

Iraila  
Abendua  
**2021**



**Emakumeen\*  
etxea**

Septiembre  
Diciembre  
**2021**

Antolatzailea:



Babeslea:



# ZER DA EMAKUMEEN\* ETXEA?

Emakumeen\* Etxea berdintasunean aurrerapausoak emateko, lankidetza sareak sortzeko eta feminismitik hausnartzeko emakumeok dugun espazioa da.

## ZERBITZUAK

- Aholkularitza zerbitzuak. Doakoak eta konfidentzialak.
  - Psikologikoa
  - Juridikoa
  - Atzerriko ikasketen homologazioa
- Jabetze eskola
- Erakusketak, ahalduntze-taldeak eta askoz gehiago!
- Liburutegia eta ordenagailuak
- Gelen erabilera bazkideentzat

## ¿QUÉ ES EMAKUMEEN\* ETXEA?

Emakumeen\* Etxea es un espacio para las mujeres de Zarautz, donde podemos empoderarnos, avanzar en la igualdad, crear redes de colaboración y reflexionar desde el feminismo.

## SERVICIOS

- Servicios de asesoramiento. Gratuitos y confidenciales.
  - Psicológico
  - Jurídico
  - Homologación de estudios extranjeros
- Escuela de empoderamiento
- Exposiciones, grupos de empoderamiento y mucho más!
- Biblioteca y ordenadores
- Uso de salas para socias

## JABETZE ESKOLAKO IZEN-EMATEA

**Izen-emate epea:** irailaren 6tik 17ra

**Izena emateko moduak:**

[www.labur.eus/jabetze-eskola21](http://www.labur.eus/jabetze-eskola21)

Emakumeen\* Etxean (Nafarroa Kalea, 3)

943 005 136

[emakumeen-etxea@zarautz.eus](mailto:emakumeen-etxea@zarautz.eus)

[www.berdintasunazarautz.wordpress.com](http://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. 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.

## INSCRIPCIÓN EN LOS CURSOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

**Plazo de inscripción:** del 6 al 17 de septiembre

**Formas de inscripción:**

[www.labur.eus/jabetze-eskola21](http://www.labur.eus/jabetze-eskola21)

En Emakumeen\* Etxea (Nafarroa Kalea, 3)

943 005 136

[emakumeen-etxea@zarautz.eus](mailto:emakumeen-etxea@zarautz.eus)

[www.berdintasunazarautz.wordpress.com](http://www.berdintasunazarautz.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. 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.

# AHALDUNTZERAKO MINDFULNESSA

Irakaslea: **Amaia Urieta García**

Ikastaro honen helburua norbere baitan errotuta egoteak duen garrantziaz jabetzea da, hau da, boterea gure baitan dagoela sentitzea, ongizate psikologikoa eta bizi-kalitatea areagotuz. Garen bezala maitatzeko asmoz, barruranzko bideari ekingo diogu, gure benetako esentziarekin bat egiteko eta, hortik, garen bezala agertzeko adonarekin bat egiteko. Gure gorputzaz eta arnasaz jabetuko gara, eta hitzak, mugimenduak, sentsazioak... partekatuko ditugu.



Astelehenak, irailaren 27tik azaroaren 29ra



16:00-18:00



Euskaraz



15€

## 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	

# UNA HABITACIÓN PROPIA: DESCUBRIR NUESTROS SABERES

Profesora: **Kontxi López Soria**

Una habitación propia es un espacio de desarrollo personal para reconocer que nuestra historia es única y que nuestra mirada sobre ella puede abrirnos a nuevas realidades. El objetivo es disponer de un espacio y un tiempo para conocer y valorar nuestras experiencias, capacidades, saberes y anhelos latentes. Nos adentraremos en un autodescubrimiento, estableceremos redes desde la igualdad y fortaleceremos nuestra autonomía y autoestima.

 Martes, del 28 de septiembre al 14 de diciembre

 15:00-17:00

 Castellano

 15 €

## 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					

## 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				

# TALLER DE COMUNICACIÓN: RECURSOS Y HERRAMIENTAS PARA EL EMPODERAMIENTO

Profesora: **María Feijoo González**

Saber expresar una idea es tan importante como la idea en sí misma. Mejorar nuestras habilidades comunicativas implica realizar una revisión personal de nuestros obstáculos y dificultades, pero también de nuestro potencial para desarrollarnos. En este taller conoceremos la importancia de saber identificar nuestras necesidades aprenderemos recursos y herramientas para comunicarlas.



Martes, del 28 de septiembre al 30 de noviembre



18:00-20:00



Castellano



15€

## 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					

# SINISMEN MUGATZAILEAK GAINDITUZ, GURE BURUAREN JABETZA HARTU

Irakaslea: Aikari Lizaso Aldasoro

Ikastaro honetan gure egunerokotasun arruntetan eta batez ere gure ekintzaitzan sortzen ditugun oztopoen atzean dauden sinesmen mugatzaileak identifikatuko ditugu. Hortik abiatuz, norbere bidearen burujabe egiteko ahalduntze prozesu sendo eta iraunkor batean murgilduko gara. Edozein muga gainditzearen atzean dagoen balore indartzailea berreskuratuko dugu eta norbere burua hobeto ezagutu eta maitatzeko tresnak partekatuko ditugu.



Asteazkenak, urriaren 6tik azaroaren 24ra



15:30-17:30



Euskaraz



15 €

## 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							

# EL PLACER DE ENVEJECER

Profesora: **Pepa Bojó Ballester**

El taller está pensado para prepararse a vivir la segunda etapa de nuestra vida de una forma creativa y enriquecedora, aprendiendo a afrontar los cambios físicos, psicológicos, sociales, familiares y materiales con los que nos vamos a encontrar. Reflexionaremos sobre cómo queremos envejecer, qué cosas tememos y nos preocupan, y sobre todo cómo podemos afrontar todo ello para que esta etapa podamos vivirla con plenitud.



Miércoles, del 29 de septiembre al 1 de diciembre



18:00-20:00



Castellano



15 €

## 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					

## 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		

# TENER CARÁCTER

Profesora: **Rebeca Díaz Mardaras**

Entendemos el carácter como la fuerza y elevación de ánimo natural; firmeza y energía. Sin embargo, cuando una mujer lo demuestra, se le critica y juzga creando un sentimiento de culpabilidad. En este taller vamos a reconciliarnos con nuestro carácter y a vivirlo desde su esencia, aprenderemos a verlo como una ventaja o virtud y no como 'algo a ocultar'. Conectaremos con nuestra fuerza, creatividad y valentía, para vivir sin temor y sin complejos.



Jueves, del 30 de septiembre al 16 de diciembre



16:00-18:00



Castellano



20 €

## 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					

## 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				

# GORPUTZ KONTZIENTZIATIK MUGIMENDU ASKERA: MUGIMENDUA, AUTOKONTZIENTZIA ETA DANTZA

Irakaslea: Mainer Oiarzabal Ziganda

Dantza tailer honek gure gorputzen autokontzientzia, mugimendua, ongizatea eta ahalduntzea izango ditu ardatz. Mugimenduaren autokontzientzia landuz, gorputzari darion lengoai organiko eta askeari lekua emango diogu. Gure gorputzetan gertatzen denaz jabetzeko eta entzumen horretatik geure ahalduntze prozesua egin ahal izateko, inprobisazioarekin esperimendatu dugu. Mugimendu kontzientzia esploratu eta gozatu dugu.



Ostiralak, urriaren 1etik abenduaren 3ra



17:00-18:30



Euskaraz



15 €

## URRIA

				<b>1</b>	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	<b>5</b>	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					

## ABENDUA

		1	2	<b>3</b>	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		

# HARREMAN AFEKTIBOAK HELDUTASUNEAN

Irakaslea: **Clara Wolfram Pérez**

Gure gorputza eta desirekin konexioan gaudenean, orainaldiak eskaintzen digun guztia baliatzeko prest gaude. Baina tarteka konexio hau galdu dezakegu, eta orduan gure bizipoza apaltzen da, gure harremanek kolorea galtzen dute, eta kasik ez dugu laztan berririk sumatzen. Tailer honetan, bizi konexio hori berpizteko lan egingo dugu, gure boterea berreskuratzeko eta bizi indar horrekin gozatzeko.



Ostiralak, urriaren 1etik abenduaren 10era



10:30-12:30



Euskaraz



15 €

## URRIA

				<b>1</b>	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	<b>5</b>	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					

## ABENDUA

			1	2	<b>3</b>	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			

## ERAKUSKETAK

Astelehenetik ostiralera/ De lunes a viernes

16:00-20:00

**Urrian / En octubre**

*Emakumeon aniztasuna irudikatuz*

Pilar Herrero Sokobehere, Maite Oviedo Etxezarreta eta Marikruz Etxeberria Iraola

**Abenduan/ En diciembre**

*Agroekofeminismoa: antolatu, landatu eta gozatu!*

Etxaldeko emakumeak eta Ermuko Emakumeen Topalekua

 Nafarroa, 3-C - 20800 Zarautz  943 005 136  [emakumeen-etxea@zarautz.eus](mailto:emakumeen-etxea@zarautz.eus)

Antolatzailea:



ZARAUZKO UDALA  
Parekidetasun Departamentua

Babeslea:



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Berdintasun Zuzendaritza Nagusia