

# Cursos de la escuela de empoderamiento

## Jabekuntzarako ikastaroak

ERMUA 2020

Enero / Junio

Urtarrila / Ekaina



**Tailerra · Taller**  
8 h.

**Fecha · Data**  
Lunes / Astelehena  
del 10 Febrero al 2de Marzo  
Otsailaren 10etik Martxoaren 2ra  
18:00 - 20:00

**Lugar · Lekua:**  
Emakumeen topalekua

**Formadora · Bideratzailea**  
Asociacion Sorkin

**Precio · Prezioa**  
5€

## Ciencia desde los márgenes Zientzia bazterretik

Las mujeres siempre hemos hecho ciencia. Una afirmación fácil de decir pero difícil de asimilar, y es que vivimos en una sociedad en la que continuamente se nos hace creer lo contrario. En este taller pondremos de manifiesto las principales desigualdades entre mujeres y hombres en todo lo que rodea al mundo de la ciencia y, a su vez, daremos a conocer propuestas feministas que pretenden acabar con su actual mirada androcéntrica y poner las vidas en el centro.

Emakumeok betidanik egin dugu zientzia. Hau esatea erraza den arren, asimilatzeko zaila izan ohi da. Izan ere, jendarteak kontrakoa sinestarazi nahi digu. Tailer honetan zientziaren arloan emakume eta gizonen desparekotasuna agerian utxiko dugu eta, era berean, gaur egungo begirada androzentrikoa ezabatzea helburu duten proposamen feministak ezagutuko ditugu bizitzak erdigunean jarritz.



## Taller de chirigotas Txirigota tailerra

Lo más importante será lo que contemos y no como lo cantemos. Así que...aunque creas que no sabes cantar ¡vente! Total el txirimiri ya lo tenemos. Cantemos juntas y bajo la lluvia para alegrar el carnaval. La txirigota feminista con aires de Euskadiz y ole!

Garrantzitsuena kontatzen duguna izango da, eta ez kantatzen duguna bezala. Beraz ... kantatzen ez dakizula uste baduzu ere, zatoz! Txirimiri badaukagu. Abestu dezagun elkarrekin eta euripear, inauteriak alaitzeko... Euskadiz..ta ole! doinuko txirigota feminista izango da



**Tailerra · Taller**  
4 h.

**Fecha · Data**  
Jueves / Osteguna  
6 y 20 de Febrero  
Otsailaren 6 eta 20an  
17:00 - 19:00

**Lugar · Lekua**  
Emakumeen topalekua

**Formadora · Bideratzailea**  
Mónica Nuñez

**Precio · Prezioa**  
Gratuito / Doan

## Tailerra · Taller

8 h.

### Fecha · Data

Sabado / Larunbata

14 de Marzo

Martzoaren 14an

10:30 - 14:30 / 15:30 - 19:30

### Lugar · Lekua

Lobiano Kultur Gunea

### Formadora · Bideratzailea

Emagin

### Precio · Prezioa

5€



## Autodefensa feminista Autodefentsa feminista

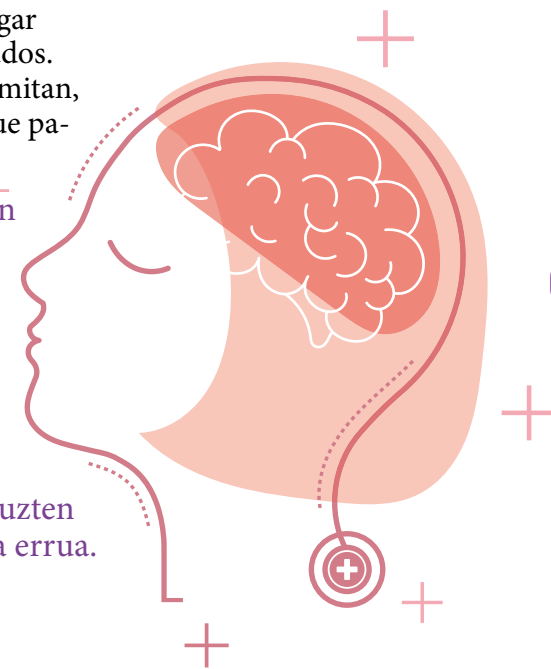
Queremos construir un espacio que posibilite el concienciarnos sobre nuestras capacidades, fomentar la confianza y seguridad, rompiendo mitos en torno a la violencia y desmitificando viejos estereotipos acerca de la debilidad física femenina.

Espazio bat sortu gura dugu, geure eskubide eta gaitasunez jabetzeko, konfiantza eta segurtasuna sustatzeko, indarkeriaren inguruko mitoak hautsiz eta emakumezkoen ahulezia fisikoki buruzko estereotipo zaharrak desmitifikatuz

## Aprendiendo a querernos Geure buruari maitatzen ikasiz

En este taller vamos a entrar en contacto con nuestros sentimientos y necesidades y, a partir de ahí, aprenderemos a trabajar las claves o herramientas que nos permitan construir un lugar distinto para el ejercicio de nuestros cuidados. Revisaremos las creencias que tanto nos limitan, las emociones tan difíciles que surgen y que paralizan a las mujeres como la culpa.

Tailer honetan gure sentimenduarekin eta beharrekin harremanetan jarriko gara eta, hortik abiatuz, ikasiko dugu leku desberdina gure arduren ariketarako eraikitzea baimentzen dituzten gakoak lantzen, bai gure buruarekin, hainbeste mugatzen gaituzten sinesmenak, sortzen dituzten zailtasunak eta emakumeak geldiarazten dituzten emozioak berrikusiko ditugu, hala nola errua.



## Tailerra · Taller

12 h.

### Fecha · Data

Viernes / Ostirala

del 21 de Febrero al 3 de Abril

Otsailaren 21etik apirilaren 3ra

10:00 - 12:00

### Lugar · Lekua

Emakumeen topalekua

### Formadora · Bideratzailea

Itziar Gandia

### Precio · Prezioa

5€

## Salida cultural Irteera kulturala

Charla de información y preparación de la salida “Salinillas de Buradon y La Bastida”. A tener en cuenta que las plazas para esta salida se sortearan.

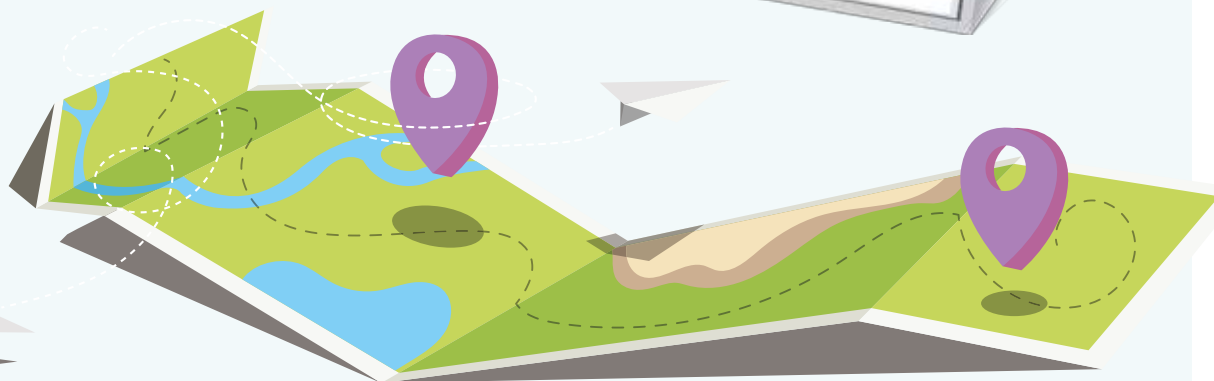
“Salinillas de Buradon y La Bastida” irteerari buruzko informazio eta pres-taketa hitzaldia. Kontuan izan irteera horretarako plazak zozketatu egingo direla.



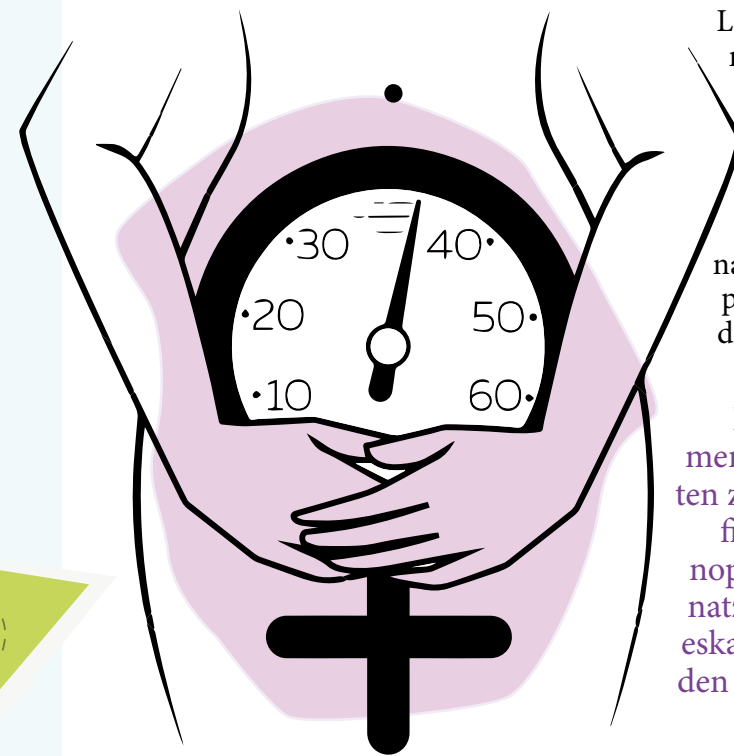
**Fecha · Data**  
Martes / Asteartea  
Martxoak 24 Marzo  
17:00

**Lugar · Lekua**  
Emakumeen topalekua

**Precio · Prezioa**  
5€



## Menopausia, cambio liberador Menopausia, aldeketak askatzailea



La cultura patriarcal de la que formamos parte nos presenta la menopausia como una gran pérdida. Este taller vivencial tratará de proporcionar a las mujeres en edad menopáusica la información y las herramientas prácticas para gestionar de forma saludable a nivel físico y psicoemocional esta etapa, tan ineludible como desconocida, y frecuentemente estigmatizada.

Bizi dugun kultura patriarkalean menopausia galera bat legez aurkeztu zaigu. Bizipen-tailer honek maila fisiko eta psikoemotionalen menopausia modu osasuntsuan gestio-natzeko informazioa eta erramintak eskainiko dizkie horren sahetzezina den eta estigmatizatu dagoen etapa honetan dauden emakumeei

**Fecha · Data**  
Lunes / Astelehena  
del 4 de Mayo al 8 de Junio  
Maiatzaren 4tik Ekainaren 8ra  
18:00 - 20:00

**Lugar · Lekua**  
Emakumeen topalekua

**Formadora · Bideratzailea**  
HE- KO Hezkuntza Kontzientea

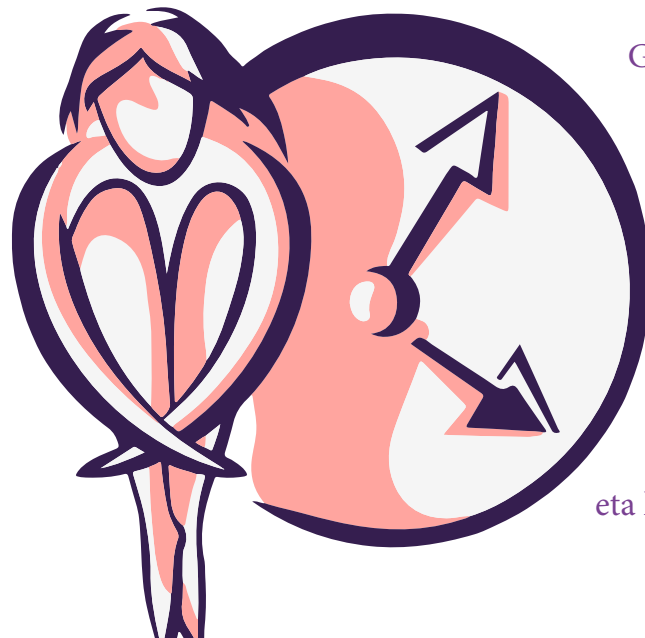
**Precio · Prezioa**  
5€

**Tailerra · Taller**  
8 h.

## Malestares de género en mi salud Genero ezinegonak nire osasunean

Identificaremos como el género nos impacta en la salud física y psicológica para poder emprender el proceso de empoderamiento feminista con salud y bienestar global. Para ello hablaremos de lo físico y emocional, de los cuidados y de otras esferas de impacto, así como de las consecuencias del género a nivel individual y colectivo.

Generoak osasun fisikoa eta psikologikoa nola eragiten digula identifikatuko dugu, jabetasun feministaren prozesua osasun eta ongizate globaleratik abiarazteko. Horretarako gure alde fisikoa eta emozionalaren, zaintzen eta beste inpartatu-esfera batzuen inguruan hitz egingo dugu, hala nola generoak maila indibidualen eta kolektiboan dituen ondorioen inguruan.



**Fecha · Data**  
Jueves / Osteguna  
del 21 de Mayo al 11 de Junio  
Maiatzaren 21etik Ekainaren 11ra  
18:00 - 20:00

**Lugar · Lekua**  
Emakumeen topalekua

**Formadora · Bideratzailea**  
Maitena Monroy

**Precio · Prezioa**  
5 €

## Estamos trabajando, empoderamiento laboral Lanean gaude, lan arloko ahalduntzea

Con el fin de mejorar nuestra calidad de vida, este taller nos brinda un espacio de encuentro y (re)conocimiento para el agenciamiento de los derechos fundamentales, el empoderamiento personal y colectivo, con el que intercambiaremos experiencias, debatiremos y... ¡actuaremos!

Gure bizirik kalitatea hobetzeko tailer honek topaketarako eta (elkar)ezagutzeko espazioa eskaintzen digu, oinarrizko eskubideak eskuratzeko, jabetasun pertsonal eta kolektiborako. Bide honetan, esperientziak elkartrukatu, eztabaidatu eta ... ekiteko!



**Tailerra · Taller**  
12 h.

**Fecha · Data**  
Martes / Asteartea  
del 21 de Abril al 26 de Mayo  
Apirilaren 21etik Maiatzaren 26ra  
10:00 - 12:00

**Lugar · Lekua**  
Emakumeen topalekua

**Formadora · Bideratzailea**  
Silvia Carrizo-Malen Etxea

**Precio · Prezioa**  
5 €



**Tallerra · Taller**  
8 h.

## Economía feminista Ekonomia feminista

**Fecha · Data**  
Miércoles / Asteazkena  
6 y 13 Mayo  
Maiatzaren 6 eta 13an  
16:00 a 20:00

**Lugar · Lekua**  
Emakumeen topalekua

**Formadora · Bideratzailea**  
Emagin

**Precio · Prezioa**  
5 €

Con este taller nos adentraremos en la reflexión sobre las cosas que necesitan ser transformadas en la economía actual, y sobre como podría hacerse este cambio, siendo el objetivo avanzar hacia una economía que garantice una vida que merezca la pena ser vivida, para todas las personas y en el marco del ecosistema vivo.

Tailer honekin gaur egungo ekonomian eraldatu beharreko gauzen inguruan eta hori egiteko moduaz hausnartuko dugu, ekonomia horrek bizitzea mereziko duen bizitza bermatu dezan, pertsona guztientzako izango dena eta ekosistema bizi baten baitan.



## Salida cultural Irteera kulturala

**Hitzaldia · Charla**

Charla de información y preparación de la salida “Ruta del Plazaola y Leitza”. A tener en cuenta que las plazas para esta salida se sortearan.

Plazaolako eta Leitzako ibilbideari buruzko informazio eta prestakuntza hitzaldia. Kontuan izan irteera horretarako plazaak zozketatu egingo direla.



**Fecha · Data**  
Martes / Asteartea  
Ekainak 2 Junio  
17:00

**Lugar · Lekua**  
Emakumeen topalekua

**Precio · Prezioa**  
5 €

Setem





## Amor romántico San Valentín y consumismo Maitasun erromantikoa, San Balentin eta kontzumismoa

**Fecha • Data**  
Viernes / Ostirala  
Otsailak 7 Febrero  
18:00 - 19:30

**Lugar • Lekua**  
Lobiano Kultur Gunea

**Formadora • Bideratzailea**  
Silvia Carrizo-Malen Etxea

**Precio • Prezioa**  
Gratuito / Doan

La conocida militante feminista Irantzu Varela analizará cómo el amor se usa como una estrategia de marketing, analizando también las maneras de amar.

Irantzu Varelak, militante feminista ezagunak, maitasuna aztertuko du marketing estrategia legez, hala nola, maitatzeko moduak ere aztertuz.



## Hacia la huelga feminista de consumo, en marzo y siempre Kontsumoko greba feministaratz, martzoan eta beti

¿Por qué hay un eje de consumo en la huelga feminista? ¿Qué podemos hacer el próximo 8M además de no ir de compras? ¿Y el resto del año? En este taller podremos reflexionar y debatir sobre todo esto, y crear conjuntamente propuestas de acción individual y colectiva.

Zergatik dago kontsumo ardatz bat greba feministan? Zer egin dezakegu 8m hurrengoan erosketak egitera ez joateaz gain? Eta urteko gainerako hilabeteetan? Tailer honetan honen guztiaren inguruan hausnartu eta eztabaidatu ahal izango dugu, eta ekintza indibidualeko eta kolektiboko proposamenak elkarrekin sortu.



**Fecha • Data**  
Jueves / Osteguna  
Otsailak 13 Febrero  
18:00 - 19:30

**Lugar • Lekua**  
Emakumeen topalekua

**Formadora • Bideratzailea**  
Grupo de ecologistas en acción  
y Setem

**Precio • Prezioa**  
Gratuito / Doan





## Cosiendo denuncias Salaketak josten

### Fecha • Data

19 y 20 de Febrero  
Otsailaren 19 eta 20an  
18:00 - 20:30

### Lugar • Lekua

Emakumeen topalekua

### Formadora • Bideratzailea

Eva Ruiz

### Precio • Prezioa

Gratuito / Doan

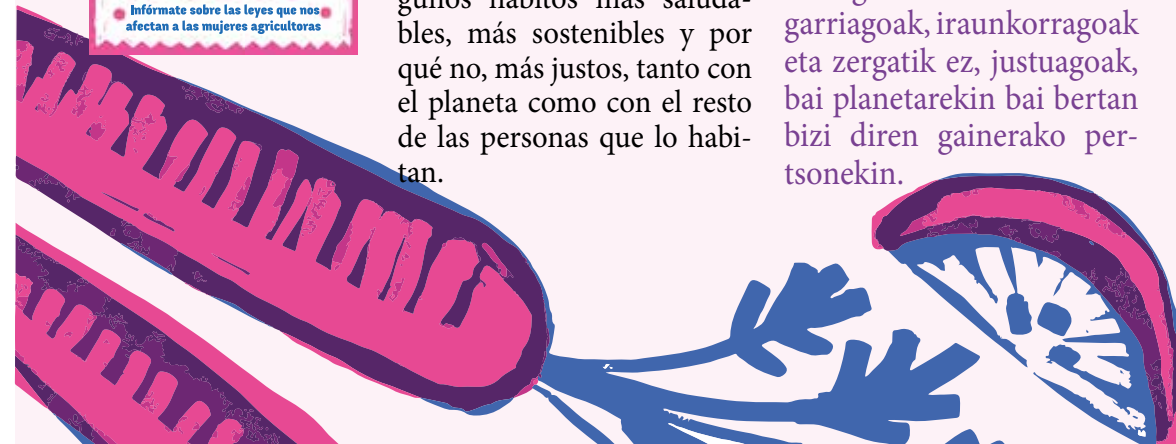
¿y a mi quién me cuida?, un pensamiento muy común que, si lo dejamos en el silencio del hogar, se quedará ahí atrapado, sin respuesta, hasta el olvido. ¿y si estos gritos saliesen con nosotras a la calle?

«Eta ni nork zaintzen nau? oso pentsamendu arrunta, etxeko isiltasunean utziz gero, hor geldituko dena, erantzunik gabe, ahaztu arte. Eta oiheriek gurekin kalera aterako balira?



Mucho podríamos hablar sobre alimentación, y desde muchas perspectivas. En este encuentro lo haremos desde una mirada crítica ecofeminista. Buscamos reflexionar sobre cómo nos alimentamos actualmente y de qué forma podemos ir adquiriendo algunos hábitos más saludables, más sostenibles y por qué no, más justos, tanto con el planeta como con el resto de las personas que lo habitan.

Asko hitz egin genezake elikadurari buruz, eta ikuspegi askotatik. Topaketa honetan ikuspegi kritiko ekofeministatik egingo dugu. Hausnartu nahi dugu nola elikatzen garen gaur egun eta nola har ditzakegun ohitura osasungarriagoak, iraunkoragoak eta zergatik ez, justuagoak, bai planetarekin bai bertan bizi diren gainerako pertsonekin.



### Fecha • Data

Maiatzak 5 Mayo  
18:00 a 20:00.

### Lugar • Lekua

Emakumeen topalekua

### Formadora • Bideratzailea

Grupo de agroecofeministas  
Etxalde y Setem

### Precio • Prezioa

Gratuito / Doan

## Salida cultural / Irteera kulturala

Visita a proyectos agroecológicos locales

Tokiko proiektu agroekologikoak bisita

Con esta actividad proponemos conocer diversos proyectos locales mediante la visita a los propios caseríos y a las instalaciones agroecológicas de las iniciativas, en contacto directo con sus protagonistas. Pretendemos que el espacio de las visitas sea un contexto de preguntar y dialogar, y así pueda responder a los intereses de las personas participantes.

Aktibitate honen bidez, tokiko hainbat proiektu ezagutzea proposatzen dugu, baserriak eta ekimenen instalazio agroekologikoak bisitatzen, bertako protagonistekin zuzenean harremanetan. Bisiten espazioa galdetzeko eta hitz egiteko testuingurua izatea nahi dugu, parte-hartzaileen interesei erantzun ahal izateko



**Fecha · Data**

Maiatzak 9 Mayo

11:00 a 17:00

**Lugar · Lekua**

Emakumeen Etxea

**Precio · Prezioa**

Gratuito / Doan



## Día internacional de las Mujeres Emakumeen Nazioarteko Eguna



Como en años anteriores se realizará el concurso de carteles para el día 8 de marzo, DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES.

Todas las obras que se presenten al concurso se exhibirán en la Casa de la Mujer durante todo el mes de marzo.

Aurreko urteetan bezala, martxoaren 8rako, EMAKUMEEN NAZIOARTEKO EGUNERAKO, kartel lehiaketa egingo da.

Lehiaketara aurkeztu diren obra guztiak Emakumearen Topagunean jarriko dituzte ikusgai martxo osoan zehar.

**Fecha · Data**

Del 1 al 31 de marzo

Martxoaren 1etik 31ra

**Lugar · Lekua**

Emakumeen topalekua



Ermuko emakumeen Topalekua  
Casa de la mujer de Ermua

