

Jabetze Eskola-Tolosa Martxoa-Ekaina Egitaraua 2021



**Escuela
de empoderamiento-Tolosa
Programa Marzo-Junio 2021**

Zer da Jabetzea?

Jabetze terminoa esaten dugunean, banakako eta taldekako ikaskuntza eta kontzientziatze-prozesu bat adierazi nahi dugu, hain zuzen ere, mundu osoko gizarteetan sexismoak guri, emakumeoi, ezartzen digun diskriminazio eta gutxiagotasun-egoera salatzea, eta horren kontra borroka egitea ahalbidetzen digun prozesua.

Zer da Jabetze Eskola?

Espazio hau emakumeon jabetzea eta parte hartze soziopolitikoaren sendotzeko dago pentsatuta, gizarte justu, anitz eta osoagoa lortzeko. Ez da ohiko prestakuntza-leku bat. Jabetze Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza eta produkzio kolektibo eta partekatutako metodologia erabiltzen dugu.

Metodologia horrek ahalbidetzen du emakumeek eta sexu-joera edo sexu-genero identitate askotariko kolektiboek bizi duten menpekotasun errealitateari izena jartzea, errealitate hori auzitan jartzea, eta irtenbideak proposatzea. Esperientziak eta jakintzak partekatzea da kontua, baina, baita ere, gorputzaz disfrutatzea, diskurtsoak, artea, kultura eta errebindikazioak produzitzea. Azken finean, bizi izatea munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun, eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak emango dizkigun esperientzia bat.

Qué es el empoderamiento?

Llamamos empoderamiento al proceso de concienciación y aprendizaje personal y colectivo, a través del cual las mujeres hemos podido denunciar y luchar contra la situación de discriminación e inferioridad social que impone el sexismo en todas las sociedades del mundo.

¿Qué es la escuela de empoderamiento?

Este espacio está dirigido a potenciar el empoderamiento y la participación sociopolítica de las mujeres, para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa. No es un lugar de formación típico. En la Escuela de Empoderamiento utilizamos la metodología de producción colectiva y compartida de saberes desarrollada por el Movimiento Feminista.

Esta metodología permite nombrar, cuestionar y proponer alternativas a la realidad de subordinación de las mujeres y de colectivos con orientación sexual o identidad sexo-género diversas. Se trata de compartir experiencias y conocimientos, pero también de disfrutar con el cuerpo, producir discursos, arte, cultura y reivindicaciones. En definitiva, se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del mundo, y que, al mismo tiempo, nos dote de herramientas para cambiarlo.

“Andrezaharren manifestua” liburuari buruzko solasaldia

Hizlaria: Mari Luz Esteban Galarza

Gidaria: Uxue Alberdi

Eguna: Martxoak 15 (astelehena)

Orduetgia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Mari Luz Estebanek zahartzeaz eta zahartzaroaz idatzi du liburu honetan. Horretarako, “andrezaharra” sortu du, gaur egun adineko emakume asko bizitzen ari diren errealitate berriei buruz ari den figura poetiko-politiko. Emakume horiek, feminismoak ekarri dituen aldaketek eraginda, esperientzia alternatiboak aurkezten dituzte, eta ia ez dago eztabaida sozial eta feministarik horiei buruz.

Uxue Alberdik gidatuko du elkarrizketa, eta, gero, eztabaida izango da parte-hartzaile guztien artean.

Diálogos sobre el libro “Andrezaharren manifestua”

Ponente: Mari Luz Esteban Galarza

Presentadora: Uxue Alberdi

Día: 15 de marzo (lunes)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

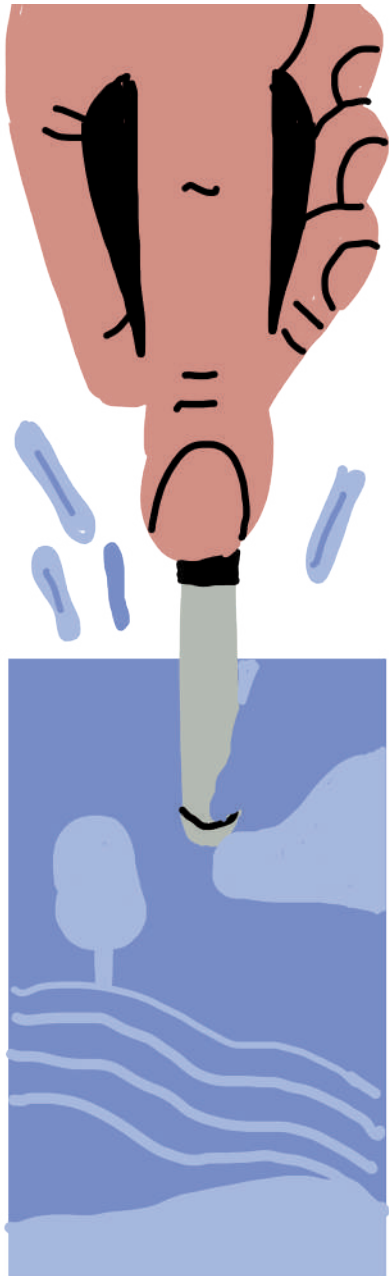
Idioma: Euskera

Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Mari Luz Esteban escribe en este libro sobre la vejez y el envejecimiento. Para ello, ha creado la “mujer vieja”, una figura poético-política desde la que llama la atención sobre las nuevas realidades que están viviendo muchas mujeres mayores hoy día. Estas mujeres, influidas por los cambios que ha propiciado el feminismo, presentan experiencias alternativas sobre las que no hay apenas debate social ni feminista.

El diálogo será guiado por Uxue Alberdi, al que seguirá un debate entre todas las participantes.





Xilografia tailerra (linoleo gainean): sormen tailerra

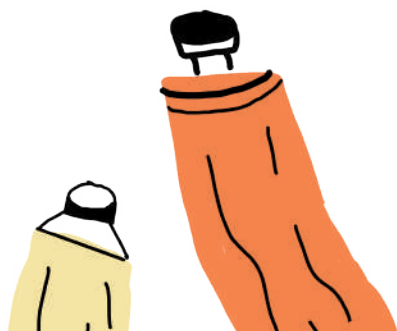
Prestatzailea: Oihana Ugarte Iriarte
Egunak: Martxoak 16, 23; apirilak 13, 20, 27
(asteartea)
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Ikastaro honetan, ikusgai izango ditugu xilografik mugimendu feministan adierazpide gisa izan duen ibilbidea, erreferentziazko artistak eta emakume artisten kolektiboen ekintzak. Zer adierazi edo aldarrikatu nahi duzu/e? galderatik abiatuta eta inspirazio iturri izanik albisteak, abestiak, errefrauak, olerkiak... halako gonbidapen bat egingo zaio ikasle taldeari, hausnartu dezan eta xilografiaren bidez adierazi dezan gero, nola bakarka, hala taldean. Xilografiaren teknika landuko dugu, eta oihailean eta paperean egingo ditugu estampak.

Taller de xilografía (sobre linóleo): taller de creatividad

Formadora: Oihana Ugarte Iriarte
Días: 16, 23 de marzo; 13, 20, 27 de abril
(martes)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa
(Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

En este curso veremos la trayectoria que ha tenido la xilografía como medio de expresión en el movimiento feminista, artistas referentes y acciones de colectivos de mujeres artistas. Partiendo de la pregunta: "¿Qué quieres/queréis expresar o reivindicar?" e inspirándonos también en noticias, canciones, refranes, poesías..., se invitará al grupo a reflexionar y a expresarse a través de la xilografía, tanto individual como colectivamente. Trabajaremos en la técnica de la xilografía y realizaremos estampas tanto en papel como en tela.



Osasun mentalaren gaineko begirada feminista bat (I)

Prestatzailea: Maria Zapata
Egunak: Martxoak 17 eta 24 (asteazkena)
Modalitatea: Birtuala
Orduetgia: 18:00-19:30
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Osasun mentalaren gaineko begirada feminista bat (II)

Prestatzailea: Itxaso Martin
Egunak: Maiatzak 6 eta 13 (osteguna)
Modalitatea: Presentziala
Orduetgia: 18:00-19:30
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Osasun mentala, dagokion testuinguruan aztertzea da ikastaro honen helburu nagusia. Horretarako, eta ikerketa feministek ematen dizkiguten tresnak erabiliz, osasun mentalaren bilakaera historiko bat proposatuko dugu. Kurtsoan zehar, agerian geratuko da, unean uneko genero, gizarte eta kultura ereduak zeharo baldintzatzen dutela osasun mentalaren definizioa eta esperientzia. Kasu konkretuetatik abiatuta, osasuna-gaixotasuna, biomedikuntza sistema, isiltasuna eta tabua, eta ondoezari aurre egiteko agentziak eta erresistentziak izango ditugu hizpide.



La salud mental a través de una mirada feminista (I)

Formadora: Maria Zapata
Días: 17, 24 de marzo (miércoles)
Modalidad: Virtual
Horario: 18:00-19:30
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

La salud mental desde una mirada feminista (II)

Formadora: Itxaso Martin
Días: 6, 13 de mayo (jueves).
Modalidad: Presencial
Horario: 18:00-19:30
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

El objetivo de este curso es analizar la salud mental dentro del contexto en el que se desarrolla. Para ello, y utilizando herramientas que nos proporciona la investigación feminista, se propone un recorrido histórico de la salud mental. En las diferentes sesiones veremos que los modelos socioculturales y de género condicionan de manera muy importante la definición y la experiencia de salud mental. Partiendo de casos concretos, hablaremos de salud-enfermedad, sistema biomédico, silencio y tabú, y de agencias y resistencias frente al malestar.



Entzuten al didazue?: Bilera birtualak egiteko tailer praktikoa

Prestatzailea: Ana Maiz
Egunak: Martxoak 22 (astelehena)
Orduetia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Ele bitan
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Mugikortasun mugatuko garai hauetan, funtsezko bihurtu da birtualki konektatuta egotea. Horretarako, bideo-deiak egiteko aukera ematen diguten doako hainbat aplikazio daude: zoom, jitsi, meet... Tailer honetan tresna horiek erabiltzeko trebetasunak hobetzen saiatuko gara.

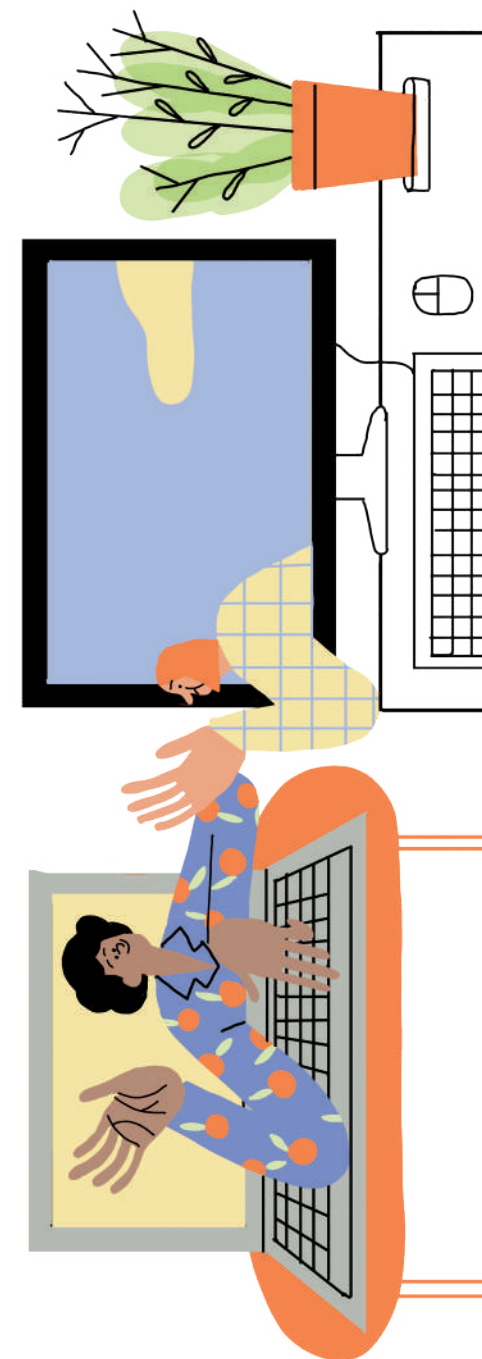
* Beharrezkoa da ordenagailua, tableta edo mugikorra eramatea.

¿Me oís?: Taller práctico para hacer reuniones virtuales

Formadora: Ana Maiz
Día: 22 de marzo (lunes)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Bilingüe
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

En estos tiempos de movilidad limitada estar conectadas virtualmente se ha convertido en algo esencial. Para ello hay diversas aplicaciones gratuitas que nos permiten hacer videollamadas: zoom, jitsi, meet... En este taller intentaremos mejorar nuestras habilidades para el uso de estas herramientas.

* Es necesario llevar ordenador, tablet o móvil.



Batukada Feminista

Prestatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi
Egunak: Martxoak 23; apirilak 13, 27; maiatzak 11, 25; ekainak 8, 22(asteartea)
Orduategia: 18:30-20:30
Lekua: Laskorain ikastola (Usabal)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 10€

Ikastaroaren helburuak dira emakumeon arteko harremanak eta elkartasuna sustatze, musikaz gozatu eta gozaraztea, gure irudimena eta sormena garatzea. Horrez gain, auto-garapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeek kulturaren dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeek eta feministek ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.



Batukada Feminista

Formadora: Ainara Sarasketa Alberdi
Días: 23 marzo; 13, 27 de abril; 11, 25 mayo; 8, 22 junio (martes)
Horario: 18:30-20:30
Lugar: Ikastola Laskorain (Usabal)
Idioma: Euskera
Matrícula: 10€

Los objetivos del taller son promover las relaciones y la solidaridad entre mujeres, disfrutar y hacer disfrutar de la música, desarrollar nuestra imaginación y creatividad. Así también, impulsar el autodesarrollo y el empoderamiento colectivo, fortalecer la participación de las mujeres en la cultura, y que a nosotras las mujeres y las feministas se nos vea y se nos oiga en el espacio público..

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Prestatzailea: Kattalin Miner Perez
Egunak: Martxoak 25; apirilak 29; maiatzak 20; ekainak 10 (osteguna)
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Udal Liburutegia
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

Euskal eta zehazki euskarazko emakume idazleen lan garaikideak ikuspegi feminista batetik irakurtzeko tailerra izango da hau. Hala, azken urtean argitaratutako lanak irakurriko ditugu, egungo testuinguru eta bizipenetatik. Helburua da euskal emakume idazleak ezagutaraztea, eta egun garatzen ari diren kezka, diskurtso eta proposamenak denon artean hausnartzea eta horiek genero ikuspegi eta ikuspegi feminista batetik irakurtzea.

Grupo de lectura feminista de escritoras vascas

Formadora: Kattalin Miner Perez
Días: 25 de marzo; 29 de abril; 20 de mayo; 10 junio (jueves)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Biblioteca municipal de Tolosa
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

Se trata de un taller de lectura, desde un punto de vista feminista, de los trabajos contemporáneos de escritoras vascas que publican en euskera. Se leerán trabajos publicados este último año, pero desde el contexto y vivencias actuales. El objetivo es dar a conocer a las escritoras vascas, reflexionar entre todas sobre las propuestas, preocupaciones y discursos que desarrollan, y leer estas obras desde la perspectiva de género y desde un punto de vista feminista.



Krisia eta osasun emozionala: erresilientziako eta ahalduntzeko tresnak

Prestatzailea: Pepa Bojó Ballester
Egunak: Apirilaren 12tik maiatzaren 31ra (astelehena)
Orduetgia: 15:00-17:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 10€

Krisi guztiek sortzen dituzte kaosa, mina eta ziurgabetasuna, baina, aldi berean, krisiek aukera ematen digute funtzionatzen ez duena aldatzeko eta nor bere erresilientzia garatzeko. Tailer honetan tresnak eta kontzeptuak emango ditugu, une horiek igarotzen laguntzeko, eta, era berean, hartu ditugun indargunez jabetzen eta haiek partekatzen laguntzeko. Hala, helburu nagusiak dira kontzientzia emozionala garatzea, autokudeaketa-baliabideak sortzea eta erresilientzia sustatzea.

Crisis y salud emocional: herramientas para la resiliencia y el empoderamiento

Formadora: Pepa Bojó Ballester
Días: Del 12 de abril al 31 de mayo (lunes)
Horario: 15:00-17:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 10€

Todas las crisis generan caos, dolor e incertidumbre, pero al mismo tiempo las crisis nos brindan la oportunidad de cambiar lo que no funciona y de desarrollar la propia resiliencia. En este taller nos vamos a dotar de herramientas y de conceptos que nos ayuden a transitar estos momentos y también a compartir y ser conscientes de las fortalezas que hemos adquirido. Desarrollar la conciencia emocional, generar recursos de autogestión y potenciar la resiliencia son los objetivos centrales.

Munduko emakumeen literatura taldea

Prestatzailea: Mertxe Tranche Iparraguirre
Egunak: Apirilak 14; maiatzak 12; ekainak 16 (asteazkena)
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Tolosako udal Liburutegiarekin elkarlanean

Egiten ari garen bide hau beste emakume batzuk garbitu eta trinkotu dute aurrez. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paraleloetan dabiltza. Beren pausoak neurtzea eta aprobetxatzea da erarik onena beren esperientziari, gozamenei eta sufrimenduei balioa emateko. Beren sormenezko eta bizitzeko estrategiek eta proposamenen irudimenak gureak aberasten dituzte. Emakume horiek ezagutzea guk geuk geure burua pittin bat gehiago ezagutzea da.

Munduko Emakumeen Literatura etengabeko bidaia bat da herri eta kultur desberdinetako emakume idazleen lanetan barrena, eta bada, era berean, emakume horien kezken eta egoeren leihotik begiratzea ere.

Grupo de literatura de mujeres del mundo

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: 14 de abril; 12 de mayo; 16 de junio (miércoles)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

En colaboración con la Biblioteca municipal de Tolosa

El camino que recorreremos, 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, enriquece 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.



Mugak: joan ziren emakumeak, iristen diren emakumeak

Prestatzaileak: Beatriz de Lucas eta Ane Garay (CEAR-Euskadi)

Egunak: Apirilak 21, 28 (asteazkena)

Orduetgia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Gaztelania

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Ikastaro honen helburua da bi iragaitzazko lurralde eta bi une historiko elkarrizketan jartzea, ikuspegi feministatik eta emakumeen esperientzien bitartez. Euskal emakumeek gerra zibilean eta frankismoan izan zituzten erbesteratze-prozesuak ezagutuko ditugu; bai eta Iparraldean eta Mexikon izan zituzten harrera-baldintzak ere. Era berean, ezagutuko dugu gaur egun bi lurralde horiek zeharkatzen dituzten emakumeek nondik ihes egiten duten, mugen politikek nola eragiten duten beren bizitzetan eta zer nolako harrera izan duten Euskal Herrian. Prestakuntzak azalpenezkoa den zati bat eta parte-hartzailea den beste batekin konbinatuko ditu. Aterial desberdinak erabiliko dira, eztabaida sortuko da eta proposamenak eraikiko dira, gaur egun emakume errefuxiatuei harrera hobea egiteko.



Mugak: mujeres que se fueron, mujeres que llegan

Formadoras: Beatriz de Lucas y Ane Garay (CEAR-Euskadi)

Días: 21, 28 de abril (miércoles)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Castellano

Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Este curso tiene por objetivo poner en diálogo dos territorios de tránsito y dos momentos históricos desde una perspectiva feminista y a través de las experiencias de las mujeres. Conoceremos los procesos de exilio de las mujeres vascas durante la guerra civil y el franquismo, y qué condiciones de acogida encontraron en Iparralde y México. Y conoceremos de qué huyen las mujeres que atraviesan hoy estos dos territorios, cómo impactan las políticas de fronteras en sus vidas y qué acogida están encontrando en Euskal Herria. La formación combinará una parte expositiva con otra participativa, en la que se generará el debate y la construcción de propuestas para una mejor acogida hoy a las mujeres refugiadas.

Emozioak sormenaren bidez kudeatzen

Prestatzailea: Leire Markinez Calvo
Egunak: Apirilak 26; maiatzak 3, 10, 24 (astelehena)
Orduetgia: 15:00-17:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Euskara
Matrikula: 5€

Tailer honek ezagutza eta kontzientzia pertsonala ekarriko dizkigu, emakumeizatearen autoestimua eta duintasuna aurkitzeko berriro. Nor bere sormenarekin konektatuko du, horretarako bitartekoak izanik pintura espontaneo, mugimendua, meditazioa, baieztapenak eta bisualizazioak... Honela, hobeto ezagutuko ditugu gure sentimenduak eta gure barruko mundua, zauri emozionalak sendatzeko.

Gestión de las emociones a través de la creatividad

Formadora: Leire Markinez Calvo
Días: 26 abril; 3, 10, 24 mayo (lunes)
Horario: 15:00-17:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Euskera
Matrícula: 5€

Este taller facilitará el conocimiento y la conciencia personal, para reencontrarnos con la autoestima y dignidad de ser mujeres. Conectaremos con la creatividad propia, a través de la pintura espontánea, el movimiento, la meditación, afirmaciones y visualizaciones... De este modo, conoceremos mejor nuestros sentimientos y nuestro mundo interior para sanar heridas emocionales.



Wikipedian genero arrakala gainditzeko lantegia

Prestatzailea: Mentxu Ramilo Araujo (WikiEmakumeok Proiektuaren dinamizatzailea)
Egunak: Maiatzak 4, 11, 18, 25 (asteartea)
Orduetgia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Ele bitan
Matrikula: Doan (lehenago izena eman)

Kultur Sailarekin elkarlanean

Ba al zenekien Wikipedian ez direla %20 ra iristen emakumeek egindako edizioak? Eta biografietan, ez direla %20ra iristen emakumeenak? Beraz, emakumeen intereseko gaiak ez dira garatzen eta emakumezkoei buruzko informazioa baztertuta geratzen da. Wikipedian editatzen ikasi nahi baduzu eta Tolosaldeko emakumeen inguruko ezagutza zabaldu nahi baduzu (biografiak, mugimendu feministari buruzko informazioa, eskualdeko gizarte mugimenduak... nahi duzuna) hau da zure lantegia. Wikipedian editatzen ikasiko dugu eta gure eskualdeko emakumeen inguruko informazioa elkarrekin zabalduko dugu.

**Beharrezkoa da ordenagailua edo tableta eramatea*

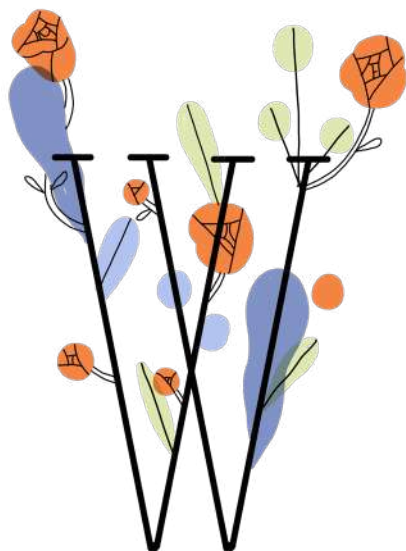
Taller para superar la brecha de género en Wikipedia

Formadora: Mentxu Ramilo Araujo (Dinamizadora del Proyecto WikiEmakumeok)
Días: 4, 11, 18 y 25 de mayo (martes)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Bilingüe
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

En colaboración con el Departamento de Cultura

¿Sabías que menos del 20% de las ediciones en Wikipedia están hechas por mujeres? ¿Y que menos del 20% de las biografías son sobre mujeres? Eso quiere decir que los temas de interés de la mujeres y sobre las mujeres están infrarrepresentados. Si quieres aprender a editar en Wikipedia y quieres difundir y ampliar la información sobre las mujeres de Tolosaldea (biografías, información sobre el movimiento feminista, movimientos sociales...) este es tu taller. Aprenderás a editar en Wikipedia y a ampliar y difundir la información sobre las mujeres de nuestra comarca de manera colaborativa.

** Es necesario llevar ordenador o tablet.*



Zu zaindu, neure burua zaindu: nork bere burua ondo zaintzen eta maitatzen ikasteko tailerra

Prestatzailea: Kontxi Lopez Soria
Egunak: Maiatzak 6, 13, 20, 27 (osteguna)
Orduetgia: 15:30-17:30
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: 5€

Hezkuntza patriarkala dela eta, emakume guztioi eman zaigun zeregina da emozio kudeatzaile izatea eta gure ingurukoak zaintzea, alde batera utzita geure burua zaintzea. Emakumeok elkartzeko eta elkarrekin hausnartzeko gune bat izango da hau, geure buruak zaintzen eta kontzientzia handiagorekin maitatzen ikasteko. Era berean, ikasiko dugu hainbat teknika eta baliabide erabiltzen, sufrimendu emozionala gutxitzeko eta emozio positiboak eta umore ona handitzeko: desestresa, mindfulness-a, erlaxazioa, gorputz kontzientzia eta pentsamendu positiboa.

Cuidar de ti, cuidar de mi: aprender a cuidarse y quererse bien

Formadora: Kontxi López Soria
Días: 6, 13, 20, 27 de mayo (jueves)
Horario: 15:30-17:30
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: 5€

A todas las mujeres, por la educación patriarcal que recibimos, se nos asigna el papel de gestoras de emociones y cuidadoras de quienes nos rodean, dejando de lado nuestro autocuidado. Este es un espacio de encuentro y reflexión entre mujeres para aprender a cuidarnos, a querernos con mayor consciencia. También aprenderemos a utilizar herramientas y técnicas de desestrés, mindfulness, relajación, consciencia corporal, pensamiento positivo, para reducir el sufrimiento emocional y aumentar las emociones positivas y el buen humor.



Nik ere baditut ikasketak. Nola homologatu?

Prestatzailea: Katia Reimberg Castello
(Bidez Bide Elkarte)

Eguna: Maiatzak 8 (larunbata)

Orduetgia: 17:00-19:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Gaztelania

Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)

Emakume askok jatorrizko herrietan ikasketak burutu genituen, baina egun ez gaude horretan lanean, eta ezin dugu gure prestakuntza akademikoa jarraitu. Jarduera honetan esperientziak partekatuko ditugu, eta bigarren hezkuntza, batxilergo, ikasketa tekniko edo goi mailakoen homologazio, balioztatze eta onarpen prozesuaren inguruko informazioa, aholkularitza eta orientazioa emango ditugu.

Yo también tengo estudios. ¿Cómo homologarlos?

Formadora: Katia Reimberg Castello
(Asociación Bidez Bide)

Día: 8 de mayo (sábado)

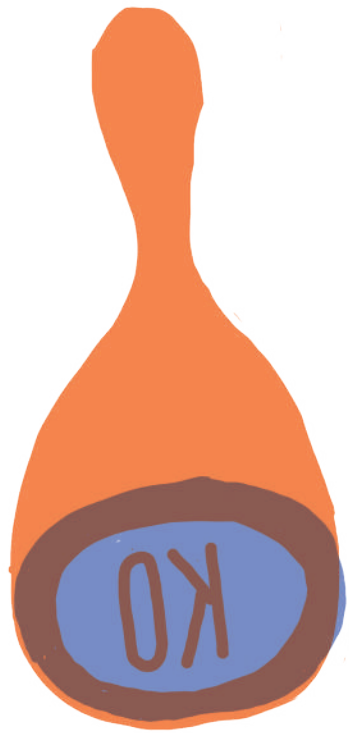
Hora: 17:00-19:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa
(Trianguloa)

Idioma: Castellano

Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Muchas mujeres de distintos orígenes hemos estudiado, pero hoy en día no estamos trabajando en nuestra profesión y no podemos continuar nuestra formación académica. En esta actividad intercambiaremos experiencias y ofreceremos información, asesoría y orientación sobre los requisitos y el proceso de homologación, convalidación y reconocimiento de estudios secundarios, bachillerato, técnicos y superiores, realizados en nuestro país de origen



Mugimendu feministaren historia laburra

Prestatzailea: Beatriz Rubio Perales

Egunak: Maiatzak 25; ekainak 1 (asteartea)

Orduetgia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)

Hizkuntza: Euskara

Matrikula: 5€

Mugimendu feministaren jaiotza eta garapenean anguratsua kizandiren lorpenak, gertaera garrantzitsuak, pertsona ordezkariak, arrazoiak eta ondorioak ezagutuko ditugu. Ilustrazio garaitik gure egunetara egingo dugu salto. Frantzia, Ingalaterra, Sobietar Batasuna eta Amerikako Estatu Batuak bisitatuko ditugu. Euskal Herrian ere geraldia egingo dugu euskal mugimendu feminista ezagutzeko. 4 orduko historia pilula!

Historia resumida del movimiento feminista

Formadora: Beatriz Rubio Perales

Días: 25 mayo; 1 de junio (martes)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Casa de Cultura de Tolosa (Trianguloa)

Idioma: Euskera

Matrícula: 5€

Conceremos el nacimiento y el desarrollo del movimiento feminista; sus logros, hitos, representantes, causas y consecuencias. Saltaremos desde la época de la Ilustración hasta nuestros días. Visitaremos Francia, Inglaterra, la Unión Soviética y Estados Unidos de América. Haremos una parada en Euskal Herria para conocer el movimiento feminista vasco. ¡Una pastilla de 4 horas de historia



Ahalduntze- taldeak: Zerk motibatzen ditu emakumeak? Zer aldaketa baloratzen dute?

Hizlaria: Pepa Bojo Ballester
Aurkezlea: Nekane Berriotxo Segurola
Eguna: Ekainak 3 (osteguna)
Ordua: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea (Trianguloa)
Hizkuntza: Gaztelania
Matrikula: Doan (aurrez izena eman behar da)



Emakumeen ahalduntze-taldeak botere eraldatzaile handiko guneak dira, baina ez dugu beti ikusten zer motatako aldaketak gertatzen diren, eta gizartearen zati handi batek ez daki zein den haien metodologia. Hainbat urtez lanean jardun ondoren, egiaztatu dezakegu aldaketak osasunean eta indarkeriaren prebentzioan izan direla batik bat.

Pepa Bojok hainbat jabetze eskolatan egindako ikerketaren emaitzen bidez, hobeto ezagutuko dugu emakumeentzako funtsezko baliabide hau, gizartearentzat ere funtsezko dena, kontzientzia, berdintasuna eta ongizatea sortzen dituen gune den aldetik.

Los grupos de empoderamiento: qué motiva a las mujeres y qué cambios valoran

Ponente: Pepa Bojó Ballester
Presentadora: Nekane Berriotxo Segurola
Día: 3 de junio (jueves)
Hora: 18:00-20:00
Lugar: Casa de Cultura de Tolosa
(Trianguloa)
Idioma: Castellano
Matrícula: Gratis (previa inscripción)

Los grupos de empoderamiento de mujeres son espacios de gran poder transformador y de toma de conciencia, pero no siempre constatamos qué tipo de cambios se dan y gran parte de la sociedad desconoce su metodología. Tras varios años de trabajo podemos evaluar y constatar sobre todo los cambios en la salud y en la prevención de la violencia. A través de los resultados del estudio realizado por Pepa Bojó en varias Escuelas de Empoderamiento, conoceremos mejor un recurso fundamental para las mujeres, pero también para la sociedad, como un espacio generador de conciencia, igualdad y bienestar.

Izen-ematea eta matrikula



Izen-ematea interneten bidez egin behar duzue, eta jarduera hasi baino bi egun lehenago arte daukazue aukera. Hauxe duzue esteka:

<https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/>

Edo QRa eskaneatuta.

Internet bidez izena emateko zailtasunik izanez gero, informazioa eta laguntza eska ditzakezue telefonoz deituta edo posta elektronikoko bat bidalita.

- Tolosako Kultur Etxea: 943670383.
- Tolosako Berdintasun Saila: berdintasuna@tolosa.eus

Izena eman ondoren, matrikula ordaindu ahal izango duzue Kultur Etxean, kreditu-txartelaren bidez.

Jarraiguzu

Facebook: Tolosa Berdintasuna 

Twitter: @BerdinBerdin 

OHARRA: Printzipioz, ia jarduera guztiak aurrez aurrekoak izango dira, eta beharrezko edukiera eta osasun-neurriak errespetatuko dira. Osasun-egoera berri baten kasuan, jarduera edo saio batzuk modu birtualean eskainiko dira. Telematikoki parte hartzeko, ordenagailu edo telefono mugikor bidezko wifi konexioa behar duzue. Izena eman duzuenekin harremanetan jarriko gara.

Inscripciones y matrícula



La inscripción se realizará por Internet hasta dos días antes de que comience la actividad. A través de este enlace:

<https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/es/>

O escaneando el QR.

En caso de tener dificultades para la inscripción por Internet, podéis solicitar información y ayuda llamando por teléfono o enviando un correo electrónico.

- Casa de Cultura de Tolosa: 943670383
- Departamento de Igualdad de Tolosa: berdintasuna@tolosa.eus

Izena eman ondoren, matrikula ordaindu ahal izango duzue Kultur Etxean, kreditu-txartelaren bidez.

Síguenos:

Facebook: Tolosa Berdintasuna 

Twitter: @BerdinBerdin 

NOTA: En principio, casi todas las actividades serán presenciales, respetando el aforo y las medidas sanitarias requeridas. En caso de una nueva situación sanitaria, algunas de las actividades o sesiones se ofrecerán en modo virtual. Para participar telemáticamente necesitáis contar con conexión wifi por ordenador o teléfono móvil. Nos pondremos en contacto con quienes os habéis inscrito.



Ilustrazio eta diseinua: Ainara Azpiazu Aduriz AXPI

