



OÑATI  
dabilen herria

Emakumeentzako

# Jabetze eskola

Escuela de Empoderamiento para mujeres

مدرسة التمكّن للنساء

Scoala de Împuternicire pentru femei

OÑATI

2018ko udazkena - otoño - خريف - toamna



# EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA 2018 - UDAZKENA

Oñatiko Jabetze Eskola hausnarketarako eta formaziorako topagunea da.

Emakumeok geure eskubideen jabe egiteko, gure bizitzetan autonomia eta konfiantza izateko eta beste emakumeekin sareak sortzeko espazioa da. Eskolaren helburua emakumeon jabetze edo ahalduntze prozesuan eragitea da. Hori lortzeko asmoz gure errealitatea ikuspegi feministatik aztertuko dugu eta berau aldatzeko tresnak eskuratuko ditugu.

Sexismoak gure bizitzan duen eragina ezagutu eta gainditzeko gunea sortu nahi dugu denon artean. ANDRAITZ Talde Feministak sortu zuen egitasmoa Oñatin, eta haien eskariz orain Udaleko Berdintasun Sailak eman dio jarraipena Jabetze Eskolaren proiektuari.

## IZEN-EMATEA

Aukeratu nahi duzun bidea:

- Oñatiko Udal Erregistroan, izen-emate orria beteta.
- Udal webguneko formularioa beteta.  
[www.oñati.eus](http://www.oñati.eus)

**EPEA:** ikastaroko bakoitza hasi aurreko 8 lanegun.

## MATRIKULA

Taldea osatzeko gutxieneko kopurua betetzen denean, telefonoz jakinaraziko zaizue matrikula ordain dezazuen transferentzia bidez.

\*Informazio gehiagorako deitu Berdintasun Sailera. Tel. 943 78 04 11

# ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES 2018 - OTOÑO

La Escuela de Empoderamiento de Oñati es un espacio de reflexión y formación.

Un espacio donde las mujeres nos adueñamos de nuestros derechos, cogemos confianza y autonomía sobre nuestras vidas y generamos redes con otras mujeres. El objetivo de la escuela es impulsar el empoderamiento de las mujeres, analizando nuestra realidad desde una perspectiva feminista y ofreciendo herramientas para cambiarla, dando pasos hacia una sociedad más justa.

Queremos poner de relieve el impacto del sexismo en nuestras vidas y crear un espacio donde se den las condiciones para revertirlo, entre todas. El departamento de igualdad del Ayuntamiento de Oñati da continuidad a esta iniciativa creada por Andraitz Talde Feminista

## INSCRIPCIÓN

Puedes hacerlo de cualquiera de las siguientes formas:

- Acude al registro del Ayuntamiento de Oñati y rellena la hoja de inscripción.
- Utiliza el formulario de inscripción disponible en la página web del ayuntamiento. [www.oñati.eus](http://www.oñati.eus)

**PLAZO:** 8 días laborables previos al inicio del curso correspondiente.

## MATRÍCULA

Una vez alcanzado el número de inscripciones necesarias para crear el grupo se os avisará telefónicamente para que realicéis el pago de la matrícula mediante transferencia bancaria.

\*Para más información llamar al Área de Igualdad al: 943 78 04 11

## 1 Ikastaroa

# Zure emozioez jabetu

## Aprende a reconocer tus emociones

- **Hizkuntza:** Euskaraz
- **Irakaslea:** Aran Erasun Urtzelaieta
- **Eguna:** Asteartea
- **Data:** Urriak 16, 30 eta azaroak 6, 13, 20, 27
- **Ordutegia:** 14:00-16:00
- **Lekua:** EuskaldunBerri gelan
- **Iraupena:** 12 ordu
- **Matrikula:** 10€

Konfiantza falta sumatzen duzu eguneroko ekintza txiki zein handiei aurre egiteko? Besteen begiradaren euskarri behar duzu zure bideari ekiteko?

Barne konfiantza indartzeko bidea egingo dugu elkarrekin, ikusezina bezain motore den alde emozionala geure bizitzan kontziente eginez. Norbere ezagutza, onarpena eta garapena jorratuko ditugu, mugak geure barruan non dauden ezagutzeko, eta elkar-ikasketa eremu batean batera gaitzitzeko bideak ikusi eta ibiltzeko.

Horretarako, emozioen kontzientzia landuko dugu, barrura zein kanpora begiratu, osoko ikuspegi batetik: gorputzarekiko arreta (mindfulness eta sormen bideak, besteak beste); gure iritzi mugatzaileen kontzientzia eta gaitzitzea; geure bizitzaren lema hartzeko estrategia(k).

Barne bidea(k), baina taldean, harago iristeko. Lemari eusteko.

¿Notas que te falta confianza para afrontar grandes o pequeñas acciones cotidianas? ¿Necesitas que otra persona te apoye con su mirada para que emprendas tu camino?

Caminaremos juntas para fortalecer la confianza interior, tomando consciencia de la importancia que tiene el aspecto emocional en nuestra vida.



## 2 Ikastaroa

# Elektrizitate ikastaroa

## "manos a la luz" – taller de electricidad para la autosuficiencia

- **Hizkuntza:** Gaztelaniaz
- **Irakaslea:** Paz Carbajosa Dalmau
- **Eguna:** Astelehena
- **Data:** Urriak 22, 29, azaroak 5, 12, 19, 26 eta abenduak 3, 10
- **Ordutegia:** 18:00-20:30
- **Lekua:** Gaztelekuan
- **Iraupena:** 20 ordu
- **Matrikula:** 10€

Ikastaroaren helburua da emakumeen ahalduntzea bultzatzea, emakumeen autonomia eta autogestio gaitasunean eraginez; "ez dakit", "ezin dut" edo "hori ez dut inoiz egin" moduko jarrerak gainditzea, eta elektrizitatearen mundura gerturatzea.

Tailerra egiteko beharrezkoak diren materialak eta erremintak ikastaroan eskuragarri izango dituzte parte-hartzaileek.

El curso tiene el objetivo de favorecer el empoderamiento de las mujeres logrando su autonomía y autogestión; romper la barrera del "yo no sé", "no puedo", "eso nunca lo he hecho", y promover su acercamiento al mundo de la electricidad. Las participantes tendrán a su disposición los materiales y herramientas necesarias para llevar a la práctica el contenido del taller, así como unos tableros individuales y/o colectivos donde ejecutar los montajes. De esta manera se fomentará la autonomía y la iniciativa ante futuras averías y reparaciones.



### 3 Ikastaroa

# Emakumeentzako dantza eta perkusio afrikar ikastaroa

## Danza y percusión africana para mujeres

- **Hizkuntza:** Gaztelaniaz
- **Irakaslea:** Anne Agirre Egibar (dantza) eta Elena Santos Martínez, Sheila Tirado Rodríguez (perkusioa)
- **Eguna:** Asteartea
- **Data:** Urriak 30, azaroak 6, 13, 20, 27 eta abenduak 4, 11, 18
- **Ordutegia:** 18:00-20:30
- **Lekua:** Eltzian
- **Iraupena:** 20 ordu
- **Matrikula:** 10€



Afrika Mendebaldeko dantza, ariketa aerobiko bat izateaz gain, gorputza ezagutzeko eta norberaren bizipen eta sentimenduekin konektatzeko modu bat da. Dantzaren eta perkusioaren bidez, gure gorputza esploratu, gozatu, konektatu eta berraurkitzeko espazio bat sortuko dugu, entzunez eta kontzienteki eta askatasunez mugitzeko plazera sentituz.

La danza de África Oeste no supone solamente un ejercicio aeróbico sino que implica un conocimiento del cuerpo y una conexión con las propias vivencias y sentimientos. Mediante la danza y la percusión, crearemos un espacio para explorar, disfrutar, conectar y reencontrarnos con nuestro cuerpo desde la escucha y el placer de movernos con conciencia y libertad.

## 4 Ikastaroa

# Eskalada ikastaroa

## (oinarrizko maila eta sakontze maila)

## Curso de escalada ( iniciación y profundización)

- **Hizkuntza:** Euskaraz
- **Irakaslea:** Ion Agirre Barrena eta Patri Espinar Labian
- **Eguna:**
  - **Oinarrizko maila:** larunbatak 10:00-13:00; azaroak 10, 7, 24 abenduak 1, 15, 22
  - **Sakontze maila:** ostiralak 18:00-21:00; azaroak 9, 16, 23, 30 eta abenduak 14, 21
- **Lekua:** Kiroldegian
- **Iraupena:** 18 ordu
- **Matrikula:** 10€

Helburua da, eskalada praktikatuz, emakumeen parte hartzea sustatzea eta ahalduntze prozesuak abian jartzea. Horretarako, eskaladaren bueltako beharrezko ezagutzak barneratuko ditugu modu seguru batean jarduteko. Kirol praktika osasuntsua egitea, norbere ezagutzarako eta zaintzarako interesgarria suerta daiteke eta era berean erronkak gainditu eta taldean elkarrekin aritzearen onurez gozatu dezakegu.

El objetivo es fomentar la práctica de la escalada aprendiendo las técnicas básicas a través de la práctica y de manera segura e impulsar procesos de empoderamiento de mujeres.





## 5 Ikastaroa

# Autodefentsa feminista (oinarrizko maila eta sakontze maila)

- **Hizkuntza:** Euskaraz
- **Irakaslea:** E-magin
- **Eguna:**
  - **Oinarrizko maila:** Azaroak 17  
10:00-14:00 EuskaldunBerri gelan  
eta 15:30-19:30 Kiroldegian
  - **Sakontze maila:** Azaroak 15 eta 22an  
17:30-20:30 EuskaldunBerri gelan  
azaroak 29, 17:30-20:30 Kiroldegian.
- **Matrikula:** 5€ (Oinarrizko nahiz sakontze mailan)

Tailer honetan, emakumeon helburua izango da indarkeria sexistari buruz bizipenak eta esperientziak partekatzea eta iritziak trukatzea. Tarteak izango dugu elkarri entzuteko eta lasai hitz egiteko beldurrei edota emozioei buruz. Tresnak eskainiko dira indarkeria sexista identifikatzeko, zelan funtzionatzen duen hausnartzeko eta indarkeriari aurre egiteko.

En este taller, el objeto será compartir y recoger las vivencias que nosotras las mujeres tenemos respecto de la violencia sexista, compartiendo diferentes experiencias y a través del intercambio de opiniones. Tendremos un espacio para oírnos y poder hablar sobre el miedo y las emociones, identificaremos la violencia sexista, y reflexionaremos sobre su funcionamiento, facilitaremos estrategias para hacerle frente.



## Programa

Emakumeak eta  
pentsio sistemak.  
Ezkutatutako  
errealitatea.  
Hitzaldia - Charla



**Lekua eta ordua:** Azaroak 21, 18:30ean, Oñatiko Udaleko Pleno Aretoan.

**Hizlaria:** Arantxa Corrales Gutierrez. Emakume pentsiodunen mugimenduko kidea.

**Hizkuntza:** Euskaraz eta gazteleraz.

---

Mujeres y pensionistas. Una realidad escondida.

Lugar y hora: 21 de noviembre, 18:30 en el Salón de Plenos del ayuntamiento de Oñati.

Ponente: Arantxa Corrales Gutierrez. Movimiento de mujeres pensionistas.

Idioma: Euskera y castellano.

## Programa

“Bideak gurutzatzen”  
dokumental proiektzioa  
eta solasaldia.  
Proyección de “Cruzando  
caminos” y charla.



IMME emakume musulmanen gizarteratzea  
Euskadin Elkartek egindako audiobisuala da.

**Lekua eta ordua:** Azaroak 22, 18:30ean Oñatiko Udaleko Pleno Aretoan.

Proyección de “Cruzando caminos” y charla con las protagonistas del documental.

Es un trabajo audiovisual realizado por la asociación IMME integración de las mujeres musulmanas en Euskadi.

Lugar y hora: 22 de noviembre, 18:30, en el Salon de Plenos del ayuntamiento de Oñati.

## Programa

Azaroak 25  
25 de noviembre



Adi, "emakumeen aurkako indarkeriaren kontrako nazioarteko eguna" ren harira antolatzen diren ekimenei.

---

Atención a la programación con motivo del 25 de Noviembre, día internacional contra la violencia hacia las mujeres.

## Xirrika

Sexu aholkularitza  
zerbitzua

Servicio de asesoramiento  
en materia de sexualidad



Egubakoitzero / Viernes.  
17:00-19:00 Gaztelekuan.

Bidebarrietan 14 behean, eskuamaldeko bulegoan ere zerbitzua eskainiko da, aurrez txanda hartuz gero/para cita previa o recibir el servicio de forma virtual:  
[txantxiku.sexuaholularitza@gmail.com](mailto:txantxiku.sexuaholularitza@gmail.com)

## IZENA EMATEKO ORRIA | HOJA DE INSCRIPCIÓN



Izen-abizenak | Nombre y apellidos:

Jaiotze data | Fecha de nacimiento:

Helbidea | Dirección:

Herria | Localidad:

Telefonoa(k) | Teléfono(s):

E-posta | E-mail:

Zein ikastaro edota tailerretan eman nahi duzu izena?

¿En qué curso o taller quieres inscribirte?

Zure emozioez jabetu

Aprende a reconocer tus emociones

Elektrizitate ikastaroa

"MANOS A LA LUZ" – Taller de electricidad para la autosuficiencia-

Emakumeentzako dantza eta perkusio afrikar ikastaroa.

Danza y percusión africana para mujeres

Eskalada ikastaroa (oinarrizko maila).

Curso de escalada (iniciación)

Eskalada ikastaroa (sakontze maila).

Curso de escalada (profundización)

Autodefensa feminista (oinarrizko maila)

Taller de Autodefensa feminista (iniciación)

Autodefensa feminista (sakontze maila)

Taller de Autodefensa feminista (profundización)

Hautzaindegi zerbitzua beharko zenuke?

¿Necesitas de servicio de guardería?

 Bai  
Sí Ez  
No