

ERRENTERIA

ESKOLA  
FEMINISTA  
ESCUELA  
FEMINISTA

2022

MARTXOA - MAIATZA

MARZO - MAYO



## ZER DA ESKOLA FEMINISTA?

Errenteriako Eskola Feminista hausnarketarako, autonomia indartzeko, sareak sortzeko, geure eskubideen jabe egiteko, pertsonalki eta kolektibo modura eraldaketa sozialean parte hartzeko, bizitzari aurre egiteko indarra eta konfiantza izateko... espazio izan nahi du.

Azken finean, eskolaren asmoa da emakumeon partaidetza eta ahalduntzea sendotzea eta gizarte justu, anitz eta osoago bat lortzeko bidean urratsak bultzatzea.

Emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gunera hurbil zaitezten gonbidatu nahi zaitugu. Animatu, zure zain gaude!

### HAUEK DIRA ESKOLA FEMINISTAREN LAU ARDATZAK:

- **Feminismoak**
- **Kultura berriro definitzen**
- **Autonomia**
- **Gorputza, sexualitatea eta osasuna**



# ¿QUÉ ES LA ESCUELA FEMINISTA?

La Escuela Feminista de Errenteria quiere ser un espacio para reflexionar, generar redes, adueñarnos de nuestros derechos, participar de manera individual y colectiva en el cambio social, tener fuerza y confianza para enfrentar la vida...

En definitiva, el propósito de la Escuela es potenciar la participación y el empoderamiento de las mujeres para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa.

Queremos invitarte a que te acerques a este espacio de encuentro, formación y reflexión para las mujeres. ¡Anímate, te estamos esperando!

## ESTOS SON LOS 4 EJES DE LA ESCUELA FEMINISTA:

- **Feminismos**
- **Redefiniendo la cultura**
- **Autonomía**
- **Cuerpo, sexualidad y salud**

# INFORMAZIOA ETA IZENA EMATEA

## **IZENA EMATEKO:**

### **Presentziala:**

**Arreta arratsaldean jasotzeko  
beharrezkoa izango da aurretiko  
hitzordua eskatzea**

ZU! Zure Udala - Arreta Zerbitzua  
Herriko Plaza z.g  
943 449600 - 010

7:30-14:00 astelehenetan

7:30-19:00 astearte eta ostegunetan

7:30-15:00 asteazken eta ostiraletan

### **Online:**

<https://errenteria.eus/udala/udal-sailak-eta-azpi-sailak/berdintasuna/eskola-feminista/>

## **INFORMAZIOA:**

Emakumeen Etxea

9:00-13:00 Astelehen eta ostiraletan

16:00-20:00 Astearte, asteazken eta ostegunetan

Txirrita Parkea, z.g

943 449 630

[eskolafeminista@errenteria.eus](mailto:eskolafeminista@errenteria.eus)

<http://www.errenteria.eus>

# INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

## INSCRIPCIÓN:

### Presencial:

**Por las tardes será necesario acudir don cita previa**

ZU! Zure Udala - Servicio de Atención

Herriko Plaza s.n

943 449600 - 010

7:30-14:00 lunes

7:30-19:00 martes y jueves

7:30-15:00 miércoles y viernes

### Online:

<https://errenteria.eus/es/ayuntamiento/areas-y-subareas-municipales/igualdad/eskola-feminista/>

## INFORMACIÓN:

Emakumeen Etxea

9:00-13:00 lunes y viernes

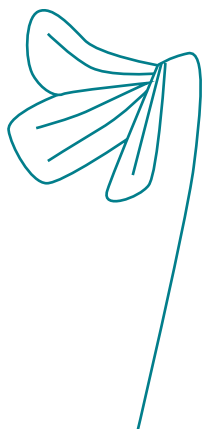
16:00-20:00 martes, miércoles y jueves

Parque Txirrita, s.n

943 449 630

[eskolafeminista@errenteria.eus](mailto:eskolafeminista@errenteria.eus)

<http://www.errenteria.eus>



# OHARRAK

Ikastaroak, tailerrak eta jabekuntza talde guztiak doakoak izango dira eta Emakumeen Etxean emango dira. Parte hartzeko izena eman behar da.

Zaintza zerbitzua egongo da (aurretik izena eman eta eskatuta)

## **Izena emateko epea: otsailaren 18tik 28ra arte**

*(Plazak libre geratzen badira izan ezik; kasu horretan, izena emateko epea tailerra hasi baino 3 egun lehenago itxiko da.)*

Edukiera-murrizketa eta kontuan hartu beharreko segurtasun-neurriak direla eta, ikastaro bakoitzean plaza kopurua mugatu egin da.

Aurreikusitako plaza kopurua gainditzen bada, zozketa egingo da izena eman duten pertsonen artean eta itxaron zerrenda osatuko da.

Izen-emate orria betetzeak ez du esan nahi ikastaroan onartua izan denik.

Plaza lortzen duten pertsonen izena emateko orrian eskatu duten bidea erabiliz berretsiko zaie.

Ikastaro edo tailer bakoitzeko, 7 lagun, gutxienez, apuntatu beharko dira aurrera eramateko.

Ikastaro eta tailerretara aurrez abisatu gabe joaten ez direnek ezin izango dute jarduera berrietan partu hartu urtebeteko epean

Ikastaroa hasi eta gero utzi nahi dutenek, dinamizatzaileari jakinarazi beharko diote.

Urrian hasitako hainbat ikastarok martxan jarraitzen dute, baina ez dago plaza librerik (azken orrian kontsulta daitezke)

# NOTAS

Todos los cursos, talleres y grupos de empoderamiento son gratuitos, previa inscripción y se impartirán en la Emakumeen Etxea.

Habrà servicio de guardería (previa inscripción y petición)

## **Plazo para inscribirse: desde el 18 al 28 de febrero**

*(excepto si quedaran plazas libres, entonces el plazo de inscripción cerrará 3 días antes de que comience el taller .)*

Debido a la reducción de aforo y a las medidas de seguridad a tener en cuenta, se ha limitado el número de plazas en cada curso.

Si se supera el número de plazas previstas, se realizará un sorteo entre las personas apuntadas y se creará una lista de espera.

Rellenar la hoja de inscripción no quiere decir que se ha obtenido plaza.

A las personas que obtengan plaza se les confirmará por el canal que hayan solicitado en la hoja de inscripción.

Para seguir adelante con cada curso o taller tendrán que apuntarse mínimo 7 personas.

Quienes no acudan a los cursos o talleres a los que se han inscrito sin previo aviso no podrán apuntarse a nuevos talleres/cursos durante un año.

Si se decide abandonar un curso después de iniciado se deberá avisar a la dinamizadora.

Siguen en marcha varios cursos iniciados en octubre pero no quedan plazas libres (se pueden consultar en la última página)

TAILE  
RRAK

TALLE  
RES



# LODIFOBIA GORPUZTUA GORDOFOBIA ACUERPADA

**IRAKASLEAK · IMPARTEN:**  
**MADDI GUTIERREZ · LEIRE MURGUIALDAY**

**6 saio · sesiones**

**12 ordu · horas**

**martxoak 21 marzo**

**apirilak 4 abril**

**maiatzak 2 - 16 - 30 mayo**

**ekainak 6 junio**

**18:00-20:00**

**Euskaraz · en euskara**

**10 plaza · plazas**

Noizbait min egin dizu ispiluak bueltan ekarri dizun irudiak? Argazkitan ezkutatu izan zara, edo aurpegia bakarrik erakutsi? Noizbait pentsatu duzu etorkizun bateko gorputzean, argaltasunaren promesapean, erabiliko zenukeen arropan?

Minak eta jasotako zein barneratutako indarkeriak identifikatu, osatu eta askatzeko. Saretzeko eta lodifobiari aurre egiteko. Elkar osatze kolektiborako (g)unea. Epaigabe eta konfidantzazkoa.

¿Alguna vez te ha hecho daño la imagen que te ha devuelto el espejo? ¿Te has escondido en las fotos o sólo has mostrado la cara? ¿Alguna vez has pensado en la ropa que te pondrías en un cuerpo del futuro, bajo la promesa de la delgadez?

Identificaremos, reconstruiremos y liberaremos los dolores y las violencias recibidas e interiorizadas. Haremos red para resistir a la gordofobia. Será un espacio y un momento para la reconstrucción colectiva, sin juicios y de confianza.

# AUTODEFENTSA FEMINISTA (hastapena)

## AUTODEFENSA FEMINISTA (iniciación)

**IRAKASLEA · IMPARTE:**  
**MAITENA MONROY**

**Martxoak 26 marzo**

**9:30 - 13:30 / 15:30 - 19:30**

**Gaztelania · Castellano**

**20 plaza · plazas**

Tailerraren helburuak hiru dira:

Erasoak identifikatzen ikastea, indarkeriaren jatorria eta eraikuntza aztertzea alderdi guztietan, baita haren ondorioak ere.

Eguneroko bizitzako eraso-egoerei erantzuteko eta horiek konpontzeko mekanismoak eta jarduerak bilatzea.

Gure eskubideez, erantzukizunaz eta gure gaitasunez jabetzea ahalbidetuko duen espazio bat sortzea, emakumeen bizitza gizonekiko errespetuz baldintza berdinetan eragozten duen indarkeria-mota horrekin amaitzeko.

Los objetivos del taller son tres:

Aprender a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, sus consecuencias.

Buscar mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

Generar un espacio que posibilite el concienciarnos de nuestros derechos, de nuestra responsabilidad y de nuestras capacidades para acabar con este tipo de violencia que imposibilita la vida de las mujeres en igualdad de condiciones con respecto a los hombres.

# BAKARRIZKETA TAILLERRA

## TALLER DE MONÓLOGOS

**IRAKASLEA · IMPARTE:**  
**BEATRIZ EGIZABAL**

**2 saio · sesiones**

**8 ordu · horas**

**apirilak 2 - 9 abril**

**10:00 - 14:00**

**Bi hizkuntzetan · Bilingüe**

**10 plaza · plazas**

Bakarrizketa ugari egiten ditugu, gure buruarekin etengabe hizketan egon gaitetzke. Beraz munduan egoteko ezinbestekoa da bakarrizketa. Eta umorez egitea are eta ezinbestekoagoa.

Zer kontatzen diozu zure buruari? Zerekin egiten duzu barre? Jakin nahi dugu.

Etorri eta zure barne bakarrizketak publikoarekin elkarrizketa bihurtzen saiatuko gara.

Hacemos muchos monólogos, podemos estar hablando continuamente con nosotras mismas. Así que para estar en el mundo es imprescindible el monólogo. Y hacerlo con humor es aún más imprescindible.

¿Qué te cuentas a ti misma? ¿Con qué te ríes? Queremos saberlo.

Ven e intentaremos convertir tus monólogos internos en un diálogo con el público.

# OINARRIZKO ETXERAKO BRIKOLAJEA BRICOLAJE BÁSICO PARA EL HOGAR

**IRAKASLEA · IMPARTE:**  
**CARMEN MELCHOR**

**7 ordu · horas**

**apirilak 30 abril**

**10:00 - 13:30 / 15:00 - 18:30**

**Gaztelania · Castellano**

**12 plaza · plazas**

Ikastaro honetan, helburu nagusia da gure etxeko bizitzan autonomoagoak izatea eta oinarrizko brikolajeari buruzko nozioak ikastea, hala nola: zulangailuak eta barautsak erabiltzea, torlojuak sartzea eta ateratzea, kaladora maneiatzea, bisagrak jartzea, txorrotak muntatzea, zisterna baten funtzionamendua eta arriskuak prebenitzeko oinarrizko jarraibideak eta modu seguruan lan egitea.

En este curso el objetivo principal es ser más autónomas en nuestra vida doméstica y aprender nociones de bricolaje básico, como por ejemplo: uso de taladros y brocas, destornilladores y atornilladores, manejo de caladora, colocación de bisagras, montaje de grifos, funcionamiento de una cisterna y pautas básicas para la prevención de riesgos y trabajar de forma segura.

# AUTOESTIMUA ETA JABEKUNTZA AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

**IRAKASLEA · IMPARTE:**  
**PEPA BOJÓ BALLESTER**

**Ostegunetan · jueves**

**8 saio · sesiones**

**16 ordu · horas**

**martxoaren 24tik apirilaren 28ra**

**del 24 de marzo al 28 de abril**

**15:00 - 16:30**

**maiatzaren 5etik ekainaren 9ra**

**del 5 de mayo al 9 de junio**

**15:00 - 17:00**

**Gaztelania · Castellano**

**10 plaza · plazas**

Autoestimua funtsezko zutabea da, eta horretan oinarritzen da ahalduntze-prozesua.

Tailerra tresna bat da:

- Emakumeen autoestimua nola eraikitzen den ulertzeko,
- Laguntzen eta ahalduntzen gaituzten eta ahalduntzen ez gaituzten mezuak detektatzeko
- Gure trebetasunak ezagutzeko
- Eta gure buruarekin harreman ona sortzeko, zaintzatik eta autokonfiantzatik

La Autoestima es un pilar fundamental sobre el que se apoya el proceso de empoderamiento.

El taller es una herramienta para:

- comprender cómo se construye la autoestima en las mujeres,
- detectar los mensajes recibidos que nos ayudan y empoderan y los que no,
- descubrir nuestras habilidades
- y generar una buena relación con nosotras mismas desde el cuidado y la autoconfianza.

# EMAKUMEEN EROTIKA: EZAGUTU EZAZU ZEURE BURUA! ERÓTICA FEMENINA: DESCÚBRETE!

**IRAKASLEA · IMPARTE:**  
**ELIZABETH OLASKOAGA**

**Astearteetan · martes**

**10 saio · sesiones**

**20 ordu · horas**

**Martxoaren 15etik maiatzaren 31ra**  
**del 15 de marzo al 31 de mayo**

**18.00 - 20.00**

**Bi hizkuntzetan · Bilingüe**

**10 plaza · plazas**

Gaur egun sexualitatea modan dagoela dirudi, dena dakigula baina errealitatea beste bat da. Mendeetan gizarte patriarkatuak, elizak eta jaso dugun heziketa, motxila pisutsu bat eramatea bizkarrean eragin du.

Tailer honetan:

- Gizarte patriarkatuak ezarritako eredu kritiko bat izango dugu,
- Emakumearen sexualitatearen ezaugarriak ezagutuko dugu norberak bere erotika landuz,
- Elkar lagunduz, gure esperientziak, beldurrak, kezkak, ikasketak,... konpartituko ditugu.

Parece que la sexualidad está de moda, que lo sabemos todo de ella, pero la realidad con la que nos encontramos es otra muy distinta. Durante siglos, el modelo patriarcal, las religiones y la educación recibida han hecho que llevemos una mochila muy pesada a la espalda. En este taller:

- Fomentaremos un pensamiento crítico hacia el modelo patriarcal en el que hemos sido educadas,
- Conoceremos las características de la sexualidad femenina, cada una descubriendo su propia erótica,
- Nos ayudaremos mutuamente, compartiendo nuestras inquietudes, preocupaciones, aprendizajes, experiencias...

JABE  
KUNTZA  
TALDEAK

GRUPOS  
DE EMPO  
DERA  
MIENTO

# INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO EMAKUMEEN GUNEA

ESPACIO DE MUJERES  
POR UNA VIDA LIBRE DE  
VIOLENCIA

**IRAKASLEA · IMPARTE:**  
**CLARA WOLFRAM**

**Asteazkenero · Miércoles**  
**17:30-19:30**

**Bi hizkuntzetan · Bilingüe**

**\* *Pasaia*ko, *Oiartzungo* eta *Lezoko udalekin batera*  
*sortutako espazioa***

**\* *Espacio creado junto con los ayuntamientos de*  
*Pasaia, Oiartzun y Lezo.***

Indarkeria matxistei aurre egiten dieten edo aurre egin dieten emakumeen talde-espazioa. Autolaguntzako talde bat da, askapenaren hainbat gakotatik indarkeriari irtenbidea bilatzen diona: beldurrak, tristurak, erruak eta isolamendua partekatuz.

Helburua da norberaren indarrarekin berriro konektatzea; gertatzen zaiguna ulertzea, alaitasunarekin konektatzea, norberaren gorputza zaintzea, desioekiko lotura eta, taldearen laguntzari esker, indarkeriarik gabeko bizitza bizitzen laguntzea.

Espacio grupal de mujeres que afrontan o han afrontado violencias machistas. Es un grupo de autoayuda, que desde múltiples claves de liberación, busca salidas a la violencia: compartiendo los miedos, las tristezas, las culpas, el aislamiento...

El objetivo es reconectar con la fuerza de una misma; entender lo que nos pasa, conectar con la alegría, el autocuidado corporal, el vínculo con los deseos y gracias al apoyo del grupo ayudarnos a vivir una vida libre de violencias.



# ZAINZAILLEENTZAKO TOPAGUNEA

## ESPACIO DE ENCUENTRO PARA CUIDADORAS

**IRAKASLEA · IMPARTE:**  
**TXELO BERRA**

**Asteartero · Martes**  
**16:00-18:00**  
**Gaztelania · Castellano**  
**10 plaza · plazas**

Zaintzaren ideia identitate femeninoaren eraikuntzaren oinarrian dago. Elkargune honetan geure burua zaintzearen beharraz jabetuko gara, hobeto sentitzeko estrategiak landuko ditugu, eta laguntza emozionalez betetako espazio bat sortuko dugu gure bizi-kalitatea hobetzeko.

En este espacio grupal tomaremos conciencia de la necesidad de cuidarse, y desarrollaremos estrategias para sentirnos mejor, y crearemos un espacio de apoyo emocional para mejorar nuestra calidad de vida.

# ETA JARRAITZEN DUTE Y SIGUEN...

## **EMAKUME AKTIBOAK, ALAITASUNEZ ETA BELDURRIK GABE**

MUJERES ACTIVAS, CON ALEGRÍA Y SIN MIEDO

LURDES GIRÓN, MAITE CARRERA

**Martxoaren 7tik maiatzaren 30era**

**Del 7 de marzo al 30 de mayo**

## **NORK BERE BURUA ONDO ZAINTZEN ETA MAITATZEN IKASTEA**

APRENDER A CUIDARSE Y A QUERERSE BIEN

KONTXI LÓPEZ

**Martxoak 10 - 24 marzo**

**Apirilak 7 - 28 abril**

**Maiatzak 12 - 26 mayo**

## **MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURA**

LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

MERTXE TRANCHE

**Martxoak 16 marzo**

**Apirilak 20 abril**

**Maiatzak 25 mayo**

**Ekainak 22 junio**

## **BATUKADA FEMINISTA**

AINARA SARASKETA, ARANTXA VICEDO

**Martxoak 11 - 25 marzo**

**Apirilak 8 - 29 abril**

**Maiatzak 20 mayo**

**Ekainak 3 junio**

## **GORPUTZAREN KONTZIENTZIA ETA ERLAXAZIO GUNEA**

ESPACIO DE RELAJACIÓN Y

CONSCIENCIA CORPORAL

**Martxoak 11 - 25 marzo**

**Apirilak 8 - 29 abril**

**Maiatzak 13 - 27 mayo**

## COVID 19 NEURRIAK

### MEDIDAS COVID 19

- Maskara nahitaez erabiltzea.
- Uso obligatorio de mascarilla.
- Errespetatu pertsonen arteko distantzia, gutxienez metro eta erdikoa.
- Respetar la distancia entre las personas, mínimo de metro y medio.
- Sarreran eskuak garbitu gel hidroalkoholikoarekin.
- A la entrada lavarse las manos con gel hidroalcohólico.
- Emakumeen Etxean jarritako seinaleak errespetatzea.
- Respetar las señales que se han colocado en Emakumeen Etxea.
- Neurri hauek pandemiaren garapenaren arabera alda daitezke.
- Estas medidas y la propia organización de los cursos pueden variar en función de la evolución de la pandemia.



ERRETERIA  
UDALA



Errenteriako  
**Berdintasunerako  
Kontseilua**  
**Consejo de Igualdad  
de Errenteria**

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa



ORAIN  
GIPUZKOA

