

**DONOSTIAKO
EMAKUMEEN
ETXEA**

**PRO
GRA
MA
ZIOA**

2018

Urtarriletik ekainera



- INDARKERIA
- AUTONOMIA EKONOMIKOA
- ARTIBISMOA
- ZAINTZAK
- KULTURANIZTASUNA
- AUTOESTIMUA
- GENERO TEORIA

/01

TAILERRAK

- NOLA KOMUNIKATU ERAGINKORKI, EROSO SENTITUZ
- GENEROTIK ATERATZEN DA
- ZURE LAN PROIEKTURAKO TRESNAK + KURRIKULUM IKUSTEZINAK
- ZAINTZA ERA BERRIAK SORTUZ
- RAP + GORPUTZ IKUSTEZINAK IKUSTEN, JOSKINTZA, JABEKUNTZA FEMINISTARAKO TRESNA

/03

ZERBITZUAK

ETXEKO LANGILEENTZAKO AHOLKULARITZA+ LEGE AHOLKULARITZA + AHOLKULARITZA JURIDIKOA ETA GIZARTE ESKU-HARTZEA + "IGUÁLATE" IKASKETAK HOMOLOGATZEKO KANPAINAK + BILUZIK MUNDURA + NORBANAKOAREN JABEKUNTZARAKO GUNEA + GIZARTE AHOLKULARITZA + ORDENAGAILU ETA INTERNET + AHOLKULARITZA, LAGUNTZA TALDEA

/02

AHALDUNTZE TALDEAK

- ZAPALDUEN ANTZERKIA + AUTODEFENTSA FEMINISTA + INDARKERIARI GABEKO BIZITZAREN ALDEKO EMAKUMEAK
- DENBORAREN BANKU FEMINISTA
- ARTEAREN LABORATEGIA + ARTEAREN HISTORIAREN BEGIRADA FEMINISTA + KLOWN + XAKE + TALDE KANTUA + VENTANERAS + BATUKADA + HIRI LITERARIOAK ETA BEGIRADA FEMINISTAK + IRAKURLE ESKOLA FEMINISTA
- KULTURARTEKO GUNEA



TAILERRAK

RAP FEMINISTA

Formatzailea: Furia

Raparen bidez idazmena lantzeko gune bat, oratoria lantzeko, hitza hartzeko, guk emakumeok, isilik egoteko hezitako izan garenok. Tailer honetan, hitz aske, sortzaile eta ahaldunago bat gureganatzeko tresnak landuko ditugu, beti prozesuak eta bakoitzaren denborak zainduz.

Eguna: Asteartea
Ordua: 18:00 - 20:00
Hasiera: Otsailak 6
Amaiera: Ekainak 26
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

GORPUTZA IKUSKIZUNAK IKUSTEN, JOSKINTZA, JABEKUNTZA FEMINISTARAKO TRESNA

Formatzailea: Maddalen Aduriz

Ikastaroaren helburua, emakumeok zapaltzen gaituen moda eredia iraultzea da, inbisibilizatutako gorputzak ikusaraziz eta boteretuz eta joskintza jabeakuntza feministarako tresna gisa probestuz. Batetik, gorputzen antropologia landuko dugu, gure gorputzetara egokitzen diren patrioiak egiten ikasiko dugularik, gure gorputzak ezagutu, maitatu eta horietaz gozaten ikasteko. Bestetik, gure sormena josi eta gorputzuko dugu formetan, koloreetan, ehunetan... gure izaera, pentsamenduak, emozioak aldarrikatzen dituzten jantziak josten eta pertsonalizatzen ikasiko dugularik.

Egun: Osteguna
Ordua: 17:00 - 19:30
Hasiera: Otsailak 1
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea:
Berdintasun Saila

GENEROTIK ATERATZEN DA: GAUR EGUNGO ETA BIHARKO TEORIA FEMINISTETARA ETA QUEERETARA HURBILDUZ

Formatzailea: Irantzu Varela

Feminismoa modan dago, literalki. Baina kamisetaz, zabaldutako mezuaz eta mitoaz gain, pentsamendu politiko bat dago atzean, eraldatzailea eta erabat modernoa. Etorkizuneko gizartea ulertu nahi baduzu, gaur egungo feminismoa nolakoa den ezagutu behar duzu.

Eguna: Ostirala, hilabetean behin

Ordua: 18:00 -20:00

Hasiera: Otsailak 16

Amaiera: Maiatzak 25

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea:

Emakumeen Etxea Elkarte

KURRIKULUM IKUSEZINAK

Formatzailea: Elena Rincon

Emakumeei, genero sozializazioa dela eta, normalean beraien esperientziei eta ezagutzei balioa ematea kostatzen zaie. Hori dela eta, emakumeen ezagutzen kurrikulum ikusezinen inguruan gero eta gehiago hitz egiten da. Tailer honetan, dinamika hau apurtu nahi dugu, etortzen diren emakumeen Cvak hobetu eta osatu ditzagun. Halaber, lana bilatzeko interneteko atal batzuk ezagutuko ditugu, lan bilaketa berri honekin trebatu gaitzen.

Tailer honetan parte hartzeko informatikako oinarrizko programekin moldatzea eta interneten nabigatzen jakitea ezinbestekoa izango da.

Eguna: Aste osoa
Ordua: 10:30 -12:30
Hasiera: Ekainak 4
Amaiera: Ekainak 8
Hizkuntza:
Gaztelania
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

ZURE LAN PROIEKTURAKO TRESNAK

Formatzailea: Aurora Iturrioz

Doan egiten den lanaren gehiengoa emakumeok egiten jarraitzen dugu, horregatik existitzen den prekarietatearen gehiengoa metatzen dugu. Tailer honen helburua, aktibitate ekonomiko bat abian jartzen dugunean, dauzkagun oztopoak gainditzeko baliabideak eskaintzea da: fakturak egitea, fiskalitatearen inguruko oinarrizko printzipioak ulertzea, lan-eremuko zenbait ezaugarri ezagutzea...

Eguna: Asteazkena
Ordua: 18:30- 20:30
Hasiera: Apirilak 4
Amaiera: Apirilak 25
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

ZAINZA ERA BERRIAK SORTUZ

Formatzailea: Kontxi Lopez

Ikastaro honetan zaintzaren inguruko alderdi batzuk jorratuko ditugu, hots, zaintzaren antolaketa soziala eta kulturala, denboraren erabilerak, zaintzaren "idea-la" (etxean familiarekin), gizarte zerbitzuen ikuspuntu historikoa eta zaintzan agertzen diren sentimenduak, besteak beste. Halaber, autozaintza fisiko, psikiko eta psikologikorako estrategia batzuk landuko ditugu, gorputzaren konzientziatik, emozioetatik, bakoitzaren desioetatik eta praktikatik abiatuz, ongizatea sustatze-ko eta sufrimendu emozionala gutxitu dezagun.

Tailer honek noiz eta nola zaindu aukeratzeko eskubi-dea aldarrikatuko du eta baita senideei ezetz esateko ere. Zaintzea ez da betebeharrak bat. Negoziatzeko aukera bat izan behar du, bakoitzak dituen betebeharrak galdu gabe.

Eguna: Asteartea
Ordua: 15:00 -17:00
Hasiera: Urtarrilak 23
Amaiera: Otsailak 27
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

NOLA KOMUNIKATU ERAGINKORKI, EROSO SENTITUAZI!

Formatzailea: Nerea Redondo Otamendi

Eguna: Asteazkena
Ordua: 18:30 -20:30
Hasiera: Otsailak 7
Amaiera: Otsailak 28
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

"Nik ez dakit komunikatzen", "gure artean ez dago komunikaziorik", "ez dut esan nahi dudana esaten", "beste era batean adierazi nahi nuke baina ez zait ateratzen", "nik ez dut hitz egiteko balio".....emakumeon artean sarritan entzuten ditugun esaldiak dira. Gutako bakoitza komunikatu egiten da, emakumeok komunikatzeko era desberdinak ditugu. Batzuk funtzionatzen digute eta beste batzuk ez. Gainera emakumeon lotsak, beldurrak, bizitako esperientziek baldintzatu egiten gaituzte. Ikastaroan, gutako bakoitzak, zein helbururekin, zertarako eta nola, komunikatu nahi duen argitzeko baliabideak landuko ditugu, eta komunikazio eraginkorrerako tresnak ezagutu eta praktikatu ditugu. Ondo edo gaizki baino, momentu edo egoeraren arabera, bakoitza bere buruarekin gustura sentituz komunikatzea izango da helburua.



AHALDUNTZE TALDEAK

ARTEAREN HISTORIAREN BEGIRADA FEMINISTA BAT

Formatzailea: Lola Roldan

Ikastaro bat egingo dugu non obra artistikoen eta materialen berrirakurketa bat egingo dugun, tradiziozko irudi antropozentrikoa alda dadin, Arte historian emakumeak ikustarazi ditzagun eta merezi duten lekua hartu dezaten. Horretarako, Artearen historiaren begirada feminista bat garatu behar dugu, denboraldi artistiko desberdinetan emakumeok eduki dugun garrantzia ezagutzea ahalbidetuko duena.

KLOWN

Formatzailea: Beatriz Egizabal

Gune honek bizitzaren gorabeherakbarrearen bidez exorzizatu nahi ditu. Bertan barreak potentzia sendatzaileria daukala ikusiko dugu eta zaintza eta konfidantzazko leku batean geure buruaz barre egitea, munduaren aurrean jarrera boteretsuagoa lortzera eraman gaitzakeela. Bizitza ulertzeko barrean beste era bat aurkitu nahi baduzu, rolak eta estereotipoak umore feminista eta urratzailearen bidez kuestionatzeko, hau da zure gunea.

Eguna: Asteazkena
hamabost egunean behin
Ordua: 19:00 - 20:30
Hasiera: Otsailak 14
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

Eguna: Astelehena
Ordua: 18:30 - 20:00
Hasiera: Otsailak 19
Hizkuntza: Elebiduna
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

TALDEKO KANTUA

Formatzailea: Bettina Aragon

Emakumeen Etxeko abesbatzak adin, jatorri eta esperientzia desberdinetako emakumeak batzen eta elkartzen ditu. Abestuz, geure buruarekin konektatzeko, denon arteko melodia eta sinergia eraldatzaileak sortzeko musikaren boterea nabaritzen dugu. Beti elkarrekin abesteak ekartzen duen plazera partekatuz eta aniztasunaz, potentziaz eta askatasunaz gozatuz.

Eguna: Ostirala
Ordua: 19:30 -21:00
Hasiera: Urtarrilak 12
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

BATUKADA FEMINISTA

Formatzaileak: Arantxa Vicedo y Ainara Sarasketa

Etxeko Batukada edo Sorginbanda emakumeok elkartzeko, sortzeko eta ekintza askoren bidez kaleak hartzeko gune feminista bat da. Musikaren bitartez, Batukada honek sororitate eta ikaskuntza leku bat sortzen urteak daramatza. Emakumeok arlo publikoa jarrera aldarrikatzaile batetik hartzeko, emakumeak jabetuz.

Eguna: Asteazkena
Ordua: 18:30 -20:30
Hasiera: Urtarrilak 24
Hizkuntza: Elebiduna
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

ARTEAREN LABORATEGIA

Formatzailea: Ustaritz Betelu

Epaiketaren eta akatsen beldurrik gabe probatzeko eta esperimendatzeko leku bat. Arte diziplinak ezagutuko ditugun gune bat, artearen inguruan hausnartzeko eta jolastuz artibismoa sortzeko xedearekin. Artea beti egon da ekoizpen feministekin lotuta eta tailer honetan, bidegurutzeak eta topaketak ikusiko ditugu.

Eguna: Astelehena
Ordua: 18:30 -20:00
Hasiera: Urtarrilak 22
Hizkuntza: Elebiduna
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea



HIRI LITERARIOAK ETA BEGIRADA FEMINISTAK

Formatzailea: Iratxe Retolaza

Eguna: Osteguna,
hilabetean behin
Ordua: 19:00 -21:00
Hasiera:
Urtarrilak 11
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea:
Berdintasun Saila

Literaturara hurbiltzeko bi begirada gurutzatuko ditugu irakurketa-saio hauetan: batetik, espazio urbanoaren edo hiriko geografiaren eraikuntzaren eta errepresentazioaren inguruko hausnarketa abiatuko dugu; eta bestetik, begirada eta irakurketa feminista. Bidegurutze horretan, hiri literarioen inguruko gogoeta-bideak zabaltzea izango dugu helburu nagusi, betiere ikuspegi feminista abiapuntutzat hartuz. Galdera hauetariko zenbait erantzuten ahaleginduko gara irakurketa-talde honetan: zein hiri literario garatu dira euskal literaturan? Hiri literario horiek zer genero-ikuspegi irudikatu dituzte? Hiriak irudikatzean, nolako proposamen feministak egin dira? Begirada feministak eratu ohi du hiri literario jakinik? Irakurleok nola eraikitzen dugu geure hiri(ar)en eta hiri literarioaren arteko harremana? Horretarako, ikastaroaren metodologia praktikoa eta parte-hartzailea izango da. Literatura testuen irakurketa eginez, parte-hartzea eta eztabaida bultzatuko dira.

IRAKURLE ESKOLA FEMINISTA

Formatzailea: Iratxe Retolaza

Irakurketa-saio hauetan feminismoaren pentsalariek eta ikertzaileek garaturiko testuak irakurriko ditugu, baina, baita genero-esperientziak biltzen dituzten irakurgaiak ere. Irakurgaiak proposaturiko egoera, ideia zein imajinarioen inguruan solasean arituko gara, betiere gudan erroturiko kode zenbait birpentsatze aldera, eta egunerokoan gertaerak zein emozioak interpretatzeko ditugun ohiturak birpentsatze aldera.

Eguna: Asteartea
Ordua: 19:00 -20:30
Hasiera: Urtarrilak 16
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

XAKE

Formatzailea: Leire Kruz

Estrategiaz xakera jokatzen ikasi nahi duzu? Txapelketetan lehiatu edota dibertitzeko Etxean dagoeneko ikasten eta praktikatzen ari diren taldeekin jokatu nahi duzu? Xakea gustatzen bazaizu edo kirol honetan jokatzea beti erakar-
garria iruditu bazaizu, eman izena Emakumeen Etxean.

2. Maila

Ostirala

18:30 -19:30

Hasiera: Urtarrilak 26

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea:

Emakumeen Etxea
Elkartea

INDARKERARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO EMAKUMEAK

Dinamizatzailea: Ana Murcia

Indarkeria matxistari aurre egiten dioten edo aurre egin izan dioten emakumeak taldean egoteko gunea. Astean behin biltzen dira (joatea libre da). Autolaguntza taldea da. Askatzeko hainbat modu baliatuta, indarkeriari irtenbideak bilatzen laguntzen du. Emakumeek beldur-
rrak, isolamendua, tristeziak eta kulpak partekatzen dituzte beren artean, eta barnean duten indarrarekin konektatzen saiatzen dira: zer gertatzen zaien jakitea, pozarekin konektatzea, nor bere gorputza zaintzea, desirekin duten harremana ezagutzea eta taldearen la-
guntza jasotzea, indarkeriarik gabe bizitzen laguntzeko.

Eguna: Osteguna

Ordua: 16:30 -18:30

Hasiera:

Urtarrilak 11

Hizkuntza:

Gaztelera

Antolatzailea:

Berdintasun Saila

ZAPALDUEN ANTZERKIA

Formatzailea: Aitziber Eguskiza

Elkartzen garenean, elkarri begiratzen diogunean eta gure buruari momentu bat eskaintzen diogunean, aparteko sormengune bati ematen diogu bidea. Gure egunerokoan emakume bezala irakurriak izanagatik gurutzatzen gaituzten istorio horien azterketa sortzaileak egingo ditugu.

Tailer honetan mugituko gara eta gure gorputzak entzuteko gunea sortuko dugu, orduan istorioak azalduko zaizkigu. Eta garrantzitsuena: erantzun kolektiboak probatu eta jolasteko eraldaketarako gune seguru bat sortuko dugu.

Eguna: Asteazkena

Ordua: 18:30 -20:00

Hasiera: Urtarrilak 10

Hizkuntza: Elebiduna

Antolatzailea:

Emakumeen Etxea
Elkartea

AUTODEFENTSA FEMINISTA

Formatzailea: Naroa Argoitia

Autodefentsa Feministaren gakoetan sakonduko dugu, besteak beste ondorengo gaitasunak landuz; babestekoa, indartsu sentitzearena, defendatzeko gai izatearena, adieraztekoa, autoestimua etabar gainerako emakumeekin aliantzak egin eta ahizpaartekotasuna izanik oinarri. Patriarkatuak bere indarkeria ezberdinez gure gorputzetan eragindako zauriak zainduz, defendatzeko gaitasuna berreskuratzeari ekingo diogu. Eta hortarako dantzan jarriko gara, emozioak askatu eta potentzialitateak identifikatu eta indartzea bilatuz. Ongietorriak izango dira adin guztietako emakumeak eta esan beharrik ez, dantzan jakitea ez dela beharrezkoa... denok bait dakigu gorputza mugitu eta barruak askatzen! Elkarrekin gozatuz indartzeko proposamena da beraz honakoa.

Eguna: Ostirala
Ordua: 18:00 - 20:00
Hasiera: Otsailak 9
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

DENBORAREN BANKU FEMINISTA

Talde autogestionatua

Dirurik gabeak baina aberatsak gara. Askotan ez dugu dirurik behar, baizik eta, aukera izan zerbitzuak eskuragarri izateko eta elkar trukatzeko.

Kontaktua: ematruke@gmail.com

Hizkuntza:
Gaztelania
Antolatzailea:
Emakumeen Etxea
Elkartea

JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEENTZAKO KULTURARTEKO GUNEA

Dinamizatzailea: Beatriz Zalakain

Jatorri desberdineko emakumeak taldean egoteko gunea. Astean behin biltzen dira (joatea libre da), beren bizitzan migrazioa nola bizi duten elkarrekin aztertzeko. Zailtasunetatik ikasten dute eta banakakoen eta taldearen lorpenak sozializatzen dituzte. Osasun fisikoa eta emozionala hobetzeko eta bizi diren hirian gehiago sustraitzeko tresna eta baliabideak bereganatzen dituzte; isolamendutik ateratzen dira; euskal gizartearen eta jatorrizko gizartearen, biak, ezagutzen dituzte; elkarrekin aisialdi, dibertsio eta ezagupen ekintzetan parte hartzen dute.

Eguna: Asteartea
Ordua: 16:00 - 18:00
Hasiera: Urtarrilak 16
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea:
Berdintasun Saila eta
Kulturantzatasun Saila

LEGE AHOLKULARITZA

Famili zuzenbidea,
lanerako zuzenbidea,
atzerritartasuna,
genero indarkeria.

Egilea:

Emakume Bananduen
Elkartea

Asteazkena
19:00 - 21:00
Hitzorduarekin

ETXEKO LANGILEENTZAKO AHOLKULARITZA

Eskubideak eta
betebeharrak, soldatak,
kontratu motak, oporrak,
egun eta ordu libreak,
kotizazioak, baimenak,
kaleratzeak... inguruko
aholkularitza.

Egilea:

Ana Lopez eta
Juana Aranguren

Astelehena
16:30 - 18:30
Hitzorduarekin

AHOLKULARITZA JURIDIKOA ETA GIZARTE ESKU- HARTZEA

Espetxe eta zigor
zuzenbidea.
Atzerritartasuna.
Lanerako zuzenbidea.
Genero indarkeria.
Hirugarren adina:
erretiroa, pentsioa,
alarguntasuna...
Tramiteak egiteko
laguntza.

Egilea:

Asociación Arrats

Asteazkena
16:00 - 18:00
Hitzorduarekin

GIZARTE AHOLKULARITZA

Gizarte laguntzei
buruzko informazioa
behar duzu?
Etxebizitza? Enplegua
edo formazioa?

Egilea:

Elkartu

Ostirala
10:00 - 12:00
Hitzorduarekin



ZERBITZUAK

"IGUÁLATE" IKASKETAK HOMOLOGATZEKO KANPAINAK.

Atzerrian egindako
ikasketen tituloak
balioztatzeko
aholkularitza.

Egilea:
Bidez Bide

Osteguna
10:00 - 12:00
Hitzorduarekin

NORBANAKOAREN JABEKUNTZARAKO GUNEA

Aholkularitza,
prebentzioa eta
ahalduntzea
helburutzat izanik
eta metodologia
elkarreragileaz
baliatuz, norberaren
indarretan
oinarritutako
baliabideak lortuko
dira.

Egilea:
Maite Santama

Asteazkena
10:00 - 15:00
Hitzorduarekin

AHOLKULARITZA, LAGUNTZA TALDEA

Errotutako jarrerak
eta erruduntasun
sentimenduak landu
nahiz aldatzeko.
Indarkeriari aurre
egin eta autonomia
areagotzeko.

Egilea:
Aizan

Asteartea,
hamabostero
14:30 - 16:00
Hitzorduarekin

BILUZIK MUNDURA

Sexualitate informazioa
eta aholkularitza
zerbitzua.

Egilea:
Lahia Nahia
Sexologia Elkarte

Astelehena
17:00 - 20:00
Hitzorduarekin

ORDENAGAILU ETA INTERNET ZERBITZUA

Asteazkenaren
Doako erabilera.

Ordutegia:
10:00 -21:00





Donostiako Emakumeen Etxea

Telefonoa

943 48 34 70

Helbidea

Okendo, 9 - 20004 Donostia

E-mail

Info@donostiakoemakumeenetxea.com

berdintasuna@donostia.eus

Ordutegia:

Astelehenetik ostiralera

10:00 - 21:00