

**CASA  
DE LAS  
MUJERES  
DONOSTIA**

**PRO  
GRA  
MA,  
CIÓN**

**2018**  
De enero a junio



## Ejes de trabajo

- VIOLENCIA
- AUTONOMÍA ECONÓMICA
- ARTIVISMO
- CUIDADOS
- INTERCULTURALIDAD
- AUTOESTIMA
- TEORÍA DE GÉNERO

# /01

## TALLERES

- COMUNICAR DE MANERA EFICIENTE Y SENTIRNOS COMODAS
- DEL GÉNERO SE SALE
- HERRAMIENTAS PARA TU PROYECTO LABORAL + CURRÍCULUMS INVISIBILIZADOS
- CONSTRUYENDO NUEVOS MODELOS DE CUIDADOS
- RAP + LA MODA COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA

# /02

## GRUPOS DE EMPODERAMIENTO

- TEATRO DE LAS OPRIMIDAS + AUTODEFENSA FEMINISTA + MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA
- BANCO DEL TIEMPO
- LABORATORIO DE ARTE + UNA MIRADA FEMINISTA A LA HISTORIA DEL ARTE + CLOWN + AJEDREZ + CANTO GRUPAL + VENTANERAS + BATUKADA + CIUDADES LITERARIAS Y MIRADAS FEMINISTAS + ESCUELA FEMINISTA DE LECTORAS
- ESPACIO INTERCULTURAL

# /03

## SERVICIOS

ASESORÍA PARA TRABAJADORAS DEL HOGAR + ASESORÍA JURÍDICA + ASESORÍA JURÍDICA E INTERVENCIÓN SOCIAL + "IGUÁLATE" CAMPAÑA DE CONVALIDACIÓN DE ESTUDIOS + BILUZIK MUNDURA + ESPACIO DE AGENCIAMIENTO INDIVIDUAL + ASESORAMIENTO SOCIAL + SERVICIO DE ORDENADORES E INTERNET + ASESORAMIENTO, APOYO Y AUTOAYUDA



# TALLERES

## RAP FEMINISTA

Formadora: Furia

Un espacio para hacer escritura en forma de rap, para trabajar la oratoria, para tomar la palabra, nosotras las mujeres, que tradicionalmente hemos sido educadas para estar calladas. En este taller, trabajaremos recursos para dotarnos de una palabra más empoderada, libre y creativa, cuidando los procesos y tiempos de cada una.

---

**Día:** Martes

**Hora:** 18:00 - 20:00

**Inicio:** 6 de febrero

**Finaliza:** 26 de junio

**Idioma:** Castellano

**Organiza:** Asociación  
Casa de las Mujeres

---

## LA MODA COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA

Formadora: Maddalen Aduriz

El objetivo del curso es subvertir el modelo de moda que oprime a las mujeres, visibilizando los cuerpos que ésta niega y tomando la costura como herramienta para el empoderamiento feminista. Por una parte, trabajaremos la antropología de los cuerpos y aprenderemos a crear patrones que se adapten a nosotras, de forma que conozcamos, disfrutemos y amemos nuestros cuerpos. Por otra parte, daremos rienda suelta a nuestra creatividad a través de formas, colores, telas... de manera que aprenderemos a crear o personalizar prendas que expresen nuestra forma de ser, de pensar y de sentir.

---

**Día:** Jueves

**Hora:** 17:00 - 19:30

**Inicio:** 1 de febrero

**Idioma:** Euskara

**Organiza:**

Departamento de  
Igualdad

---

## DEL GÉNERO SE SALE: ACERCAMIENTO A LAS TEORÍAS FEMINISTAS Y QUEER DE HOY Y MAÑANA

**Formadora: Irantzu Varela**

El feminismo está de moda, literalmente. Pero, además de las camisetas, los mensajes más populares y los mitos, detrás hay un pensamiento político, profundamente transformador y absolutamente moderno. Si quieres entender cómo será la sociedad del mañana, tienes que conocer cómo es el feminismo de hoy.

**Día:** Viernes, un día al mes

**Hora:** 18:00 -20:00

**Inicio:** 16 de febrero

**Finaliza:** 25 de Mayo

**Idioma:** Castellano

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres

## CURRICULUMS INVISIBILIZADOS

**Formadora: Elena Rincon**

A las mujeres, por socialización de género, tradicionalmente nos cuesta poner en valor nuestras experiencias y conocimientos. De ahí que se hable cada vez más de los curriculums invisibles (o invisibilizados) de los saberes de las mujeres. En este taller, pretendemos hacer un ejercicio de ruptura con esta dinámica, para mejorar y completar el CV de las mujeres que acudan. También analizaremos varios portales de búsqueda de empleo para familiarizarnos con esta forma de buscar empleo.

**Para este taller es indispensable saber manejarse con los programas informáticos básicos al igual que saber navegar por internet.**

**Día:** Una semana

**Hora:** 10:30 -12:30

**Inicio:** 4 de junio

**finaliza:** 8 de junio

**Idioma:** Castellano

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres

## HERRAMIENTAS PARA TU PROYECTO LABORAL

**Formadora: Aurora Iturrioz**

Las mujeres seguimos efectuando la mayor parte del trabajo gratuito, por lo que, concentramos la mayor parte de la precariedad existente. Este taller tiene como objetivo dotar de instrumentos y recursos a las mujeres para superar las trabas con las que nos encontramos cuando iniciamos una actividad económica: hacer facturas, comprender principios básicos sobre fiscalidad, conocer aspectos laborales...

**Día:** Miércoles

**Hora:** 18:30- 20:30

**Inicio:** 4 de abril

**Duración:** 25 de abril

**Idioma:** Euskara

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres

# CONSTRUYENDO NUEVOS MODELOS DE CUIDADOS

**Formadora: Kontxi Lopez**

A lo largo del curso reflexionaremos sobre aspectos como la organización social y cultural del cuidado, los usos del tiempo, el "ideal de cuidado" (en casa con la familia), la perspectiva histórica de los servicios sociales, los sentimientos en el cuidado, entre otros. También trabajaremos diferentes estrategias de autocuidado físicas, psíquicas y psicológicas, herramientas para el autocuidado partiendo de la conciencia del cuerpo, de las emociones, de los deseos de cada una y de la práctica de técnicas para potenciar el bienestar y reducir el sufrimiento emocional. Este taller plantea el derecho a elegir cuándo y como cuidar, o a decir que no a las demandas familiares. Cuidar no es una obligación, y en todo caso ha de ser una opción a negociar sin perder de vista las propias necesidades.

**Día:** Martes

**Hora:** 15:00 -17:00

**Inicio:** 23 de enero

**Finaliza:** 27 de febrero

**Idioma:** Castellano

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres

## COMO COMUNICAR DE MANERA EFICIENTE

**Formadora: Nerea Redondo Otamendi**

**Día:** Miércoles

**Hora:** 18:30 -20:30

**Inicio:** 7 de febrero

**Finaliza:**

28 de febrero

**Idioma:** Euskara

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres

A menudo escuchamos frases como éstas entre las mujeres: "Yo no sé comunicarme", "Entre nosotras no hay comunicación", "No digo lo que quiero decir, quisiera decirlo de otra forma pero no me sale", "Yo no valgo para hablar en público"... Cada una de nosotras se comunica, las mujeres tenemos distintas formas para comunicarnos. Algunas nos funcionan y otras no conseguimos utilizarlas como queremos. Además, nos condicionan la vergüenza, los miedos, las experiencias vividas. En el curso trabajaremos algunos recursos, con la idea de ver con claridad lo que cada una quiere comunicar, con qué objetivo y cómo, y conoceremos de qué instrumentos disponemos para una comunicación eficiente y los pondremos en práctica. Lo importante será trabajar la comunicación, más que buena o mala, adaptada a cada momento o situación, sintiéndonos a gusto con nosotras mismas.



# GRUPOS DE EMPODERAMIENTO

## UNA MIRADA FEMINISTA SOBRE LA HISTORIA DEL ARTE

**Formadora:** Lola Roldan

Vamos a realizar un curso donde se haga una relectura de las obras materiales artísticas que cambie la imagen antropocéntrica tradicional, para que haga visibles a las mujeres en la Historia del Arte y las sitúe donde les corresponde. Para ello hace falta desarrollar una visión feminista de la Historia del Arte que permita conocer la importancia fundamental que las mujeres han tenido a lo largo de los diferentes períodos artísticos.

**Día:** Miércoles, cada 15 días

**Hora:** 19:00 - 20:30

**Inicio:** 14 de febrero

**Idioma:** Castellano

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres

## CLOWN

**Formadora:** Beatriz Egizabal

Este espacio pretende exorcizar los avatares de la vida a través de la risa. En él veremos que la risa tiene una potencia sanadora, y que en un lugar de seguridad y confianza reirnos de nosotras mismas puede llevarnos a conquistar posiciones más poderosas frente al mundo.

Si quieres encontrar en la risa una nueva manera de entender la vida, de cuestionar los roles y estereotipos con humor feminista y transgresor, este es tu espacio.

**Día:** Lunes

**Hora:** 18:30 - 20:00

**Inicio:** 19 de febrero

**Idioma:** Bilingüe

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres

## CANTO GRUPAL

**Formadora:** Bettina Aragon

El coro de la Casa de las Mujeres une e integra voces de mujeres de distintas edades, procedencias y experiencias. Cantando experimentamos y compartimos el poder de la música para conectarnos, generar una melodía común y sinergias transformadoras compartiendo el placer de cantar juntas, la magia de la diversidad y la potencia y libertad creadoras.

---

**Día:** Viernes  
**Hora:** 19:30 -21:00  
**Inicio:** 12 de enero  
**Idioma:** Castellano  
**Organiza:**  
Asociación Casa de las Mujeres

---

## BATUKADA FEMINISTA

**Formadoras:** Arantxa Vicedo y Ainara Sarasketa

La Batukada de la Casa o Sorginbanda, es un espacio feminista de encuentro, de creación colectiva y de apropiación de las calles a través de múltiples actividades. A través de la música, esta Batukada lleva años generando un espacio de sororidad y aprendizaje, empoderando a las mujeres para ocupar lo público desde una posición reivindicativa.

---

**Día:** Miércoles  
**Hora:** 18:30 -20:30  
**Inicio:** 24 de enero  
**Idioma:** Bilingüe  
**Organiza:**  
Asociación Casa de las Mujeres

---

## LABORATORIO DE ARTE

**Formadora:** Ustaritz Betelu

Un espacio para probar y experimentar sin miedo al juicio, al fallo, al error. Un espacio para asomarse a disciplinas artísticas, con el objetivo de reflexionar sobre el arte y jugando producir activismo. Porque el arte siempre ha estado relacionado con las producciones feministas y en este taller, veremos los cruces y encuentros.

---

**Día:** Lunes  
**Hora:** 18:30 -20:00  
**Inicio:** 22 de enero  
**Idioma:** Bilingüe  
**Organiza:**  
Asociación Casa de las Mujeres

---



## CIUDADES LITERARIAS Y MIRADAS FEMINISTAS

**Formadora: Iratxe Retolaza**

**Día:** Jueves, una vez al mes

**Hora:** 19:00 -21:00

**Inicio:** 11 de enero

**Idioma:** Euskara

**Organiza:**

Departamento de Igualdad

En estas sesiones de lectura, para acercarnos a la literatura, entrecruzaremos dos miradas: por un lado, iniciaremos una reflexión sobre la construcción del espacio urbano o de la geografía urbana y la representación, y, por otra parte, la mirada y la lectura feminista. En esa encrucijada, nuestro objetivo principal será abrir vías de reflexión en torno a las ciudades literarias, siempre teniendo como punto de partida la perspectiva feminista. En este grupo de lectura trataremos de dar respuesta a algunas de estas preguntas: ¿qué ciudades literarias se han desarrollado en la literatura vasca? ¿Qué perspectiva de género presentan esas ciudades literarias? Al imaginar esas ciudades, ¿qué propuestas feministas se han realizado? ¿Ha conformado alguna ciudad literaria concreta la perspectiva feminista? ¿Cómo construimos las personas lectoras la relación entre nuestra ciudad y la ciudad literaria?

La metodología que emplearemos para ello será práctica y participativa. La intervención y el debate se fomentarán a través de la lectura de textos literarios.

## ESCUELA FEMINISTA DE LECTORAS

**Formadora: Iratxe Retolaza**

En este grupo de lectura nos aproximaremos a textos escritos por pensadoras y investigadoras feministas, pero, también comentaremos textos que traten sobre experiencias de género. Reflexionaremos y debatiremos sobre las situaciones, ideas e imaginarios que se proponen en esos textos, para repensar códigos genéricos arraigados en nosotras mismas, y para cuestionar nuestras costumbres a la hora de interpretar acontecimientos o emociones cotidianas. . .

**Día:** Martes

**Hora:** 19:00 -20:30

**Inicio:** 16 de enero

**Idioma:** Euskara

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres





## VENTANERAS, LA PRECUELA

**Formadora:** Mertxe Tranche

Conocer la tradición literaria femenina, sus temas, el diálogo que las escritoras de cada época establecieron con la cultura dominante y cómo consiguieron sobrevivir a pesar del ataque de esa cultura, nos orienta mejor como lectoras. No es sólo un conocimiento del pasado, sino el modo de comprender mejor la labor de las escritoras que nos son contemporáneas. Es una defensa... y un placer.

**Día:** Martes, una vez al mes

**Hora:** 19:00 -21:00

**Idioma:** Castellano

**Organiza:**

Departamento de Igualdad

## VENTANERAS

**Formadora:** Mertxe Tranche

**Día:** Jueves

Cada quince días

**Hora:** 19:00 -21:00

**Idioma:** Castellano

**Organiza:**

Departamento de Igualdad

## AJEDREZ

**Formadora:** Leire Kruz

¿Quieres aprender a jugar al ajedrez con estrategia? ¿Te gustaría competir en campeonatos y jugar divirtiéndote con los diferentes grupos que ya aprenden y practican en la Casa? Si te gusta el ajedrez o siempre te ha atraído la idea de jugar a este deporte, apúntate en la Casa de las Mujeres.

**Niveles 2**

**Viernes**

18:30 -19:30

**Inicio:** 26 enero

**Idioma:** Castellano

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres

## MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

**Dinamiza:** Ana Murcia

Espacio grupal de mujeres que afrontan o han afrontado violencias machistas, de reunión semanal (libre). Es un grupo de autoayuda que desde múltiples claves de liberación, busca salidas a la violencia, compartiendo los miedos, el aislamiento, las tristezas, las culpas para reconectar con la fuerza desde dentro: saber lo que nos pasa, conectar con la alegría, el autocuidado corporal, el vínculo con los deseos y con el apoyo grupal, que nos ayude a vivir una vida libre de violencia.

**Día:** Jueves

**Hora:** 16:30 -18:30

**Inicio:** 11 de enero

**Idioma:** Castellano

**Organiza:**

Departamento de Igualdad

## TEATRO DE LAS OPRIMIDAS

**Formadora:** Aitziber Eguskiza

Quando nos juntamos, nos miramos y nos dedicamos un momento, damos lugar a un espacio creativo único. Vamos a movernos y a escuchar a nuestros cuerpos, entonces surgirán historias. Vamos a hacer un análisis creativo de esas historias que nos atraviesan en el día a día y que nos ocurren porque somos leídas como mujeres. Y lo más importante: vamos a crear un espacio seguro de transformación en el que probar y jugar respuestas juntas.

**Día:** Miércoles

**Hora:** 18:30 -20:00

**Inicio:** 10 de enero

**Idioma:** Bilingüe

**Organiza:**

Asociación Casa de las Mujeres



## AUTODEFENSA FEMINISTA

**Formadora:** Naroa Argoitia

Profundizaremos en las claves que nos aporta la Autodefensa Feminista, entre otras, la capacidad de protegernos, el sentirte fuerte, el sentirte capaz de defenderte, la expresión, la autoestima etc. siendo la base las alianzas que creamos entre mujeres y la sororidad. Cuidando las heridas creadas por las diferentes violencias del patriarcado, nos enfocaremos en la recuperación de la capacidad de defendernos. Para ello, nos pondremos a bailar, liberando emociones e identificando y reforzando nuestras potencialidades. Serán bienvenidas mujeres de todas las edades y ni hace falta decir, que no es necesario saber bailar... puesto que ¡todas sabemos hacerlo! Esta es una propuesta de reforzarnos juntas disfrutando.

---

**Día:** Viernes  
**Hora:** 18:00 - 20:00  
**Inicio:** 9 de febrero  
**Idioma:** Euskara  
**Organiza:**  
Asociación Casa de las Mujeres

---

## BANCO DEL TIEMPO

**Grupo autogestionado**

No tenemos dinero pero somos ricas en saber hacer cosas. A menudo no nos hace falta dinero, sino simplemente contar con la posibilidad de tener servicios a nuestra disposición y poder hacer intercambios.

Contacto: [ematruke@gmail.com](mailto:ematruke@gmail.com)

---

**Idioma:** Castellano  
**Organiza:**  
Asociación Casa de las Mujeres

---

## ESPACIO INTERCULTURAL PARA MUJERES DE DIVERSOS ORÍGENES

**Dinamiza:** Beatriz Zalakain

Espacio grupal de mujeres de diversos orígenes, de reunión semanal (libre), para compartir sobre la vivencia de la migración en nuestra vida. Aprendiendo de las dificultades y socializando los logros individuales y grupales. Aprendiendo herramientas y recursos para mejorar la salud física, emocional y de arraigo en la ciudad donde residimos, salir del aislamiento, conocer mutuamente la sociedad vasca y la sociedad de origen, participando en actividades mutuas de ocio, diversión y conocimiento.

---

**Día:** Martes  
**Hora:** 16:00 - 18:00  
**Inicio:** 16 de enero  
**Idioma:** Castellano  
**Organiza:**  
Departamentos de Igualdad y Diversidad Cultural

---

## ASESORÍA JURÍDICA

Derecho de familia,  
derecho laboral,  
extranjería,  
violencia de género.

### Realiza:

Asociación de Mujeres  
Separadas

---

**Miércoles**  
**19:00 - 21:00**  
**Con cita previa**

---

## ASESORAMIENTO SOCIAL

¿Quieres informarte  
sobre ayudas  
sociales? ¿Vivienda?  
¿Empleo o  
formación?

### Realiza:

Elkartu

---

**Viernes**  
**10:00 - 12:00**  
**Con cita previa**

---

## ASESORÍA PARA TRABAJADORAS DEL HOGAR

Asesoramiento sobre:  
derechos y obligaciones,  
salarios, tipos de  
contrato, vacaciones,  
días y horas libres,  
cotizaciones, permisos,  
despidos...

### Realizan:

Ana Lopez y Juana  
Aranguren

---

**Lunes**  
**16:30 - 18:30**  
**Con cita previa**

---

## ASESORÍA JURÍDICA E INTERVENCIÓN SOCIAL

Penal y penitenciario  
Extranjería  
Derecho laboral  
Violencia de género  
Tercera edad:  
jubilación, pensiones,  
viudedad...  
Acompañamiento para  
realizar trámites.

### Realiza:

Asociación Arrats

---

**Miércoles**  
**16:00 - 18:00**  
**Con cita previa**

---



**SERVICIOS**

---

## "IGUÁLATE" CAMPAÑA DE CONVALIDACIÓN DE ESTUDIOS

Asesoría sobre cómo convalidar los títulos de estudios realizados en el extranjero.

**Realiza:**  
Bidez Bide

---

**Jueves**  
**10:00 - 12:00**  
**Con cita previa**

---

## ESPACIO DE AGENCIAMIENTO INDIVIDUAL

Mediante un método interactivo se trata de conseguir recursos basados en las propias fuerzas, teniendo como finalidad el asesoramiento, la prevención y el empoderamiento.

**Realiza:**  
Maite Santamaria

---

**Miércoles**  
**10:00 - 15:00**  
**Con cita previa**

---

## ASESORAMIENTO, APOYO Y AUTOAYUDA

Modificar actitudes y comportamientos arraigados.  
Trabajar la autoestima y los sentimientos de culpa.  
Enfrentar la violencia.  
Lograr mayor autonomía.

**Realiza:**  
Aizan

---

**Martes, cada quince días**  
**14:30 - 16:00**  
**Con cita previa**

---

## BILUZIK MUNDURA

Servicio de información y asesoría de sexualidad.

**Realiza:**  
Lahia Nahia  
Sexologia Elkartea

---

**Lunes**  
**17:00 - 20:00**  
**Con cita previa**

---

## SERVICIO ORDENADORES E INTERNET

Todos los días laborables.  
Servicio gratuito.

Horario:  
10:00 - 21:00





---

## Casa de la Mujeres

### **Teléfono**

943 48 34 70

### **Dirección**

Calle Okendo, 9 - 20004 Donostia

### **E-mail**

Info@donostiakoemakumeenetxea.com  
berdintasuna@donostia.eus

---

### **Horario:**

**De lunes a viernes**

**10:00 - 21:00**