

Emakumeentzako jabetzuntza eskola

ONDARROA

2015-2016



ETXELGIA
Emakumeen Topategia



IIO
Ikuskeraren
Udako Informatio
KONTSSELLA



Ondarrok
Uda





MATRIKULAZIOA • informazioa

• Hiru hilabeteko **ikastaro bakoitzaren prezioa: 5-10 euro.** Oinarrizko errenta jasotzen dutenek eta 20 urtetik beherako gazteek, ostera, %50eko deskontua izango dute.

• **Plaza-kopurua:** talde bakoitzeko, gutxienez, 7 lagun. Ikastaro bakoitzeko lagun-kopurua bete ahala itxi egingo da matrikulazioa; bestela, ikastaroa hasi arte egin daiteke matrikula.

• **Izena emateko:** matrikula-fitxa bete eta ordainketa egin behar da. Goizetan, Udal Diru-

Billketa bulegoan (Kantoipe, 3an) egiteko aukera egongo da, eta arratsaldeetan, **Etxelilan** (Artibai 3, 2. pisua). Matrikula ez da onartuko matrikula-fitxa bete eta ikastaroa ordaindu arte. Eta behin matrikula eginda, baja eman ez gero, ez da dirurik itzuliko.

• **Non?**
Emakumeentzako Jabekuntza eskolako ikastaroak **ETXELILAN egingo dira.** Bertara joan matrikula egiteko eta informazio gehiago jasotzeko.

HAURTZAINDEGI ZERBITZUA: TXIRRIMORRASKI

Ikasturte honetan haurtzaindegi zerbitzua eskainiko da ikastaro guztietarako. Ezinbestekoa da guri jakinaraztea astebete aurretik, zerbitzu hori beharko duzuela.





FEMINISMOA

euskal estatugintza feminista eta feminismoaren oinarri politiko eta filosofikoak

Bi gai nagusi izango dira. Batetik, feminismoaren oinarri politiko eta filosofikoak ikusiko ditugu. Errepaso bat egingo dugu: generoa zer den, genero-sistema, androzentrismoa, etab. Gure egungo sistema politikoa, ekonomikoa eta geure gizartearen oinarri filosofikoak patriarkalak diren heinean, patriarkatua zer den ere ikusiko dugu. Bestetik, eztabaidatu eta parte-hartzeko unea ere izango dugu. Praktika txiki bat egingo dugu zenbait kontzeptu barneratzeko eta bigarren partean, berriz, Euskal Estatu Feminista zer den ikusi, zertan datzan edo zer izan beharko lukeen eztabaidatuko dugu guztion artean.

Irakaslea:

Jule Goikoetxea Mentxaka
(EHU-ko irakasle eta ikerlaria)

Iraupena:

8 ordu, 4 orduko 2 saio

Egutegia:

apirilak 15 eta 16
(barikua eta zapatua)

Orduetgia:

**Barikuan, 17:00-21:00, eta
zapatuan, 10:00-14:00**

Matrikula: 5 euro

etxeko lanaren eta zaintza lanaren denborak: bizitza sostengatzeko prozesuak ikusaraziz

Ikastaroaren helburua da etxeko lanaren eta zaintzaren inguruko hausnarketa egitea, jendartearen bizitzak sostengatzeko ezinbesteko lanak dirrela ulertuz eta hauek gizartearen erdigunean kokatzeko apustua eginez. Bi ataletan banatuko dugu. Lehenengo atalean, aztertuko dugu etxeko lanaren eta zaintzaren denboraren banaketa. Eta aztertuko dugu etxeko lanak eta zaintza denborak zer nolako pisua duen jendartean eta gizon eta emakumeen denboraren banaketan. Datu orokorren mugak ikusiko ditugu etxeko lanaren eta zaintzaren berezitasunean sakontzeko. Horregatik, bigarren atalean, etxeko lana eta zaintza denboraren esanahiak (betebehar sentimendua, emozioak, botere harremanak...) izango ditugu hizpide etxeko esparruan dohaintzan emandako denboraren inguruko proposamen berritzailea bat erabiliz.

Irakaslea:

Matxalen Legarreta Iza

((EHUko Soziologia
2 Saileko Irakaslea)

Iraupena:

8 ordu, 4 orduko 2 saio

Egutegia: **urriak 23 eta 24**
(barikua eta zapatua)

Orduetgia:

**Barikuan, 17:00-21:00, eta
zapatuan, 10:00-14:00**

Matrikula: 5 euro



FEMINISMOA

adiskidetasuna eta elkarlaguntza

Saio honetan emakumeen ar-
teko gogoeta egin nahi dugu
adiskidetasunaz, batez ere, gu-
tariko askok ditugun elkar la-
guntza sareez edo komunita-
teez. Elkarlaguntza sareak
esaten dugunean, eguneroko-
tasunean, elkar babesa, babes
ekonomikoa, materiala, psiko-
logikoa eta morala, jarduera
soziala edo politikoa, edota
zaintza-lanak etab. parteka-
tzen dituzten taldeez ari gara,
non elkarrekikotasuna eta el-
kartasuna praktikatzen ditu-
gun. Honek aukera emango
digu gure gizartean bikoteak
duen garrantzia erlatibizatze-
ko eta familiaren ideia zabaltze-
ko. Banakako eta taldeko gogo-
etari lehentasuna emango
diogu.

Irakaslea:

Mari Luz Esteban
(EHUko irakasle
eta ikertzailea)

Iraupena: **3 orduko saio 1**

Egutegia:

Martxoak 19 (zapatua)
Ordutegia: **10:00-13:00**
Matrikula: **5 euro**



EMAKUMEEN OSASUNA

zoru pelbikoa lantzen

Ariketa hipopresibo abdomina-
lak deiturikoak, hitzak berak
dion bezala, sabelaldea lan-
tzeko presio negatiboan egiten
diren ariketak dira. Ariketa ho-
riek ikerketa dute abiapuntu: er-
ditzearen ondorioez eta ema-
kumeen sabelaldean gertatzen
diren aldaketez eginiko ikerke-
tak, hain zuzen. Horrekin batera,
jakitun gara gorputzeko alda-
keta horiek ekiditeko egin izaten
ditugun ariketa abdominal tra-
dizionalak, kaltegarriak dira.
Hori dela eta, ikastaro honetan,
gure gorputzei egokitutako ja-
kintza geureganatuko dugu,
nola zaindu eta nola landu ari-
keta hipopresiboan bitartez. Ari-
keta hauek, era berean, ptosisa
eragozten nahiz tratatzen la-
gunduko digute. **Arropa erosoak
ekartzea gomendatzen dizugu.**

**Ez egin matrikula kasu
hauetakoren batean bazaude:**

- Haurdun edo umea
izatetik bi hilabete badira
- Diagnostikatutako
hipertentsioa.

Irakaslea:

Nagore Basterra Berridi

(Fisioterapeuta eta osteopata,
Zoru pelbikoan Sara Esparzak
formatua eta OSATU fisioterapia
zentruko kidea)

Iraupena: **8 ordu**

Ordu beteko 8 saio

Egutegia: **Martitzenetan/
urtarrilak 19 eta 26, otsailak 2, 16
eta 23; eta martxoak 1, 8 eta 15**

Ordutegia: **18:30-19:30**

Matrikula: **10 euro**

cartografías del cuerpo y de las emociones: empoderamiento

Jakin badakigu emakumezkoa dugula gorputza.. Eta zer esan nahi du horrek zuretzat? Badakigu gure gorputzean hainbat prozesu garatzen direla... zuk antzematen al diezu prozesuoi? eta badakizu nola eraman?. Eta zer dakigu gorputz bakoitzeko formen gainean, zer? Bada, ez dagoela igualik, nor bereak.. Eta zenbateko estimua diezu zuk zure forma horiei? Badakigu guretzako osasun arreta, oro har, eredu maskulinoetatik erakia dela... Nola zaintzen duzu zure burua? zure neurrira egindako atentzioa bilatzen? Kontu horietan guztietan datza, hain zuzen, gure osasunaren gako asko, gorputz femeninoa duen osasuna. Espazio honetan osasun praktikak zalantzan jarriko ditugu, gure gorputzen beharretara egokituak probatu eta ikeretzen saiatuko gara. Laguntza-bide hauek izango ditugu: ezagutza, praktika eta baliabide ez andozentrikoak, emakumezkoen osasunaren aldeko mugimenduek sortuak. **Gomendatzen dugu jantzi erosoak ekartzea.**

Irakaslea:

Flavia Aconetani

(Terapeuta gestalt y Antropóloga)
y Bea A. Herranz

(Máster en "Autoconocimiento, sexualidad y relaciones humanas en terapia de reencuentro" y Politóloga)

Iraupena: **4 orduko saio 1**

Egutegia: **urtarrilak 22** (barikua)

Orduetgia: **16:30-20:30**

Matrikula: **5 euro**

Gazteleraz izango da



Sabemos que nuestro cuerpo es de mujer... ¿sabes qué significa esto para ti? Sabemos que en nuestros cuerpos femeninos se dan distintos procesos... ¿sabes reconocer y cuidar estos procesos? Sabemos que las formas de cada cuerpo son únicas... ¿sabes apreciar las tuyas propias? Sabemos que la mayor parte de la atención a nuestra salud está hecha desde un patrón masculino... ¿sabes cuidarte y buscar atención hecha a tu medida? Entre estas cuestiones se juega gran parte de nuestra salud, una salud que toma cuerpo en femenino. En este espacio nos cuestionaremos, experimentaremos e investigaremos para generar prácticas de salud a la medida de nuestros cuerpos. Para ello nos apoyaremos en conocimientos, prácticas y recursos no androcéntricos gestados desde el movimiento de salud de las mujeres. **Se recomienda traer ropa cómoda.**



EMAKUMEEN OSASUNA

**gure sentimenduak
landuz!
guk geure burua
piskatxo bat
gehiago maitatuz!**

Zer sentitzen dut? Zergatik? Sentimendu onak ALA txarrak, ba al daude? Guztiok berdin sentitzen al dugu? Zer egiten dugu lehenago, sentitu edo pentsatu? Eta besteak zer sentitzen du? Nola bizi sentimendu desberdinekin? Nola garatu neure hizkuntza emozionala?

Askotan, gure erreakzioen edo besteen jarreraren ondorioz sortzen dira liskarrak, ezin egonak edo gaizki ulertuak. Egoera horietan bakoitzak sentitzen duenaren arabera eta bere sentimenduen kudeaketaren arabera, bizipenak era batekoak edo besteakoak izango dira. Ikastaro honetan, emozioak ezagutu eta identifikatzen ikasteko aukera edukiko dugu. Saioak praktikoak izango dira, banakako eta taldeko ariketak egingo ditugu, bakoitzak hausnarketarako eta aldaketarako tarteak eduki dezan.

Irakaslea:
Nerea Redondo Otamendi
(Formakuntza Erreztailea)
Iraupena:
8 ordu, 2 orduko 4 saio
Egutegia:
Azaroko martitzenetan
Ordutegia: **16:30-18:30**
Matrikula: **5 euro**



KULTURA BIRDEFINITZEA

**gerrak
euskal literaturan**

Literaturak gerraren edo gatazka politikoen inguruko irudiak, sinboloak eta leloak nola eraiki dituen aztertuko dugu ikastaro honetan, betiere begirada feminista gidarizat hartuz. Nola irudikatu dira gerrak euskal literaturan? Gerraren topikoak iraunarazteko gune izan al da? Euskal literaturan gerraz jarduteko diskurtso berriak proposatu dira? Testu literarioak baliatzen al ditugu geure gerrak ulertzeko/interpretatzeko/eraldatzeko? Horretarako ikastaroen metodologia praktikoa eta parte hartzailea izango da: testu irakurketak eginez, parte hartzea eta eztabaida bultzatuko dira.

Irakaslea:
Iratxe Retolaza Gutierrez
(Literatura irakaslea)
Iraupena:
8 ordu, 4 orduko 2 saio
Egutegia:
otsailak 26 eta 27
(barikua eta zapatua)
Ordutegia:
Barikuan, 17:00-21:00, eta
zapatuan, 10:00-14:00
Matrikula: **5 euro**



argazkilaritza tailerra

Egun irudiak gure esanahietan duen pisua zein den ikusita, beharrezkoa da emakumeok medio hau ere gureganatzea. Argazkiak adierazpenak egiteko erabiltzea edota espresiorako bide bezala erabiltzea izango da ikastaro honen helburuetako bat. Horretarako, argazkigintzaren tekniken oinarriak ikasteaz gain, kolektiboan lan eginez argazki lan bat egingen ahaleginduko gara.

Ez da beharrezkoa aurre ezagutzarik izatea. Beharrezkoa izango da parte hartzaile bakoitzak bere argazki kamera ekartzea (**argazki kamerarik ez baduzu lasai, mugikorrekin ere posible izango da!**)

Dinamizatzailea:
Itziar Bastarrika Madinabeitia
Iraupena:

16 ordu. 4 orduko 4 saio
Egutegia: **barikuetan, apirilak 22 eta 29, eta maiatzak 6 eta 13**
Ordutegia: **17:00-21:00**
Matrikula: **10 euro**



orientazioa mendian

Ikastaroaren helburua da etorkizunean emakume gehiagok gozatzea mendiarekin eta kirola egiteak nahiz naturak eskaintzen dituzten onurekin. Garrantzitsua da kirolak eskaintzen dituen aukerak erabiltzea, kasu honetan, naturari eta mendiari lotuak, pertsonak hezi eta baloreak zabaltzeko: aurreiritzi eta estereotipoak gainditzen dituzte balore berdinezaleek. Ikastaro honen bitartez geureganatuko ditugu mendiko orientazioaren ikuspegi eta tresna orokorrak mendian autonomo izateko bidea erraztu eta beharrezko segurtasun eta erabakitzeko nahiz ekiteko gaitasunak eskuratzeko, hala nola: mapa bat nola interpretatu eta irakurri, iparrorratzaren oinarriko erabilpena ikasi, inguruarekiko errespetuaren garrantzia landu, orientazio teknikak erabili etab. **Saio teoriko-praktikoak izango dira: mendirako arropa erosoa ekarri.**

Irakaslea:
Tontxu Ruiz de Larrinaga Ruiz de Ocenda
(Goi Mendi Eskolako begiralea)
Iraupena:
12 ordu. 6 orduko 2 saio
Egutegia:
apirilak 23 eta 24
(zapatua eta domeka)
Ordutegia: **9:00-15:00**
Matrikula: **5 euro**



MUNDUKO EMAKUMEAK ELKARTASUNEAN ETA ELKARTRUKUAN

zer idazten zuten emakume ingelesek xx. mende hasieran? (1900-1960)

Ikastaro honetan XX. mende hasierako emakume ingeles sorkuntza izango dugu hizpide. Garai hartan, bi Mundu Gerrek astindu zuten egunerokoa, eta giro zurrunbilotsu hartan emakume ingeles ekarpenek gora egin zuten, eta gerora europar narraziogintzan erreferente garrantzitsu bilakatu ziren ahotsak gorpuztu ziren: Mary Cholmondeley, Stella Gibbons, Agatha Christie, eta abar. Virginia Woolf ezagunaren ekarpenak ere testuinguru hartan garatu ziren. Besteak beste, idazle horiek guztiek gerraren gaia jorratu zuten bere idatzietan: esaterako, Virginia Woolfek gai hori du ardatz *Hiru Ginea* saiakera mamitsuan.

Irakaslea:

Isa Castillo (Skolastika)

Iraupena:

8 ordu, 4 orduko 2 saio

Egutegia:

azaroak 13 eta 14

(barikua eta zapatua)

Ordutegia:

**Barikuan, 17:00-21:00, eta
zapatuan, 10:00-14:00**

Matrikula: 5 euro

zer idazten zuten emakume australiarrek xx. mende hasieran? (1900-1960)

Ikastaro honetan XX. mende hasierako emakume australiarren sorkuntza izango dugu hizpide. Garai hartan, bi Mundu Gerrek astindu zuten egunerokoa, eta giro zurrunbilotsu hartan emakume australiarren ekarpenak oso garrantzitsuak izan ziren Australiako literaturan, eta gerora europar narraziogintzan ezagunak bilakatu ziren ahotsak gorpuztu ziren. Idazle horietariko batzuk gaur egun gure artean ahots ezegunagoak badira ere (Elizabeth Von Arnin, Miles Franklin ...) beste batzuk erreferente funtsezko bilakatu ziren, esaterako, Katherine Mansfield, Virginia Woolfek aurrekarizatutako ere aipatu zuena.

Irakaslea:

Isa Castillo (Skolastika)

Iraupena:

8 ordu, 4 orduko 2 saio

Egutegia:

maiatzak 6 eta 7

(barikua eta zapatua)

Ordutegia:

**Barikuan, 17:00-21:00, eta
zapatuan, 10:00-14:00**

Matrikula: 5 euro



Virginia Woolf.

mujeres latinoamericanas, economía de la vida, ¿el buen vivir?

Jendarte mugimendu eralda-tzaile guztiak bezala, feminismoak ere korronte ideologiko ezberdinak ditu (feminismoak). Ikastaro honetan, mapa ideologiko konplexua ulertzen saiatuko gara. Ikusiko ditugu egungo korronte ideologiko ezberdinetatik subjektu politikoa nola eraiki/berreraikitzen den, estrategia politikoa eta horiek jendarte aldaketa ulertzeko zer ikuspegi duten. Lehen saio batean, latinoamerikako egungo korronte feminista ezberdinak ikusiko ditugu. Eta bigarren saio batean, ostera, egungo latinoamerikako korronte ezberdinen ideologia politikora hurbilduko gara: korronte deskolonizatuak, komunitatekoak, herrikoiak (feminismo beltzak, indigenak eta erresistentzia-koak)

Irakaslea:

Ana Murcia Guevara

(El Salvadorreko Las Dignas taldeko kide eta *Ier. Encuentro de Mesoamericanas en resistencia por una vida digna*ko sortzaileetako bat; egun,

Garaipen elkarteko kide da)

Iraupena:

8 ordu, 4 orduko 2 saio

Egutegia: **otsailak 19 eta 20**

(barikua eta zapatua)

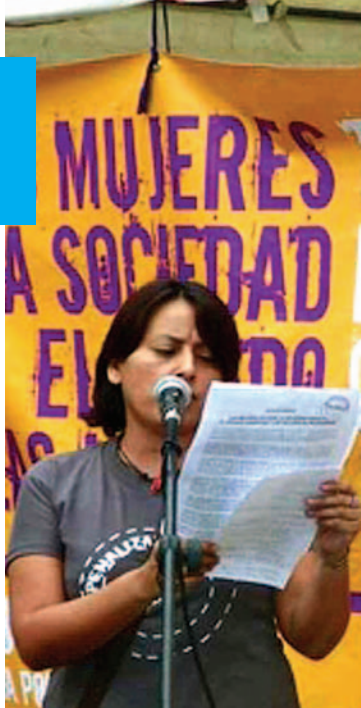
Ordutegia:

Barikuan, 17:00-21:00, eta

zapatuan, 10:00-14:00

Matrikula: **5 euro**

Gaztelera izango da



Como todo movimiento social transformador, el feminismo contiene diversas corrientes ideológicas (los feminismos). Este taller intenta conocer desde un encuadre ideológico, las diversas corrientes contemporáneas a partir de las cuales se piensa en la sujeta política, en las estrategias y en la visión del cambio que pretenden alcanzar. En una primera sesión, revisaremos las ideologías de las corrientes feministas latinoamericanas en la actualidad: apartado las corrientes hegemónicas. En una segunda sesión, nos introduciremos en ideologías de las corrientes feministas latinoamericanas en la actualidad: apartado las corrientes descolonizadoras, comunitarias y popular (feminismos negros, indígenas y de resistencias).



KOMUNIKAZIOA

habilidades para encontrar o cambiar de trabajo

Egun emakumeok lan merkatuaren parte izateko erabakia hartuta badugu ere, aukera berdintasuna etengabe ari zaigu oztopatzen. Abiatuta errealitate horretatik, ikastaro honek eskainiko dizkigu lanerako baliagarri izango zaizkigun tresna edo abilezia pertsonal, emozional eta sozialak erronka ezberdinei aurre egiteko: lana aurkitu edo mantentzeko, daukagun lana hobetzeko, autonomo bezala hasteko edo norbere enpresa bat sortzeko. Ikastaro hau lana aurkitzen saiatzeko betiko ikastaroetatik harago doa; horixe dago gakoa teknika horiek moldatu egiten dira coachingak dituen bitartekoak erabiltzea eta norberari egokitu.

Irakaslea:

Mertxe Arratibel Ibaruri
(Kiribil Kolektiboa)

Iraupena:

16 ordu, 2 orduko 8 saio

Egutegia: **Eguenetan,**
urtarrilaren 28tik
martxoaren 17ra

Orduetgia: **18:00-20:00**

Matrikula: **10 euro**

Gazteleraz izango da



A pesar de que las mujeres estamos decididas a formar parte del mercado laboral, seguimos tropezando con los obstáculos que se oponen a la igualdad de oportunidades. Partiendo de un acercamiento hacia la comprensión de esta realidad, en este taller se nos dará oportunidad de dotarnos de herramientas o habilidades personales, emocionales y sociales que nos permitan hacer frente al reto de buscar y mantener un trabajo, mejorar el que tenemos, constituirnos como autónomas o incluso poner en marcha una empresa propia. El curso va más allá de las técnicas tradicionales de búsqueda de empleo y las personaliza adaptándolas a cada persona a través de las herramientas del coaching.



EMAKUMEEN NORTASUNA ETA SUBJETIBOTASUNA

eromenari irakurketa feminista bat

Psikiatrikoak beti izan dira "ahaztutako" instituzioak. XIX.mendetik aitzina, eromena feminitatearekin lotzen hasi zen, "eromena" gorputz emozionalari (emakumezkoari) gerta zekiokeen zerbait bezala ulertzen zen. Psikiatrikoetan baztertzeko eta ezkutatzeko ziren, gizarteak egokitzen zien rola betetzen ez zuten emakumezkoak. Nola sartzen ziren emakumeak psikiatrikoetan? Aipatu kasu hauen atzean dauden fenomeno sozial eta moralak azpimarragarriak dira oso: bikote barruko gatazka, tratu txarrak, abortuak, sexualitate ezberdinak ... Inguruko egitura sozial eta indibidualean duten eragina kontuan hartuta, beharrezkoa da oso, isilduak, baztertuak eta existentzia ezara kondenatuak izan diren emakumezko horiek isiltasunetik ateratzea.

Irakaslea:

Itxaso Martin Zapirain

(Antropologoa eta
Ni, Vera liburuaren idazlea)

Iraupena:

8 ordu, 4 orduko 2 saio

Egutegia: **abenduak 11 eta 12**
(barikua eta zapatua)

Ordutegia:

**Barikuan, 17:00-21:00, eta
zapatuan, 10:00-14:00**

Matrikula: **5 euro**

2015

iraila

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

urria

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

azaroa

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

abendua

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2016

urtarrila

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

otsaila

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

martxoa

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

apirila

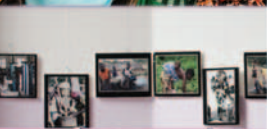
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

maiatza

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ekaina

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



EMAKUMEENTZAKO
JABEKUNTZA ESKOLA

2015-2016
ONDARROAN



ETXELILA
Emakumin Topaleku

Artibai, 3-1.pisua
94 613 40 08

etxelila@ondarroakoudala.net

Jendaurreko ordutegia:
martitzenetik barikura,
16:30-20:30



EMAKUMEEN
LEIALDEAREN
KONTSEILUA



Ondarroako
Udala

UDAL
BERDINTASUN
SAILA

Musika plaza, z/g
94 683 36 70

emakume@ondarroakoudala.net
www.ondarroa.eu

Jendaurreko ordutegia:
astelehenetik barikura,
9:00-14:00



Berdintasuna Ondarroa

