

Emakumeontzako

Jabetze eskola

Escuela de Empoderamiento para mujeres

مدرسة التمكين للنساء

Scoala de Împuternicire pentru femei

HERNANI

2018ko udaberria - primavera - ربيع - primăvara



Jabetze Eskolaz

Hernaniko Jabetze Eskola hausnarketarako eta formaziorako topagunea da. Emakumeok geure eskubideen jabe egiteko, gure bizitzetan autonomia eta konfiantza izateko eta beste emakumeekin sareak sortzeko espazioa da. Eskolaren helburua emakumeon jabetze edo ahalduzko prozesuan eragitea da. Hori lortzeko asmoz gure errealitatea ikuspegi feministatik aztertuko dugu eta berau aldatzeko tresnak eskuratuko ditugu. Jendarte justuago baterantz urratsak emango ditugu.

Sobre la Escuela de Empoderamiento

La Escuela de Empoderamiento de Hernani es un espacio de reflexión y formación. Un espacio donde las mujeres nos adueñamos de nuestros derechos, cogemos confianza y autonomía de nuestras vidas y generamos redes con otras mujeres. El objetivo de la escuela es impulsar el empoderamiento de las mujeres, analizando nuestra realidad desde una perspectiva feminista y ofreciendo herramientas para cambiarla, dando pasos hacia una sociedad más justa.

Despre Scoala de Împuternicire

Scoala de Împuternicire din Hernani este un spatiu de reflexionare si formare. Un spatiu unde femeile devenim stapînele drepturilor noastre, vom avea îcredere si autonomie în vietile noastre si generam retele cu alte femei. Ceea ce î-si propune scoala, e impulsarea împuternicirii femeilor, analizînd realitatea noastra dintr-un punct de vedere feminist si oferind instrumente pentru a o schimba, facînd pasi spre o societate mai justa.









حول مدرسة التمكّن

مدرسة التمكّن في إيرناني هي مساحة للتفكير والتعليم. مساحة نقوم فيها نحن النساء بالتعرف على حقوقنا واسترجاعها والحصول على الثقة بالنفس والاستقلالية في حياتنا ونخلق شبكات اجتماعية وتواصل مع نساء أخريات. هدف المدرسة هي دفع التمكّن عند النساء بتحليل ودراسة واقعا من وجهة نظر داعمة للنساء وعرض الوسائل لتغيير هذا الواقع وخلق مجتمع أكثر عدلاً.

Emakumeak, janaria eta emozioak Mujeres, comida y emociones

Janariarekin harreman gatazkatua duten emakumeentzako topaketa gunea, jatearen bulkadari eustea oztopatzen diguten emozioen gainean kontzientzia hartu eta horiei erantzuna emateko. Tailerra ez da argaltzeko, ezta dieten inguruan aritzeko ere, janariarekiko konpulsioak sortzen duen erruduntasuna eta isolamendua alboratu eta libreago sentitzeko baizik, gure gorputzaren neurriak alde batera utzita.

Este taller es un encuentro dirigido a mujeres que viven una relación conflictiva con la comida, con el fin de compartir, tomar conciencia y resolver algunas de las emociones que nos llevan a no poder controlar el impulso de comer en determinadas situaciones o de manera habitual. Este taller no es para hablar de dietas, ni para adelgazar. El objetivo es llegar a una toma de conciencia y llegar a liberarnos de la culpa y el aislamiento que nos genera la compulsión por la comida, sintiéndonos más libres al margen de las medidas de nuestro cuerpo.

-  **Irakaslea:** Esther Eizagirre Telleria
-  **Hizkuntza:** gaztelania - castellano
-  **Eguna:** asteartea - martes
-  **Datak:** otsailak 6-apirilak 24
- 6 de febrero-24 de abril
-  **Ordutegia:** 18:00-20:00
-  **Lekua:** Plaza Feminista
-  **Iraupena:** 20 ordu
-  **Matrikula:** 20 euro



Emakumeen nortasuna eta subjektibitatea

Identidad y subjetividad femenina









Adimen emozionala eta jabetzea

Inteligencia emocional y empoderamiento




Tailer honetan emozioen inguruan jardungo gara; gure bizitzetan hain garrantzitsuak diren emozioak ezagutu, ulertu eta kudeatzeko helburuz. Jabetzearen edo ahalduntzearen ikuspuntutik, erabakiak hartzea, gure bizitzak maneiatzeko trebatzea, etab. emozionalki autogestionatzen ikastea da, esparru hau ezagutzea, gure emozioen erantzule izatea eta haiek modu egokian bideratzea, botere harremanak erreproduzitu gabe. Azken batean, emozioen kudeaketa gure ahalduntzerako tresna bat da, harreman parekideak garatze bidean.

Este taller parte de la necesidad de conocer, comprender y manejar las propias emociones, que tienen un papel muy importante en nuestras vidas. Desde el punto de vista del empoderamiento, capacitarnos para gestionar nuestra vida, tomar decisiones, etc. supone, entre otras cosas, aprender a autogestionarnos emocionalmente, conocernos en este terreno, asumir la responsabilidad de las propias emociones y canalizarlas de forma adecuada para nosotras sin reproducir relaciones de poder. La gestión emocional es una competencia para empoderarnos y desarrollar relaciones igualitarias.


-  **Irakaslea:** Pepa Bojó Ballester
-  **Hizkuntza:** gaztelania - castellano
-  **Eguna:** ostirala - viernes
-  **Data:** urtarrilak 12-martxoak 2
12 enero-2 marzo
-  **Ordutegia:** 17:30-19:30
-  **Lekua:** Biteri Kultur Etxea
-  **Iraupena:** 16 ordu
-  **Matrikula:** 16 euro


Ziklikoki bizitzen: hilekoaren inguruko tailerra



 **Hizlaria:** Enara Iruretagoiena Domínguez

 **Hizkuntza:** euskara

 **Eguna:** otsailak 23

 **Ordutegia:** 17:30-19:30

 **Lekua:** Plaza Feminista

 **Matrikula:** Doan

Hutsune handia dago emakumezkoen gorputzen jakintzaren inguruan eta baita hilekoaren inguruan ere. Tabua, lotsa, beldurra, mina, etab. dira hilekoarekin lotzen diren hainbat kontzeptu. Aldiz, ez diogu nahiko arreta jartzen gure gorputzak bizitzen dituen aldaketei. Fase desberdin bakoitzean hormonon dantza daukagu eta, ondorioz, behar eta desio desberdinak dauzkagula jakitea garrantzitsua da hilekoa dugun gorputzentzat; hilekoa odola baino gehiago baita. Tailer honetan, hilekoaren ziklo osoa eta haren faseak azalduko dira, norberaren auto behaketatik eta bizipenetatik hasita.

Leokatik begirada




Labaderoak emakumeen konfidentzien bilgune izan dira urte luzetan, baita Leokakoa ere. Euren arteko solasaldiei esker eramangarriagoa egiten zitzaien ospelez betetako esku latzak ur izoztuan bustitzea: zenbat ezagutu gabeko istorio Leokako uretan itota?

Iraganeko emakumeen pentsamendu, jarrera, gertaera eta ekintzetan oinarrituz eta gaur egungo hainbat disziplina erabiliz, musika, dantza, artea, ohiturak, tradizioa eta iragana uztartuz sormen leku bihurtuko dugu labaderoa. Norberaren gaitasunak ezagutu, parte hartze aktiboa bultzatu, ahalduntzearen defentsan apustu egin dezagun. Proiektu honetan emakume orok du kabida: dantzari, gidoilari, aktore, etxekoandre, irakasle, dendari, margolari, ongi etorria izango zara.

 **Irakaslea:** Miren Gojenola Arriaga

 **Hizkuntza:** euskara

 **Eguna:** asteartea

 **Data:** otsailak 20; martxoak 6 eta 20; apirilak 10 eta 24; maiatzak 8 eta 22; ekainak 5 eta 19

 **Ordutegia:** 18:00-19:30

 **Lekua:** Biteri Kultur Etxea








 **Iraupena:** 13 ordu eta erdi

 **Matrikula:** 13,50 euro

Autonomia suspertzen

Eskalada tailerra

Eskaladan beste hainbat kiroleran gertatzen den moduan, emakumeen parte hartzea txikia da; eta praktikatzeko garaian gizonezkoen laguntza edo dependentzia agerikoa da kasu gehienetan. Tailer honetan kirol eskaladaren hastapenerako oinarriak emango dira: teknika ezberdinak, materialak, segurtasun neurriak eta arauak, etab. Hainbat emakume eskalatzaileen inguruan gehiago jakiteko aukera ere izango da. Formakuntza saio hauen bidez emakumeek euren kabuz, beste inoren beharrik gabe, harkaitzetara edo edonora eskalatzera joan ahal izateko oinarritzko ezagutza emango da. Jarduera hau praktikatzeko hainbat espazio erabiliko dira: bulderra, rokodromoa eta harkaitza.

-  **Irakaslea:** Patri Espinar Labian eta Arantxa Arrieta Garcés
-  **Hizkuntza:** euskara
-  **Eguna:** ostirala
-  **Datak:** maiatzak 11, 18 eta 25 eta ekainak 1, 8 eta 15
-  **Ordutegia:** 17:00-20:00
-  **Iraupena:** 18 ordu
-  **Matrikula:** 18 euro











Martxan dauden ikastaroak

Konfiantza indartzeko bidea II Norbere ardatzetik jarduteko estrategiak



Besteen begiradaren arabera mugiarazten gaitu konfiantza faltak geure bizitzako eremuetan. Geure gaitasunak, ahalmek eta nahiak ezagutuz, geure burua onartuz eta garapenerako bideak jarriz barne konfiantzaren susturriak sendotzen ditugu. Hizkuntzaren, emozioen eta gorputzaren bitartez geure mugak ezagutu eta gainditzeko pausoak ematen jarraitzeko ikasketa eremua. Talde konfiantza giroan, konfiantza pertsonala elikatzeko.











-  **Irakaslea:** Arantxa Erason Urtzelaieta
-  **Hizkuntza:** euskara
-  **Eguna:** asteartea
-  **Data:** urtarrilak 30 eta otsailak 6 eta 13
-  **Orduetgia:** 18:00-20:00
-  **Lekua:** Biteri Kultur Etxea
-  **Iraupena:** 6 ordu
-  **Matrikula:** 6 euro

Martxan dauden ikastaroak. Izena eman daiteke!
Cursos en marcha. Con posibilidad de apuntarse

Batukada feminista

Zein da helburua? Hainbat musika-tresna jotzen ikasteaz gain, gozatzea, emakumeon artean harremana izatea, talde-lanean eta elkarrekin ikatea, irudimena lantzea, sortzea, gidaritza hartzea, musikaz disfrutatzea eta gozaratzea, emakumeak eta feministak ikusiak eta entzunak izatea, aldarrikapenak plazaratzeko espazioak okupatu eta erabiltzea...



-  **Irakasleak:** Arantxa Vicedo Rubio eta Ainara Sarasketa Alberdi
-  **Hizkuntza:** euskara
-  **Eguna:** ostirala
-  **Datak:** urtarrilak 19, otsailak 2 eta 16, martxoak 2 eta 16, apirilak 13 eta 27; maiatzak 11 eta 25 eta ekainak 8.
-  **Ordutegia:** 17:30-19:30
-  **Lekua:** Langile Ikastola (Laubidieta)
-  **Iraupena:** 20 ordu
-  **Matrikula:** 20 euro









Munduko emakumeen literatura: Amerikar kontinentea Literatura de mujeres del mundo: Continente Americano



Beste emakume askok garbitu eta sendotu dute gu orain egiten ari garen bidea. Gurekin batera beste hainbat emakume ere antzeko bidean dabil. Haien pausoak neurtzea eta aprobetxatzea da modurik onena beren esperientziari, gozamenari eta sufrimenduei balioa emateko. Munduko Emakumeen Literaturak aurtan Amerikara egingo du bidaia, kontinente horretako emakumeen bizi-estrategiak eta estrategia sortzaileak ezagutzeko asmoz. Haien proposamen irudimentsuek eta posizionamendu anitzek geureak aberasten dituzte. Haiek ezagutuz geure burua hobetoxeago ezagutuko dugu.

Literatura de mujeres del mundo: Continente Americano

El camino por el que andamos, otras mujeres lo han limpiado y hecho firme. Junto a nosotras, otras mujeres recorren caminos paralelos. Medir sus pasos, aprovecharlos, es la mejor manera de dar valor a su experiencia, a sus gozos y sufrimientos. Literatura de Mujeres del Mundo viaja este año hasta América para conocer las estrategias creativas y vitales de las escritoras de este continente. La imaginación de sus propuestas y la variedad de sus posicionamientos enriquecen los nuestros. Conocerlas es conocernos un poco más a nosotras mismas.

-  **Irakaslea:** Mertxe Tranche Iparragirre
-  **Hizkuntza:** gaztelania - castellano
-  **Eguna:** osteguna
-  **Datak:** urtarrilak 11, otsailak 8 eta martxoak 8
(11 enero, 8 febrero, 8 marzo).
-  **Ordutegia:** 18:30-20:30
-  **Lekua:** Plaza Feminista
-  **Iraupena:** : 12 ordu
-  **Matrikula:** 12 euro

Informazioa eta izen ematea:

Izen ematea/inscripción: **urtarrilaren 3tik aurrera** – a partir del 3 de enero

Udal Berdintasun Arloa

Plaza Feminista. Aristizabal kalea, 7, behea

943 337017

berdintasuna@hernani.eus

Hurtzaindegi zerbitzua dago / hay servicio de guardería

JARRAIGUZU FACEBOOK ETA TWITTERREN



SÍGUENOS EN FACEBOOK Y EN TWITTER



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputatu Nagusiaren Alorra
Emakumeen eta Gizonen
Berdintasunerako Organoa



Lege oharra: Hemen jasotzen diren datuak fitxategi batean sartuko dira, gero Jabetze Eskolako Ebaluazio Programan aztertzeko. Hernaniko Udalak bermatzen du datuak ez zaizkiola Jabetze Eskolakoa ez den inori emango. Datuak zuzentzeko, ezabatzeko eta parekatzeko eskubideak erabil ditzake haien titularrak, datuak babesteko legerian ezarritako terminoetan. Era berean, erabiltzaileak bere datu pertsonalak tratatzeko eta lagatzeko eskubidea atzera bota dezake edozein unetan, atzerako eraginik gabe, Datu Pertsonalak Babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Legearen 6 eta 11. artikuluetan ezarritakoa dela bide.

Aviso legal: Los datos recogidos aquí serán entrados en un fichero para su posterior análisis en el marco del Programa de Evaluación de la Escuela de Empoderamiento. El Ayuntamiento de Hernani garantiza que en ningún momento vayan a producirse cesiones o comunicaciones de datos a terceros ajenos a la Escuela de Empoderamiento. Las personas titulares de los datos tienen en todo momento el derecho de acceder al fichero, pudiendo ejercitar los derechos de rectificación, cancelación y oposición en los términos recogidos en la legislación de protección de datos. Del mismo modo, el consentimiento de la persona usuaria para el tratamiento y cesión de sus datos personales será revocable en todo momento sin efectos retroactivos, conforme a lo que disponen los artículos 6 y 11 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.

zure balioben marka

