Ondarroan

NIK SINISTETSUT

Bizkaiko Emakumeentzako Jabekuntza Eskolen Sarea

emakumeentzako jabekuntza eskola
2019-2020

MATRIKULAZIOA • *informazioa*

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

• **Plaza-kopurua:** Ikastaro bakoitzeko lagun-kopurua bete ahala itxi egingo da matrikulazioa. **Talde bakoitzeko, gutxienez, 7 lagun.**

• **Izena emateko:** Matrikula-fitxa bete eta ordainketa egin behar da. Goizetan, Udal Diru-Bilketa bulegoan (Kantoipe 3an) egiteko aukera egongo da, eta arratsaldeetan, **Etxelilan** (Artibai 3, goiko pisuan). Matrikula ez da onartuko matrikula-fitxa bete eta ikastaroa ordaindu arte. Eta behin matrikula eginda, baja emanez gero, ez da dirurik itzuliko.

Emakumeentzako Jabekuntza eskolako ikastaroak ETXELILAn egingo dira. Bertara joan matrikula egiteko eta informazio gehiago jasotzeko.

feminismoa · *nortasuna eta subjetibotasuna* · *kultura* · *osasuna* · *munduko emakumeak elkartukean elkartasunean* · *parte hartze guneak*

haurtzaindegi zerbitzua TXIRRIMORRASKI

Ikastaro guztietarako eskainiko da.
Ezinbestekoa da zerbitzu hori beharko duzuela guri jakinaraztea **astebete aurretik.**

Emakumeen osasuna

Zoru pelbikoa lantzen

Ikastaro honetan, gure gorputzei egokitutako jakintza geureganatuko dugu, nola zaindu eta nola landu ariketa hipopresiboen bitartez. Ariketa horien bidez, emakumeek urteen eraginez edo ama izateren ondorioz izan ditzaketen arazoak tratatu, gutxitu eta eragozteko balio dute hipopresiboek.

Irakaslea:
Nagore Basterra Berridi, fisioterapeuta eta osteopata.
IKASTARO BI EGINGO DIRA
Iraupena:
Ordu beteko 10 saio
Egutegia:
1. Urriaren 16tik abenduaren 11ra (eguaztenak)
2. Urtarrilaren 22tik martxoaren 25era (eguaztenak)
Ordutegia: **17:30-18:30**
Matrikula: **10 euro**

Kultura birdefinitzen

Emakume italiarren literatura

Erdi Arotik emakume italiarrek emakumeen egoera soziala salatu dute. Emakumeen egunerokotasunari buruzko ikuspegi femenino eta feminista aldarrikatzen dute beraien literaturan. Beraiek idatzitako liburuak izango ditugu hizpide lau saioetan eta literatur kritika feministaren tresnak baliatuko ditugu horretarako. Irakurketaz gozatzea da helburu, idazle berriak ezagutzea eta ezagunak berrezagutzea.

Irakaslea:
Ainhoa Aldazabal Gallastegi, Euskal filologian lizentziatua (EHU), literatur kritika feministan formatua eta Skolastikako kidea.
Iraupena: **3 orduko 4 saio**
Egutegia: **Urriak 18, urtarrilak 31, martxoak 27 eta maiatzak 15 (barikuak)**
Ordutegia: **17:00-20:00**
Matrikula: **10 euro**

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					

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	♀
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

+ maiatzak 15

Nik sinesten dizut. Indarkeria matxistari buruzko diskurtsoak: Nola interpretatu, nola erantzun

Indarkeria matxistak adierazpen ugari ditu: bere forma fisikoaz harago, osagai diskurtsibo garrantzitsu bat ere badauka, gure eguneroko elkarrizketetan, komunikabideetan, justizian edota erakundeetan islatzen dena. Tailer honen helburua da indarkeriaren alderdi diskurtsibo hori identifikatzen ikastea eta hari erantzuteko interpretazio feministetan sakontzea, hainbat adibide praktiko behatuz eta fokua, batez ere, komunikabideetan eta justizia patriarkalean jarriz.

Irakaslea:
Samara Velte Moran,
kazetaria eta EHUko ikerlaria, diskurtsoaren analisian espezializatua. 'Nik sinesten dizut' (Elkar, 2019) liburuaren egilea

Iraupena:
3 orduko 2 saio
Egutegia:
Azaroak 15 eta 16
Ordutegia:
barikuan, 17:00-20:00, eta zapatuan, 10:00-13:00
Matrikula: **5 euro**

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	

Feminismoa

Silvia Federicciren lana ezagutzen: MUNDUA BERRIZ LILURATUZ

Silvia Federici ekintzaile feministaren 'Mundua berriz liluratuz' lana aztertuko dugu: komunitateak, komunak eta komunagintza; lurdesjabetzeak eta lurraren alde emakumeek egiten dituzten borrokak; herrialde batzuetan emakume-taldeei eskaintzen dizkieten diru-maileguen atzean dauden interes ezkutuak; teknologiaren alde ilunak...

Irakaslea:
Amaia Astobitza Uriarte,
Mundua berriz liluratuz. Feminismoa eta komunen politika (Katakrak, 2019) liburuaren itzultzailea.

Iraupena:
3 orduko 2 saio
Egutegia:
Abenduak 13 eta 14
Ordutegia:
barikuan, 17:00-20:00, eta zapatuan, 10:00-13:00
Matrikula: **5 euro**

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					

Kultura birdefinitzen

Musika eta ahalduntzea

Jakina da emakumeoi espazio publikoa ukatu izan zaigula eta, gaur egun ere, oholtzak ez direla oraindik espazio seguru bilakatu guretzat. 2018. urtean estatu mailan ospatutako musika jaialdietako datuek diote emakumeon oholtza gaineko presentzia ez dela %20ra iritsi. Formakuntza honen bitartez, egungo euskal musika eszenari buruzko analisi kritiko bat egingo da, genero ikuspegia ardatz hartuta. Hausnarketaz gain, emakumeak instrumentuak hartu eta espazio publikora bideratzea izango da helburu.

Irakaslea:
Olatz Salvador,
musikari donostiarra,
Skakeitan taldeko kidea eta
bere lehen estudioko lana,
bakarlari moduan, 'Zintzilik'
da (Airaka, 2018).

Iraupena: **3 orduko 4 saio**
Egutegia: **urtarrilak 18, otsailak 1, 15 eta 29**
Ordutegia: **11:00-14:00**
Matrikula: **10 euro**

Feminismoa

Deribak, ongi bizitze feministarantz

Itotzen gaituen sistemaren eta bizitzaren kontra egiten duen ekonomiaren aurrean, eraikitzen ari garen alternatibak konpartituko ditugu ikastaroan. Zeintzuk dira lurralde honetan martxan dauden alternatibak? Zeintzuk zeharkatzen dituzte gure gorputzak? Zeintzuk dira gure sentitzeko eta egiteko modu errebeldeak? Hausnarketa eta ikaskuntza ariketa kolektibo hau egiteko, Etxelilan batuko gara eta gero proposatzen dizuegu kaleetan zehar elkarrekin ibiltzea nahasteborrastean.

Irakaslea:
Silvia Piris Lekuona
soziologoa eta
Amaia Pérez de Orozco
ekonomia feministan aditua.
Colectiva XXK Feminismos, pensamiento y acción
taldeko kideak

Iraupena: **4 orduko 3 saio.**
Egutegia:
Otsailak 7, 14 eta 21 (barikuak)
Ordutegia: **16:00-20:00**
Matrikula: **5 euro**

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	

Emakumeen osasuna

Gure bizi-energia hobetzen: Chi-Kung hastapenean

Gorputz egitura eta bizi-energia hobetzen lagunduko diguten mugimendu leun eta errazak ikasiko dira. Ariketekin batera, arnasketa eta meditazioa landuko dira, estresa gutxitu, tentsioak askatu eta burua lasaitzen lagunduko diguten teknika eta mugimenduak praktikatuz.

Irakaslea:
Idoia Eizmendi Aldasoro,
Chi kung trebatzailea, berdintasunerako teknikaria eta Noka talde feministako kidea.

Iraupena: **2 orduko 5 saio.**
Egutegia: **Martxoaren 3tik 31ra (martitzenak)**
Ordutegia: **18:00-20:00**
Matrikula: **10 euro**

martxoa

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

Kultura birdefinitzen

Klownetik kabaretera; sentsualitatea umoretik

Gure pailazoaren bila abiatzeko bidaia bat proposatzen dizuegu; jolaserako gaitasuna berreskuratu, barre egin eta lotsak alde batera utziz. Lehen bidaia honetan ikasitakoarekin, kabaretaren mundura salto egingo dugu, sentsualitatea, erakarpena, ausardia eta transgresioari klown begiradatik helduz.

Irakaslea:
Itziar Saenz de Ojer Martinez
Bazen Behin Klown taldeko kidea, pedagogoa eta sexologoa.

Iraupena:
3 ordu t'erdiko 4 saio
Egutegia:
Apirilak 24, maiatzak 23, ekainak 6 eta 20
Ordutegia: **10:00-13:30**
Matrikula: **10 euro**

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	⚢
29	30					

Emakumeen osasuna

Erotikoa ni? BAI ZERA!

Boteretsuak sentitzen ahal gara gure gorputza eta desirarekin “konexioan” gaudenean, munduak eskaintzen dizkigun aukerak bizitzeko prest. Hala ere, tarteka “konexio” hori galdu dezakegu, eta iruditu ahal zaigu gure alde erakargarria, gozagarria, nonbaiten bidean galdu egin dela. Baina ez da desagertu, berpizteko ate bat behar du, besterik ez. “konexio” hori berpizteko dinamikak egingo ditugu, geure buruarekin eta besteekin konektatzeko, eta trabatzen gaituzten oztopoak gainditzeko.

Irakaslea:
Clara Wolfram Perez, sexualitatean, autoezagutzan eta berdintasunean aditua.

Iraupena: **3 orduko 3 saio.**
Egutegia: **Maiatzak 9, 16 eta 30 (zapatuak)**
Ordutegia: **10:30-13:30**
Matrikula: **5 euro**

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

Kultura birdefinitzen

BOTA UXU!

Herri irrintzilari ugari daude munduan, tartean gurea. XXI. mendean egon arren, zorionez, bizirik daukagun antzinako altxorra dugu irrintzia: emozioak adierazteko hitzik gabeko hizkuntza. Nahi duzu botatzen ikasi? Zer behar da? Ikasteko gogoa. Gainera, boteretsu sentituko zara, lotsak galduko dituzu, bihotza alaituko zaizu eta gainera, zientzialarien arabera, terapeutikoa da.

Irakaslea:
Nekane Akarregi Amutxastegi irrintzilaria.

Iraupena:
2 orduko saioa
Egutegia:
Ekainak 12 (barikua)
Ordutegia:
18:00-20:00.
Matrikula: **5 euro**

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	
29	30					

Feminismoa

Autodefentsa Feminista

Emakumeon ahalduntzea bultzatzeko tailerra. Indarkeria matxista bere osotasunean ulertu eta eraso ezberdinen identifikazioa bilatuko da. Honen aurrean, Autodefentsa Feministari helduko zaio, eraso ezberdinei aurre egin eta gure baitan seguru eta babestuak sentitzeko estrategiak landuz.

Irakaslea:
Emagin, Ikerketa eta Formazio feminista elkartea.

Iraupena:
4 orduko 2 saio
Egutegia: **Uztailak 6 eta 7.**
Ordutegia:
10:00-14:00
Matrikula: **5 euro**

uztaila

		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		

Emakumeen nortasuna eta subjektibotasuna

Orka Maris

Orkak nola, taldean itsasoa okupatzea bilatuko duen tailerra. Indartzeko igeri egin ez ezik, emakumeok itsasoa konkistatu eta gozatzea bilatuko da, geure buruez birjabetzeko zein gure indarraz kontzientzia hartzeko.
Ikastaroa bi zatitan banatuta egongo da, bata ikasgelan eta bestea itsasoan. Lehenengoan elkar ezagutu, nahi dugunaren kontzientzia hartu eta ikastaroan zehar agertzen diren sentipen eta aspektuak jorratuko dira. Bigarrenean, aldiz, konfiantzaz eta segurtasunez itsasoan igeri egiteko beharrezko teknikak ikasiko dira.

Irakasleak:
May Serrano, bere buruaren jabe eta emakume; ezkontzagin eta sortzaile eszenikoa. Erailketa matxistak salatzeko "Women In Black" kale ekintzen sortzaileetariko bat eta **Leire Onzain,** gorputz eta kirol ekintzen sustapeneko teknikaria eta mugimendu feministako aktibista.

Iraupena: **2 orduko 5 saio**
Egutegia:
Uztailak 6, 7, 8, 9 eta 10
Ordutegia: **17:30-19:30**
Matrikula: **10 euro**

uztaila

		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		

emakumeentzako jabekuntza eskola 2019-2020

2019

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					

2020

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	♀
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	⚢
29	30					

uztaila

		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		

Parte hartze guneak

Ondarroako Emakumeentzako Jabekuntza Eskolak ez du Eskola hutsa izan nahi, parte-hartze gunea baizik. Horregatik jarraian dituzuen parte-hartze guneak zabalduko ditugu eta horietan parte hartzera animatzen zaituztegu. Talde ireki horietan parte hartzeko interesa baduzu, **Etxelilan eskatu informazioa**.

aringaingan

Gero eta gehiago gara norbere gorputzaren eta mugimenduen kontzientzia hartuta jarduera fisikoaz gozatzen dugun emakumeok. Kalean beldur eta lotsa guztiak gainditu eta gustura jarduteko helburuarekin jarduten gara topagunean, partaideen arteko harremanak sustatuz eta elkarrekin espazio publikora irtetera bultzatuz. Heziketa Fisikoan lizentziatua den emakume baten dinamizazioaren bidez, norberaren gaitasunen araberako entrenamendu pautak eskaintzen dira, erritmo desberdinetan aurrera egiteko (mailaren araberako taldeak osatuko dira). Aurten, beste urrats bat emango dugu kirol modalitate desberdinak lantzen.

Dinamizazioa:
Arantza Burgoa Agirregomezkorta (Irakasle eta kirolzalea)
Aurkezpena: **Urriak 10, 19:00etan.**

Literaturaz eztabaidatzeko gunea

Hilean behin (azken barikuetan) eta eskolako ikasleek bultzatuta, literatura, irakurketa eta eztabaida kritikoa lantzeko saioak burutuko dira ikuspegi feministatik.

hipopresiboak

“Zoru pelbikoa lantzen” ikastaroan ikasitakoa praktikan jartzeko astean behin elkartzen dira hainbat lagun Etxelilan, beraien kabuz ariketak egiten jarraitzeko.

andrabanda feminista

Emakumeentzako perkusio eta ahots "banda".
Bandak filosofia feminista izango du oinarri, eta emakumeon jabekuntza pertsonala eta kolektiboa sustatuko du; horrela, esparru publikoan emakumeen presentzia eta protagonismoa bultzatuz eta aldarrikapen feminista zabalduz.

migratutako emakumeak
ametsak mamitu, eskubideak aldarrikatu

Espazio bat sortuko da migratutako emakumeentzat, non elkartu edukitzeko eta non hausnartu haien migrazio ibilbidearen gainean eta jendarte berrian ageri zaizkien errealitateen gainean. Trukerako espazio horretan emakumeek beraiek elkarrekin eraikiko dute ahalduntze prozesua maila indibidualean zein kolektiboan. Metodologia partehartzailea izango da, hurbila, elkarrizketarako bidea emango duena non eta emakumeen interesak eta beharrizanak ardatza izango diren. **Gazteleraz izango da.**

mujeres migradas que forjan sueños y proclaman derechos en colectividad

Espacio dirigido a mujeres migradas para encontrarse, compartir y reflexionar sobre la historia migratoria y las realidades a afrontar en la nueva sociedad. Un espacio cercano de intercambio para construir desde ellas y con ellas un proceso individual y colectivo de empoderamiento. Se utilizará una metodología participativa y cercana que dé lugar al diálogo para recoger los intereses y necesidades de las mujeres. **En castellano.**

Dinamizazioa: **Cony Carranza** (Herriko hezitzaile feminista)
Aurkezpena/ *Presentación*: **Urriak 26, 17:00**etatik**19:30**era
26 de **Octubre,** de **17:00** a **19:30**
Oharra/ *A tener en cuenta*:
4 saio urritik abendura. Taldearekin egutegia adostuko da.
4 sesiones de octubre a diciembre.
El calendario se acordará con el grupo.

BELDUR BARIK

neska gazteen txokoa

Gure zalantzak eta kezkak partekatzeko espazio falta sumatzen dugu. Zenbait problematikari buruz gehiago jakin nahi genuke. Geure burua, pertsonalki eta kolektiboki, maitatzeko espazioak ireki nahi ditugu. Feminismoan eta feminismoaz hazteko gogoz gaude. Gazte eta neska gara, egoera batzuez nazkatuta gaude eta horien aurrean zerbait egiteko gogoa sentitzen dugu, baina ezin jakin zelan aurrera eraman. Honen aurrean, txoko ireki bat sortzeko asmoz gaude: feminismoa ezagutzeko, parte hartzeko eta geure ekintza propioak eraikitzeko. Bazatoz zu ere?

Dinamizazioa:
Miren Larrea Murgoitio
(Feminista eta Ondarroako hezkidetza Egitasmoko kidea)
Aurkezpena: **Azaroak 8, 18:00etan.**

emakumeentzako jabekuntza eskola 2019-2020 Ondarroan

Udal Berdintasun Saila

Musika plaza, z/g
94-683 36 70
faxa: 94-683 36 67
rbaltar@ondarroa.eus
www.ondarroa.eus

Jendaurreko ordutegia:
astelehenetik barikura, goizez

Berdintasuna Ondarroa

Ondarroako Emakumeen Udal Berdintasun Kontseilua

Ondarroako Udala

ETXELILA
Emakumin Topaleku

Artibai, 3-1.pisua
94-613 40 08
etxelila@ondarroa.eus

Jendaurreko ordutegia:
martitzenetik barikura, arratsaldez

Bizkaiko Emakumeentzako Jabekuntza Eskolen Sarea