



UROLA GARAIKO JABETZE ESKOLA

2021

EGITARAU / PROGRAMA

martxoa - ekaina / marzo - junio

ZER DA? ¿QUÉ ES?

ZER DA jabetzea?

Ikasketa eta kontzientzia prozesu bat da jabetzea. Munduko emakumeok jasaten dugun bazterkeria eta gutxiespen egoeraz jabetu, eta gizarte egituren aurka egiteko erremintak eskaintzen dizkigu.

ZER DA Jabetze Eskola?

Jabetze Eskola ez da ohiko prestakuntza leku bat, hori baino gehiago da. Mugimendu feministak errealitatea izendatzeko asmatutako ezagutzak erreproduzitzen ditu modu kolektibo eta partekatuan. Mundu ikuskera aldatu, eta aldi berean, mundua eraldatzen lagunduko digun bizi esperientzia bat lortzea da helburua.

Espazio hau emakumeon partaidetza eta jabetzea sendotzeko, eta, gizarte justuago, anitzago eta osoago bat lortzeko dago pentsatua.

Bestalde, Jabetze Eskolen helburua da emakumeon arteko sareak sortu eta ikusgaitasuna lortzea, horrela, gure herrietan subjektu aktibo eta parte hartzaileagoak izateko. Izan ere, beharrezkoa da bazterkeria errealitate honi aurre egitea.

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

¿QUÉ 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.

¿QUÉ 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 creó para poder nombrar la realidad que viven las mujeres. Se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del 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 crea 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, reir, producir, bailar, disfrutar y ¡transformar!

Ekintza guztiak doakoak dira.
Todas las actividades son gratuitas.

Egutegia ikasleen arabera kudeatuko da.
El calendario se gestionará en función de las necesidades de las alumnas.

Ikastaro guztiak Urola Garaiko Emakumeen* Etxean izango dira.
Pagoeta Auzoa 1, Urretxu.
(Horrela ez den tailerretan bakoitzaren informazio atalean zehaztuko da).
Todos los cursos serán en la Casa de Mujeres* de Urola Garaia.
Pagoeta auzoa 1, Urretxu.
(En los casos que no sea así, se indicará en el apartado de información del taller).

**EZINBESTEKOA DA IZENA EMATEA
ES IMPRESCINDIBLE APUNTARSE**

Izena emateko epea ikastaroa hasi baino 2 egun lehenago bukatzen da.




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

INFORMAZIOA

MATRIKULA

INFORMACIÓN MATRÍCULA

943 25 23 89
jabekuntzaeskola@gmail.com

 Berdintasuna Urola Garaia
 @UGberdintasuna
 Berdintasuna Urola Garaia

COVID-19 NEURRIAK

Covid-19ak eskatzen dituen segurtasun eta garbitasun neurriak hartu ditugu.

Ekintzak osasun egoeraren arabera moldagarriak izango dira.

MEDIDAS COVID-19

Hemos tomado las medidas de seguridad e higiene necesarias debido al Covid-19.

Las actividades se adaptarán a la situación sanitaria

JABETZE ESKOLAKO TALDE FINKOAK

GRUPOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Programan azaltzen diren tailerrez gain, Urola Garaiko Jabetze Eskolan, Emakume Talde ezberdinak biltzen gara astero. Talde hauek zure parte hartzera irekita daude; are gehiago, zurekin parte hartzeko irrikan gaude. Parte hartzeko jarri gurekin harremanetan telefonoz edo posta elektronikoz bidez.

Además de los talleres que ofrecemos en el programa, en la Escuela de Empoderamiento también nos reuniremos diferentes grupos, normalmente todas las semanas, los grupos están abiertos a tu participación, y estaremos encantados de que te sumes. Si te interesa venir o saber más, llámanos o escríbenos al teléfono o correo de contacto.

ENVEJECER BONITO

Tailer honetan, Urola Garaiko emakume helduek, beraien bizi etapetako prozesuak partekatzeko aukera izango dute, taldekako zein banakako boteretzea ikuspegi feminista batetik landuz.

Es un espacio donde abordar todas las dimensiones de esta etapa, para encontrar claves que permitan a las mujeres afrontar dificultades, pero también las oportunidades y ganancias.

*Astearteak, hamabost egunean behin.
Martes, quincenal.*



17:30-19:30

*Hasiera: Martxoak 2
Inicio: 2 de marzo*

EMAKUME MUSULMANEN AHALDUNTZEA ETA ALFABETATZEA / ALFABETIZACIÓN Y EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES MUSULMANAS

Talde honetan, bizitza autonomia aurrera eramateko tresna linguistiko minimoak ezagutzen ez dituzten emakume musulmanentzako gaztelerazko oinarritzko ezagutza lantzen da. Bestalde, kurtsoan zehar emakume musulmanen ahalduntzerako ikastaro eta hitzaldiak ere egiten dituzte.

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. Durante el curso también se organizan cursos y charlas para el empoderamiento de las mujeres musulmanas.

*Astelehenak eta asteazkenak.
Lunes y miércoles.*



14:15-16:15

ZAINZAILA EMAKUME TALDEA / GRUPO DE MUJERES CUIDADORAS

Beti besteak zaintzen ari zara? Zure buru baino besteenak gehiago arduratzen zaitu? Talde honetan, bi orduz, besteak zaintzeari uzten diogu geure buruak zaintzeko.

¿Siempre estas cuidando de los demás? ¿Te preocupas más de otras personas que de ti misma? En este grupo, durante dos horas, dejamos de cuidar a los demás, para cuidarnos a nosotras mismas.

SUA, EMAKUME ETORKINEN TALDEA / GRUPO DE MUJERES MIGRADAS SUA

Sua taldea, jatorri eta kultura aniztatetik etorritako Urola Garaiko emakume etorkinez eratutako taldea da.

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

*Osteguna.
Jueves.*



16:15-18:15

GURE BURUA MAITATUZ / APRENDIENDO A QUERERNOS

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

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.

TALLERES

TAILERRAK

DOLUARI AURRE EGITEKO TRESNAK / HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR EL DUELO

Dolua prozesu naturala da eta bizitzaren zehar izaten ditugun galerei aurre egiten laguntzen digu, pertsonen galerak, harremanenak, osasunarenak, bizimoduarenak, rolenak, sinesmenenak eta abarrenak. Dolu-prozesuari hitzak jartzeko gune bat izango da hau, informazioa izateak laguntzen duelako, bai dolu batetik pasatzen ari bagara, baita doluan dauden pertsonak hurbil baditugu ere. Gaur egun bizi dugun egoerak galera prozesuak igarotzeko prest egotea eskatzen digu eta, aldi berean, gure bidelagun izango diren errespetu eta konfiantza sare eta guneak sortzea.

El duelo es un proceso natural que nos permite afrontar las diversas pérdidas que todas afrontamos en el devenir de la vida: pérdidas de personas, relaciones, salud, modos de vida, roles, creencias, etc. Éste es un encuentro para poner palabras al proceso de duelo, porque tener información ayuda, tanto si se está pasando por un duelo como si tenemos cerca personas en duelo. La situación actual nos exige estar abiertas a transitar los procesos de pérdida y generar redes y encuentros de respeto y confianza que nos acompañen.

**Martxoak 6 eta 20; apirilak 17 /
6 y 20 de marzo; 17 de abril**
Larunbata / Sábado
10:30-13:30

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Itziar Gandia



ZORU PELBIKOA INDARTZEKO TAILERRA / TALLER PARA FORTALECER EL SUELO PÉLVICO

Emakumeok, bizitzan zehar, gure zoru pelbikoan eta gure ongizatean eragina duten hainbat egoera bizi ditugu. Honelako ekintza bakoitzeko gure zoru pelbiko ahuldu egiten da eta behin adin batera iritsita, pixa galtzen da, eta konpresarekin estaltzeko esan digute... hala ere eraginkorragoa da gune horretako giharrak prestatzea. Hori nola egin ikastea eta gure gorputz eta gure osasunarentzat hain garrantzitsua den arlo hau sentitzen, ulertzen eta hobetzen laguntzea da ikastaro honen helburuetako bat.

A lo largo de nuestra vida, las mujeres vivimos muchas situaciones que tienen efecto en nuestro suelo pélvico y en nuestro bienestar. Por cada una de esas actividades nuestro suelo pélvico se debilita y, a partir de cierta edad comienzan las pérdidas de orina, para lo cual nos dicen que usemos compresas... Pero es más efectivo preparar toda la musculatura de la zona. Uno de los objetivos de este taller es sentir, entender y ayudar a mejorar esa parte tan importante para nuestro cuerpo y nuestra salud.

**Martxoak 1, 8, 15, 22 eta 29; apirilak 12, 19 eta 26;
maiatzak 3 eta 10 / 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo; 12, 19 y
26 de abril; 3 y 10 de mayo**
Astelehena / Lunes
17:30-19:00

Legazpiko Gazte-Txokoa / Gazte-Txokoa - Legazpi

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Saioa Baena

EMOZIOAK MARRAZTEN / DIBUJANDO MIS EMOCIONES

Ikastaro honetan, eredu errazak marrazten ikasiko dugu, marrazkiarekiko zaletasuna piztuko digutenak eta gure emozioak, ideiak eta pentsamenduak kudeatzeko balioko digutenak. Sormena erabiliko dugu gure unibertso emozionala antolatzeko, eta orri-markatzaile batean eta oihalezko poltsa batean islatuko dugu.

En este taller aprenderemos a dibujar patrones sencillos que despierten en nosotras el gusto por el dibujo como una herramienta útil en la gestión de nuestras emociones, ideas, pensamientos. Utilizaremos nuestra capacidad creativa para ordenar nuestro universo emocional y lo plasmaremos en un marcapáginas y en una bolsa de tela.

Martxoak 2, 9, 16, 23 eta 30 / 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo
Asteartea / Martes
09:30-12:30

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Marian Idiaquez

BATUKADA FEMINISTA

Musikara gerturatu eta ondo pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde-lanean aritzeko, sormena landu eta autoestimua igotzeko. Denok garelako musika egiteko gai eta baita gauza berriak sortzeko ere. Irudimena landu eta besteak entzuten ikasteko. Emakumeok kalera irten eta espazioak okupatu bitartean jendeari gozarazteko.

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.

**Martxoak 10 eta 24; apirilak 14 eta 28; maiatzak 12 eta 26;
ekainak 9 eta 23 / 10 y 24 de marzo; 14 y 28 de abril; 12 y 23
de mayo; 9 y 23 de junio**
Asteazkena / Miércoles
18:00-20:00

**Datak eta tokia osasun egoeraren arabera
moldatuko dira / Las fechas y el lugar se
adaptarán a la situación sanitaria**

Dinamizatzailea / Dinamizadora:
Arantxa Vicedo Rubio eta Ainara Sarasketa Alberdi

EMAKUMEAK MUGIMENDUAN / MUJERES EN MOVIMIENTO

Gure dantza eta mugimendu propioak atera ditzagun! Beste emakume batzuekin, bakoitzak nahi duen bezala eta epairik gabe dantza egiteko, elkar ezagutu eta zaintzeko espazio bat da. Ez dago dantzan jakin beharrik eta emakume guztiak izango dira ongi etorriak.

¡Disfrutemos de nuestra propia danza y movimiento! Entre mujeres, bailando sin juicio como cada una prefiera, un espacio para conocernos y cuidarnos. No hay que saber bailar y todas las mujeres serán bienvenidas.

**Martxoak 12 eta 26; apirilak 16 eta 30; maiatzak 14 eta
28; ekainak 11 eta 25 / 12 y 26 de marzo; 16 y 30 de
abril; 14 y 28 de mayo; 11 y 25 de junio**
Ostirala / Viernes
09:30-11:00

Dinamizatzailea / Dinamizadora:
Oihane Vicente Aguirrezabal

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA JANARIAREN, FORMAREN, MOLDEEN ETA PISUAREN BITARTEZ

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES A TRAVÉS DE LA COMIDA, LA FORMA, EL MOLDE Y EL PESO

Zure gorputzaren kontzientzia osoa, adeitasuna eta onarpena izateak lagundu dezakete janariarekin burrukan egoteari uzten, horrela, zaintza espazio berriak sortuz, gure borondatea soilik erabili beharrik gabe. Elikadura kontzientzia autoikuskatzen jartzen du indarra, izan ere, experimentazioa eta autorregulazioa dira epe luzeko praktika onak hartzeko oinarria.

La conciencia plena, la amabilidad y la aceptación por tu cuerpo en tu vida pueden ayudar a dejar de estar en lucha con la comida, creando un nuevo espacio para cuidarnos sin tener que utilizar solo la fuerza de voluntad. La alimentación consciente pone el énfasis en la auto-observación, la experimentación y la autorregulación como claves para incorporar unos hábitos saludables a largo plazo.

Maiatzak 15 eta ekainak 12 / 15 de mayo y 12 de junio
Larunbata / Sábado
10:30-14:30 / 15:30-19:30

Dinamizatzailea / Dinamizadora: Miriam Herbón



Berdintasuna

EMAKUMEEN ETA GIZONEN BERDINTASUNERAKO ARLOA
ÁREA PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES
MANCOMUNIDAD UROLA GARAIÁ UDAL-ELKARTEA

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



jobstre eskola