministarako gune bat irekitzen du, irakurketatik abiatuta, literaturaren kanona desparkalizatu eta entzuteko talde bat sortzeko. Aldez aurretik irakurritako liburu bati buruz taldean iritzia trukatzera bideratuta egongo da tailerra, liburuen irakurketa pertsonala gainerako parte-hartzaileen ekarpenekin aberasteko. Irakurketa generoak askotarikoak izango dira: eleberria, poesia, saiakera... gai feministak dituen edo emakumeen egoera eta errealitateari buruzkoa.



TAILERRA • TALLER

8H

DATA • FECHA

Asteartea • Martes

Martxoak 1 de marzo. Una habitación propia (Virginia Wolf)

Apirilak 5 de abril. La bastarda (Violet Leduc)

Maiatzak 3 de mayo. Maternofobia: Retrato de una generación enfrentada a la maternidad (Diana López Varela)

Ekainak 7 de junio. Teoría King Kong (Virginie Despentes)

18:00-20:00

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Idoia Carramiñana

PREZIOA • PRECIO

5€

TAILERRA • TALLER

10H

DATA • FECHA

Asteazkena • Miércoles

16, 23, 30 de marzo y 6 de abril (salida al campo a reconocer y recolectar)

Martxoak 16, 23, 30 eta apirilak 6 (irteera zelaria ezagutu eta landareak jasotzeko)

17:30-20:00

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Marta Marimón.
Encarna Delgado.

PREZIOA • PRECIO

5€

Cocinar plantas silvestres (Autogestión natural). Iniciación al conocimiento de las plantas medicinales y comestibles

Landare basatiak sukaldatzen (autogestio naturala). Sendabelarrak eta jangarriak ezagutzen hastea

Curso teórico-práctico basado en el conocimiento de las plantas silvestres comestibles y medicinales que tenemos a nuestro alcance y su uso culinario desde una perspectiva feminista de la soberanía alimentaria. Reconocer, conservar, cocinar y saber cuándo y cómo se recogen para el empoderamiento que la autosuficiencia nos ofrece.

Ikastaro teoriko-praktikoa elikaduraren subiranotasunaren ikuspegi feministatik gure eskura ditugu basa landare jangarri eta sendagarriak ezagutzean oinarritua. Nork bere independentziarekin noiz eta nola biltzen diren ezagutzeko, kontserbatzeko, prestatzeko eta jakiteko.



El perreo y el patriarcado hasta abajo

Perreoa eta patriarkatua behearaino

El objetivo de este taller es crear un espacio seguro en el que poder descubrir el potencial de las 'Booty Dance' como una herramienta para sentirnos más poderosas. Conoceremos la historia, cultura y los movimientos de danzas sexualmente explícitas como el Twerk, Dancehall Queen y el Perreo bajo una mirada feminista y antirracista.

Tailer honen helburua espazio seguru bat sortzea da, 'Booty Dance'-ek boteretsuago sentitzeko tresna gisa duen ahalmena ezagutzeko. Sexualki esplizituak diren dantzen historia, kultura eta mugimenduak ezagutuko ditugu, hala nola Twerk, Dancehall Queen eta Perreo, begirada feministatik eta arrazismoaren kontrako ikuspegitik



TAILERRA • TALLER

6H

DATA • FECHA

Asteazkena • Miércoles

20, 27 de abril y 4 de mayo
Apirilak 20, 27 eta maiatzak 4

18:00-20:00

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Inés Lasagabaster

PREZIOA • PRECIO

5€

TAILERRA • TALLER

9H

DATA • FECHA

Astelehena • Lunes

25 de abril, 2, 9 y 16 de mayo
Apirilak 25, maiatzak 2, 9 eta 16

17:00-19:30

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Itsaso Larramendi-Tipi

PREZIOA • PRECIO

5€

Mapa Colaborativo de la Ciudad Prohibida de Ermua Ermuko Hiri Debekatuaren Lankidetza Mapa

Analizar y comprender nuestro entorno cotidiano desde la perspectiva del urbanismo feminista mediante la elaboración de un mapa de Ermua que recoja aquellos lugares que se perciben como inseguros y aquellos que dificultan la vida cotidiana. Este proceso parte de los resultados del cuestionario realizado para la elaboración del Mapa de la Ciudad Prohibida promovido por el Ayuntamiento de Ermua. Una sesión se dedicará a realizar marchas exploratorias a los espacios identificados en la encuesta para detectar y registrar qué elementos físicos y sociales condicionan la percepción de seguridad en esos lugares. También registraremos aquellos lugares que dificultan las tareas de cuidados y las relaciones comunitarias.

Gure eguneroko ingurunea hirigintza feministaren ikuspegitik aztertu eta ulertzea, Ermuko mapa bat eginez, segurtasunik gabekotzat hartzen diren lekuak eta eguneroko bizitza zailtzen dutenak bilduko dituen. Prozesu hau Ermuko Udalak sustatutako Hiri Debekatuaren Mapa egiteko galdetegiaren emaitzetatik abiatzen da. Saio batean, esplorazio-ibilaldiak egingo dira inkestan identifikatutako espazioetan, leku horietan segurtasunaren pertzepzioa baldintzatzen duten elementu fisiko eta sozialak detektatu eta erregistratzeko. Zaintza-lanak eta harreman komunitarioak zailtzen dituzten tokiak ere erregistratuko ditugu.

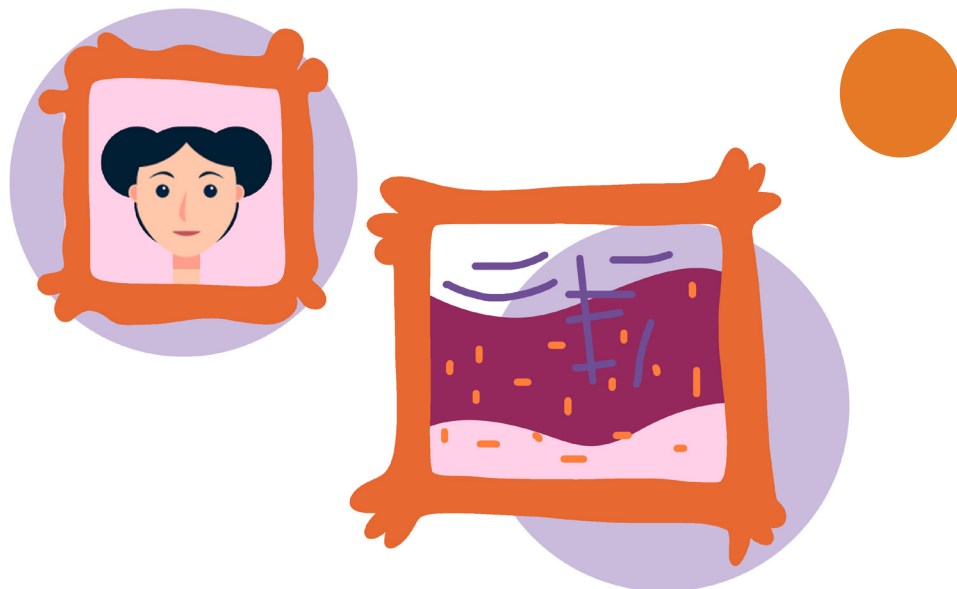


Museos atravesados por el feminismo

Feminismoak zeharkatutako museoak

Una oportunidad para introducirte en el arte con gafas moradas y poder tener una perspectiva feminista de la teoría del arte y la producción artística desde sesiones teórico-prácticas y visitas a museos y exposiciones artísticas programadas. Reflexionaremos en torno a las aportaciones de artistas y teóricas feministas del arte ante los modelos y canales trazados por el sistema patriarcal en todas las expresiones artísticas.

Betaurreko moreak jantzita, artean murgiltzeko aukera, artearen teoriaren eta ekoizpen artistikoaren ikuspegi feminista izateko aukera, saio praktikoen bidez eta museoetara eta erakusketa artistikoetara egindako bisiten bidez. Arte-adierazpide guztietan sistema patriarkalak egindako eredu eta kanalen aurrean artistak eta teoriarik feminista egiten dituzten ekarpenen inguruan gogoeta egingo dugu.



TAILERRA • TALLER

8H

DATA • FECHA

Asteazkena • Miércoles

11, 18, 25 de mayo y 1 de junio

Maiatzak 11, 18, 25 eta ekainak 1

17:30-19:30

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Andrea Abalia

PREZIOA • PRECIO

5€



TO
PA
KE
TA

JARDUNALDIA • JORNADA 2H Martxoak 8 de marzo

DATA • FECHA

Sábado 5 de marzo 18:00-20:00
Martxoak 5, larunbata, 18.00-20.00

TOKIA • LUGAR

Palacio Lobiano

PREZIOA • PRECIO

Doakoa • Gratuita

Inscripción previa
Izena eman behar da

Cuidar al que cuida: situación y necesidades de las personas cuidadoras en hogares de Euskadi.

Zaintzen duena zaindu: zaintzaileen egoera eta beharrak Euskadiko etxeetan.

“Trabajadoras de hogar y cuidados, el reconocimiento de todos sus derechos, una deuda histórica”. Ponente: Liz Quintana. Licenciada en Derecho y Procuradora. Forma parte del Colectivo “Trabajadoras No Domesticadas” de Bilbao y “Argitan” de Barakaldo.

“Capacitación y titulación para las mujeres que se dedican al cuidado de personas mayores y a trabajos del hogar”. Ponente: Karmele Acedo-Gerenta del Grupo SSI Servicios Sociales Integrados Cooperativa.

“Ley de extranjería y situaciones administrativas”. CITE-CCOO.

“Etxeko langileak eta zaintzaileak, haien eskubide guztien onarpena, zor historikoa”. Liz Quintana Zuzenbideko lizentziaduna eta prokuradorea. Bilboko “Etterik gabeko langileak” eta Barakaldoko “Argitan” taldekoa da.

“Adineko pertsonak zaintzen eta etxeko lanetan aritzen diren emakumeentzako trebakuntza eta titulazioa”. Karmele Acabo-Gerenta Gizarte Zerbitzu Integratuak SSI taldekoa.

Atzeritartasunari eta administrazio-egoerei buruzko legea. CITE-CCOO.



"Palomitas de reflexiones": Cine-Fórum en Diversidad Sexual y de Género

"Gogoeta-krispetak": Zine-Foruma Aniztasun Sexualean eta Generoan

El cine juega un papel muy relevante en nuestra sociedad y tanto películas, documentales y cortometrajes nos presentan realidades cercanas y lejanas que nos pueden ayudar a reflexionar de forma individual y grupal entorno a la diversidad sexual. Las personas tienen el derecho de vivir libremente su orientación sexual y su identidad de género y expresarla sin temor, angustia y miedos. Comparte tus palomitas y reflexiones ante los siguientes cine-fórum:

Zinemak garrantzi handia du gure gizartean, eta bai filmek, dokumentalek eta film laburrek hurbileko eta urruneko errealitateak aurkezten dizkigute, sexu aniztasunaren inguruan bakarka eta taldeka hausnartzen lagun diezaguketenak. Pertsonak eskubidea dute beren sexu-orientazioa eta genero-identitatea askatasunez bizitzeko eta berdurrik eta larritasunik gabe adierazteko. Partekatu krispetak eta gogoe-tak honako zinemaforumean:



TRANSEXUALIDAD EN PANTALLA

UNA MUJER FANTÁSTICA. Sebastián Lelio.
1 h 40 min.

MASKARAK ("Máscaras"). Ander Bolibar, Ariane Irazusta, Miren Ormazabal y Oihan Vitoria. Alumna-do de 3º de Comunicación Audiovisual de la Facultad Huhezi de la Mondragon Unibertsitatea. 12 min 23 seg.

DINAMIZATZAILEA • DINAMIZA

Ainara Ruiz (Mujer transexual, bisexual, feminista, Licenciada en Biología y protagonista de Maskarak)

DATA • FECHA

Osteguna • Jueves
Maiatzak 26 de mayo
18:00-20:00

SEXUALIDAD LIBRE Y TERCERA EDAD

80 EGUNEAN (En 80 días), José Mari Goenaga, Jon Garaño. 1h 44m.

DINAMIZATZAILEA • DINAMIZA

Aida de la Calle- Especializada en Educación Afectivo Sexual desde la Coeducación

DATA • FECHA

Osteguna • Jueves
Ekainak 30 de junio, 18:00-20:00

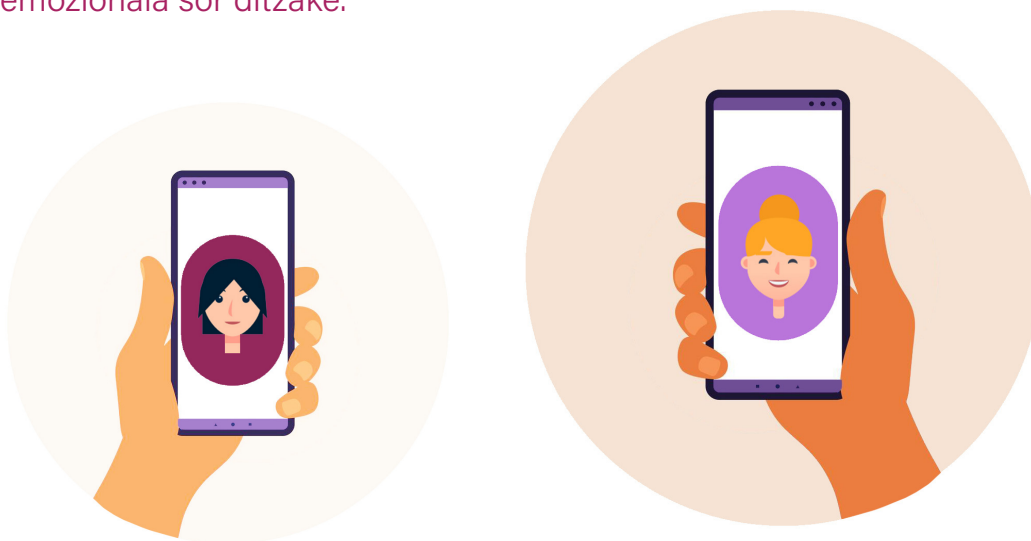
PREZIOA • PRECIO

Doakoa • Gratuita
Inscripción previa

Relaciones afectivas en el mundo on-line Harreman afektiboak on line munduan

En esta charla abordaremos el tema de las dinámicas relacionales en el mundo de internet y las redes sociales. Cada vez más personas, sobre todo jóvenes, tienen gran cantidad de relaciones que se basan sobretodo en interacción online, pero muchas veces es difícil llegar a comprender y comunicar emociones, poner límites y comprendernos mutuamente, lo que puede generar conflicto y malestar emocional.

Internet eta sare sozialen munduko harreman-dinamiken gaia jorratuko dugu hitzaldi honetan. Gero eta pertsona gehiagok, batez ere gazteek, harreman ugari dituzte, batez ere on line elkarreraginean oinarritzen direnak, baina askotan zaila da emozioak ulertu eta komunikatzea, mugak jartzea eta elkar ulertzea, eta horrek gatazka eta ezinegon emozionala sor ditzake.



HITZALDIA • CHARLA
2H

DATA • FECHA

Asteartea • Martes
Maiatzak 31 de mayo

18:00-20:00

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Virginia Aramburu

PREZIOA • PRECIO

Doakoa • Gratuita

Inscripción previa
Izena eman behar da

HITZALDIA • CHARLA 2H

DATA • FECHA

Osteguna • Jueves
Maiatzak 12 de mayo

18:00-20:00

TOKIA • LUGAR

Emakumeen Topalekua

FORMADORA • BIDERATZAILEA

Ainara Ruiz

PREZIOA • PRECIO

Doakoa • Gratuita

Inscripción previa
Izena eman behar da

Acercando la realidad de las personas transexuales

Pertsona transexualen errealitatea hurbilduz

En pleno siglo XXI, sigue habiendo una gran desinformación sobre la transexualidad, que contribuye, en gran medida, a que continúen todas las violencias específicas que sufren las personas transexuales. El objetivo de esta charla es romper esa desinformación y acercar la realidad de las mujeres y hombres transexuales, rebatiendo los falsos mitos que dan una imagen totalmente distorsionada. Todo ello desde una perspectiva feminista y en primera persona.

XXI. mendean, oraindik ere, transexualitateari buruzko informazio falta handia dago, eta horrek, neurri handi batean, transexualek pairatzen dituzten indarkeria espezifiko guztiei eusten laguntzen du. Hitzaldi honen helburua desinformazio hori apurtzea eta emakume eta gizon transexualen errealitatea hurbiltzea da, irudi guztiz desitxuratua ematen duten mito faltsuen aurka eginez. Hori guztia ikuspegi feministatik eta bertatik bertara.



**Historia con rostro de mujer: Paso a paso
con presencia y aportaciones de mujeres
en la historia de Pamplona**

**Emakumearen aurpegia duen historia:
Pausoz pauso, Iruñeko historian
emakumeen presentzia eta ekarpenekin**

IRTEERA • EXCURSIÓN

DATA • FECHA

Larunbata • Sábado
Ekainak 11 de Junio

9:00-19:00

PREZIOA • PRECIO

5€



Asesoramiento sobre la Ley de Servicio Doméstico
Etxeko Zerbitzuari buruzko Legeari buruzko aholkularitza

Casa de la Mujer ▪ *Emakumeen Topalekua*

Cita previa ▪ *Aurretiko zita*
943 17 10 30



Ermuko emakumeen Topalekua
Casa de la mujer de Ermua

