

Emakumeontzako Jabetze eskola

Escuela de Empoderamiento para mujeres

مدرسة التمكّن للنساء

Scoala de Împuternicire pentru femei

HERNANI

2019ko udazkena - otoño - خريف - toamna



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 ahalduntze 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 en 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.

حول مدرسة التمكين

مدرسة التمكين في إيرتاني هي مساحة للتفكير والتعليم. مساحة تقوم 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 التمكين عند النساء بتحليل ودراسة واقعا من وجهة نظر داعمة للنساء وعرض الوسائل لتغيير هذا الواقع وخلق مجتمع أكثر عدلا.

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, facind pasi spre o societate mai justa.

LEOKAKO emanaldia

BIHOTX Norabide guztiak

Emakumeentzako Jabetze Eskolei hasiera emateko, antzina emakumeen topaleku, lanleku eta hizketa-txoko izan zen espazioan bertan eman nahi zaie berriro ere protagonismoa emakumeei, Leokako labaderoan. Txoko hori emakumeentzako berreskuratuta, urteetan haiek egindako lan ikusezina omentzeko aukera baliatu nahi dugu.

Aurtengoan hernaniarrez osatutako hirukote bat izango dugu gure artean, Bihotx: Gema Ines Murillo, Lara Mitxelena Martín eta Ixiar Jauregi Loiartek osaturikoa. Euretari bakoitzak musika-ibilbide desberdina izan badu ere, hiruek musikarekiko zaletasuna konpartitzen dute. Txalaparta izango da emanaldi honetako protagonista nagusia. Euskal herri musikaren oinarri den tresna honek, denboran zehar izan duen garapena azaltzea du helburu emanaldiak, beste instrumentu, dantza eta kantuekin uztartuz; umorea ardatz, gozotasun momentuak biziaraziko dizkigute.

Este año el lavadero de Leoka, antiguamente lugar de encuentro y de trabajo de las mujeres, acogerá como protagonista a la txalaparta, instrumento que ha tenido su evolución a lo largo del tiempo y que en este espectáculo lo fusionarán con diferentes instrumentos, bailes y cantos de la mano del grupo Bihotx, integrada por Gema Ines Murillo, Lara Mitxelena Martín e Ixiar Jauregi Loiarde.



Eguna: irailak 13 septiembre



Ordua: 22:00



Lekua: Leokako labaderoa

*Euria egingo balu, 20an izango da. En caso de lluvia, será el 20 de septiembre.



Emakumeen nortasuna eta subjektibitatea





Identidad y subjetividad femenina





MINDFULNESS nirekin eta besteekin bertopatzeko
Mindfulness: Un reencuentro conmigo y con otras mujeres



Tailer honetan, meditazioen, luzaketen eta talde dinamiken bitartez, barnean daramaguna arnasten, askatzen eta aldi berean baretzen arituko gara. Kezkak eta esperientziak partekatuz, elkar elikatuz, bizitzari egunero berlotzen gaitzaizkio. Bizitza orain eta hemen gertatzen baita, ez iraganean eta ez etorkizunean. Orainaldi hau emakume gisa ahalik eta askeen eta ongien bizitzeko aukerak lantzen ditugu. Mindfulness praktika bat da. Meditatzeko praktika bat, baina baita ere gorputzarekin, emozioekin, geure buruarekin eta inguruarekin kontaktuan egoteko praktika bat. Norberak bere automatismoetatik atera eta egun bakoitza berria bezala ikusteko gaitasuna lantzen dugu.

En este taller, mediante la meditación, estiramientos y dinámicas de grupo, aprenderemos a respirar y a liberar y relajar todo aquello que llevamos en nuestro interior. Compartiendo preocupaciones y experiencias, reconectamos cada día con la vida. Pues la vida sucede aquí y ahora, no en el pasado ni el futuro. En este sentido, trabajamos diferentes alternativas para vivir este presente como mujeres de la mejor manera y con la mayor libertad posible. El mindfulness es una práctica para meditar, pero también para contactar con el cuerpo, las emociones, nuestro interior y el entorno. Entrenamos la capacidad para salir de nuestros automatismos y afrontar cada día como algo nuevo.

 **Irakaslea:** Clara Wolfram Perez
 **Hizkuntza:** gaztelania - castellano
 **Eguna:** osteguna - jueves
 **Datak:** urriak 3- abenduak 12
3 octubre-12 diciembre


 **Ordutegia:** 9:30-11:00
 **Lekua:** Biteri kultur etxea
 **Iraupena:** 16,5 ordu
 **Matrikula:** 16,5 euro




Ziklikoki bizitzen: hilekoaren inguruko tailerra



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 hormonen 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.

 **Hizlaria:** Enara Iruretagoiena Domínguez

 **Hizkuntza:** euskara

 **Data:** azaroak 8

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

 **Lekua:** Plaza Feminista


 **Matrikula:** Doan


Barrutik kanpora argazkitzen

Tailer honetan "ni"-an jarriko dugu arreta, emakume gisa zein garen eta nola gauden argazkien bidez jasoko dugu; saioen aurreko eta saioen ondorengo "ni"-ak, aurrez aurre jarririk. Saio hauetan elkarrekin landuko ditugu ahalduntzen lagunduko gaituzten ariketa eta coaching saioak, bakoitzaren barruan duguna kanporatu ahal izateko. Tailerra amaitzerakoan, bakoitzaren argazki "osoa" oparizat jasoko da. Egunerok ikusi eta nor zareten eta nor izaten jarraitu nahi duzuen gogorarazteko.


 **Hizlaria:** Idoia Telleria Maritxalar eta Arantxa Erasun Urtzelaieta

 **Hizkuntza:** euskara

 **Eguna:** asteazkena.

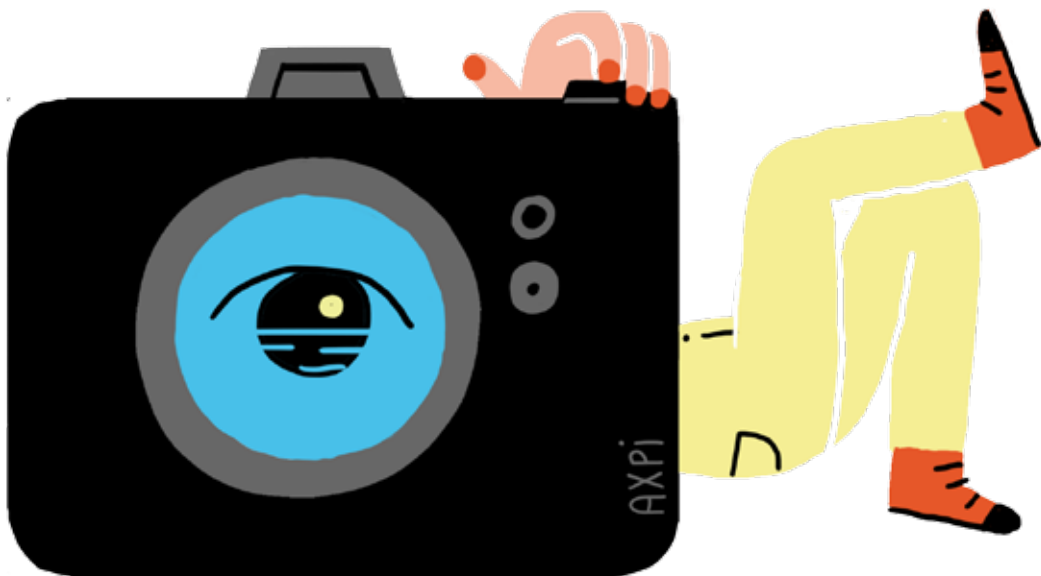
 **Data:** urriak 2- abenduak 18

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

 **Lekua:** Iturola

 **Iraupena:** 24 ordu

 **Matrikula:** 24 euro




Kultura birdefinitzen Redefiniendo la cultura

Batukada feminista


Zein da helburua? Hainbat musika-tresna jotzen ikasteaz gain, gozatzea, emakumeon artean harremana izatea, talde-lanean eta elkarrekin ikastea, irudimena lantzea, sortzea, gidaritza hartzea, musikaz disfrutatu eta gozaraztea, 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:** urria (11, 25); azaroa (15, 29); abendua (20); urtarrila (17, 31); otsaila (14, 28); martxoa (13); apirila (3); maiatza (8, 22); ekaina (5, 19) eta festetako irteera.

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

 **Lekua:** Langile Ikastola (Laubidieta)

 **Iraupena:** 32 ordu

 **Matrikula:** 32 euro



Munduko emakumeen literatura

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.


Haiak ezagutuz geure burua hobetoxeago ezagutuko dugu. Munduko Emakumeen Literatura amaierarik gabeko bidaia batean murgiltzea da, hainbat herrialdetako idazleen lanetan murgildu eta euren kezka eta baldintzen leihoetatik begiratzea.


Literatura de mujeres del mundo


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 goces y sufrimientos. Sus estrategias creativas y vitales, la imaginación


de sus propuestas, enriquecen las nuestras. Conocerlas es conocernos un poco más a nosotras mismas. Literatura de Mujeres del Mundo es viajar sin fin por la obra de escritoras de diferentes países, de diferentes culturas y mirar por la ventana de sus preocupaciones y de sus condiciones.



 **Irakaslea:** Mertxe Tranche Iparragirre

 **Hizkuntza:** gaztelania - castellano

 **Eguna:** osteguna. Urtarrila-ekaina bitarte / enero-junio

 **Datak:** urria- octubre (3, 31); abendua-diciembre (5); urtarrila-enero (16); otsaila-febrero (6); martxoa-marzo (5); apirila-abril (2); maiatza-mayo (7) eta ekaina-junio (11)

 **Ordutegia:** 18:30-20:30

 **Lekua:** Plaza Feminista

 **Iraupena:** : 18 ordu


 **Matrikula:** 18 euro

Gorputz kontzientziatik mugimendu askera




Mugimendu kontzientea esploratu, gozatu eta sakondun nahi duen orori zuzendutako tailerra izango da hau. Laborategi honetan mugimendu kontzientea landuko dugu, gure gorputzari arretaz entzunez eta gorputzaren baitako lengoia somatikoarekin bat eginik, berez darion

mugimendu lirain, aske eta bizigarriak sentituko ditugu. Gure gorputz gaitasuna errespetatuz, zintzoki biziko dugu. Horretxek erraztuko die bidea dantza askeago eta adierazpen organikoago bati, inprobisazioan oinarritutako lengoia errespetatuz.

 **Irakaslea:** Maider Oiartzabal Ziganda

 **Hizkuntza:** euskara

 **Eguna:** asteartea

 **Datak:** urriak 1-abenduak 17

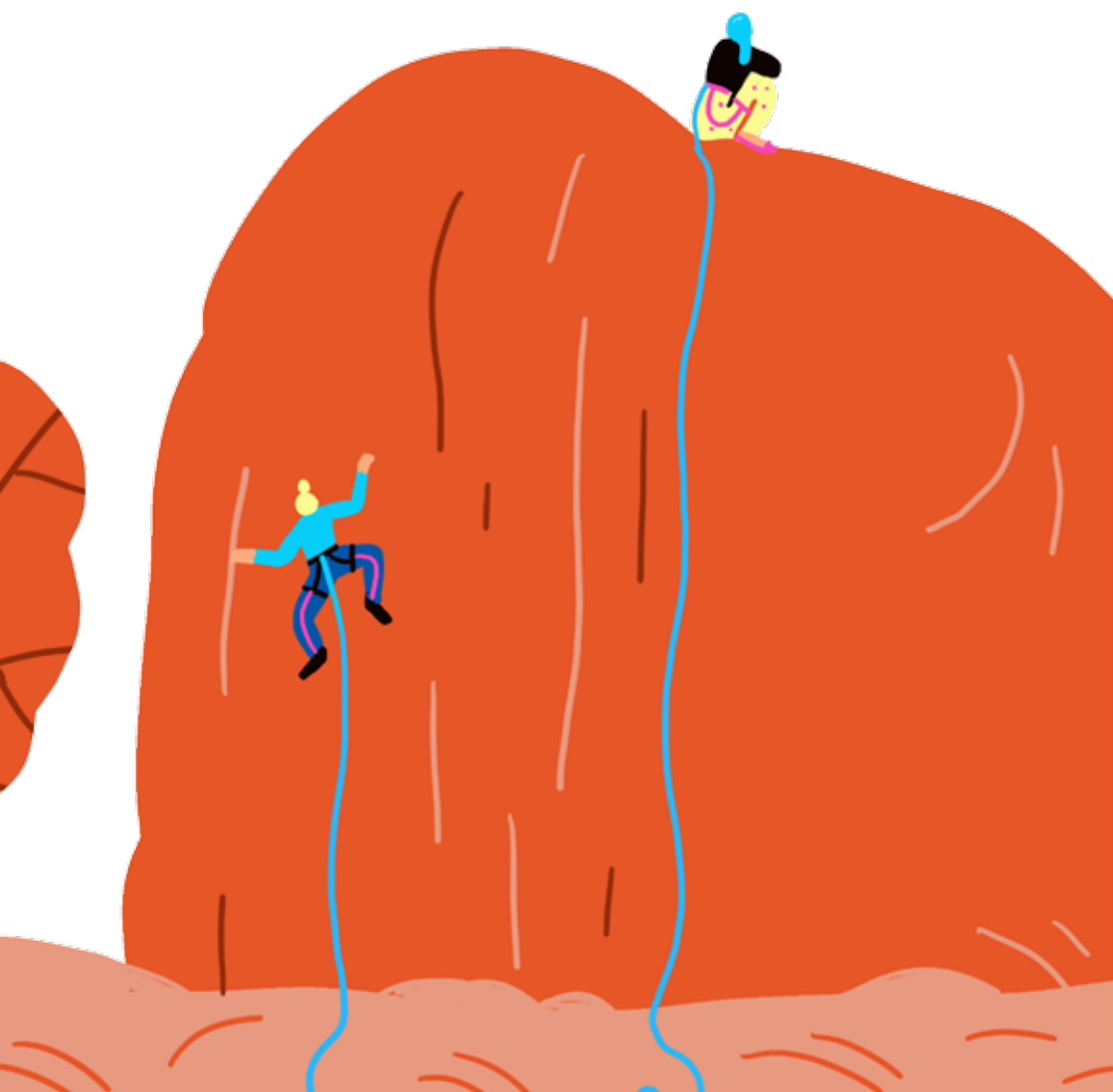
 **Ordutegia:** 18:00-20:00

 **Lekua:** Iturola

 **Iraupena:** 22 ordu

 **Matrikula:** 22 euro







Autonomia suspertzen



Eskalada tailerra: hastapena

Eskaladan, beste hainbat kiroletan 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 eskalatzailerren 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 oinarrizko ezagutza emango da. Jarduera hau praktikatzeko hainbat espazio erabiliko dira: bulderra, rokodromoa eta harkaitza.

-  **Irakaslea:** Patri Espinar Labian eta Arantxa Arrieta Garcés
-  **Hizkuntza:** euskara
-  **Datak:** irailak 11, 13, 16, 20, 23 eta 27
-  **Orduetgia:** 17:00-20:00
-  **Iraupena:** 18 ordu
-  **Matrikula:** 30 euro

Informazioa eta izen ematea:

Izen ematea/inscripción: irailaren 3tik aurrera – a partir del 3 de septiembre

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
Populatu, Nagusiatzen, Akzera
Urtokuzkoen eta Guzuzen
Berdintasuneko Organismoa

