

Emakumeentzako JABETZE ESKOLA

2024ko udazkena

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES

Otoño 2024



OÑATI
dabilen herria

EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

Oñatiko Jabetze Eskola hausnarketarako eta formaziorako topagunea da.

Elkargune horretan, emakumeok geure eskubideez jabetzen gara, gure kezkak eta ondoezak partekatzen ditugu, autonomia eta konfiantza lantzen ditugu eta sareak sortzen ditugu beste emakume batzuekin.

Indarkeriarik gabeko bizitzak askatasunez bizi nahi ditugu, eta jabetze eskolak bide horretan eragin nahi du. Eskolaren helburua emakumeon jabetze edo ahalduntze prozesuan eragitea da, maila guztietan. Horretarako, bizi dugun errealitatea ikuspegi feministatik aztertuko dugu eta denon artean aldaketarako tresnak landuko ditugu.

Eman pausua eta gerturatu Oñatiko Jabetze Eskolara!

IZEN EMATEA.

Honela egin dezakezu:

- Oñatiko Udaleko Herritarren Arreta Zerbitzuan, izen-emate orria beteta.
- www.onati.eus helbidean formularioa beteta.

Izena emateko azken eguna:
urriak 4, ostirala

TALDEAK ERATZEA.

Lehentasuna izango dute Oñatin erroldatutakoek, eta aurrez ikastaro bera egin ez dutenek. Behin lehentasunak ezarrita, zozketa bidez eratuko dira taldeak, eta telefonoz edo mezu elektronikoz bidez konfirmatuko da parte-hartzea. Taldea eratzeko, gutxienez 7 pertsona behar dira.

MATRIKULA.

Taldea eratutakoan jakinaraziko dira matrikula ordaintzeko jarraibideak.

Informazio gehiago, Udaleko Berdintasun Saila:
943 780 411 (010) · berdintasuna@onati.eus

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

La Escuela de empoderamiento de Oñati es un punto de encuentro para la reflexión y la formación.

Es un espacio en el que las mujeres tomamos conciencia de nuestros derechos, compartimos nuestras inquietudes y malestares, trabajamos la autonomía y la confianza y creamos redes con otras mujeres.

Queremos vivir vidas libres de violencia y la escuela de Empoderamiento quiere incidir en ese camino. El objetivo de la escuela es incidir en el proceso de empoderamiento de las mujeres, a todos sus niveles. Para lograrlo, analizaremos la realidad que estamos viviendo desde una perspectiva feminista y trabajaremos entre todas, las herramientas para el cambio.

¡Da el paso y acércate a la escuela de empoderamiento de Oñati!

INSCRIPCIÓN.

Puedes hacerlo de cualquiera de las siguientes formas:

- En el Servicio de Atención Ciudadana del Ayuntamiento de Oñati, cumplimentada la hoja de inscripción.
- Utilizando el formulario de inscripción disponible en la página web del Ayuntamiento www.onati.eus.

Último día para las inscripciones:
4 de octubre, viernes

FORMACIÓN DE GRUPOS.

Tendrán prioridad las personas empadronadas en Oñati, y que no hayan realizado previamente el mismo curso. Los grupos se formarán por sorteo, y se confirmará la participación en el curso a través de correo electrónico o por teléfono. Se establece un mínimo de 7 personas para completar el grupo.

MATRÍCULA.

Una vez creado el grupo se comunicará el procedimiento para el pago.

Para más información, contacta con el Área de Igualdad:
943 780 411 (010) · berdintasuna@onati.eus

YOGA EMAKUMEENTZAT Gure gorputzak ezagutzen

YOGA PARA MUJERES Conociendo nuestros cuerpos



Emakumeon gorputzaren gaineko ezagutza eta autozaintza landuko ditugu ikastaro honetan. Yogaren aplikazio terapeutikoak ezagutu, gorputza eta bere prozesuak ulertu, norbere gorputzarekin konektatu, eta norbere buruaren zainzararako espazio kolektiboa eskaintzea da ikastaro honen helburua.

En este curso se trabajará el conocimiento del cuerpo de las mujeres y el autocuidado. El objetivo de este curso es conocer las aplicaciones terapéuticas del yoga, conocer nuestro cuerpo y sus procesos, conectar con el propio cuerpo, y ofrecer un espacio colectivo de autocuidado.

Hizkuntza: Euskaraz
Irakaslea: Itziar Perez Alkorta
Noiz: Larunbatetan, urriak 19 eta azaroak 2, 9 eta 30
Orduetgia: 10:30-12:30
Lekua: Gaztelekuko sotoa
Iraupena: 8 ordu
Matrikula: 10€

EMAKUMEAK MUGIMENDUAN

MUJERES EN MOVIMIENTO

Harreman osasuntsua al dugu gure gorputzekin? Nola hitz egiten diogu geure buruari? Ikastaro honetan dantza erreminta bat izango da geure buruarekin eta ingurukoekin harremantzeko, eta gure gaitasunak eta mugak ezagutu eta praktikan jartzeko. Gorputz kontzientzia landuko dugu, gure mugimenduen jabe egin, eta mugitzeko forma berriak ezagutuko ditugu.

Saio hauetan parte hartzeko ez da dantzaz aurrez jakin behar. Dantza eta mugimendu inprobisatuaren bidez gure dantza eta mugimendu propioak sortuko ditugu.

¿Tenemos una relación sana con nuestros cuerpos? ¿Cómo nos hablamos a nosotras mismas? En este curso la danza será la herramienta que utilizaremos para relacionarnos con nosotras mismas y para conocer y poner en práctica nuestras capacidades y limitaciones. Trabajaremos la conciencia corporal, nos adueñaremos de nuestros movimientos y conoceremos nuevas formas de movimiento.

Para participar en estas sesiones no hay que saber bailar de antemano. Mediante la danza y el movimiento improvisado crearemos nuestros propios bailes y movimientos.



Hizkuntza: Gazteleraz
Irakaslea: Oihane Vicente
Noiz: Asteazkenetan, urriaren 23tik abenduaren 18ra
Orduetgia: 17:30-19:00
Lekua: Kiroldegia
Iraupena: 15 ordu
Matrikula: 10€

Irakurketa feminista taldea PENTSALARI ETA EKINTZAILE LATINOAMERIKARRAK

Saio hauetan, testu, artikulua, poema eta ikus-entzunezko baliabideen bidez, Abya Yalako zenbait ekintzailearen pentsamendua eta ekintza ezagutuko ditugu. Haien bizitza-istorioak arrazakeriaren, patriarkatuaren, homofobiaren, transfobiaren, pobrezia eta marjinazioaren aurkako borrokaren adibide dira. Beren hausnarketek beste mundu posible baten eraikitzea laguntzen digute.

Grupo de lectura feminista PENSADORAS Y LUCHADORAS LATINOAMERICANAS

En estas sesiones, a través de textos, artículos, poemas y recursos audiovisuales, conoceremos el pensamiento y la acción de algunas luchadoras del Abya Yala, cuyas historias de vida son ejemplos de lucha contra el racismo, el patriarcado, la homofobia, la transfobia, la pobreza y la marginación. Sus reflexiones nos aportan en la construcción de otro mundo posible.



Hizkuntza: Gaztelaniaz
 Irakaslea: Luciana Alfaro
 Noiz: Asteazkenetan, urriaren 16an hasita, hiru astean behin, ikasturte osoan
 Ordutegia: 18:00-20:00
 Lekua: Kultur Etxeko atikoa
 Iraupena: 20 ordu
 Matrikula: 20€

ZORU PELBIKOA INDARTZEKO TAILERRA

Emakumeok gure zoru pelbikoari eta gure ongizateari eragiten dioten hainbat egoera bizi izaten ditugu bizitzan zehar: erditzea, hormona gorabeherak, lanean jardutea, kirola praktikatzea, pisuak hartzea eta abar. Ekintza horien ondorioz, gure zoru pelbikoa ahuldu egiten da, eta pixa-galerak edo prolapsok izan ditzakegu bizitzako momentu ezberdinetan. Ikastaro honetan, gure osasunarentzat hain garrantzitsua den arlo hori sentitzen, ulertzen eta hobetzen ikasiko dugu.

TALLER PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, vivimos una serie de situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: parto, altibajos hormonales, dedicación al trabajo, práctica de deporte, etc. Por cada acción de este tipo nuestro suelo pélvico se debilita y podemos tener pérdidas de orina o prolapsos en diferentes momentos de la vida. En este curso aprenderemos a sentir, comprender y mejorar este aspecto tan importante para nuestra salud.



Hizkuntza: Euskaraz
Irakaslea: Saioa Baena
Noiz: Ostegunetan, urriaren 10etik abenduaren 12ra
Orduetgia: 10:30-12:00
Lekua: Gaztelekua
Iraupena: 15 ordu
Matrikula: 10€

NI EZBERDIN GUZTIAK BESARKATU

ABRAZAR MIS DISTINTOS YO-S



Ikastaro honetan autoestimua landuko dugu, autoezagutzaren eta teknika arte-terapeutikoen bidez. Baliabide propioak indartuko ditugu, autonomia eta bat-batekotasuna sustatuz sormen-prozesuaren bidez, bai eta laguntza-sarea eta pertenezentzia-sentimendua ere. Guztia jolasaren, arteen eta taldearen ahalmenaren bidez egingo dugu.

En este curso trabajaremos la autoestima mediante el autoconocimiento y las técnicas arteterapéuticas. Fortaleceremos los recursos propios, fomentando la autonomía y espontaneidad a través del proceso creativo, así como la red de apoyo y sentimiento de pertenencia en el compartir grupal. Todo lo haremos a través del juego, las artes y la potencialidad del grupo.

Hizkuntza: Gazteleraz
Irakaslea: Leire B. Murguialday eta Javi Olfos Besnier
Noiz: Astelehenetan, urriak 14 eta 18, azaroak 11 eta abenduak 9
Orduetgia: 17:30-20:00
Lekua: San Juan kale
Iraupena: 6 ordu
Matrikula: 10€

AMATASUNA ETA FEMINISMOA
gogoeta taldea

MATERNIDAD Y FEMINISMO
grupo de reflexión



Amatasunaren esperientziaren gaineko korapiloak askatzeko espazio seguru bat eskaini nahi da ikastaro honetan. Amatasunari eta zaintza lanei lotutako presio, ondoez eta korapiloak partekatu eta horiek askatzeko estrategiak bilatzen saiatuko gara. Amatasunaren esperientzia indibidualak eta kolektiboak askeagoak eta bizigarriagoak izatea da helburua.

Este curso pretende ofrecer un espacio seguro para ir desatando los nudos sobre la experiencia de la maternidad. Intentaremos compartir las presiones, los malestares y nudos asociados a la maternidad y a las tareas de cuidado, y buscar estrategias para trabajarlos. Nos planteamos como objetivo, que las experiencias individuales y colectivas de maternidad sean más libres y estimulantes.

Hizkuntza: Euskaraz
Noiz: Asteartetan, hiru astean behin. Ikasturte osoan
Orduetgia: 17:00-18:30
Lekua: San Juan kale
Iraupena: 20 ordu
Matrikula: 20€

EKOIZPEN, KONTSUMO ETA
ZAINTZA EREDUAREKIKO
ALTERNATIBA EKOFEMINISTAK

ALTERNATIVAS ECOFEMINISTAS
DE PRODUCCIÓN, CONSUMO
Y CUIDADOS

Ikastaro honetan Deriba bat egitea proposatzen da. Herri-hezkuntzaren metodologiatik abiatuta, Oñatin zehar ibiliko gara, herriko espazio sinboliko eta/edo estrategikoetan murgilduz. Norberaren esperientzia aztertuko dugu, eta, errealtatearen analisi kritikoaren bidez, eguneroko bizitzaren transformazioan eragiten saiatuko gara. Hausnarketak partekatuz, hainbat ikuspegitatik begiratuko diogu ekoizpen-, kontsumo- eta zaintza-eredu hegemonikoari eta alternatiba ekofeministak partekatuko ditugu.

En este taller se propone realizar una Deriva. Partiendo de la metodología de la educación popular, caminaremos por Oñati, iremos eligiendo espacios simbólicos y/o estratégicos y trataremos de analizar la propia experiencia y de incidir en la transformación de la vida cotidiana a través de un análisis crítico de la realidad. Compartiendo reflexiones, observaremos desde diferentes prismas el modelo hegemónico de producción, consumo y cuidado y compartiremos posibles alternativas desde el ecofeminismo.



Hizkuntza: Gazteleraz
Irakaslea: Leticia Urretabizkaia, Eva Ramirez eta Cony Carranza
Noiz: Abenduak 14, larunbata
Orduetgia: 10:30-13:30
Lekua: San Juan kale
Iraupena: 3 ordu
Matrikula: Dohainik

GIZONAK PAREKIDETASUNERANTZ. GIZONENTZAKO FORO IREKIA HOMBRES HACIA LA IGUALDAD. FORO ABIERTO PARA HOMBRES

Parekidetasunerantz urratsak eman nahi dituzten gizonentzat hausnarketarako, beraien ezinegon eta kezkek partekatze-ko, kritikarako eta autokritikarako espazio bat eskaini nahi da gizonen foro irekian. Hiru astean behin egingo diren saioetan, euskarri ezberdinak erabiliko dira, parte hartzaileen bizipenetatik abiatutako barne-lanketa, hausnarketa eta kontzientzia hartzean oinarritutako dinamikak garatzeko.

El foro abierto de hombres pretende ofrecer un espacio de reflexión, crítica y autocrítica para los hombres que quieran dar pasos hacia la paridad, compartir sus inquietudes e inquietudes. En las sesiones trimestrales se utilizarán diferentes soportes para desarrollar dinámicas basadas en la elaboración interna, reflexión y toma de conciencia a partir de las vivencias de los participantes.



Hizkuntza: Euskaraz
Irakaslea: Joseba Gabilondo (Hiruki larroxa)
Noiz: Asteazkenetan, hiru astean behin. Urriaren 16an hasita
Orduetgia: 17:30-20:00
Lekua: San Juan kale
Iraupena: 25 ordu
Matrikula: 20€

PROGRAMAZIOA

Herritar guztiei irekita

Urriak 22, asteartea

AMA TA ASUNAK

Aurkezpena eta dokumental emanaldia
June Baonza Pagaldai
18:30, Kultur Etxeko zine aretoa
Euskaraz

Urriak 24, osteguna

Haurren eta nerabeen aurkako indarkeria. LOPIVI legearen garapenerako gakoak Oñatin

Hitzaldia
Leire Goikoetxea eta Garazi Plazaola
(Irule abokatuak)
17:00, San Juan kale
Euskaraz

Azaroak 7, osteguna

Familia Erregulazioa

Hitzaldia
Leire Goikoetxea eta Garazi Plazaola
(Irule abokatuak)
18:00, San Juan kale
Euskaraz

Azaroak 19, asteartea

"Autodefensa feminista. Más allá de aprender a decir no"

Liburu aurkezpena
Maitena Monroy
18:00, Kultur Etxeko zine aretoa
Gazteleraz

Azaroak 25

INDARKERIA MATXISTAREN AURKAKO NAZIOARTEKO EGUNA

Adi azaroaren 25aren harira antolatzen diren ekimenei.

PROGRAMACIÓN

Abierto a toda la ciudadanía

22 de octubre, martes

AMA TA ASUNAK

Presentación y proyección de documental
June Baonza Pagaldai
18:30, sala de cine de la Casa de Cultura
En euskera

24 de octubre, jueves

Violencia contra la infancia y la adolescencia. Claves para el desarrollo de la ley LOPIVI en Oñati

Charla
Leire Goikoetxea eta Garazi Plazaola (Irule abokatuak)
17:00, San Juan kale
En euskera

7 de noviembre, jueves

Regulación Familiar

Charla
Leire Goikoetxea eta Garazi Plazaola (Irule abokatuak)
18:00, San Juan kale
En euskera

19 noviembre, martes

"Autodefensa feminista. Más allá de aprender a decir no"

Presentación de libro
Maitena Monroy
18:00, sala de cine de la Casa de Cultura
En castellano

25 de noviembre

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

Atención a la programación por motivo del 25 de noviembre



OÑATIKO EMAKUMION ETXIAREN ERAKETA PROZESUA

Emakumeen etxea martxan jartzera goaz. Bazatoz?

Informatuta egon nahi duzu? Zatoz gure Whatsapp kanalera!

Vamos a poner en marcha la casa de las mujeres. ¿Vienes?

¿Quieres estar informada? ¡Súmate a nuestro canal de Whatsapp!



OÑATIN ERE INDARKERIA MATXISTARI AURRE EGIN ETA EKIN!

Emakumeen aurkako indarkeriaren biktimentzako telefono bidezko arreta-zerbitzua

Servicio de atención telefónica a víctimas de violencia contra las mujeres

900 840 111

Eusko Jaurlaritzak · Gobierno Vasco
24 ordu, 365 egun, 51 hizkuntza | 24 horas, 365 días, 51 idiomas

Larrialdiak | Urgencias: 112
Udaltzaingoa | Policía Municipal: 943 081 000 (092)
Gizarte zerbitzuak | Servicios Sociales: 943 037 700
Berdintasun saila | Igualdad: 943 780 411 (010) · berdintasuna@onati.eus



SEXU AHOLKULARITZA ZERBITZUA

Aholkularitza pertsonala, bikotekoa, gurasoei eta irakasleei aholkularitza... idatzi eta informatu!

- GAZTEENTZAKO AHOLKULARITZA ZERBITZUA: Ostiral arratsaldeetan Gaztelekuan.
- HELDUENTZAKO AHOLKULARITZA ZERBITZUA: Ostegun arratsaldeetan, aurrez txanda hartuta: xirrika.onati@gmail.com

· ONLINE KONTSULTAK:
xirrika.onati@gmail.com

SERVICIO DE ASESORAMIENTO EN MATERIA DE SEXUALIDAD

Asesoría personal, de pareja, para padres y madres, profesorado... escribenos e infórmate!

- SERVICIO DE ASESORÍA PARA JÓVENES: Los viernes por la tarde en Gaztelekua.
- SERVICIO DE ASESORÍA PARA ADULTAS/OS: Los jueves por la tarde, con cita previa. xirrika.onati@gmail.com
- CONSULTAS ONLINE:
xirrika.onati@gmail.com

AHOLKULARITZA JURIDIKO ZERBITZUA

Alor juridikoan emakumeek izan ditzaketen zalantzak argitzeko arreta zerbitzu pertsonalizatu, egokitu eta konfidentziala. Genero indarkeriaren inguruko auziak, banaketa prozesuen gaineko zalantzak, lan-arloko auziak edo beste eremu batzuetakoak landuko dira.

Txanda hartzeko:
berdintasuna@onati.eus

SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA

Servicio personalizado, adaptado y confidencial de atención a las dudas de las mujeres en el ámbito jurídico. Se abordarán cuestiones relacionadas con la violencia de género, dudas sobre los procesos de separación, cuestiones laborales o de otros ámbitos.

Cita previa:
berdintasuna@onati.eus

IZENA EMATEKO ORRIA | HOJA DE INSCRIPCIÓN

Izen-abizenak | Nombre y apellidos: _____
 Jaioteguna | Fecha de nacimiento: _____
 Helbidea | Dirección: _____
 Herria | Localidad: _____
 Telefonoa(k) | Teléfono(s): _____
 e-posta | e-mail: _____

Zein ikastaro edo tailerretan eman nahi duzu izena? ¿En qué curso o taller quieres inscribirte?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> YOGA EMAKUMEENTZAT
YOGA PARA MUJERES | <input type="radio"/> AMATASUNA ETA FEMINISMOA
MATERNIDAD Y FEMINISMO |
| <input type="radio"/> EMAKUMEAK MUGIMENDUAN
MUJERES EN MOVIMIENTO | <input type="radio"/> EKOIZPEN, KONTSUMO ETA ZAINZTA
EREDUAREKIKO
ALTERNATIBA EKOFEMINISTAK
ALTERNATIVAS ECOFEMINISTAS DE
PRODUCCIÓN, CONSUMO Y CUIDADOS |
| <input type="radio"/> PENTSALARI ETA EKINTZAILE
LATINOAMERIKARRAK
PENSADORAS Y LUCHADORAS
LATINOAMERICANAS | <input type="radio"/> GIZONAK PAREKIDETASUNERANTZ.
GIZONEN FORO IREKIA
HOMBRES HACIA LA IGUALDAD.
FORO ABIERTO PARA HOMBRES |
| <input type="radio"/> ZORU PELBIKOA INDARTZEKO TAILERRA
TALLER PARA EL FORTALECIMIENTO DEL
SUELO PÉLVICO | |
| <input type="radio"/> NI EZBERDIN GUZTIAK BESARKATU
ABRAZAR MIS DISTINTOS YO-s | |

Hautzaindegi zerbitzua beharko zenuke?
¿Necesitas servicio de guardería?

Bai | Sí Ez | No

Berdintasun arlotik antolatzen diren ekimenen gaineko informazioa jaso nahi duzu?
¿Quieres recibir información relacionada con las actividades organizadas desde el área de igualdad?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Emailaz / Por email | <input type="radio"/> Ez dut informaziorik jaso nahi
No quiero recibir información |
| <input type="radio"/> Whatsapez / Por whatsapp | |

LEGEZKO OHARRA: Egindako eskaeretan jasotako datu pertsonalak Oñatiko Udaleko Berdintasun Departamenduaren fitxategi batean sartuko dira, eta programaren kudeaketa prozesatzeko behar den denboran gordeko dira. Berdintasun Departamendua izango da datu hauen tratamenduaren arduradun, eta ez ditu hirugarrenen esku utziko. Komunikazioarako baimena espresuki eman duten pertsonen kasuan, Berdintasun departamenduetan oinarritako identifikazioari eta harremanetarako informazioari dagozkion datuak gordeko ditu horretarako gaitutako fitxategi batean. Datu hauek zuzentzeko, ezabatzeko, eskuratzeko edo horien aurka egiteko eskubidea Oñatiko Udaleko Berdintasun departamenduan bideratu ahal izango da. Harremanetarako, 943780411 edo berdintasuna@onati.eus.

NOTA LEGAL: los datos personales recogidos en las solicitudes formuladas serán incorporados a un fichero del Departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Oñati y se conservarán durante el tiempo necesario para procesar la gestión del programa. El Departamento de Igualdad será responsable del tratamiento de estos datos y no los pondrá a disposición de terceras personas. En el caso de las personas que hayan autorizado expresamente el uso de sus datos para fines comunicativos, el Departamento de Igualdad conservará en un fichero habilitado a tal efecto, los datos identificativos e información de contacto de las personas interesadas. El derecho de rectificación, cancelación, acceso y oposición podrá ejercitarse ante el Departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Oñati. Contacto: 943780411 o berdintasuna@onati.eus.

Datuen babesaren inguruko xedapen gehigarria irakurri dut eta onartu dut.
He leído y acepto la disposición adicional relativa a la protección de datos.