

JABETZE ESKOLA *Pasaiako emakumeentzat*
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO *para las mujeres de Pasaiá*
2018 - 2019



JABETZE ESKOLA *Pasaiako emakumeentzat*

2018 - 2019ko ikasturtea

Bosgarren urte honetan Pasaiako Berdintasun Mahaiko kide direnek (Harremantxo, Bezkoz Beko, Azkuene, Topaketa, Lagun Artea, Pasaiako Udalaren Berdintasun Arloa eta emakume pasaitarrak) hainbat ikastaro eta jarduera proposatu dituzte 2018-2019 ikasturterako. Hausnarketarako, sendotasunerako eta topaketarako tokia izango da ahalduz eskola, emakume pasaitarrei zuzendua. Emakumeak antolatzea eta saretea da nahia, betiere, helburu hauek aintzat hartzen direla:

- * Emakumeen eta emakume taldeen autonomia indartzea.
- * Emakumeen sormenezko lana eta borroka ezagutzera ematea eta balioestea.
- * Emakumeek gizartean eta politikan parte har dezaten suspertze-lanak egitea, haien eragina politika publikoetan eta beste hainbat gizarte eta kultura eremutan suma dadin, historikoki baztertuta egon direnez.
- * Emakumeen artean trukean oinarritutako sareak sortzea eta bultzatzea.

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA:

HAZ- Herritarren Arreta Zerbitzua 943344034

Donibane: Donibane kalea, 19

Trintxerpe: Euskadi Etorbidea, z/g

Antxo: Hamarratxeta kalea, 24

Jarduera guztiak doakoak izango dira, eta haurtzaindegia izango da. Zerbitzu hori erabiltzeko aurretik izena eman, eta eskaera egin behar da.

Izena emateko epea urte osoan irekia.

Informazio gehiago nahi izanez gero:

Pasaiako Udalaren Berdintasun Arloa

Euskadi etorbidea, 27, behea

Telefonoa: 943004320

Posta elektronikoa: berdintasuna@pasaia.net

Web orria: <http://www.pasaia.net>

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO *para las mujeres de Pasaia*

Curso 2018 - 2019

Por quinto año las componentes de la Mesa de Igualdad de Pasaia (Harremantxo, Bekoz Beko, Azkuene, Topaketa, Lagun Artea, el Área de Igualdad del Ayuntamiento de Pasaia y las mujeres pasaitarras) han propuesto una serie de cursillos y actividades a realizar durante el curso 2018-2019.

La escuela de empoderamiento será un espacio de reflexión, de crecimiento y de encuentro para las mujeres pasaitarras, con el fin de impulsar la organización y movilización social de las mujeres, teniendo como finalidad:

- * Fortalecer la autonomía personal y el colectivo de las mujeres.
- * Conocer y valorar la labor creativa y la lucha de las mujeres.
- * Impulsar la participación social y política de las mujeres para ejercer su influencia tanto en las políticas públicas como en el resto de ámbitos sociales y culturales, de los que históricamente han sido relegadas.
- * Crear e impulsar redes de intercambio entre las mujeres.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

SAC- Servicio de Atención Ciudadana 943344034

Donibane: calle Donibane, 19

Trintxerpe: Euskadi Etorbidea, s/n

Antxo: calle Hamarratxeta, 24

Todas las actividades son gratuitas, y habrá servicio de guardería, previa inscripción y petición.

Plazo de inscripción abierto a lo largo del año.

Más información:

Departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Pasaia.

Euskadi etorbidea, 27, bajo.

Teléfono: 943004320

Correo electrónico: berdintasuna@pasaia.net

Página web: <http://www.pasaia.net>



IKASTAROAK - CURSOS

- I.1. AUTOESTIMUA ETA AHALDUNTZEA - AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO
- I.2. TRATU TXARRETIK TRATU ONERA - DEL MALTRATO AL BUEN TRATO
- I.3. MINDFULNESS
- I.4. ELIKADURA ETA OSASUNA, ELKARTZEKO ETA IKASTEKO GUNEA
- I.4. ALIMENTACION Y SALUD, ESPACIO PARA EL ENCUENTRO Y EL APRENDIZAJE
- I.5. AUTOEZAGUTZA HELDUTASUNEAN - AUTOCONOCIMIENTO EN LA MADUREZ
- I.6. ZAINDUZ, ZAINDU. ZAINKETEN INGURUKO TALDEA - CUIDAR, CUIDANDO. GRUPO SOBRE CUIDADOS

TAILERRAK - TALLERES

- T.1. BATUKADA FEMINISTA - BATUCADA FEMINISTA
- T.2. BIDEOGINTZA TAILERRA - GRABACIÓN Y EDICIÓN DE VIDEO
- T.3. EMAKUMEEN AHOTSAK UHINETAN - VOCES DE MUJERES EN LAS ONDAS
- T.4. AUTODEFENSA FEMINISTA - AUTODEFENSA FEMINISTA
- T.5. ANTZERKIAREN BIDEZ AHALDUNTZEKO TAILERRA - TALLER DE EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DEL TEATRO
- T.6. DANTZA TAILERRA - TALLER DE DANZA

TALDEAK - GRUPOS

- G.1. JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEEN TALDEA - GRUPO DE MUJERES DE DISTINTOS ORÍGENES
- G.2. AUTOLAGUNTZA TALDEA - GRUPO DE AUTOAYUDA

SAREAK SORTZEN - CREANDO REDES

- S.1. JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEAK ELKAR EZAGUTZEKO GUNEA
- S.1. ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES DE DISTINTOS ORÍGENES

ZERBITZUA - SERVICIO

- Z.1. GOXATUZ: SEXUALITATE ETA GENERO INFORMAZIOA ETA AHOLKULARITZA ZERBITZUA
- Z.1. GOXATUZ: SERVICIO DE ASESORÍA E INFORMACIÓN DE SEXUALIDAD Y GÉNERO

I.1. AUTOESTIMUA ETA AHALDUNTZEA

Generoaren sistema aztertu, eta gure autoestimuan nola eragiten digun ikusi, eta norberaren inguruabarren azterketa egin, autogestiorako ahalmena gehitze aldera, eta burujabetzarako eta autoestimurako ahalmena sendotzeko ez ezik, geure intuizio, sormen, mugimendu eta barneko desioekin harremanetan jartzeko. Elkar ezagutzea, nork bere buruarekin tratu ona lantzea eta nork bere ahalduntze prozesuan jarraitzea; horietan dira ikastaroaren xedeak.

Iraupena: urriaren 1tik abenduaren 17ra.

Saioak: 12

Eguna: astelehena

Ordutegia: 15:00-16:30

Tokia: Trintxerpeko Alkateordetza

Prestatzailea: Pepa Bojó

Hizkuntza: gaztelania

I.2. TRATU TXARRETIK TRATU ONERA

Ikastaroaren helburu nagusia tratu ona lantzea da, baina horretarako garrantzitsua da tratu txarra azaleratzea eta honen arrazoiak eta beraz mantentzen duten faktoreak ulertzea. Tratu ona aldebiko aitortzean, elkarrekikotasunean, eta berdintasunean oinarrituta dago. Tratu ona eta berdintasuna batera doaz.

Iraupena: 2019ko urtarrilak 7tik 2019ko martxoak 4ra

Eguna: astelehena Saiok: 10

Ordutegia: 15:00-16:30

Tokia: Trintxerpeko Alkateordetza

Prestatzailea: Pepa Bojó

Hizkuntza: gaztelania

I.1. AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Analizaremos el sistema de género y cómo nos influye en nuestra autoestima, para pasar al análisis de las circunstancias personales, con el objetivo de aumentar la capacidad de autogestión, de independencia y autoestima, y de conectar con nuestra intuición, creatividad, movimientos y deseos internos. Es un curso para conocerse, trabajar el buen trato hacia una misma y seguir el proceso de empoderamiento personal.

Duración: del 1 de octubre al 17 de diciembre.

Sesiones: 12

Día: lunes

Horario: 15:00-16:30

Lugar: Tenencia de Alcaldía de Trintxerpe

Formadora: Pepa Bojó

Idioma: castellano

I.2. DEL MALTRATO AL BUEN TRATO

El objetivo central del taller es abordar el buen trato, pero para ello es importante visibilizar el maltrato y comprender sus causas y los factores que lo perpetúan. El buen trato es el modelo del reconocimiento mutuo, de la reciprocidad, de la consideración de igualdad. Buen trato e igualdad van unidas.

Duración: del 7 Enero 2019 al 4 de marzo

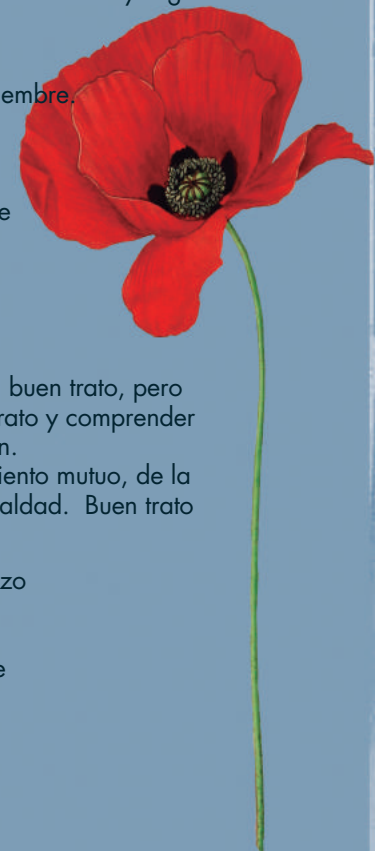
Día: lunes Sesiones: 10

Horario: 15:00-16:30

Lugar: Tenencia de Alcaldía de Trintxerpe

Formadora: Pepa Bojó

Idioma: castellano



1.3. Mindfulness

Praktika honen bitartez, nor bere burua ezagutzeko tresnak eskuratzen dira, eta harreman hobek izaten dira. Lantegi honetan ariketa praktikokoak egingo ditugu, hitzaren, meditazioaren, bistaratzearen eta gorputzaren mugimenduaren bidez.

1.3.1. Antxo (talde aurreratua 1)

Iraupena: 2018ko urriaren 2tik 2019ko ekainaren 4ra.

Eguna: astearta

Ordutegia: 10:00-11:30

Tokia: Lagun Artea Elkarte

Prestatzailea: Vega Ayllón

Hizkuntza: gaztelania

1.3.2 Trintxerpe (talde aurreratua 2)

Iraupena: 2018ko urriaren 2tik 2019ko ekainaren 4ra.

Eguna: astearta

Ordutegia: 17:00-18:30

Tokia: Trintxerpeko Alkateordetza

Prestatzailea: Vega Ayllón

Hizkuntza: gaztelania

1.3.3. Antxo (talde aurreratua 3)

Iraupena: 2018ko urriaren 4tik 2019ko ekainaren 6ra.

Eguna: osteguna

Ordutegia: 10:00-11:30

Tokia: Lagun Artea Elkarte

Prestatzailea: Vega Ayllón

Hizkuntza: gaztelania

Mediante esta práctica, se obtienen mecanismos para conocerse una mejor así misma, y relacionarse mejor. En este taller se realizarán ejercicios prácticos mediante el uso de la palabra, la meditación, la visualización y el movimiento del cuerpo.

1.3.1. Antxo (grupo avanzado 1)

Duración: del 2 de octubre de 2018 al 4 de junio de 2019.

Día: martes

Horario: 10:00-11:30

Lugar: Asociación Lagun Artea

Formadora: Vega Ayllón

Idioma: castellano

1.3.2 Trintxerpe (grupo avanzado 2)

Duración: del 2 de octubre de 2018 al 4 de junio de 2019.

Día: martes

Horario: 17:00-18:30

Lugar: Tenencia de Alcaldía de Trintxerpe

Formadora: Vega Ayllón

Idioma: castellano

1.3.3. Antxo (grupo avanzado 3)

Duración: del 4 de octubre de 2018 al 6 de junio de 2019.

Día: jueves

Horario: 10:00-11:30

Lugar: Asociación Lagun Artea

Formadora: Vega Ayllón

Idioma: castellano

I.3.4 Trintxerpe (talde aurreratua 4)

Iraupena: 2018ko urriaren 4tik 2019ko ekainaren 6ra.

Eguna: osteguna

Orduetgia: 19:00-20:30

Tokia: Trintxerpeko Alkateordetza

Prestatzailea: Vega Ayllón

Hizkuntza: gaztelania

I.3.5. San Pedro (orotariko taldea)

Iraupena: 2018ko urriaren 6tik 2019ko ekainaren 15era

Saioak: 16

Eguna: larunbata (bi astean behin)

Orduetgia: 10:00-13:00

Tokia: San Pedroko Udal Aretoa

Prestatzailea: Clara Wolfram

Hizkuntza: euskara eta gaztelera

I.3.6. Trintxerpe (hasiera taldea)

Iraupena: 2019ko urtarrilaren 9tik 2019ko ekainaren 5era.

Eguna: asteazkena

Orduetgia: 10:00-11:30

Tokia: Trintxerpeko Alkateordetza

Prestatzailea: Vega Ayllón

Hizkuntza: gaztelania

I.3.4. Trintxerpe (grupo avanzado 4)

Duración: del 4 de octubre de 2018 al 6 de junio de 2019.

Día: jueves

Horario: 19:00-20:30

Lugar: Tenencia de Alcaldía de Trintxerpe

Formadora: Vega Ayllón

Idioma: castellano

I.3.5. San Pedro (grupo abierto)

Duración: del 6 de octubre de 2018 al 15 de junio de 2019

Sesiones: 16

Día: sábado (cada 2 semanas)

Horario: 10:00-13:00

Lugar: Udal Aretoa de San Pedro

Formadora: Clara Wolfram

Idioma: euskera y castellano

I.3.6. Trintxerpe (grupo iniciación)

Duración: del 9 enero de 2018 al 5 de junio de 2019.

Día: miércoles

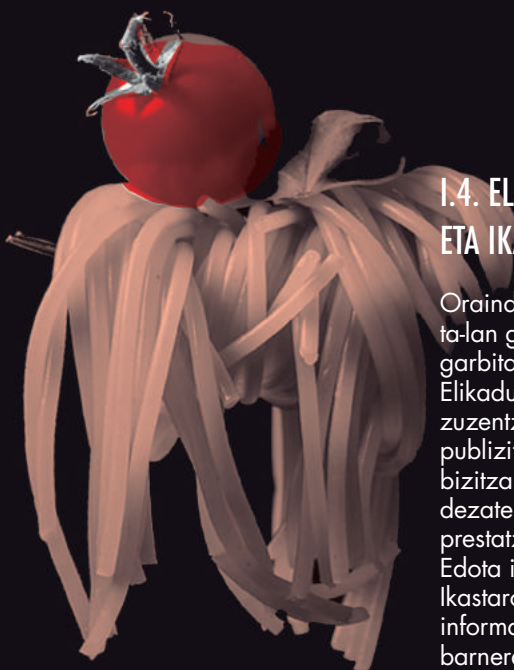
Horario: 10:00-11:30

Lugar: Tenencia de Alcaldía de Trintxerpe

Formadora: Vega Ayllón

Idioma: castellano





I.4. ELIKADURA ETA OSASUNA, ELKARTZEKO ETA IKASTEKO GUNEA

Oraindik ere etxeetako otorduetako prestaketa-lan gehienak (erosketak, sukaldeko lanak, garbitasuna...) emakumeok egiten ditugu. Elikadurari buruzko iragarki asko emakumeei zuzentzen zaizkie; hortaz, publizitate-industriak emakumeak zigortzen ditu bizitza honetako zaintza-lanez arduratzen jarrai dezaten? Eta emakumeok jateko nahi duguna prestatzen al dugu? Edo komeni zaiguna? Edota iragarkiek iradokitzen digutena? Ikastaro honen helburu nagusia da egiazko informazioa, kontzientzia eta ezagutza barneratzea taldeko hausnarketaren, taldeko analisiaren eta ezagutza partekatua bidez. Ahalduzko prozesu honi esker, erabakiak hartzeko eta gure biziei balioa emateko libreagoak izango gara.

Iraupena: 2019ko urtarrilak 9tik maiatzak 29ra

Saiolak: 18

Eguna: asteazkena

Orduetgia: 18:00-20:00

Tokia: Antxo

Prestatzaileak: Tatiana Arzelus eta Nekane

Tomasena

Hizkuntza: euskara eta gaztelania

I.4. ALIMENTACIÓN Y SALUD, ESPACIO PARA EL ENCUENTRO Y EL APRENDIZAJE

Las mujeres seguimos siendo las que soportamos la mayor carga del trabajo derivado de la preparación de los alimentos en los hogares: compra, cocina, limpieza.... Muchos anuncios publicitarios de alimentación están dirigidos a las mujeres, ¿condena la industria publicitaria a las mujeres a ser las que sigan ocupándose de los cuidados de la vida? Sin embargo, ¿cocinamos las mujeres lo que nos apetece o nos conviene o lo que quieren que consumamos?

El objetivo principal de este curso es obtener información veraz, conciencia y conocimiento a través de la reflexión grupal, análisis colectivo y el conocimiento compartido. Este proceso de empoderamiento nos hará más libres a la hora de tomar decisiones y poner en valor nuestras vidas.

Duración: del 9 de enero de 2019 al 29 mayo

Sesiones: 18

Día: miércoles

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Antxo

Formadoras: Tatiana Arzelus y

Nekane Tomasena

Idioma: euskera y castellano

I.5. AUTOEZAGUTZA HELDUTASUNEAN

Ikastaro honetan zer nahi dugun dakien barneko ahotsa berreskuratuko dugu, ahal dugun horren perspektiba zabaltzen lagunduko diguna. Desahaldundu eta adoregabetzen gaituzten ideia horiek desegino ditugu, adibidez: “oso zaharra naiz hori egiteko”, “lodiegia nago horretarako” edo “traketsedia naiz hori gauzatzeke”. Bizitzaren bigarren erdian hobeto sentitzeko teknikak ikasiko ditugu, gorputza zaintzeko, kezketatik deslotzeko eta momentua bizitzeko. Hori dena gure buruarekin eta gainerako emakumeekin konektatzeko ariketen bidez egingo dugu.

Iraupena: 2019ko urtarrilak 8tik maiatzak 7ra

Eguna: astearta

Ordutegia: 18:30-20:30

Tokia: San Pedroko Udal Aretoa

Prestatzailea: Clara Wolfram

Hizkuntza: euskara eta gaztelania

I.6. ZAINDUZ, ZAINDU. ZAINKETA INGURUKO TALDEA

Ikastaro honek hainbat helburu ditu: emakumeak duen zaintzaile rol-aren inguruko hausnarketa egitea, zainketa horien “derrigortasun soziala” barne; emakumeen familiarteko kulpak, norberarentzako denbora librearen beharra, emakumeen bizi kalitatea hobetzea, eta familia eskakizunei era asertihoan erantzuteko tresnak eskaintzea; aukeratzeko eskubidea azpimarratzea, eta konturaratzea zainketa-lana ez dela emakumeen betebeharrak eskusiboa.

Iraupena: 2018ko urriaren 1etik 2019ko ekainera

Eguna: astelehena

Ordutegia: 10:00-12:00

Tokia: Trintxerpeko Alkateordetza

Prestatzailea: Kontxi Lopez

Hizkuntza: gaztelania

I.5. AUTOCONOCIMIENTO EN LA MADUREZ

En este curso vamos a recuperar la voz interna que sabe lo que queremos, y que nos ayudará a ampliar la perspectiva de lo que podemos. Desmontaremos ideas que nos desempoderan y desaniman, como “yo para eso soy demasiado mayor”, “demasiado gorda”, o “demasiado torpe”. Aprenderemos técnicas para sentirnos mejor en esta 2ª mitad de la vida, cuidar el cuerpo, despegarnos de la preocupación y vivir el momento. Lo haremos mediante ejercicios para conectar con nosotras mismas y con las demás

Duración: del 8 de enero al 7 de mayo de 2019

Día: martes

Horario: 18:30-20:30

Lugar: Udal Aretoa de San Pedro

Formadora: Clara Wolfram

Idioma: euskera y castellano

I.6. CUIDAR, CUIDANDO. GRUPO SOBRE CUIDADOS

Este curso tiene como objetivos Promover la reflexión sobre el rol de mujer cuidadora, la “obligatoriedad social” de dicho cuidado, el origen del sentimiento de culpabilidad familiar en las mujeres, y el derecho al tiempo propio, mejorar la calidad de vida de las mujeres, y ofrecer herramientas para responder de forma asertiva a las demandas familiares. Incidir en el derecho a elegir, y en que cuidar no es una obligación exclusiva de las mujeres.

Duración: del 1 de octubre de 2018 a junio de 2019

Día: lunes

Horario: 10:00-12:00

Lugar: Tenencia de Alcaldía de Trintxerpe

Formadora: Kontxi López

Idioma: castellano



T.I. Batukada Feminista

Zein da helburua? Hainbat musika-tresna jotzen ikasteaz gain, gozatzea; eta emakumeen artean harremana izatea, talde-lanean eta elkarrekin ikastea, irudimena lantzea, sortzea, gidaritzea hartzea, musikaz disfrutatu eta gozaraztea; emakume feministak ikusgai jartzea, eta haiei entzutea; eta aldarrikapenak plazaratzeko espazioak okupatu eta erabiltzea.

Iraupena: 2018ko irailaren 28an
urriaren 5ean eta 26an,
azaroaren 9an eta 23an,
abenduarien 14an.

Eta 2019ko ekainera arte.

Saioak: 15

Eguna: ostirala

Ordutegia: 18:00-20:00

Tokia: Donibaneko Juanba

Berasategi Kultur Etxea.

Prestatzailea: Arantxa Vicedo

eta Ainara Sarasketa

Hizkuntza: euskara eta gaztelania

Aparte de aprender a tocar diferentes instrumentos, el objetivo es disfrutar, relacionarnos entre las mujeres, aprender a trabajar en grupo y entre nosotras, trabajar la imaginación, crear, hacernos con el liderato, disfrutar y hacer gozar con la música, visibilizar y oír a las mujeres feministas, y ocupar y utilizar los espacios de difusión de las reivindicaciones.

Duración: 28 de septiembre,
5 y 26 de octubre,
9 y 23 de noviembre,
14 de diciembre de 2018.

Y hasta junio de 2019

Sesiones: 15

Día: viernes

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Centro Cultural Juanba

Berasategi de Donibane.

Formadora: Arantxa Vicedo

y Ainara Sarasketa

Idioma: euskera y castellano

T.2. BIDEOGINTZA TAILERRA

Bideogintza ikastaroak dagoeneko badu bere ibilbidea Pasaian. Lau urtez bideoen sorkuntzarako beharrezkoak diren edukiak landu ditugu, eta urtero helburu desberdinak jarritz eta betetz, dagoeneko bideoen sorkuntzan arituagoa den emakume talde bat dugu. Talde iraunkor honetako parte-hartzaileentzat ez ezik, bideogintza prozesuan interesa duen emakume ororentzat da irekia ikastaro hau.

Taldean bideogintzaren prozesu osoa egitea izango da helburua; alegia, ideiarekin hasi eta gidoia sortu; eta jarraian, grabaketak egin; eta azkenik, material guztiarekin muntaia osatu.

Hasiera: 2019an. Izen-emate kopuruaren arabera eratu da taldea.

Orduetgia: 17:00-20:00

Tokia: Trintxerpeko Karmengo Ama ikastetxea

Hizkuntza: euskara eta gaztelania

T.2. GRABACIÓN Y EDICIÓN DE VIDEO

Los cursos de edición de vídeos están ya afianzados en Pasaia. Durante cuatro años hemos desarrollado contenidos necesarios para la creación de vídeos, y año tras año con la implantación y el cumplimiento de distintos objetivos, disponemos de un grupo de mujeres más capacitado en la edición. Además de las participantes de este grupo permanente, este curso estará abierto para todas aquellas mujeres que estén interesadas en la edición de vídeos.

El objetivo del grupo será culminar el proceso entero de edición, es decir, comenzar con una idea y crear el guión; y seguidamente, realizar las grabaciones, para que por último, se proceda a montar todo el material.

Inicio: 2019. Se formará el grupo en función del número de inscripciones.

Horario: 17:00-20:00

Lugar: Centro escolar Karmengo Ama de Trintxerpe.

Idioma: euskera y castellano



T.3. EMAKUMEEN AHOTSAK UHINETAN

Telebista eta prentsa bezalako hedabideetan agertzen ez diren taldeen ahotsak eta iritziak jasotzeko hedabide aproposa da irratia. Hori horrela, Pasaiaiko emakumeen ahotsak hedatzeko tresna egokia izan liteke irratia; hartara, emakumeen beharrak hauteman, eta haien ikuspuntua jaso ez ezik, proposamenak egin litezke haien bizimoduak hobek izan daitezten. Irrati-tailerraren bidez, parte-hartzaileek euren iritziak sormen handiz emango dituzte, eta beste emakume batzuekin partekatzeaz gain, jendaurrean azalduko dituzte.

Iraupena: 2018ko urriak 1etik 2019ko ekainera

Eguna: astelehenetan.

Ordutegia: 17:00-18:30

Tokia: Trintxerpeko Alkateordetza

Prestatzailea: Kontxi Lopez

Hizkuntza: gaztelania eta euskara

T.3. VOCES DE MUJERES EN LAS ONDAS

Entendemos la radio como un medio de comunicación especialmente adecuado para promover la participación social de aquellos grupos cuyas voces y opiniones no son protagonistas en otros medios como la televisión o la prensa.

En este sentido, la radio puede ser una herramienta para la difusión de las mujeres de Pasaia y recoger así la perspectiva de las mujeres para localizar necesidades y hacer propuestas que supongan una mejora para sus vidas.

A través del taller de radio queremos posibilitar que cada participante elabore de forma creativa sus opiniones y las comparta con otras mujeres, así como con el público en general.

Duración: del 1 de octubre de 2018 a junio de 2019

Día: los lunes.

Horario: 17:00-18:30

Lugar: Tenencia de Alcaldía de Trintxerpe

Formadora: Kontxi Lopez

Idioma: euskera y castellano

T.4. Autodefensa Feminista

Defensa personaleko ikastaro bat izatetik haratago, alde psikikoa zein fisikoa landuko ditugu, prebentzioa oinarri duen ikastaro honetan. Eraso sexistei aurre egiteko, geure gorputzaren kontrola eskuratzeko, barruko indarrekin bat egiteko eta trebetasunak garatzeko gaitasunak landuko ditugu, seguru senti gaitezen.

Saiok azaroan, azaroak 25, emakumeenganako indarkeriaren kontrako nazioarteko egunaren programazioaren barruan eskaintzea aurreikusten da.

Más allá de un curso de defensa personal, trabajaremos tanto el lado psicológico como el físico, a través de este curso basado en la prevención. Trabajaremos la capacidad de combatir las agresiones sexistas, la toma de contacto con nuestro cuerpo, la conexión con la fuerza interior y el desarrollo de habilidades que nos ayude a sentirnos seguras.

Las sesiones se preveen en noviembre, en el marco de la programación del 25 de noviembre, Día Internacional Contra la Violencia hacia las mujeres.





T.5. ANTZERKIAREN BIDEZ AHALDUNTZEKO TAILERRA

Gorputzaren espresioak asko esaten du. Elkar ezagutzeko zein norberak bere burua ezagutzeko erabiliko dugu antzerkiaren lengoaia. Harremantzeko, entzuteko, esateko, ukitzeko, jolasteko, mamuak uxatzeko, gaiak lantzeko... Gizartea eta kultura geurea egin eta bestela ulertzeko.

Iraupena: 2018ko urriaren 4tik 2019ko ekainera

Eguna: osteguna

Orduetgia: 18:00-19:30

Tokia: Donibaneko Juanba Berasategi Kultur Etxea

Prestatzailea: Ainhoa Mariezkurrena

Hizkuntza: euskara (Euskaraz ez badakizu ere apuntatu. Hizkuntza ez da arazo bat izango)

T.5. TALLER DE EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DEL TEATRO

La expresión corporal dice mucho. Usaremos el lenguaje del teatro para conocernos y conocernos a nosotros mismos. Para relacionarnos, escucharnos, decir, tocar, jugar, espantar fantasmas, trabajar diferentes temas. Para hacer la sociedad y la cultura nuestras y entenderlas de otra forma.

Duración: del 4 de octubre de 2018 a junio de 2019

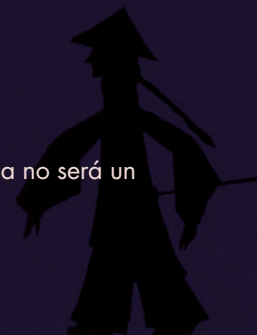
Día: los jueves.

Horario: 18:00-19:30

Lugar: Centro Cultura Juanba Berasategi de Donibane

Formadora: Ainhoa Mariezkurrena

Idioma: euskara (Aunque no sepas euskara, apúntate. El idioma no será un problema)



T.6. DANTZA TAILERRA

Tailerraren helburu nagusia da dantzara hurbiltzea, gizarte garapenerako eta integratzaileko zeharkakoak diren gaien bidez: inklusioa sustatu eta aniztasuna ikusarazi; osasuna bultzatu eta gaixotasuna prebenitu; bizitza-loturak estimulatu, elkarrizketaren eta elkarbizitzaren bitartez. Ez da beharrezkoa aurretiaz dantzan aritu izatea.

Iraupena: 2018ko urriaren 3tik 2019ko ekainera

Eguna: asteazkenetan.

Orduetara: 17:30-19:30

Tokia: Antxoko Azokan

Prestatzailea: Betania Mendoza

Hizkuntza: gaztelania

T.6. TALLER DE DANZA

El objetivo principal de este proyecto es acercarse a la danza a través de temas transversales para la integración y el desarrollo social. Se busca promover la inclusión y la visibilización de la diversidad, promocionar la salud y prevenir la enfermedad, y estimular las conexiones de vida desde el diálogo y la convivencia. No hace falta experiencia previa en danza.

Duración: del 3 de octubre de 2018 a junio de 2019

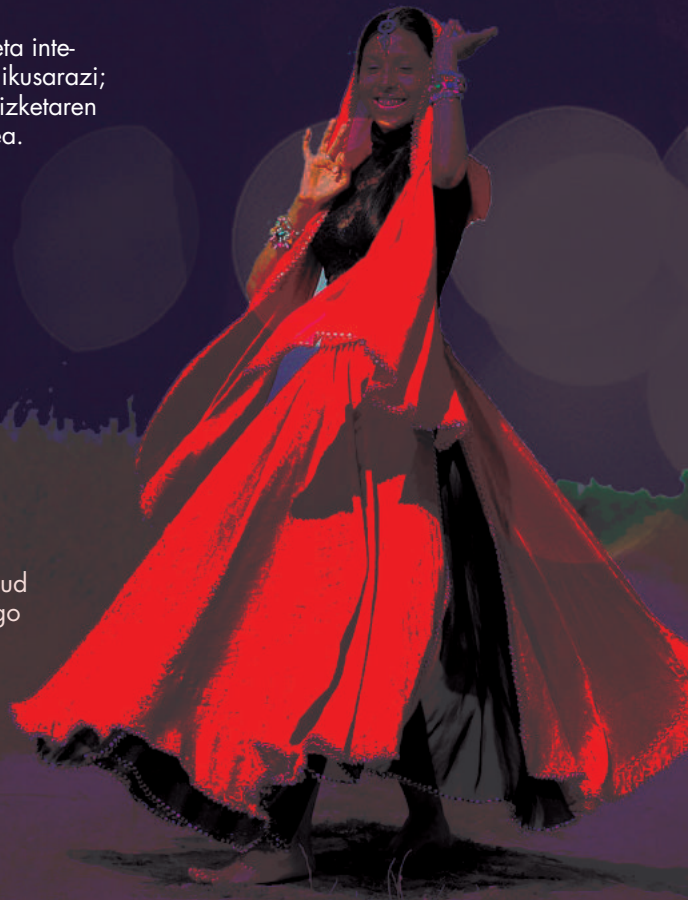
Día: los miércoles.

Horario: 17.30 - 19.30

Lugar: Mercado de Antxo

Formadora: Betania Mendoza

Idioma: castellano





G.1. JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEEN TALDEA

- * Emakumea bazara,
- * Hona bizitzera etorri bazara, eta hemen gelditzea erabaki baduzu,
- * Zure bizipenak partekatu nahi badituzu,
- * Zuk bizi izandako migrazio-prozesuaren antzekoa pasa duten emakumeak ezagutu nahi badituzu,
- * Informazio praktikoa partekatu edota jaso nahi baduzu,

JO EZAZU PASAIAKO UDALAREN MIGRAZIO ETA ANIZTASUNAREN ARLORA, eta deitu telefono honetara: 943004320

Badugu zuretzako talde bat.

Iraupena: urte osoan irekia
Saiioak: astean behin
Ordutegia: zehazteko
Tokia: Antxo edo Trintxerpe
Prestatzailea: Ana Murcia
Hizkuntza: gaztelania
Antolatzailea:
Migrazio eta Aniztasun Arloa;
eta Berdintasun Saila

G.1. GRUPO DE MUJERES DE DISTINTOS ORÍGENES

- * Si eres mujer,
- * Si has venido a vivir aquí y has decidido quedarte,
- * Si quieres compartir tus vivencias,
- * Si quieres conocer a mujeres que como tú han pasado un proceso migratorio,
- * Si quieres compartir o recibir información práctica,

¡DIRÍGETE AL ÁREA DE MIGRACIÓN Y DIVERSIDAD!, y llama a este teléfono: 943004320

Tenemos un grupo para tí.

Duración: abierto todo el año
Sesión: un día a la semana
Horario: por concretar
Lugar: Antxo o Trintxerpe
Formadora: Ana Murcia
Idioma: castellano
Organiza:
Área de Migración y Diversidad;
y Departamento de Igualdad.



G.2. AUTOLAGUNTZA TALDEA

INDARKERARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO EMAKUMEAK

Indarkeriarik gabeko bizitza bizitzeko asmoa dugun askotariko emakumeek osatutako taldea. Taldearen laguntzaz, nor bere erabakiak hartzen ditu, norberaren errealitate, baliabide eta indarren arabera.

Iraupena: 2018ko urritik abendura
Eguna: asteazkena (jaiegunetan izan ezik).
Orduetgia: 17:30-19:30
Tokia: Errenteriako Merkatuzar
Prestatzailea: Sorburu
Hizkuntza: euskara eta gaztelania
Antolatzailea: Oarsoaldeko udalak

Urte guztian zabalik. Gonbidatuta zaude!
Hurtzaindegi zerbitzua (3 egun aurretik eskatu)

https://youtu.be/_q5v98cJvWo

G.2. GRUPO DE AUTOAYUDA

MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

Un grupo de mujeres diversas que nos une la intención de vivir, una vida libre de violencias. Con el apoyo del grupo, cada una toma las decisiones. Según su realidad personal, recursos y fortalezas.

Duración: de octubre a diciembre de 2018
Día: miércoles (excepto festivos).
Horario: 17:30-19:30
Lugar: Merkatuzar de Rentería
Formadora: Sorburu
Idioma: euskera y castellano
Organiza: ayuntamientos de Oarsoaldea

Abierto todo el año. ¡Estás invitada!
Servicio de guardería (Avisar 3 días antes)

https://youtu.be/_q5v98cJvWo

S.1. JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEEK ELKAR EZAGUTZEKO GUNEA

- *Emakume pasaitarrak ezagutu nahi badituzu,
- *Emakume pasaitar horien jaioterriak ezagutu nahi badituzu,
- *Jaioterri horien gastronomia dastatu nahi baduzu,

JO EZAZU PASAIAKO UDALAREN MIGRAZIO ETA ANIZTASUN ARLORA, eta deitu telefono honetara: 943004320.

Esango dizugu non eta noiz izango den elkar ezagutzeko hurrengo gunea. ANIMATU ETA GUREKIN ETORRI!

Hasiera: azaroa

Iraupena: urte osoa

Eguna: hileko azken osteguna

Ordutegia: 17:30-20:00

Tokia: Trintxerpeko Alkateordetza

Hizkuntza: euskara eta gaztelania

Prestatzailea: Beatriz Zalakain

Antolatzailea:

Migrazio eta Aniztasun Arloa; eta Berdintasun Saila

S.1. ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES DE DISTINTOS ORÍGENES

- * Si quieres conocer a mujeres pasaitarras,
- * Si quieres conocer dónde han nacido esas mujeres pasaitarras,
- * Si quieres probar la gastronomía de esos lugares,

DIRÍGETE AL ÁREA DE MIGRACIÓN Y DIVERSIDAD, y llama a este teléfono: 943004320
Te diremos dónde y cuándo será el próximo encuentro.
¡ANÍMATE, Y VEN CON NOSOTRAS!

Comienzo: noviembre

Duración: todo el año

Día: último jueves del mes.

Horario: 17:30-20:00

Lugar: Tenencia de Alcaldía de Trintxerpe

Idioma: euskera y castellano

Formadora: Beatriz Zalakain

Organiza:

Área de Migración y Diversidad; y Departamento de Igualdad.



Z.I. Goxatuz: Sexualitate eta genero informazioa eta aholkularitza zerbitzua

Zerbitzu honen bidez, adin, arraza, sexu eta genero guztietako pertsonak artatu nahi dira, nahiz eta helburu nagusia Pasaiaiko haur eta nerabeen sexu alorreko osasuna hobetzea den.

Prebentzioa eta indarkeria matxistari aurre egitea da xedea. Talde espezifikoein egingo dira lanketak, sexualitate eta generoaren arloei dagokienez, aholkularitza eta orientazioa eman diezaguten.

Zerbitzua hiru eratarata kudeatuko da: aurrez aurre; posta elektronikoz eta sare sozialen bidez.

Banakoak eta taldeak hartuko dira. Hasiera batean euskaraz, eta beharra dagoenetan, gaztelaniaz. Bost maila bereiziko dira: informazioa, aholkularitza, detekzioa, bideratzea, laguntza eta kudeaketa.

Iraupena:
2018ko irailaren 19tik 2019ko ekainaren 19ra.
Ordutegia: 17:30-19:30
Telefonoa: 943004320

Pasaiaiko barruti bakoitzeko gazteleketan emango da zerbitzu presentziala. Informazio gehiago:

<http://www.pasaia.eus/eu/goxatu>
sexuaholkularitza@pasaia.net
Instagram: Lahianahia
<https://youtu.be/kGk49BhHsdc>

Z.I. Goxatuz: Servicio de asesoría e información de sexualidad y genero

Este servicio pretende atender a todas las personas de cualquier edad, raza, sexo o género; si bien, el objetivo principal, es mejorar la salud sexual de los/as niños/as y adolescentes pasaitarras.

Esta iniciativa pretende hacer hincapié en la prevención y atención de la violencia machista. Se trabajará con colectivos específicos para que nos asesoren y orienten en materia de sexualidad y género.

La gestión del servicio se realizará por tres vías: presencial, correo electrónico y redes sociales.

La recepción se realizará a personas y colectivos. En un principio se hará en euskera, y si es necesario en castellano, y tendrá cinco niveles: información, asesoramiento, detección, derivación, ayuda y gestión.

Duración:
del 19 de septiembre de 2018 al 19 de junio de 2018.
Horario: 17:30-19:30
Teléfono: 943004320

EL servicio se ofrecerá en los gaztelekus de cada distrito de Pasaia. Más información:

<http://www.pasaia.eus/es/goxatu>
sexuaholkularitza@pasaia.net
Instagram: Lahianahia
<https://youtu.be/kGk49BhHsdc>

ANTXO

Iraupena: irailak 19tik ekainak 19ra
Eguna: asteazkena
(bi astetik behin. Jaiegunak izan ezik)
Tokia: Antxoko Gaztelekuan

TRINTXERPE

Iraupena: irailak 26tik ekainak 12ra
Eguna: asteazkena
(bi astetik behin. Jaiegunak izan ezik)
Tokia: Trintxerpeko Gaztelekua.

DONIBANE

Iraupena: urriak 2tik ekainak 11ra.
Eguna: asteartea
(bi astetik behin. Jaiegunak izan ezik)
Tokia: Donibaneko Gaztelekuan

Aholkularitza: Lahia Nahia Sexologia Elkarte
Hizkuntza: euskara eta gaztelania
Antolatzailea: Gazteria Saila,
Gizarte Ekintza Saila eta Berdintasun Saila.

ANTXO

Duración: del 19 de septiembre al 19 de junio
Día: miércoles
(cada dos semanas. Excepto si hay festivo)
Lugar: Gazteleku de Antxo

TRINTXERPE

Duración: 26 de septiembre al 12 de junio
Día: miércoles
(cada dos semanas. Excepto si hay festivo)
Lugar: Gazteleku de Trintxerpe

DONIBANE:

Duración: 2 de octubre al 11 de junio
Día: martes
(cada dos semanas. Excepto si hay festivo)
Lugar: en el Gazteleku de Donibane

Asesora: Asociación de Sexología Lahia Nahia
Idioma: euskera y castellano
Organiza: Departamento de Juventud,
Departamento de Servicios Sociales y
Departamento de Igualdad.



PASAIKO EMAKUMEEN ELKARTEEN ETA TALDEEN IKASTARO ESKAINTZA

OFERTA DE CURSOS DE LAS ASOCIACIONES Y GRUPOS DE MUJERES DE PASAIA

BEKOZ BEKO ELKARTEA

Bekoz Beko Antxoko elkarte da. Emakumearen berdintasunaren alde eta indarkeria sexistaren aurka ari da lanean 2006tik aurrera.

Antolatutako ikastaroen artean, honakoak:

- *Neure burua maitatzen ikasteko.
- *Gorputzak mugimenduak.
- *Estereotipoak ardazten.
- *Pilatesa
- *Beste batzuk: joskintza, trapillo ikastaroa, xaboi tailerra eta mintzamena ingelesez.

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA

Izaskun Barbier
bekozbeko@bekozbeko.com
679332411

ASOCIACIÓN BEKOZ BEKO

Bekoz Beko es una asociación de Antxo que lleva trabajando desde 2006 en favor de la igualdad de la mujer y en contra de la violencia sexista.

Entre lo cursos organizados, destacan:

- *Aprendiendo a quererme.
- *Laboratorio de cuerpos en movimiento.
- *Focalizando estereotipos .
- *Pilates
- *Otros: costura, trapillo, jaboneando y conversando en inglés.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Izaskun Barbier
bekozbeko@bekozbeko.com
679332411



AZKUENE ELKARTEA

Trintxerpeko elkarte da Azkuene, eta bertako emakumeentzako ikastaroak eskaintzen ditu, aisialdi eta kultura arloetakoak. Por ejemplo:

ESKULANAK
JOSKINTZA TAILERRA
OLIO MARGOLANAK

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA

Marivi eta Carmen
943394351/943398132

Izena emateko epea: Urriaren 2tik aurrera
Ordutegia: 17:00-19:00
Tokia: Trintxerpe

LAGUN ARTEA ELKARTEA

Lagun Artea Pasai Antxoko taldea da, eta bertako emakumeen parte-hartzea bultzatzeko ikastaroak antolatzen ditu. Antolatutako ikastaroen artean honakoak daude:

MINDFULNESS
ETXEKO EKONOMIA
GIMNASIA
JOSKINTZA TAILERRA
LAGARTERA BORDATUAREN TAILERRA

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA

Rosa María Vilá 660428357
eta Belly Serradilla 645713985

ASOCIACIÓN AZKUENE

Azkuene es una asociación de Trintxerpe que oferta cursos de ocio y cultura para las mujeres del distrito.

MANUALIDADES
COSTURA
PINTURA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Marivi y Carmen
943394351/943398132

Plazo de inscripción: A partir del 2 de octubre.
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Trintxerpe

ASOCIACION LAGUN ARTEA

Lagun Artea es una asociación de Pasai Antxo que ofrece cursos de ocio y cultura para fomentar la participación de las mujeres de Antxo. Entre los cursos organizados están:

MINDFULNESS
ECONOMÍA DOMÉSTICA
GIMNASIA
TALLER DE COSTURA
TALLER DE LAGARTERA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Rosa María Vilá 660428357
y Belly Serradilla 645713985

KEXALDI ELKARTEA

OLIO MARGOLANAK
ESKULANAK
JOSTE-LANAK: puntua

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA
Pilar Otaño 943643167 eta Mertxe 943516301

Tokia: egoitza soziala
Axular plaza. Antxo

CONCEPCIÓN ETXEBERRIA ELKARTEA

San Pedroko emakume elkarte. Kirol-jarduerak eskaintzen dituzte.

PILATESA
GAPA
ZUNBA

INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEA
Mariaje 688624807
Tokia: San Pedroko udal gimnasioa

HARREMANTXO KOLEKTIBO FEMINISTA

Antxoko emakume gazteen talde feminista.
Informazioa eta izen-ematea:
harremantxo@gmail.com

ASOCIACIÓN KEXALDI

OLEO
MANUALIDADES
LABORES: punto

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN
Pilar Otaño 943643167 y Mertxe 943516301

Lugar: sede social
Axular plaza. Antxo

ASOCIACIÓN CONCEPCIÓN ETXEBERRIA

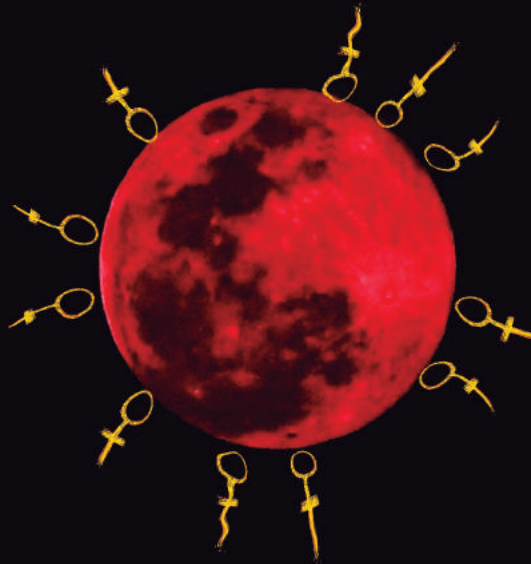
Asociación de mujeres de San Pedro. Organizan actividades deportivas.

PILATES
GAP
ZUMBA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:
Mariaje 688624807
Lugar: gimnasio municipal de San Pedro

COLECTIVO FEMINISTA HARREMANTXO

Grupo feminista de chicas jóvenes de Antxo.
Información e inscripción:
harremantxo@gmail.com



FEMINISMOAK EGINGO GAITU HERRI

Olioliolaaa este mundo no nos gusta y lo vamos a cambiar