

2019

Urola Garaiko  
Jabekuntza Eskolako

# EGITARAUA PROGRAMA

J  
E  
E



# ZER DA...? QUÈ ES ?

## ZER DA jabekuntza?

Jabekuntza esaten dugunean ikaskuntza eta kontzientziatze prozesu bat adierazi nahi dugu, hain zuzen ere mundu osoko gizarteak egituratzen dituen sexismoak guri, emakumeoi, ezartzen digun diskriminazio eta gutxiegitasun egoera salatzea eta horren kontra borroka egitea ahalbidetzen digun prozesua.

## ZER DA Jabekuntza Eskola?

Ez da ohiko prestakuntza lekua bat. Hori baino gehiago, erreproduzitu egiten du Mugimendu Feministak -emakumeok bizi dugun errealitateari izena jarri ahal izateko- sortu zuen jakintzaren produkzio kolektibo eta partekatutako metodologia. Munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak eskainiko dizkigun esperientzia bat bizi izatea da kontua.

Espazio hau emakumeon partaidetza eta jabekuntza sendotzeko dago pentsatuta, eta gizarte justu, askotariko eta osoago bat lortzeko.

Jabekuntza Eskolaren proiektuak emakumeon sareak sortzea ere bilatzen du, horien bidez gure herrietan ikusgarriago eta aktiboagoak izan gaitezen, eta partaidetza handiagoa izan dezagun. Borroka egin behar dugu errealitate diskriminatzaile horren kontra.

**Gure arma gure jakituria  
izango da, hau da, sortzea,  
gehiago ezagutzea,  
barre egitea, produzitzea,  
dantza egitea, gozatzea eta  
eraldatzea!**

## QUÈ ES el empoderamiento?

Llamamos empoderamiento al proceso de aprendizaje y concienciación a través del cual las mujeres de todo el mundo hemos podido denunciar y luchar contra la situación de discriminación e inferioridad a la que nos somete el sexismo que estructura las sociedades de todo el mundo

## QUÈ ES la escuela de empoderamiento?

No se trata de un lugar de formación típico, más bien, reproduce la metodología de producción colectiva y compartida de saberes que el movimiento feminista creo para poder nombrar la realidad que viven las mujeres. Se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción de mundo, pero que al mismo tiempo nos dote de herramientas para cambiar el mundo.

Este espacio está pensado para potenciar la participación y el empoderamiento de las mujeres, y para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa.

Se trata de un proyecto que crear redes de mujeres que nos ayuden a ser más visibles, más activas y participativas en nuestros municipios.

Es necesario combatir esta realidad discriminatoria.

Nuestras armas serán nuestros saberes, crear, conocer más, reír, producir, bailar, disfrutar, ¡transformar! (letra berdea eta haundiagoa)

**Nuestras armas serán  
nuestros saberes, crear,  
conocer más, reír,  
producir, bailar, disfrutar,  
¡transformar!**

# EZINBESTEKOA DA...

*izen ematea egitea*

## INFORMAZIOA ETA MATRIKULA

Izena emateko epea ikastaroa hasi baino 2 egun lehenago.

- e-mail:** jabekuntzaeskola@gmail.com  
**Telefonoa:** 943 72 56 42  
**Blog:** <http://berdintasuna-urolagaraia.blogspot.com>  
**FB:** Facebooken ere jarrai gaitzakezu: Berdintasuna Urola Garaia
- Ekintza guztiak doakoak dira eta aurretik abisatuta haurtzaindegi zerbitzua egongo
  - Egutegia ikasleen arabera kudeatuko da
  - Ikastaro guztiak Urola Garaiko Emakumeen Etxean izango dira. Pagoeta Auzoa, 1 (Haur-Eskola zaharra) Urretxu
  - Ikastaro guztiak Urola Garaiko Emakumeen Etxean izango dira. Pagoeta Auzoa, 1 Urretxu

*es*

# IMPRESINDIBLE...

*apuntarse*

## INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

Para matricularte en cualquiera de los cursos, puedes hacerlo hasta 2 días antes de su comienzo.

- e-mail:** jabekuntzaeskola@gmail.com  
**Teléfono:** 943 72 56 42  
**Blog:** <http://berdintasuna-urolagaraia.blogspot.com>  
**FB:** También puedes seguirnos en Facebook: Berdintasuna Urola Garaia
- Todas las actividades son gratuitas y se podrá contar con servicio de guardería previo aviso
  - El calendario se gestionará en función de las necesidades de las alumnas
  - Todos los cursos serán en la Casa de las Mujeres de Urola Garaia. Pagoeta Auzoa, 1 (antiguo parvulario) Urretxu
  - Todos los cursos serán en la Casa de las Mujeres de Urola Garaia. Pagoeta Auzoa, 1 Urretxu

## JABEKUNTZA ESKOLAKO TALDE FINKOAK

Programan azaltzen diren tailerrez gain, Urola Garaiko Jabekuntza Eskolan, Emakume Talde ezberdinak biltzen gara astero. Talde hauek zure parte hartzera irekita daude; are gehiago, zurekin parte hartzeko irrikan gaude.

### ZAINTZAILE EMAKUME TALDEA

Gure familietan, zaintza lanetan aritzen garen emakume talde bat gara, astean behin, besteak zaintzeari uzten diogu, bi orduz, eta gure burua zaintzen dugu.

**Eguna:** osteguna  
**Ordua:** 16.00-18.00

### GURE BURUA MAITATUZ

Talde honetan gure auto estimua hobetzeko tresnak lantzen ditugu. Gure burua kontutan hartzea ezinbestekoa da. Beti jartzen ditugu besten arazoak edo nahiak gure osasun eta gure onuraren gainetik.

**Eguna:** hilabeteko 2. eta 4. astearteak  
**Ordua:** 17:30- 19:30 Bertan parte hartzeko aurretik izena eman behar da.

### "ENVEJECER BONITO"

Tailer honetan, Urola Garaiko emakume helduek, beraien zahartze prozesuak partekatzeko aukera emango du eta taldekako zein banakako boteretzeari ikuspegi feminista batetik.

**Eguna:** hilabeteko 1. eta 3. astearteak  
**Ordua:** 17.30-19.30  
Bertan parte hartzeko aurretik izena eman behar da

### EMAKUME MUSULMANENTZAKO ALFABETATZEA

Talde honetan, bizitza autonomoa aurrera eramateko tresna linguistikoko minimoak ezagutzen ez dituzten emakume musulmanentzako gatzelerazko oinarrizko ezagutza lantzen da.

**Eguna:** astearte eta osteguna  
**Ordua:** 10.00-12.00

## LOS GRUPOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Además de los talleres que ofrecemos en el programa, en la Escuela de Empoderamiento también nos reunimos diferentes grupos, normalmente todas las semanas, los grupos están abiertos a tu participación, y estaremos encantadas de que te sumes, si te interesa venir o saber más, llámanos o escríbenos a los teléfonos y correos de contacto.

### GRUPO DE MUJERES CUIDADORAS

Somos un grupo de mujeres cuidadoras, que una vez a la semana, dejamos de cuidar a los demás por un par de horas, para cuidarnos a nosotras mismas.

**Día:** jueves  
**Hora:** 16.00-18.00

### APRENDIENDO A QUERERNOS

En este grupo trabajamos para desarrollar instrumentos que nos hagan recuperar la autoestima. Aprendemos a tenernos en cuenta, a dejar de ocuparnos de todo y de todo el mundo a costa de nuestra salud y bienestar.

**Día:** Martes  
**Hora:** 17:30 – 19:30

Es necesario inscribirse para poder asistir.

### APRENDIENDO A QUERERNOS II

En este grupo trabajamos para desarrollar instrumentos que nos hagan recuperar la autoestima. Aprendemos a tenernos en cuenta, a dejar de ocuparnos de todo y de todo el mundo a costa de nuestra salud y bienestar.

**Día:** Martes  
**Hora:** 17:30 – 19:30

Es necesario inscribirse para poder asistir.

### EMPALABRAMIENTO DE MUJERES MUSULMANAS

En este grupo, se trabaja el conocimiento del castellano básico para mujeres musulmanas que no conocen las mínimas herramientas lingüísticas para poder llevar una vida autónoma.

**Día:** martes y jueves  
**Hora:** 10.00-12.00

## EMAKUME MUSULMANEN AHALDUNTZEA

Talde honetan, genero berdintasunean sakontzearen aldeko lana egiten dugu, identitate musulmana mantenduz, baina aldi berean, baztertzailak izan daitezkeen elementu kulturalak zalantzan jarri. Gure autonomia landu eta aldi berean, gure egunerokotasuna baldintzatzen dituen diskurtso islamofoboeri aurre egitea da gure helburua. Kurtsoan zehar tailer/hitzaldi desberdinak antolatuko ditugu.

## SUA EMAKUME ETORKINEN TALDEA

Emakume etorkinez eratutako talde bat gara, taldean elkar indartzen eta ahalduntzen gara.

## EMPODERAMIENTO DE MUJERES MUSULMANAS

En este grupo pretendemos contribuir a caminar hacia una mayor igualdad de género manteniendo la identidad musulmana, pero a la vez cuestionando aspectos culturales que pueden ser discriminatorios. Pretendemos trabajar nuestra autonomía y a la vez hacer frente a los discursos islamófobos que dificultan nuestro día a día. Durante el curso se organizarán diferentes talleres/charlas.

## GRUPO DE MUJERES MIGRADAS SUA

Somos un grupo de mujeres migradas, dándonos fuerza las unas a las otras, vamos construyendo nuestro proceso de empoderamiento.

**1 UMOREA TAILERRA** //

“Umorea babes bat da, bizitzeko moduaren defentsa bat. Tragedia desenfokatu, arnasa hartu, haratago ikusi. Nahi duguna, ditugun espektatibak eta gertatzen denaren arteko distantzia ikusarazten digu” VIRGINIA IMAZ

**Hizkuntza:** Gaztelera  
**Hilabeteak:** Urtarrilak 15etik - Martxoak 26ra  
**Ordutegia:** astearteak, 18.00-20.00  
**Dinamizatzailea:** Virginia Imaz

**3 MUSIKA KRITIKOKO LABORATEGIA** //

Musikak iruditzen zaiguna baino gehiago lagundu, hezi eta eragiten gaitu. Abestien bidez helarazten zaizkigun mezuek gure erlazionatzeko moduetan eragina izan dezakete. Horren inguruan hausnartzeko, tailer hau.

**Hizkuntza:** Gaztelera  
**Eguna:** 5 egun, astean behin  
 Otsaila-Martxoak  
**Ordutegia:** 18.00-20.00  
**Dinamizatzailea:** La Furia

**2 FEMINISMO ANITZAK** //

Gizarte mugimendu eraldatzaile guztiak bezela, feminismoak, elkar osatzen diren eta analisi feminista aberasten duten korronte ideologia anitzak ditu, batzuetan etengabeko gatazkan. Tailer honek, munduan zehar dauden feminismo anitzak eta bere ordezkari nagusiak ezagutzea proposatzen du.

**Hizkuntza:** Gaztelera  
**Hilabeteak:** Otsaila: 4, 11, 18, 25  
 Martxoak: 4, 11, 25  
 Apirila: 1, 8, 15  
**Ordutegia:** 18.00-20.00  
**Dinamizatzailea:** Sorburu

**4 ELIKADURA KONTZIENTEA TAILERRA** //

Elikadura kontzientea mugimendu bat da, pentsamendu korronte bat eta zure gorputza ezagutzera eramaten zaituen bizitza modu bat, zure sententzioak antzeman eta era osasuntsuan elikatzea zaramatza. Tailer honetan, meditazio teknikak, irudikatze teknikak eta kudeaketa emozionaleko beste tresna batzuk txertatzen ditugu.

**Hizkuntza:** Gaztelera  
**Eguna:** Otsailak 2 eta 16  
**Ordutegia:** 10.00-14.00  
**Dinamizatzailea:** Miriam Herbón

**1 TALLER DEL HUMOR** //

“El humor es una protección, una defensa en la manera de vivir. Nos permite desenfocar la tragedia, respirar un poco, ver más allá. Nos muestra la distancia que hay entre lo que aspiramos, las expectativas que tenemos y lo que va ocurriendo” Virginia Imaz

**Idioma:** Castellano  
**Meses:** 15 de enero – 26 de marzo  
**Horario:** martes, 18.00-20.00  
**Dinamizadora:** Virginia Imaz

**2 FEMINISMOS DIVERSOS** //

Como todo movimiento social transformador, el feminismo contiene diversas corrientes ideológicas, a veces en permanente conflicto que, en realidad se complementan y enriquecen el análisis feminista. Este taller, propone conocer diversos feminismos a lo largo del mundo así como sus máximas representantes.

**Idioma:** Castellano  
**Días:** Febrero: 4, 11, 18, 25  
 Marzo: 4, 11, 25  
 Abril 1, 8, 15  
**Horario:** 18.00-20.00  
**Dinamizado:** Sorburu

**3 LABORATORIO DE MÚSICA CRÍTICA** //

La música nos acompaña, nos educa y nos influye más de lo que creemos. Los mensajes que se lanzan a través de las canciones pueden influir mucho en la manera de relacionarnos. Para reflexionar sobre ello, este taller.

**Idioma:** Castellano  
**Día:** 5 días, 1 día/semana.  
 Febrero-Marzo  
**Horario:** 18.00-20.00  
**Dinamizadora:** La Furia

**4 TALLER DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE** //

La alimentación consciente es un movimiento, una corriente de pensamiento y estilo de vida que te lleva a conocer y escuchar tu cuerpo, detectar tus sensaciones y alimentarte de una manera saludable. En el curso y taller de Alimentación Consciente, incorporamos técnicas de meditación, visualización y otras herramientas de gestión emocional.

**Idioma:** Castellano  
**Día:** Febrero 2 eta 16  
**Horario:** 10.00-14.00  
**Dinamizadora:** Miriam Herbón

## 5 KOMUNIKAZIO EZ BORTITZA

Komunikazio ez bortitza tailer trinkoa (CNV) Gatazkak aukerak bihurtuz hazitzeko. Komunikazio ez bortitza, pertsonen arteko harreman eredu bat da non erlazio pertsonalak errespetuan, lankidetzan eta elkarrenganako ulermenean oinarritzen diren. Tailer trinko honetan, eredu honen oinarriak hurbilduko gara, gogoeta eginez, aztertuz eta gure bizitzako eguneroko esperientziak partekatuz. Gatazkak ikuspuntu desberdin batetik lantzen ikasi nahi baduzu, lasaitasunez eta konfiantzaz, zure zain gaude!!

**Hizkuntza:** Gaztelera  
**Eguna:** Apirilak 5 eta 6  
**Ordutegia:** Ostirala 5: 17.00-20.00  
 Larunbata 6: 9.30-13.30  
 14.30-17.30

**Dinamizatzailea:** La Furia

## 6 AUTODEFENSA FEMINISTA

Zer dira eraso sexistak? Nola pairatzen ditugu? Zeintzuk dira gure bizipenak honen aurrean? Nola identifikatu erasoak? Emakumeok pasibotasunaren ideian hezi gara eta babes beharra dugun pertsonak garela sinesten dugu. Ideia hori hautsi eta gure buruak aitortu, egoeraz jabetu eta boteretzeko autodefensa feminista lehenesten dugu. Egin aurre indarkeria sexistari. Nik, zuk, guk...ekin!

**Hizkuntza:** Euskaraz  
**Eguna:** Martxoak 2  
**Ordutegia:** 10:00-14:00  
**Iraupena:** 4 ordu  
**Dinamizatzailea:** Emagin Elkartea

## 7 ZEINEK ESAN ZUEN TROL? MATXISMOA SARE SOZIALETAN

Sare sozialak eguneroko bizitzaren parte garrantzitsua diren honetan, matxismoa eta jazarpena ere bertan presente daude. Horretaz hitzegiteko, gure artean izango da Andrea Momoitio, Pikara Magazine lan egiten duen kazetari feminista.

**Hizkuntza:** Gaztelera  
**Eguna:** Otsailak 20  
**Ordutegia:** 18.00-20.00  
**Dinamizatzailea:** Andrea Momoitio

## 5 TALLER INTENSIVO DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

Transformando los conflictos en oportunidades para crecer. La CNV es un modelo de relación humana que trata las relaciones personales basándose en el respeto, la cooperación y el entendimiento mutuo. En este taller intensivo nos acercaremos a los principios de este modelo, reflexionando, explorando y compartiendo experiencias de nuestra vida cotidiana. Si estás interesada en aprender a tratar los conflictos desde una perspectiva diferente, con más tranquilidad y confianza, ¡te esperamos!

**Idioma:** Castellano  
**Día:** 5 y 6 de abril  
**Horario:** Viernes 5: 17.00-20.00  
 Sábado 6: 09.30-13.30  
 14.30-17.30

**Dinamiza:** Anahí Sarasola Puente

## 6 AUTODEFENSA FEMINISTA

¿Qué son las agresiones sexistas? ¿Cómo las sufrimos? ¿Cuáles son nuestras vivencias al respecto? ¿Cómo identificar las agresiones? Las mujeres nos educamos en la idea de la pasividad y creemos que necesitamos protección. Para romper con esa idea y aceptarnos a nosotras mismas, ser conscientes de la situación y empoderarnos, priorizamos la autodefensa feminista. Haz frente a la violencia sexista. Yo, tú, nosotras... ¡actuemos!

**Idioma:** Euskera  
**Día:** 2 de marzo  
**Horario:** 10:00-14:00  
**Duración:** 4 horas  
**Dinamiza:** Emagin Elkartea

## 7 ¿QUIÉN DIJO TROL? MACHISMO EN REDES SOCIALES

Las redes sociales se han convertido en una parte importante de la vida cotidiana hoy en día; de este modo, el machismo y el acoso también están muy presentes en las mismas. Para hablarnos de ello, estará entre nosotras Andrea Momoitio, periodista feminista que trabaja en Pikara Magazine.

**Idioma:** Castellano  
**Día:** 20 de Febrero  
**Horario:** 18.00-20.00  
**Dinamizadora:** Andrea Momoitio



GIKON ETA EMAKUMEEN ARTEKO BERDINTASUN ARLOA  
ÁREA PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRRES



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputatu Nagusia  
Berdintasun Zuzendaritza Nagusia  
Dirección General de Igualdad



jabetze eskola