

Andoaingo emakumeentzako jabekuntza eskola

} Escuela de empoderamiento
} para mujeres de Andoain



23

UDAZKENEKO IKASTAROAK
CURSOS DE OTOÑO



ANDOAINGO UDALA

Taupada

Andoainen emakumeen autonomia
sustatzeko laguntza zerbitzua

Servicio de apoyo para la autonomía
de las mujeres en Andoain



Hurrengo egoera hauetan lagundurik sentitzeko leku bat da: norbaitek gaizki tratatzen zaituela sentitzen duzunean edota bikote harremanean, familian, lanean edo beste harreman batzuetan ondoeza sentitzen duzunean, baina ez dakizunean argi zer ari den gertatzen edo nola erantzun.

Taupada-k emakumearen inguruko pertsoneri ere laguntza eskaintzen die, familiari, lagunei edota ondoeza horiek ikusi eta izena jartzten dioten beste pertsoneri: harreman txarra, indarkeria, tratu-txarrak, abusua...

Un lugar para poder ser acompañada cuando sientes que alguien no te está tratando bien, cuando sientes malestares en tus relaciones de pareja, de familia, en el trabajo, o en otras, pero no sabes bien qué está ocurriendo o no sabes cómo responder.

Taupada da apoyo también a las personas cercanas a las mujeres: familia, amigas, amigos y otras personas que ven ese malestar y le ponen nombre: mala relación, violencia, maltrato, abuso...

Hitzordua eskatzeko:
Cita previa:

Tlf. 667 60 82 0
taupada@sormena.biz

Zer da jabekuntza eskola?

Jabekuntza Eskolak udaletako berdintasun arloetan antolatutako egitasmoak dira eta beraien HELBURUA emakumeen parte-hartze soziala eta politikoa sustatzea da, ahalduntze prozesuen bidez.

Eta zer da ahalduntzea?

Bada, emakumeon izaeraren autokontzientzia hartzea, autoestimua lantzea, gure gaitasun propioak ezagutzea eta emakumeoi dagokigun espazioa berreskuratzea.

Honetaz gain, Jabekuntza Eskola harremanetarako eta esperientziarako espazioa da. Andoaingo emakumeen arteko sareak sortu nahi ditugu, elkar ezagutu, lagundu, topatu eta gozatzeko.

Etorri Jabekuntza Eskolara!

¿Qué es la escuela de empoderamiento?

Las Escuelas de Empoderamiento son proyectos de las áreas de igualdad municipales y su OBJETIVO es impulsar la participación social y política de las mujeres, mediante procesos de empoderamiento.

¿Y qué es el empoderamiento?

Es el proceso por el cual las mujeres tomamos conciencia de nosotras mismas, de nuestra autoestima y nuestras capacidades, recuperando el espacio que nos corresponde.

Pero además, la Escuela de Empoderamiento es un espacio para las relaciones y la experiencia. Queremos crear redes entre las mujeres de Andoain, conocernos, ayudarnos, encontrarnos y disfrutar juntas.

¡Ven a la Escuela de Empoderamiento!

Ikasleak onartzeko irizpideak

- Eskaintzen diren lantegi guztiak doakoak dira, baina alde z aurretik izena eman behar da.
- Plazak mugatuak izango dira, eta alde z aurretik izena eman duten emakumeen artean zozketatuko dira.
- Ikastaro bat aurrera ateratzeko gutxienez 6 emakumek eman beharko dute izena, bestela bertan behera geratuko da.
- Beste adinik ez bada zehazten, ikastaroetan parte hartzeko gutxienez 16 urte beteta izan behar dira.
- Ikastaroa hasitakoan utzi nahi dutenek berdintasun lansailari jakinarazi beharko diote. Justifikatu gabeko 2 absentzia izanez gero, ikastaroan ezin izango du jarraitu.

Lehetasuna izango dute:

- Andoainen erroldatuta daudenak.
- Ikastaroa eginda ez dutenak.
- Beste ikastaroren batean parte hartzen ari ez direnak, edo leku arazorik ez duen beste ikastaro batean izena eman ez dutenak.
- Udal zerbitzu batek bideratua.

Horiekin denekin zozketa egingo da eta egokitzen ez zaienekin **Itxaron zerrenda**.

Itxaron zerrenda horretan, eta jarraian:

- Beste ikastaroetan izena eman duten eta onartuta dauden andoaindarrak (zozketa egingo da haien artean hurrenkera finkatzeko).
- Ikastaroa errepikatu nahi duten andoaindarrak (zozketa egingo da haien artean hurrenkera finkatzeko).
- Andoainen erroldatuta ez daudenak, baina bai Beterri-Buruntzako herriren batean (zozketa egingo da haien artean hurrenkera finkatzeko).
- Beterri-Buruntzatik kanpo erroldatuta daudenak.



Crterios de admisión del alumnado

- Todos los talleres que se ofrecen son gratuitos previa inscripción.
- Las plazas son limitadas y se sortearán entre todas las mujeres inscritas.
- Para poder impartir un curso deberán estar inscritas un mínimo de 6 mujeres,
- Si no se especifica otra edad, para poder tomar parte en los cursos es necesario haber cumplido los 16 años.
- Las personas que deseen abandonar un curso una vez iniciado, deberán avisar al servicio de igualdad. En caso de 2 ausencias sin justificar, se perderá el derecho a participar en el curso.

Tendrán prioridad:

- Las empadronadas en Andoain.
- Las que no tengan ya hecho el curso.
- Las que no estén ya participando en otro curso, o se hayan inscrito en otro en el que no haya problemas de plaza.
- Mujeres derivadas de algún servicio municipal.

Entre todas las anteriores se llevará a cabo un sorteo y se confeccionará una lista de admitidas y una **lista de espera**.

En esa lista de espera, y a continuación:

- Aquellas andoaindarras que están inscritas en otros cursos en los que tienen asegurada plaza.
- Las andoaindarras que quieren repetir ese curso.
- Aquellas mujeres que no están empadronadas en Andoain, pero sí en algún municipio de Beterri-Buruntza.
- Las empadronadas fuera de los municipios de Beterri-Buruntza.



Emakumeen elkartegintza: Emakumea eta Filosofia

Gure ahalegin handien artean beste bat behar du Filosofia emakumeentzat ingurune kontrako izateari uztea; jarraitzen dugu aurrera gure arbasoak ikusarazteko eta Filosofian bete beharko zuketan lekura eramateko eginahalean.

Patriarkatuak naturalizatu egin du emakumeok ez garela elkarkideak gure artean, gure arteko adiskidetasuna eragozten digun lehia genetikoak pairatzen dugula, gure irrika nagusia talde maskulino menderatzailearen arreta bereganatu nahi izatea baita, bai familia ingurunean izan, bai gizartean. Baina emakumeen sororitatea izan da, hain zuzen ere, Filosofian emakumeok aurreratutako lorpenak bultzatzea erdietsi duena.



ASTELEHENAK

URRIAK
09 - 23

AZAROAK
06 - 20

ABENDUAK
04 - 18



18:30 - 20:30



Urigain



Marisa Hurtado



Gaztelania



Asociacionismo femenino: Mujer y Filosofía

Que la filosofía deje de ser un entorno hostil para las mujeres es otro de los grandes esfuerzos que debemos acometer; proseguimos en el empeño de visibilizar a nuestras antepasadas y restituir las al lugar que siempre debieron ocupar en ella.

Se ha naturalizado por parte del patriarcado que las mujeres no somos solidarias entre nosotras, que padecemos una rivalidad genética que nos impide confraternizar entre nosotras, porque nuestro mayor anhelo es querer acaparar la atención del grupo masculino dominante, ya sea en el entorno familiar o en el social. Pero ha sido precisamente la sororidad femenina la que ha conseguido que se propicien los logros alcanzados por las mujeres en la filosofía.



LUNES

OCTUBRE
09 - 23

NOVIEMBRE
06 - 20

DICIEMBRE
04 - 18



18:30 - 20:30



Urigain



Marisa Hurtado



Castellano

Serigrafia lantegia

Saio hauen helburua serigrafia saio pertsonalizatuak egitea da. Estanpazioaren prozesuak ezagutzea eta ilustrazioak euskarri ezberdinetara eramateko aukerak ikustea.

Saio hauetan, parte hartzaileek diseinu bat egingo dute denen artean sortutakoa, eta serigrafia prozesu guztia burutuko da diseinu honen bueltan. Prozesuaren amaieran, parte hartzaileak bere serigrafia taula propioa izango du estanpaziorako, horrela, parte hartzaile bakoitzak berarentzat eramango du ilustrazioarekin estanpatutako euskarria (kamiseta, poltsa, lamina).



ASTELEHENAK
AZAROAK
13, 20, 27



17:00 - 19:00



Uxue
Bereziartua



Urigain



Euskara edo gaztelaniaren erabilpena parte-hartzaileen gaitasunaren arabera kudeatuko da.

Taller de serigrafía

El objetivo de este taller es realizar sesiones de serigrafía personalizadas. Conocer los procesos de estampación y ver las posibilidades de trasladar las ilustraciones a diferentes soportes.

En estas sesiones, las participantes realizarán un diseño creado entre todas y se llevará a cabo todo el proceso de serigrafía en torno a este diseño. Al final del proceso, cada una tendrá su propia tabla de serigrafía para luego poder estamparla, de forma que cada participante se lleve el soporte estampado con la ilustración (camiseta, bolsa, lámina).



LUNES

NOVIEMBRE
13, 20, 27



17:00 - 19:00



Uxue
Bereziartua



Urigain



El uso del euskara o castellano se gestionará en función de la capacidad lingüística de las participantes.

Batuk fe

Musikara gerturatu eta ondo pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde-lanean aritzeko, sormena lantzeko eta autoestimua igotzeko. Emakume guztiok gai garelako musika egiteko, gauza berriak sortzeko, irudimena lantzeko, besteak entzuten ikasteko, kalera irten eta espazioak okupatu bitartean jendeari gozarazteko.



ASTELEHENAK

URRIAK
16:30

AZAROAK
13 - 27

ABENDUAK
11



18:00 - 20:00



Botapa
Batukada



Leizaran
Institutua



Euskara edo gaztelaniaren erabilpena parte-hartzaileen gaitasunaren arabera kudeatuko da.

kada ministra



Acercar la música a las mujeres y pasarlo bien, estos son nuestros primeros objetivos, pero además queremos trabajar en común con otras mujeres para impulsar la creatividad y elevar nuestra autoestima. Porque todas somos capaces de hacer música y crear cosas nuevas. Queremos acercar la música a las mujeres y tomar la calle para hacer que la gente disfrute tanto como nosotras.



LUNES

OCTUBRE
16:30

NOVIEMBRE
13 - 27

DICIEMBRE
11



18:00 - 20:00



Botapa
Batukada



Instituto
Leizarán



El uso del euskara o castellano se gestionará en función de la capacidad lingüística de las participantes.

Elektrizitate lantegia

Ekin masari, ekin autonomiari eta autokudeaketari, ekin argiari! Ez al dabil entxufea? Argi puntu gehigarri bat jarri nahi duzu gelaren batean? Gustatuko al litzaizuke zure argiztapena Led-era aldatzea? Nazkatuta al zaude etxean konponketa txikiak egiteko laguntza eskatu behar izateaz? Zure egunerokotasunaren kudeaketa zerorrek bideratzearen aldeko apusturik egiten al duzu? Autosufizientziarako, ohiko generorolak hausteko, jakin-mina pizteko eta elektrizitatearen inguruan ere autonomia gehiago lortzeko elektrizitate-lantegia da hau.

Animatuko al zara?



OSTEGUNAK

URRIAK
05, 19, 26

AZAROAK
02, 09, 16, 23, 30



17:00 - 20:00



Urigain



Paz Carbajosa
Dalmau



Gaztelania



Taller de electricidad

Manos a la masa, manos a la autonomía y a la autogestión, ¡MANOS A LA LUZ!. ¿No funciona un enchufe?, ¿quieres poner un punto de luz adicional en alguna habitación?, ¿te gustaría cambiar tu iluminación a Led?, ¿estás harta de tener que pedir ayuda para pequeños arreglos en tu casa?, ¿apuestas por la autogestión de tu cotidianidad? Este es un taller de electricidad para la autosuficiencia, para romper con los roles de género tradicionales, para despertar la curiosidad y conseguir más autonomía también en torno a la electricidad.

¿Te animas?



JUEVES

OCTUBRE
05, 19, 26

NOVIEMBRE
02, 09, 16, 23, 30



17:00 - 20:00



Urigain



Paz Carbajosa
Dalmau



Castellano

Autodefentsa feminista

Ikastaro honetan erasoak identifikatzen ikasiko dugu; era berean, indarkeria nola sortzen eta eraikitzen den eta zer ondorio dituen ikusiko dugu. Mekanismoak eta ekintzak bilatuko ditugu eguneroko bizitzan diren eraso egoerei erantzuteko.



LARUNBATA
ABENDUAK
02



9:30 - 15:00



Allurralde
kiroldegian



Emagin
taldea



Euskara

Autodefensa feminista

En este taller aprenderemos a identificar las agresiones, analizaremos el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos y sus consecuencias. Buscaremos mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.



SÁBADO
DICIEMBRE
02



9:30 - 15:00



Allurralde
kiroldegian



Emagin
taldea



Euskara

Kosmetika naturala lantegia

Askotan ez dakigu eguneroko bizitzan erabiltzen ditugun produktu kosmetikoen osaera, eta horiek kaltegarriak izan daitezke gure osasunerako. Ikastaro honen helburua da gure kosmetiko propioak modu erraz eta ekonomikoan egiteko erabil ditzakegun berezko osagaien erabilera eta propietateetan sakontzea. Gainera, kaltegarriak ez badira, sendagarriak eta gure osasunerako onuragarriak direla gehitu behar zaie.

Klaseetan prestakin desberdinak prestatuko dira eta parte-hartzaile bakoitzak berea eraman ahal izango du.

KOSMETIKA I
(hasiera)



KOSMETIKA II
(aurreratua)

AZTEAZKENAK

URRIAK
04, 11, 18, 25

AZTEAZKENAK

AZAROAK
08, 15, 22, 29

(Kosmetika I ikastaroa eginda izan beharko duzu)



18:00 - 20:00



Kris
Lizarraga



Urigain



Euskara edo gaztelaniaren erabilpena parte-hartzaileen gaitasunaren arabera kudeatuko da.



Taller de cosmética natural

Muchas veces desconocemos la composición de los productos cosméticos que utilizamos en el día a día, pudiendo ser estos, dañinos para nuestra salud. Este curso, pretende profundizar en el uso y propiedades de los ingredientes de origen natural con los que podemos elaborar nuestros propios cosméticos de forma sencilla y económica, que además, de no resultar nocivos, tienen el añadido de que son medicinales y beneficiosos para nuestra salud.

En las clases se elaborarán diferentes preparados y cada participante podrá llevarse el suyo.

COSMÉTICA I
(iniciación)



COSMÉTICA II
(avanzado)

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

OCTUBRE
04, 11, 18, 25

NOVIEMBRE
08, 15, 22, 29

(Deberás tener realizado el curso Cosmética I)



18:00 - 20:00



Kris
Lizarraga



Urigain



El uso del euskara o castellano se gestionará en función de la capacidad lingüística de las participantes.

Beste urtaro bat: Klimaterioa

40-60 urteen arteko emakumeen aldaketak. Sexologia eta ginekologia ikuspegitik gogoeta egiteko gunea. Zalantzak argitzeko unea.

Heldutasunean murgilduta nabil oso, ni neu naizen une garai honetan: ni bakarrik, ni desiratzaile, ni desiratua, ni erlazioan, ni sortzaile, ni etorkizunera begira. Bizitzaren erdia, bigarren erdia, alegia, suposatzen duen etapa honetako propioak diren aldaketak ezagutzea da lantegi honen xedea; hauek ulertu hobeto bizitzeko. Emakumeek eta gizonak aurre egin beharreko egoerak desberdinak dira. Alde batetik, gure desberdintasunek, emakumeengan eta gizonengan eragiten duen diskurtso dikotomikotik sortutako ereduez gain, topaketan eta bizikidetzan laguntzen ez duten ideiak sortzen dituzte, distantzia eta ulertezintasuna sortzen da. Gure proposamena da elkar ezagutzen laguntzea, gure ezberdintasun berezietan elkar ulertzeko, sexuen kontinente horren barruan. Hausnartuko dugu nola aldatzen ari naizen ni, nire erara berezi naizena, besteekin harremanetan jartzen nauena, zeintzuk diren nire egitasmo pertsonalak, bikote egitasmoak, zeintzuk diren nire desioak...



OSTIRALAK

URRIAK
20, 27

AZAROAK
03, 10, 17, 24

ABENDUAK
01



17:00 - 19:00



Urigain



Euskaraz



Sexune Elkartea

(Elene Jiménez eta
María López)



Otra estación: el climaterio

Cambios en las mujeres de 40-60 años. Un espacio de reflexión desde un punto de vista sexológico y ginecológico.

Un momento para resolver dudas. Estoy muy madura en este momento en el que soy yo misma: yo sola, yo deseante, yo deseada, yo en relación, yo creadora, yo mirando al futuro. El objetivo de este taller es conocer los cambios propios de esta etapa que supone la mitad de la vida, es decir, la segunda mitad; entenderlos para vivir mejor. Las situaciones a las que se enfrentan mujeres y hombres son diferentes. Por un lado, nuestras diferencias, además de modelos surgidos del discurso dicotómico que influye sobre mujeres y hombres, generan ideas que no ayudan al encuentro ni a la convivencia, se crea distancia e incompreensión. Nuestra propuesta es ayudarnos a conocernos para entendernos en nuestras peculiares diferencias, dentro de ese continente de sexos. Reflexionaremos sobre cómo estoy cambiando yo, lo que me hace especial, a mi manera, lo que me relaciona con las demás, cuáles son mis proyectos personales, proyectos de pareja, cuáles son mis deseos.



VIERNES

OCTUBRE
20, 27

NOVIEMBRE
03, 10, 17, 24

DICIEMBRE
01



17:00 - 19:00



Sexune Elkartea



Urigain

(Elene Jiménez y
María López)



Euskara

Bizikletan ibiltzea ikastea

Ikastaroak txirringaz ibiltzen ikasi nahi duten emakumeei irakasteaz gain, emakumeen jarduera fisikoa sustatzea, bermatzea, babestea eta ikusaraztea ditu helburu. Gure artean sareak eta harremanak sortu nahi ditugu, elkarri laguntzeko, taldean ateratzeko eta elkarrekin gozatzeko.

Hastapen- eta ikaskuntza-ikastaro hau helduei zuzenduta dago, emakumeen artean bizikletaren erabilera eta jarduera fisikoa sustatzeko.

Ikastarorako materiala, kasu honetan txirringa eta kaskoa, parte-hartzaileek eramatea gomendatzen dugu. Edonola ere, baten batek ez baditu, jakinaraz diezagula eta ikastaroa egiteko emango dizugu.

Hainbat maila landuko dugu. Parte-hartzaileen mailaren arabera, mailak denbora luzeagoan edo laburragoan gaindituko dira.

1. MAILA: TXIRRINDAN IBILTZEA:

Gune seguruetan bizikletan oinarrizko moduan ibiltzeko gai izatea.

2. MAILA: TXIRRINDA ERABILTZEA:

Trafikorik gabeko lekuetan zure bizikletaren kontrol ona izatea eta galtzadara igarotzeko behar diren trebetasun guztiak izatea.

3. MAILA: HIRI-INGURUNEETAN IBILTZEA:

Kale lasaietan eta txirringa azpiegiturretan joan-etorriak egin ahal izatea eta bide zailagoetatik egiten hasteko ezagutzak izatea.



ASTEARTEAK eta OSTEGUNAK

URRIAK

03, 05, 10, 17, 19, 24, 26, 31



17:45 - 19:15



Ainara Leibar
(Txirrindandoin)



Ondarreta
ikastetxea



Euskara edo gaztelaniaren erabilpena parte-hartzaileen gaitasunaren arabera kudeatuko da.



Aprender a andar en bicicleta

Además de enseñar a mujeres que quieran aprender a montar en bicicleta, el objetivo del curso es fomentar, garantizar, apoyar y visibilizar la actividad física de las mujeres. También queremos crear redes y relaciones entre nosotras que nos sirvan para apoyarnos unas a otras, salir en grupo y disfrutar juntas.

Este curso de iniciación y aprendizaje está dirigido a mujeres adultas para fomentar el uso de la bicicleta y la actividad física entre las mujeres.

Recomendamos que el material para el curso, en este caso bicicleta y casco, lo lleven las participantes. En cualquier caso, si alguna no lo tiene, que nos lo comunique y se lo entregaremos para realizar el curso.

Trabajaremos diferentes niveles. Dependiendo del nivel de las participantes, los niveles se superarán en mayor o menor tiempo.

NIVEL 1: ANDAR EN BICICLETA:

Ser capaz de circular en bicicleta de forma básica por espacios seguros.

NIVEL 2: USO DE LA BICICLETA:

Tener un buen control de tu bicicleta en lugares sin tráfico y todas las habilidades necesarias para pasar a la calzada.

NIVEL 3: CIRCULAR EN ENTORNOS URBANOS:

Poder desplazarse por calles pacíficas e infraestructuras ciclistas y tener conocimientos para empezar a hacerlo por vías más complejas.



MARTES y JUEVES

OCTUBRE

03, 05, 10, 17, 19, 24, 26, 31



17:45 - 19:15



Ainara Leibar
(Txirrindandoain)



Colegio
Ondarreta



El uso del euskara o castellano se gestionará en función de la capacidad lingüística de las participantes.

Jatorri anitzeko emakumeen elkargune multikulturala

Nori zuzentzen zaion: jatorri anitzetako emakume etorkinei astero bildu eta migrazioaren bizipena partekatzeko espazioa, librea eta malgua. Helburua da berdintasuna eta kultura-aniztasuna landuz, osasun fisikoa, emozionala eta gure herriarekiko errotzea hobetzea, isolamendutik irtetea, euskal gizartea ezagutzea eta gure jatorrizko herrialdea ezagutaraztea hainbat jardueraren bidez.



ASTEARTERO



16:30 - 18:30



Sorburu



Urigain



Gaztelania



Espacio grupal multicultural de mujeres de diversos orígenes

A quién va dirigido: a mujeres inmigrantes de diversos orígenes. Espacio de encuentro semanal (libre y flexible) para compartir la vivencia de la migración. Reflexionando sobre la igualdad y la diversidad cultural, nuestro objetivo es mejorar la salud física, emocional, así como afianzar el arraigo en el pueblo donde residimos, salir del aislamiento, intercambiar en mercadillo de trueque, conocer la sociedad vasca y dar a conocer nuestro país de origen a través de diversas actividades.



TODOS LOS MARTES



16:30 - 18:30



Sorburu



Urigain



Castellano

Izena ematea eta harremana

Ikastaro guztiak DOAKOAK dira.

Zaintza zerbitzua egongo da (aurretik izena eman eta eskatu baldin bada).

Izen-emateko epea itxiko da ikastaroa hasi baino 7 egun lehenago.

Ikastaro edo lantegi bakoitzeko lekukopurua gainditzen bada, zozketa egingo da izena eman duten lagunen artean.

Inscripciones y contacto

Todos los cursos son GRATUITOS

Habr  servicio de guarder a (previa inscripción y petición)

El plazo de inscripción finaliza 7 días antes del inicio del curso correspondiente

Si se supera el número de plazas por curso o taller, se realizar  un sorteo entre las personas inscritas.



Informazioa eskatu edota izen-emateko:

- Webgunea: jabekuntza.andoain.eus
- Andoaingo Udaleko **Berdintasun** lansaila.
- Tel. **943 300 830**, luz. **380 – 397**;
berdintasuna@andoain.eus
- Andoaingo Udaleko **ATARIA** zerbitzua.

Para apuntarse o solicitar información:

- Página web: jabekuntza.andoain.eus
- Departamento de **Igualdad** del Ayto. de Andoaain
- Tel. **943 300 830**, ext. **380 – 397**;
berdintasuna@andoain.eus
- Servicio **ATARIA** del Ayuntamiento de Andoaain.



ANDOAINGO UDALA

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Departamento Foral
de Gubernak n



ETORKIZUNA
ORAIN
Eko-Futuroa