

## ZER DA ESKOLA FEMINISTA?

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!

## ¿QUÉ ES LA ESCUELA FEMINISTA?

La Escuela Feminista 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!

## INFORMAZIOA ETA IZENA EMATEA INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

### IZENA EMATEKO · INSCRIPCIÓN:

#### ZU! Zure Udala

#### Arreta Zerbitzua · Servicio de Atención

Herriko Plaza zk.g · s.n · 943 449600

7:30-15:00 astelehen, asteazken eta ostiralak · lunes, miércoles y viernes

7:30-20:00 astearte eta ostegunak

martes y jueves

### INFORMAZIOA · INFORMACIÓN:

#### Emakumeen Etxean

#### En la Casa de las Mujeres

Txirrita Parkea, zk.g · s.n · 943 449 630

eskolafeminista@errenteria.eus

<http://www.errenteria.eus>

9:00-13:00 astelehen eta ostiralak

lunes y viernes

16:00-20:00 Asteartetik ostegunera

De martes a jueves

### OHARRAK · NOTAS:

#### Zaintza zerbitzua egongo da

(aurretik izena eman eta eskatuta)

#### Izena emateko epea: martxoaren 27tik aurrera.

#### Habrà servicio de guardería

(previa inscripción y petición)

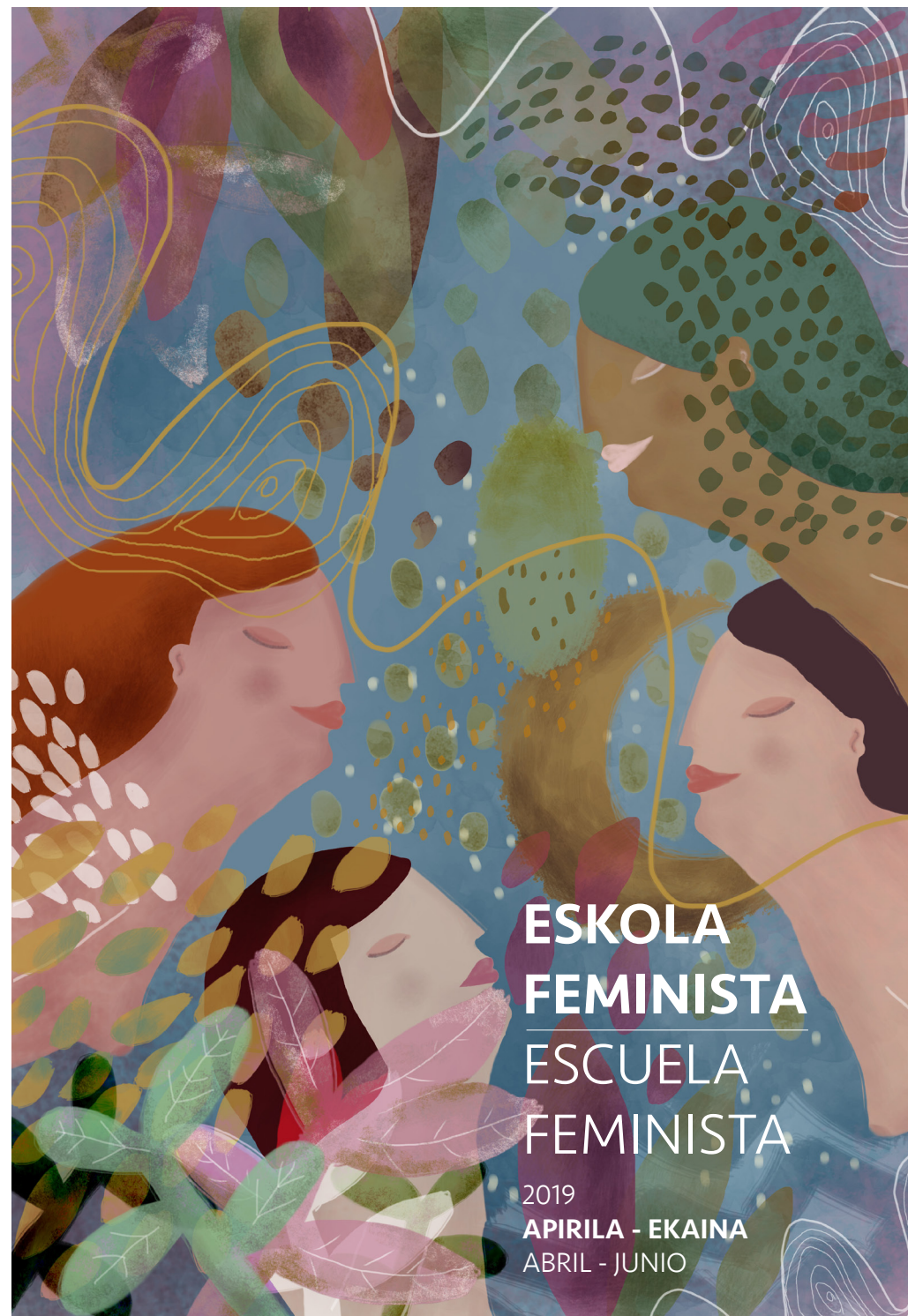
#### Plazo para inscribirse: a partir del 27 de marzo

#### Jarduera guztiak doakoak izango dira.

**Plaza-kopurua:** talde bakoitzeko, gutxienez, 7 lagun apuntatu beharko dira ikastaroa aurrera eramateko. Ikastaro bakoitzeko plaza-kopurua gainditzen baldin bada, zozketa egingo da apuntatutako lagunen artean.

#### Todas las actividades serán gratuitas.

**Número de plazas:** para seguir adelante con cada grupo tendrán que apuntarse mínimo 7 personas. Si se supera el número de plazas por curso, se realizará un sorteo entre las personas apuntadas.



# ESKOLA FEMINISTA ESCUELA FEMINISTA

2019

APIRILA - EKAINA

ABRIL - JUNIO

## IKASTARO BERRIAK NUEVOS CURSOS

### FEMINISMOAK · FEMINISMOS

#### AUTODEFENSA FEMINISTA AUTODEFENSA FEMINISTA

**Maiatza 11 Mayo**

10:00-14:00 · 15:30-19:30

Emakumeen Etxean · Casa de las Mujeres  
Euskara

Ikastaro honetan ikasiko dugu erasoak identifikatzen eta ikusiko dugu indarkeria nola sortzen eta eraikitzen den eta zer ondorio dituen. Mekanismoak eta ekintzak bilatuko ditugu eguneroko bizitzako eraso egoerei erantzuteko.

En este taller aprenderemos a identificar las agresiones, analizaremos el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos y sus consecuencias. Buscaremos mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

#### DESPRINTZESATZE TAILERRA TALLER DE DESPRINCESAMIENTO

**Irantzu Varela Urrestizala. Faktoria Lila.**

Maiatzaren 16tik ekainaren 13ra

Del 16 de mayo a 13 de junio

Ostegunak · Jueves · 18:00-20:00

Emakumeen Etxean · Casa de las Mujeres  
Gaztelania · Castellano

XXI. mendean emakumeok ez dugu bizitza dorre batean ematen printze bat etorri eta salbatuko gaituen esperantzan. Baina badira "printzesa" izateko esperantzara eramaten gaituzten dinamika sozial asko.

Ezinezko edertasun-kanona, desberdin egiten gaituen maitasun erromantikoaren ideia, ezkongabe izatea gabeziako egoera gisa ikustea, gure desioak beste batzuenen mende jartzea, etxeko eta merkatuko gure lana ez aintzatestea... horrelako kontuek beti pertsona pasibo gisa ikusarazten gaituzte, zailtasunak jartzen dizkigute bizi nahi dugun bizitzaren gainean erabakitzeke.

Tailerrean lantzen dugu nola eragiten dieten dinamika horiek emakume izatearen inguruko gure bizipenari eta tresnak planteatzen ditugu norbera aske izan dadin izan nahi duen emakumea izateko.

En el siglo XXI las mujeres ya no pasamos la vida en una torre, esperando que un príncipe nos rescate, pero existen muchas dinámicas sociales que nos empujan a aspirar a ser "princesas".

La imposición de un canon de belleza imposible, la construcción de una idea de amor romántico que nos hace desiguales, la visión de la soltería como un estado carencial, la subordinación de nuestros deseos a los de las otras personas, la falta de reconocimiento a nuestro trabajo en casa y en el mercado... son cuestiones que nos perpetúan como eternas pasivas, que continúan poniéndonos dificultades para decidir sobre la vida que queremos llevar.

En el taller trabajamos cómo afectan estas dinámicas a nuestra vivencia de lo que significa ser mujeres y planteamos herramientas para que cada cual tenga la libertad de ser la mujer que quiera ser.

### AUTONOMIA

#### MINDFULNESS ETA EMOZIOEN KUDEAKETA

#### GESTIÓN DE EMOCIONES Y MINDFULNESS

**Pepa Bojó Ballester**

Apiralen 4tik ekainaren 6ra

Del 4 de abril al 6 de junio

Ostegunak · Jueves · 15:00-16:30

Emakumeen Etxean · Casa de las Mujeres  
Gaztelania · Castellano

Tailerrean tresnak geureganatuko ditugu momentua bizitzen ikastea eta adimen osasuntsu eta positibo sortzean oinarrituta osasun eta oreka emozionala lortzeko.

Erlaxazioko tekniken eta gorputz- eta meditazio- ariketen bidez pixkanaka arreta jarriko dugu oraingo esperientzia, burua lasaituta, errealitatea interpretatu beharrean datorren bezala onartuta eta ez epaitzeko, ez suposatzeke eta errealitatea ez interpretatzeko gaitasuna garatuz, betiere bizitza aseagoa eta osasun hobea izateko helburuarekin.

En el taller pretendemos adquirir herramientas para una salud y equilibrio emocional basado en aprender a vivir el instante presente y generar una mente saludable y positiva.

Por medio de prácticas de relajación, ejercicios corporales y meditativos, vamos poco a poco a centrarnos en la experiencia presente, calmando la mente, no interpretando la realidad sino aceptándola como es y desarrollando la habilidad de no juzgar, suponer e interpretar la realidad, con el fin de vivir más plenamente y gozar de mayor salud.

## MARTXAN DAUDEN TALDEAK GRUPOS QUE ESTAN EN MARCHA

### TALDEAK · GRUPOS

#### INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO EMAKUMEAK MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

**Sorburu Kooperatiba Feminista**

Asteazkenak · Miércoles · 17:30-19:30

Emakumeen Etxean · Casa de las Mujeres

Elebietan · Bilingüe

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

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

Indarkeriari aurre egiten ari diren edo aurre egin dioten emakumei zuzendutako gunea. Beldurra, tristura, errua, lotsa, isolamendua eta bestelakoekin lan egin eta, barrutik hasita, indarrarekin birkonektatzeko tokia. Nola? Jabetze, kontzientzia hartze eta autozaintza (gorputza, burua, afektuak) proposamen anitz baten bidez

Espacio dirigido a mujeres que afrontan o han afrontado violencias machistas. Lugar para procesar los miedos, las tristezas, las culpas, la vergüenza, el aislamiento, etc.. Y reconectar con la fuerza desde dentro. ¿Cómo? A través de una propuesta diversa de toma de conciencia, autocuidado del cuerpo, la mente y los afectos.



Errenteriko Udala



## EMAKUME ZAINZAILLENTZAKO TOPAGUNEA ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES CUIDADORAS

**Txelo Berra**

Astearteak · Martes · 16:00-18:00

Emakumeen Etxean · Casa de las Mujeres  
Gaztelania · Castellano

Zaintzaren ideia identitate femeninoaren eraikuntzaren oinarrian dago. Elkargune honetan geure burua zaintzearen beharraz jabetuko gara, hobe sentitzeko estrategiak landuko ditugu, eta laguntza emozional bezalako espazio bat sortuko dugu gure bizitza-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.

### AZALEAN

#### SEXU AHOLKULARITZA SERVICIO ASESORÍA SEXUAL

Hilabetearen 2. ostegunean · 2º jueves del mes ·

18:00-20:00 · Zitarik gabe · Sin cita previa

Emakumeen Etxean · Casa de las Mujeres

Edozein unetan: WhatsApp bidez eta telefonoz · En cualquier momento por WhatsApp o por teléfono · En 617420730 · azalean@errenteria.eus

Sexu edo sexualitatearen inguruko edozein kuriositate, zalantza nahiz kezka asetzeko udal zerbitzua.

Servicio municipal para resolver curiosidades, dudas o preocupaciones relacionadas con el sexo o la sexualidad.



Errenteriko Berdintasunerako Kontseilua  
Consejo de Igualdad de Errenteria



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa