



Emakumeentzako **JABETZE ESKOLA**

Escuela de empoderamiento para mujeres

Urtarrila-Apirila 2021 Enero-Abril

Antolatzailea:



ZARAUZKO UDALA
Parekidetasun Departamentua

Babeslea:



Gipuzkoako Foru Aldundia
Berdintasun Zuzendaritza Nagusia

ZER DA JABETZE ESKOLA?

Jabetze Eskolak hausnartzeko, esperientziak partekatzeko eta elkarrekin egoteko espazio bat eskaintzen digu emakumeoi. Ahalduzko leku bat, hau da, bizitza modu autonomo, indartsu eta gugan konfiantza izanda bizitzeko. Helburua gizarte berdinzaleagoa, bidezkoagoa eta anitzagoa lortzea izango da. Horretarako elkarri laguntzeko ahizpatasun- eta elkartasun- sareak lantzen ditugu. Emakumeen* Etxea emakume guztientzako espazio inklusiboa eta irekia da.

¿QUÉ ES LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO?

La Escuela de Empoderamiento ofrece a las mujeres un espacio para reflexionar, compartir experiencias y estar juntas. Un lugar para el empoderamiento, es decir, para vivir la vida de forma autónoma, fuerte y con confianza en nosotras mismas. El objetivo será lograr una sociedad más igualitaria, justa y diversa. Para ello fomentamos redes de sororidad y solidaridad con las que nos podamos apoyar mutuamente. Emakumeen* Etxea es un espacio inclusivo y abierto a todas las mujeres.

IZEN-EMATEA

Izen-emate epea: 2021ko urtarrilaren 11tik 22ra

Izena emateko moduak:

Zarauzko Emakumeen* Etxean (Nafarroa Kalea, 3) – 943 005 136

emakumeen-etxea@zarautz.eus

www.berdintasunazarautz.wordpress.com

- Plazak mugatuak dira. Ikastaroa egiteko gutxieneko pertsona kopuru bat egon beharko da izena emanda, eta hala ez bada, ikastaroa bertan behera geldituko da. Emakumeen* Etxeak ikastaroa egingo dela jakinarazten duenean ordainduko da matrikula.
- Covid-19a prebenitzeko asmoz, ikastaroek beharrezko neurriak izango dituzte.
- Ikastaroa aurrez-aurre edo online egin ahal izango da. Izen-emate fitxan zehaztuko da zer formatutan jaso nahi den ikastaroa.
- Gutxieneko kopurua: orokorrean 8 pertsona Gehienezko kopurua: aurrez-aurrekoan 8 – online 12
- Ikastaro guztiak Emakumeen*Etxean izango dira, *Ahalduntze digitala* izan ezik (KZ gunean)

INSCRIPCIÓN

Plazo de inscripción: del 11 al 22 de enero de 2021

Formas de inscripción:

Zarauzko Emakumeen* Etxea (Nafarroa Kalea, 3) – 943 005 136

emakumeen-etxea@zarautz.eus

www.berdintasunazarautz1.wordpress.com

- Las plazas son limitadas. Para que el curso se lleve a cabo deberá haber un mínimo de personas inscritas, y en caso contrario el curso se suspenderá. La matrícula se abonará cuando Emakumeen* Etxea le notifique que el curso se llevará a cabo. Con intención de prevenir el Covid-19, los cursos contarán con las medidas necesarias.
- Con intención de prevenir el Covid-19, los cursos contarán con las medidas necesarias.
- El curso se podrá realizar de forma presencial u online. En la ficha de inscripción se especificará el formato en el que se quiere recibir el curso.
- Número mínimo: 8 personas en general. Número máximo: presencial 8 – Online 12
- Todos los cursos serán en Emakumeen* Etxea, excepto *Empoderamiento digital* (en KZ gunea)

EMAKUMEAK ETA UMOREA

Irakaslea: **Beatriz Egizabal Ollokiegi**

Barre egiten badakizu, ziur. Jolasten ere bai. Baina, zerk eragiten digu barrea? Zerk ez dizu eragiten? Umore sortzaile al gara? Zenbat emakume komiko ezagutzen ditugu? Tailer honetan honakoa aurkituko duzu: hausnarketak, jolasa eta algarak. Gurekin umorea landu nahi?



Astearteak, otsailaren 2tik martxoaren 30era



18:45–20:15 (12 ordu)



Euskaraz



Matrikula kopurua: 15 €

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

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				

APRENDER A CUIDARSE Y A QUERERSE BIEN

Profesora: **Kontxi López Soria**

Un espacio de encuentro y aprendizaje entre mujeres cuidadoras, con el que mejorar nuestra calidad de vida y fomentar el desarrollo personal. En el que podamos conectar con las necesidades emocionales y comprender mejor por qué en el trabajo de cuidar a veces me siento mal. Ir transformando sentimientos desagradables, aprender a cuidarnos y sentirnos mejor. Centrarnos en el momento presente y desarrollar la atención.



Lunes 1 de febrero al 22 de marzo



15: 00–16: 30 (12 horas)



Castellano



Matrícula: 15€

FEBRERO

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

MARZO

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				

AUTODEFENTSA FEMINISTA

Profesora: **Maitena Monroy Romero**

En este taller conoceremos nuestras capacidades, recuperando la autoestima y reapropiándonos de nuestra confianza. Nos encontraremos con otras chicas y hablaremos sobre la violencia machista y sus múltiples facetas. Juntas pensaremos cómo defendernos, protegernos, cuidarnos y querernos.



Sábado, 27 de marzo



10:00–14:00 y 15:00–19:00 (8 horas)



Castellano



Matrícula: 10€

MARZO

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				

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Profesora: **Natalia Vahl Pedrosa**

En los últimos meses, la tecnología ha adquirido una gran importancia como vía de teletrabajo, aprendizaje o socialización. En este taller aprenderemos a utilizar las herramientas tecnológicas e informáticas de forma sencilla, compartiendo conocimientos, en un espacio de sororidad y cuidado mutuo.



Jueves, del 4 de febrero al 29 de abril



18:00–20:00 (22 horas). En KZ gunea.



Castellano



Matrícula: 20 €

FEBRERO

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

MARZO

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				

ABRIL

			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		

VÍNCULOS AFECTIVOS Y DE BUEN TRATO

Profesora: **Pepa Bojó Ballester**

En este curso veremos cómo podemos establecer los buenos tratos y la igualdad en nuestras relaciones. Trataremos el buen trato hacia una misma y hacia las demás personas, con todo lo que ello conlleva: confianza en una misma, autocuidado, establecimiento de límites, empatía, respeto, aceptación, escucha... Crearemos un espacio de reflexión sobre nuestros tipos de relaciones, veremos sus consecuencias y cómo promover cambios positivos.



Miercoles, del 27 de enero al 24 de marzo



18:00–20:00 (18 horas)



Castellano



Matrícula: 15 €

ENERO

		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			

FEBRERO

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			

MARZO

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							

NORBERE LEMAZAIN

Irakaslea: **Aran Erasun Urtzelaieta.**

Lidergoak aldaketarekin du zerikusia, eta aldaketa gure baitan hasten da, geure burua ezagutu eta onartzeko gaitasunean, estrategikoak izaten hasteko, gure helburuak identifikatzeko eta horiek lortzeko gure baliabideak lerrokatzeko.

Norbere ezagutza eta onarpenerako kontzientzia landuz, lidergo eraldatzaileko bidea egingo dugu elkarrekin. Geure baitako mugak ezagutu, barnetik gainditzeko.



Asteazkenak, otsailaren 24tik apirilaren 21era



16:00–17:45 (10 ordu)



Euskaraz



Matrikula kopurua: 10 €

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

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		

GEURE JAKITURIA BERRESKURATZEN

Irakaslea: **Virginia Belategi Azpiri**

Menopausia ez da ezeren amaiera, eta are gutxiago gaixotasun bat. Bizitzak ziklo berri bati ekiteko hausnartzeko eta aldatzeko aukera ematen digu. Gure bizitzako etapa hori, fisikoki zein psikoemotionalki, modu osasungarrian kudeatzeko baliabideak eskainiko dira. Gainera, konfiantzazko gune bat sortuko dugu, eta menopausia aztertuko dugu, aukera berriak ematen dizkigun ikuspegi postiboarekin.



Astearteak, martxoaren 2tik apirilaren 27ra



10:00–12:00 (16ordu)



Euskaraz



Matrikula kopurua: 15 €

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		

Antolatzailea:



ZARAUZKO UDALA
Parekidetasun Departamentua

Babeslea:



Gipuzkoako Foru Aldundia
Berdintasun Zuzendaritza Nagusia

 Nafarroa, 3-C-20800 Zarautz  943 005 136  emakumeen-etxea@zarautz.eus