

EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

ÉCOLE D'EMPOWERMENT DES FEMMES

ȘCOALA DE EMANCIPARE A FEMEILOR

WOMEN'S EMPOWERMENT SCHOOL

مدرسة تمكين النساء



Udaberria • Primavera • Printemps • الربيع •
Primăvară • Spring

TOLOSA 2026





OHAR GARRANTZITSUAK

NOTAS IMPORTANTES

Ukertzen dut

Jarduera hauetan parte hartzeko, ez da beharrezkoa jendaurrean euskaraz hitz egitea, baina bai ulertzea.

Para participar en estas actividades, no es necesario hablar en euskara en público, pero sí entenderlo.



Formatzaileak badaki euskaraz, eta jarduera gaztelaniaz izango da, baina nahi baduzu, berarekin euskaraz egin ahal izango duzu.

La formadora sabe euskara, la actividad será en castellano, pero si quieres podrás hablar en euskara con ella.



LGBTIQ+fobiaren kontrako eta HARROTASUNAren aldeko nazioarteko egunei lotutako egitaraua

Programa de los días internacionales contra la LGBTIQ+fobia y a favor del ORGULLO



Zeinu-hizkuntzaren zerbitzua eskainiko da. Eskaera izena ematearekin batera egin behar da, eta ekitaldia baino gutxienez 7 egun lehenago. Baldintza bereziak ditu. Kontsulta gaitzazu.

Se ofrecerá el servicio de lengua de signos. La solicitud debe realizarse, con la inscripción y al menos, 7 días antes del evento. Tiene condiciones especiales. Consúltanos.



Euskara-gaztelera itzulpen-zerbitzua eska daiteke. Eskaera izena ematearekin batera egin behar da, eta ekitaldia baino gutxienez 7 egun lehenago. Baldintza bereziak ditu. Kontsulta iezaguzu.

Se puede solicitar servicio de traducción euskara-castellano. La solicitud debe realizarse, con la inscripción y al menos, 7 días antes del evento. Tiene condiciones especiales. Consúltanos.



Errepikatzen duten ikasleek lehentasuna dute.

El alumnado que repite tiene prioridad.



Ikasle berriek edo ikastaro bakar batean parte hartu dutenek dute lehentasuna.

Tiene preferencia el alumnado nuevo o el que haya participado en un único curso.

Zer da jabetzea?

Jabetze terminoa erabiltzen dugunean, banakako eta taldekako ikaskuntza- eta kontzientziatze-prozesu bat adierazi nahi dugu. Mundu osoko jendarteetan, sexismoak diskriminazio- eta gutxiagotasun-egoeran ezartzen gaitu gu, emakumeok, eta jabetzeak ahalbidetzen digu hori salatzea eta horren kontra borroka egitea.

Zer da Jabetze Eskola?

Emakumeon jabetzea eta parte-hartze politikoa sendotzeko espazioa da, hartara, jendarte justuagoa, aniztunagoa eta osoagoa lortzeko. Ez da ohiko prestakuntza-lekua: Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza-ekoizpen kolektibo eta partekatua erabiltzen dugu.

Ikuspegi feminista eta interseksionaletik antolatzen da; hau da, emakumeok aurre egin behar diegun diskriminazio-egoera anizkoitzei erantzuten saiatzen gara, kontuan hartuta klasea, jatorria, erlijioa, sinesmenak, migrazio-egoera, sexu-orientazioa, sexu eta genero-identitatea, desgaitasuna, adina, familia-konfigurazioa eta beste baldintza edo egoera pertsonal, sozial edo administratibo batzuk.

Esperientziak eta jakintzak partekatzea da kontua, eta horrekin batera, gorputzarekin gozatzea, eta diskurtsoak, artea, kultura eta aldarrikapenak ekoiztea. Azken batean, kontua da munduaz dugun pertzepzioa aldatuko duen esperientzia bat bizitzea, eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak ematea.



¿Qué es el empoderamiento?

Llamamos *empoderamiento* al proceso de concienciación y aprendizaje personal y colectivo, a través del cual las mujeres hemos podido denunciar y luchar contra la situación de discriminación e inferioridad social que impone el sexismo en todas las sociedades del mundo.



¿Qué es la Escuela de Empoderamiento?

Es un espacio dirigido a potenciar el empoderamiento y la participación sociopolítica de las mujeres, para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa. No es un lugar de formación típico. En la Escuela de Empoderamiento utilizamos la metodología de producción colectiva y compartida de saberes desarrollada por el Movimiento Feminista.

Se organiza desde una perspectiva feminista e interseccional; es decir, tratamos de dar respuesta a las múltiples situaciones de discriminación a las que nos enfrentamos las mujeres, teniendo en cuenta la clase, el origen, la religión, las creencias, la situación migratoria, la orientación sexual, la identidad sexual y de género, la discapacidad, la edad, la configuración familiar, y otras condiciones o circunstancias personales, sociales o administrativas.

Se trata de compartir experiencias y conocimientos, pero también de disfrutar con el cuerpo, crear discursos, arte, cultura y reivindicaciones. En definitiva, se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del mundo, y que, al mismo tiempo, nos dote de herramientas para cambiarlo.

JARDUERAK / ACTIVIDADES



Urtero errepikatzen direnak Las repetidas cada año

- Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea _____ 08
- Grupo de literatura de mujeres del mundo _____ 09
- Batukada feminista _____ 10
- TxaranGORA! _____ 11
- Xilografia tailerra _____ 12
- Ahalduntze-margoak • Pinturas para el empoderamiento _____ 13
- Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik _____ 14
- Maskulinitateen inguruko hausnarketa espazioa • Espacio de reflexión sobre masculinidades _____ 15

Berriak / Nuevas

- Tolosatik ibilaldia. Errepublika, gerra eta erresistentzia frankistako GURE EMAKUMEAK _____ 18
- EMAKUMEAK MUGIMENDUAN! Korrika, yoga, pilates... _____ 19
- GAILURRAK ELKARREKIN! Mendi-ibilaldiak _____ 20
- DJ-ikastaroa 2.0. Festak ere, GURE! _____ 21
- (DES) Generando. Mas allá de los roles de género _____ 22
- Ziklikoak gara: ugalkortasun-aldia _____ 23
- Vínculos afectivos y de buen trato _____ 24
- Hil arte bizi (II) _____ 25
- Andragoran dantzan _____ 26
- Fontanería básica y herramientas de jardín _____ 27
- Afrosesion _____ 28
- Curso de costura (II) _____ 29
- Twerk (booty dance) ikastaroa _____ 30
- Sesión informativa sobre extranjería/nacionalidad _____ 31
- Formación para romper los estereotipos en torno a la mutilación genital femenina _____ 32



Urtero
errepikatzen
direnak /

Las repetidas
cada año







EUSKAL EMAKUME IDAZLEEN IRAKURKETA FEMINISTA TALDEA

Tolosako
Udal Liburutegiarekin
elkarlanean

Formatzailea: Iratxe Retolaza

Egunak: asteazkenak.

Apirilak 29, maiatzak 13,
ekainak 17 (3 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. 3. gela

Hizkuntza: euskara

Aforoa: 15

Matrikula: 5,4 €

Irakurbide feministak euskal literaturan.

Literaturara hurbiltzeko irakurbide feministez hausnarketa egitea izango dugu helburu. Bide horretan, hezkuntza literarioak testuetara hurbiltzeko garatu izan dituen eredu matxistak gainditzeko saioak egingo dira, literatura geureganatzeko hartu ditugun joera zenbait zalantzan jartzeko asmoz. Izan ere, literatura-lanak geureganatu aurretik irakurketak zedarritzeko eta mugatzeko joera zabalduerri dago. Alegia, maizegi irakasten zaigu nola behar duen literatura-lan batek irakurria izan, nola behar duen interpretatua izan. Eskolak ez ezik, eguneroko komunikabideek ere egiten dute lan hori. Horregatik, ikastaro honetan, jasotzen ditugun eredu horien inguruko gogoeta-bideak zabaltzeaz gain, irakurbide feminista zenbait garatzeari ekingo zaio.

Ikastaroaren metodologia praktikoa eta parte-hartzekoa izango da. Literatura-testuen irakurketa eginez, parte-hartzea eta eztabaida bultzatuko dira, betiere ikuspegi feminista abiapuntutzat hartuz.

Irakurriko dugun lehen liburua (liburutegian maileguan har dezakezue): **Yurre Ugarte eta Joseba Larratxe, Joana Maiz, Harriet [komikia].**





GRUPO DE LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

En colaboración con la Biblioteca Municipal de Tolosa

El camino que recorremos, otras mujeres lo han limpiado y hecho firme. Junto a nosotras, otras mujeres recorren caminos paralelos. Medir sus pasos, aprovecharlos, es la mejor manera de dar valor a su experiencia, a sus goces y sufrimientos. Sus estrategias creativas y vitales, la imaginación de sus propuestas, enriquece las nuestras. Conocerlas es conocernos un poco más a nosotras mismas. Literatura de Mujeres del Mundo es viajar sin fin por la obra de escritoras de diferentes países, de diferentes culturas y mirar por la ventana de sus preocupaciones y de sus condiciones.

Primer libro que leeremos (podéis tomarlo en préstamo en la biblioteca): **Quiltras, Arelis Uribe.**

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre

Días: miércoles. 15 de abril, 20 de mayo, 10 de junio (3 sesiones)

Horario: 18:00-20:00

Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 5-6

Idioma: castellano

Aforo: 20

Matricula: 5,4 €





BATUKADA FEMINISTA

Amarotz Auzo
Elkartarekin
elkarlanean

Lkastaroaren helburuak dira emakumeon arteko harremanak eta elkartasuna sustatzea, musikaz gozatzea eta gozaraztea, gure irudimena eta sormena garatzea. Horrez gain, autogarapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeok kulturaren dugun parte-hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.



Formatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi

Egunak: astearteak. Apirilak 21, maiatzak 6 eta 19, ekainak 2, 16 eta 20 (irteera) (6 saio)

Ordutegia: 18:30-20:30

Lekua: Amarotz Auzo Elkartea

Hizkuntza: euskara

Aforoa: 25

Matrikula: 10,08 €





TxaranGORA!!

Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxearekin
elkarlanean

Formatzailea: Inés

Osinaga

Egunak: asteazkenak.

Apirilak 15, 29;

Maiatzak 6, 13, 20 eta

27; Ekainak 3, 10 eta

17+ irteera (10 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Andragora,

Tolosaldeko Emakumeen

Etxea. Areto nagusia

Hizkuntza: euskara.

Xuxurlatzaileak egoteko

aukarekin / Con

posibilidad de traducción*

Aforoa: 25

Matrikula: 18 €



Txarangora! da ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxeko eta Tolosako Jabetze Eskolako txaranga. Bigarren ikasturtea da hau, eta taldea egonkortu da jada. Errepertorioa eta taldea gero eta handiago eta askotarikoagoa da, baina hau ez da talde itxi bat, eta beste urte batez gonbita egin nahi diogu gurera etorri nahi duen emakume orori.

Ines Osinaga bidelagun dugula, zainduko eta ahaldunduko gaituen akonpainamendua eskaintzen diogu elkarri, barneko ahotsa konpartitu eta elkarrekin ahaldundutze-, gozatze- eta eraldatze-ariketa kolektiboa egiteko. Animatuko zara gurekin batera kalera jotzera ateratzera?

Edozein instrumentuk balio digu. Saxofoia, klarinetea, bonbardino, perkusioa, txistua, darbuka, djenbea... Txarangoran ongietorriak dira doinu eta kolore guztiak. Ez da garrantzitsua ondo jotzea (bide batez, zer da zuretzat ondo jotzea?); bada taldean inoiz instrumenturik jo ez eta Txarangoraren bidean saxoa, klarinetea edo perkusioa jotzen ikasi duenik. Zuk ere egin dezakezu, sinestuguzu! Elkarrekin ederragoa da bidea.

Festara gonbidatuak izatetik gure festa egitea da nahi duguna. Bazatoz?

Saioetako batean PERKUSIONISTA, gonbidatu berezi batekin. SAIO IREKIA.

Txarangora! es la charanga de Andragora, la Casa de las Mujeres de Tolosaldea, y de la escuela de empoderamiento de Tolosa. En este segundo curso, tenemos un grupo estable pero abierto: invitamos a toda mujer que quiera unirse a compartir su voz interior, disfrutar y empoderarse colectivamente.

Cualquier instrumento nos sirve: saxofón, clarinete, bombardino, percusión, chistu, darbuka, djenbe. Todas las melodías y colores son bienvenidos. ¿Alguna vez has soñado con formar parte de una charanga? ¿Queremos crear la fiesta! ¿Te vienes? En una de las sesiones, la PERKUSIONISTA, con una invitada especial. SESIÓN ABIERTA.



XILOGRAFIA TAILERRA

Xilografia tailer honen bitartez, bide emango diogu gure eskuekin sortzeko dugun ahalmenari. Antzinako teknika hori ikasteaz gain, bakarka nahiz taldean lan egingo dugu, irudi, aldarrikapen feminista eta hainbat mezu paperean eta oihalean estanpatuz.

Grabatuaren historian diren eta izan diren emakume artistei buruz ere arituko gara.

Formatzailea: Oihana Ugarte Iriarte

Egunak: astearteak. Apirilak 14, 21 eta 28, maiatzak 5, 12 eta 19 (6 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Tolosako Kultur Etxea. Zeramika-gela

Hizkuntza: euskara

Aforoa: 12

Matrikula: 10,8 €



Ulertzen
dut



Formatzailea | Formadora: Leire Markinez
Egunak | Días: ostegunak | **jueves.** Maiatzak
7, 14, 21 de mayo eta 28; ekainak 4 eta 11 de
junio (6 saio/ 6 sesiones)
Ordutegia | Horario: 15:00-17:00

Lekua | Lugar: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. Sukaldean / En la cocina
Hizkuntza | Idioma: ele bitan | bilingüe
Aforoa | Aforo: 15
Matrikula | Matrícula: 10,8 €



AHALDUNTZE- MARGOLANAK PINTURAS PARA EL EMPODERAMIENTO

*Autoezagutza,
adierazpen eta
kudeaketa
emozionalaren
tailerra*

*Taller de
auto-conocimiento,
expresión y gestión
emocional*



Ahalduntzeko urratsetako bat autoezagutza da. Tailer honetan, norbere emozioen ezagutza, ulermena eta kudeaketa landuko ditugu. Gure sormenarekin bat egingo dugu, musikaren, gorputz-dinamiken eta mandala, erretratu eta margolan askeen bitartez.

Emakumeok, generoak baldintzatuta, gure emozioak kudeatzen ikasi dugu, baina ez oso modu osasungarrian. Tailer honek, sormenean oinarrituta eta modu ludikoan, gure emozioen kudeaketa positiboago batera hurbilduko gaitu, eta gure artean laguntza-sareak ehunduko ditugu, geure burua kolektiboki berreraikitzeko. Ez duzu margotzen jakin beharrik, zatoz abenturara!

Uno de los pasos para el empoderamiento reside en el autoconocimiento. Este taller facilitará el conocimiento, la comprensión y la gestión de las propias emociones. Conectaremos con la creatividad propia, a través de la música, dinámicas corporales y la pintura de mandalas, autorretrato y la pintura espontánea. Las mujeres hemos aprendido a manejar nuestras emociones condicionadas por el género de una forma poco saludable. Este taller, de una forma creativa y lúdica, nos acercará a un manejo más positivo de nuestras emociones, mientras tejemos redes de apoyo entre nosotras para reconstruirnos colectivamente.

No necesitas saber pintar.
¡Ven a la aventura!



SORMENEZKO ARGAZKIGINTZA IKUSPEGI FEMINISTATIK

Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, transferentzia-teknika ikastea izango dugu helburu; hau da, guk geuk egingo ditugun argazkiak material desberdinetara transferitzea. Gure telefono mugikorrak irudiak hartzeko erabiltzen ikasiko dugu, argazki-konposizioa arakatuko dugu eta argazkien edizioan ere trebatuko gara. Azken pausoa izango da sorturiko irudiak material desberdinetara transferitzea: harria, egurra eta abar.

Anima zaitetz esperientzia sortzaile eta dibertigarri honetan parte hartzera!



Formatzailea: Ura Iturralde Larrañaga

Egunak: asteazkenak. Apirilak 15, 22 eta 29; maiatzak 6, 13 eta 20 (6 saio)

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. 1. gela

Hizkuntza: euskara

Aforoa: 15

Matrikula: 10,8 €

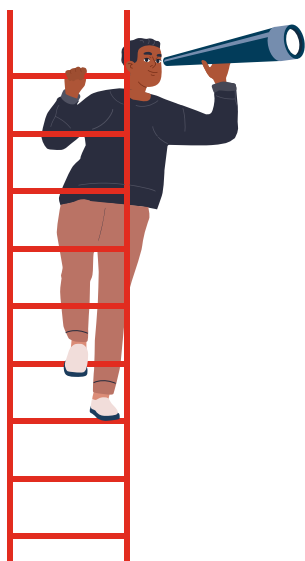


**Ulertzen
dut**



MASKULINITATEEN INGURUKO HAUSNARKETA ESPAZIOA ESPACIO DE REFLEXIÓN SOBRE MASCULINIDADES

Tolosako Gizon
Taldearekin elkarlanean



Maskulinitate hegemonikoak izan duen eta gaur egun ere baduen eraginari buruz hitz egiteko espazio propio bat du Tolosako Gizon Taldeak. Samurrak Aniztasun Elkartearen laguntzaz, ardura, pribilegioak, boterea, ereduak eta taldeak berak behar duen hori landuko dugu. Parte hartzera animatzen zaitugu!

Gizon Taldearen egitarauaren eta dinamikaren arabera zehaztuko dira egunak eta ordutegiak. Jarri harremanetan:

info@samurrak.eus; 678061700

El Grupo de Hombres de Tolosa dispone de un espacio propio para hablar sobre la influencia que ha tenido y que tiene la masculinidad hegemónica en la actualidad. Con la ayuda de Samurrak Aniztasun elkartea, trabajaremos la responsabilidad, los privilegios, el poder, los modelos y lo que el propio grupo necesite. ¡Te animamos a participar!

Los días y horarios se establecerán dentro de la programación y dinámica del Grupo de Hombres.

Contacta con

info@samurrak.eus; 678061700

Dinamizatzailea |

Dinamizadora: Aritz
Resines. Samurrak
Aniztasun Elkartea

Egunak | **Días:**

martxotik ekainera |
De marzo a junio.

Lekua | **Lugar:**

Zehazteko | Por definir
Hizkuntza: ele bitan |
bilingüe

Matrikula: doan (izen
ematearekin) | **gratis**
(previa inscripción)



Berriak /
Nuevas ✿





TOLOSAN IBILALDIA: ERREPUBLIKA, GERRA ETA ERRESISTENTZIA FRANKISTAKO GURE EMAKUMEAK

Ilbilbide baten bidez, Tolosan azken urteetan egindako ikerketen emaitzak espazioan kokatzen saiatuko gara. Zehazki, emakume eta disidentzia sexu-generikoen berri emango da; hain zuzen, Bigarren Errepublikan protagonismoa izan, eta haren osteko 1936ko gerran eta diktadura frankistan frankisten errepresioa jasan behar izan zutenena, eta Tolosako espazioan haien bizipenak kokatuko ditugu.

Formatzailea: Ione Zuloaga
Muxika, Aranzadi Zientzia
Elkarteko historialaria
Eguna: ostirala. Apirilak 24
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxean hasita
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 15
Matrikula: 1,8 €

Ulertzen
dut





EMAKUMEAK MUGIMENDUANI!

¡MUJERES EN MOVIMIENTO!

*Korrika, Yoga,
Pilates...*

Tolosako Udaleko
Kirol Saila
elkarlanean

Tailer honetan, korrika egiteko, eta mugikortasun zein luzaketak lantzeko (yoga eta pilatesen nahasketa) saioak egingo ditugu; baita lesioak prebenitzeko saioak ere. Helburua emakumeak jarduera fisikoan eta kirolean ahalduntzea da. Astez aste, hiru diziplinak txandakatuko ditugu, gorputzak inpaktu mota ezberdinak jasan ditzan. Horretarako, parte-hartzaile bakoitzaren gaitasunak zein nahiak kontuan hartuko dira, eta maila ezberdinetara egokituriko entrenamenduak egingo dira. Hori horrela, hasiberria izan nahiz aurretiaz esperientzia izan, espazio paregabea izango duzu hau mugimenduaz gozatzeko eta beste emakume batzuekin esperientzia partekatzeko.

A través de las sesiones de carrera, de movilidad y estiramientos (mezcla de yoga y pilates) y de prevención de lesiones, se busca el empoderamiento de las mujeres en la actividad física y el deporte. Semana tras semana se alternarán las tres disciplinas para que el cuerpo experimente diferentes tipos de impactos. Para ello, se tendrán en cuenta tanto las capacidades como los deseos de cada una, realizando entrenamientos adaptados a diferentes niveles. Así, tanto como si eres novata como si tienes experiencia previa, este espacio será ideal para disfrutar del movimiento, y compartir experiencia con otras mujeres.



Formatzailea | Formadora:

Maddi Sukuntza Gómez

Egunak | Días: astelehenak | lunes

Apirilaren 13tik ekainaren 15ra / Del 13 de abril al 15 de junio (10 saio/sesiones)

Ordutegia | Horario: 18:00-19:00

Lekua | Lugar: Andragoran, Tolosaldeko Emakumeen Etxean hasita | Inicio en Andragora.

Hizkuntza | Idioma: ele bitan | bilingüe

Aforoa | Aforo: 25

Matrikula | Matrícula: 9 €



GAILURRAK ELKARREKIN! Mendi-ibilaldiak ¡JUNTAS EN LAS CUMBRES! Excursiones por la montaña

Formatzailea | **Formadora:**

Maddi Sukuntza Gómez

Egunak | **Días:** larunbatak

| **sábados.** Apirilak 18 de abril; maiatzak 16 de mayo; ekainak 13 de junio (3 saio/ sesiones)

Ordutegia | **Horario:**

9:30-14:00 (Txangoaren arabera | dependiendo del recorrido)

Lekua | Lugar: Txangoaren arabera/ dependiendo del recorrido

Hizkuntza | Idioma: ele bitan | bilingüe

Aforoa: 25

Matrikula: 11,7 €

Emakumeentzako mendiko txangoek natura, gorputza eta konfiantza uztartzen dituzte. Tailer honen bidez, emakumeak jarduera fisikoan ahalduntzea bilatzen da, espazio seguru, goxo eta indartzailea sortuta. Eguneroko errutina apurtu, eta naturaz gozatuko dugu. Talde-giro atseginean, Euskal Herriko bazterrekin konektatzeko aukera izango da, eta esperientzia-maila guztietara egokituko gara.

Izena emateko, beharrezkoa da mendian 3 orduz ibiltzeko gai izatea, eta ikastaroaren saio guztietara joateko konpromisoa hartzea. Mendiko botak eta mendiko motxila ekarri beharko dira.

Mendi-txangoak:

- Apirilak **18 de abril.** Kutsidazu bidea, Ixabel ibilibidea. Hernialde-Alkiza
- Maiatzak **16 de mayo:** Ernio
- Ekainak **13 de junio:** Zumaia-Deba

Las excursiones de montaña para mujeres combinan naturaleza, cuerpo y confianza. A través de este taller, se busca empoderar a las mujeres en la actividad física, creando un espacio seguro, agradable y potenciador, que permita romper con la rutina diaria y disfrutar de la naturaleza. En un ambiente de grupo distendido, conectaremos con los rincones de Euskal Herria, adaptando la experiencia a todos los niveles.

Para inscribirse, será necesario ser capaz de caminar durante 3 horas por el monte, y adquirir el compromiso de asistir a todas las sesiones del curso. También se deberán traer botas y mochila de montaña.





DJ IKASTAROA 2.0.

Festak ere, GURE!



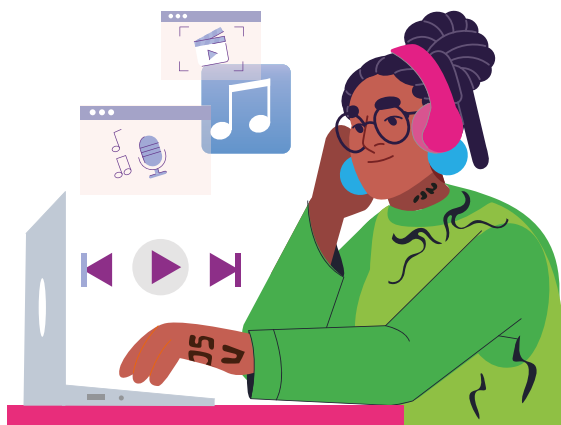
Festak espazioak okupatzeko baliagarriak dira; emakume, komunitate migratzaile, arrazializatu eta kuirrarentzako topaleku aukerak esainiz. Ikastaro honetan, plazak hartzeko, gure musika gustuei balioa ematea, eta hauek plazaratzeko tresnak eta trebetasunak lantzea izango da helburua. Horrela hurrengo puntuak landuko ditugu:

- DJ izatearen inguruko lehen pausoak irakastea modu eskuragarri batean.
- DJ set bat sortzeko oinarrizko pausoak erakustea: musika aurkitu, deskargatu, antolatu eta nahastu.
- Norberaren musika-gustuekiko konfiantza eta partekatzeko gogoia sustatzea.
- Azken grabazio bat egitea, prozesuaren oroitzapen eta emaitza gisa.

Formatzailea: Ostaizka Esteli
Egunak: astelehenak. Maiatzak 25; ekainak 1, 8 eta 15 (4 saio)
Ordutegia: 17:30-19:30
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 12
Matrikula: 7,2 €



Ulertzen
dut





(DES)GENERANDO

Mas allá de los roles de género

Una propuesta dirigida a mujeres y jóvenes que quieran pensar y sentir en torno al género, sus normas y cómo se expresan en el día a día. En este taller invitamos a las participantes a explorar sus propias identidades a través del juego, la creatividad y la arteterapia, generando un espacio seguro para preguntarse qué han aprendido sobre "ser mujer" y qué desean seguir construyendo para sí mismas.

Buscamos promover la exploración y expresión de las identidades mediante el cuestionamiento crítico de la normativa de género, favoreciendo el autoconocimiento, el bienestar emocional y las relaciones más igualitarias.

Formadora: Javi Olfos
Besnier. Psicóloga y
arteterapeuta

Día: jueves. 30 abril | 7 y 14
de mayo (3 sesiones)

Horario: 17:30-19:30

Lugar: Andragora,
Tolosaldeko Emakumeen
Etxea. Aula 4, cocina

Idioma: castellano

Aforo: 12

Matrícula: 5,4 €





UGALKORTASUN- ALDIA, ziklikoak gara

Formatzailea: Elene

Jiménez sexologoa
(Sexune) ikastaro osoa, eta
modu puntualan, emagin
baten kolaborazioa

Egunak: astelehenak.

Apirilak 20; maiatzak 4 eta
18; ekainak 1 (4 saio)

Ordutegia:

18:00-20:00

Lekua: Andragora,
Tolosaldeko Emakumeen
Etxea. 4. gela, sukaldea

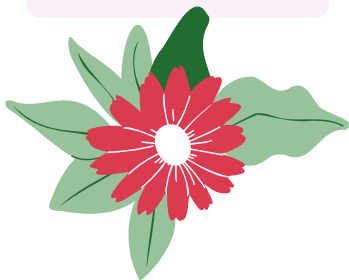
Hizkuntza: euskara

Aforoa: 15

Matrikula: 7,2 €

Ugalkortasun-aldia emakume askoren bizitzako aldi luze bat da, eta bizi-etapa desberdinak biltzen ditu. Tailer honetan, heldutasun-garaiari helduko diogu. Gorputzean baino ezin gara izan, eta ez hori soilik, baizik eta hortik harago goaz: gure bizipenak, nahiak, desirak, harremanak eta definitzen gaituzten egitasmoekin gara garen hau. Emakumeen gehiengoa, bizitza-etapa honetan, ziklikotasunari lotuak gaude gehienbat. Beraz, garrantzitsua da gorputzarekin bat eginda bizitzea, modu autentikoagoan izateko, pentsatzeko, egiteko eta proiektatu ahal izateko. Helburuak hauek dira:

- Ziklikotasunera hurbildu, eta izan ditzakeen ondorio fisikoak, emozionalak eta sozialak ezagutzea.
- Gorputzarekin bat egitea.
- Biografia. Ni izate hau, izan naizenari, izaten ari naizenari eta izan nahi dudanari lotuta egongo da, beti ere, bizi ditugun zirkunstantzietan kokatuta.
- Presio soziala eta ideia feministak, sexologikoak, filosofikoak eta medikuntzakoak ezagutzea, eta norberari nola eragiten dien gogoeta egitea.
- Ahalduntze-prozesu kolektibo eta indibiduala sustatzea.
- Gune seguru bat sortzea gogoetak ideia sozialetatik, ikerketatik eta bizipen pertsonaletatik egiteko aukera izateko.





VÍNCULOS AFECTIVOS Y DE BUEN TRATO

Con este taller pretendemos crear un espacio para reflexionar sobre el amor, cómo nos enseñan a amar y las consecuencias que todo esto tienen en nuestras vidas. Vamos a analizar creencias, mitos y mandatos que nos enseñan a amar de una manera no igualitaria ni saludable.

Necesitamos cuestionar y desvelar las "trampas del amor romántico" y elaborar, imaginar y crear un modelo en el que amar sin renunciar a nosotras mismas, en libertad, desde la igualdad, generando espacios de placer, crecimiento y cuidado mutuo.

Formadora: Pepa Bojo

Días: lunes. 13, 20, 27 de abril y 4, 11, 18 de mayo

Horario: 17:15-19:15

Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 3-4.

Idioma: castellano.

Aforo: 15

Matrícula: 7,2 €





HIL ARTE BIZI II

*También
ante la muerte,
a nuestra manera*

Formadora: Nere Erkiaga

Días: lunes. 13, 20 y 27 de abril
y 4 de mayo (4 sesiones)

Horario: 17:30-20:00

Lugar: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. Aulas 5-6

Idioma: castellano.

Aforo: 12

Matrícula: 5,4 €



Los talleres Hil Arte Bizi buscan el empoderamiento ante nuestra muerte. En esta segunda parte de estos talleres vamos a centrarnos en el Documento de Voluntades Anticipadas, pero sin limitarnos solamente a ello, sin que reflexionaremos y nos informaremos en temas relativos a nuestro derechos dentro del sistema sanitario y vamos a clarificar las preferencias que tiene cada una y las decisiones que podemos tomar. Lo haremos con ejercicios individuales y grupales. Porque ante la muerte también, cada una tiene su manera. Tendrán prioridad los participantes en la primera parte.





ANDRAGORAN DANTZAN!

Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxearekin
elkarlanean

Pasodoble, bals, fox, fandango eta arin-arinak... herriko plazetan elkarri begiratuz/imitatuz ikasi eta dantzatu izan diren erritmoak dira. Ikastaro honetan, oinarrizko urratsetatik abiatuz, modu errazean eta naturalean dantza eginez, erritmo desberdinak praktikan jarriko dira, aurrean dugunarekin jolastuz, inprobisatzen hasteko. Ez dago dantzan aparteko ezagutzarik eduki beharrik. Elkarrekin, musikarekin batera lagunduta, ondo pasatu nahi duenarentzako irekitako ikastaroa izango da. Gorputzaren bidez, bakoitzak bere mugimendua eta estiloa esperimentatuz, gauden momentu eta unearekin konektatzen lagunduko digu: hemen eta orain. Dantzan eginez, geure buruarekin eta besteekin gozatuko dugu.

Formatzailea: Irune
Arrizubieta Aguirreamalloa
Egunak: astelehenak.
Apirilak 13tik maiatzak 18ra
(6 saio)
Ordua: 17:30-19:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea.
Areto Nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 20
Matrikula: doan
(aurrez izena eman behar da)

Ulertzen
dut





TALLER DE FONTANERÍA BÁSICA Y HERRAMIENTAS DE JARDÍN

En este taller de 5 horas, el principal objetivo es ser más autónomas en nuestra vida doméstica, aprendiendo nociones útiles de fontanería básica, para solucionar pequeños problemas con las instalaciones de agua en el hogar; por ejemplo: atascos, cambiar un grifo o un sifón, etc. También aprenderemos a manejar herramientas manuales, y veremos cómo usar de manera segura maquinaria de jardín, como una motosierra y una desbrozadora.

Todas las herramientas y materiales necesarios estarán disponibles en el curso/taller.

Formadora:

Carmen Melchor Serna

Día: sábado. 25 de abril

Horario: 09:00-14:00

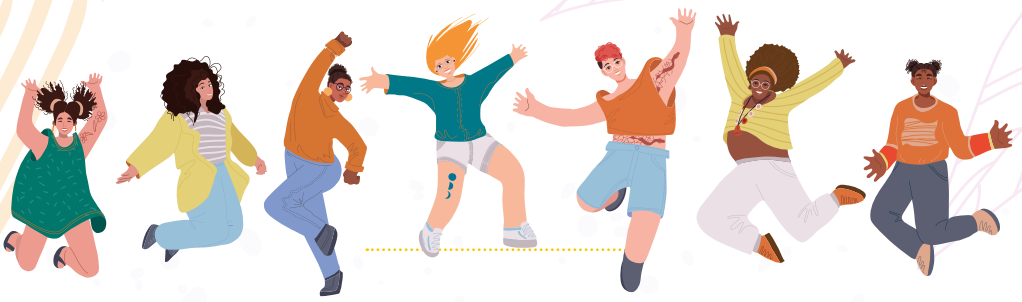
Lugar: Andragora,
Tolosaldeko Emakumeen
Etxea. Aula 4, cocina

Idioma: castellano

Aforo: 12

Matrícula: 4,5 €





AFROSESION IKASTAROA

Tolosaldea
Garatzen-eko Migrazio
eta Aniztasun Sailarekin
elkarlanean

Afrosesion izeneko ikastaroan, oinarria Afrikan duten dantza estilo-eredu urbanoak ezagutzeko aukera izango dugu; besteak beste, *ndomboloa* eta *afrobeata*.

Saio bakoitzean, ezagutuko den estiloaren eta jatorriaren azalpen zehatza emango da, eta dantza-praktika bere testuinguru kulturalen kokatu, eta hausnarketa kritikoa eta dekonoloniala bultzatuko da.



Irakaslea: Kuma

Eguna: ostegunak. Apirilak 23, 30; maiatzak 7 eta 14 (4 saio)

Ordutegia: 17:30-19:00

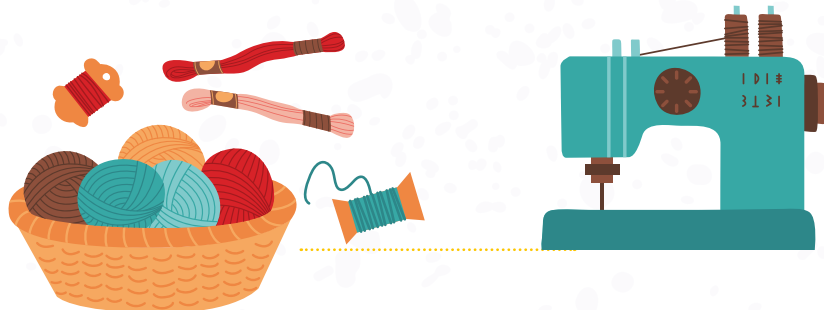
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara

Aforoa: 20

Matrikula: doan (aurrez izena eman behar da)

Ulertzen
dut





CURSO DE COSTURA 2.0

En colaboración con
el Departamento de
Diversidad y Migraciones
de Tolosaldea Garatzen

En este taller aprenderemos a coser, hacer arreglos y utilizar la máquina de coser.

Está dirigido a aquellas mujeres interesadas en mejorar en el mundo de la costura y que tienen un conocimiento básico de costura.

Habrà disponibilidad de una máquina de coser por alumna.

Además de adquirir nociones técnicas y prácticas de costura, este taller nos servirá como parte del trabajo de desarrollo personal y de empoderamiento de las mujeres.

Tendrán prioridad las alumnas que han cursado anteriormente el curso de iniciación a la costura.

Formadoras: Zohra Asarraj
y Fadma Sfar

Días: lunes. Del 13 de abril al
19 de junio (10 sesiones)

Horario: 10:15-12:15

Lugar: Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea. Aula 5-6

Idioma: castellano

Aforo: 12

Matricula: gratis
(previa inscripción)



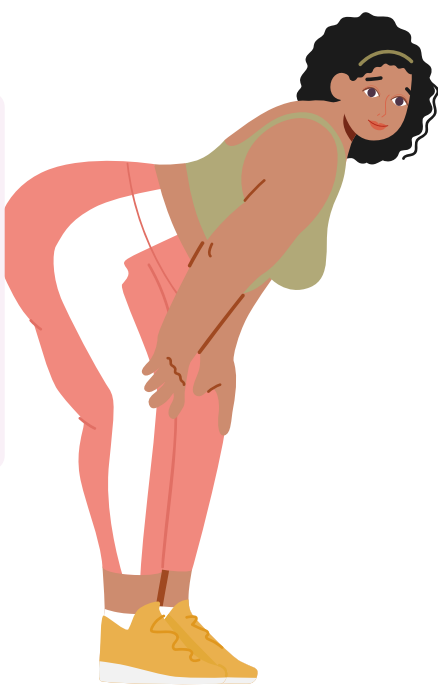


TWERK (BOOTY DANCE) IKASTAROA

Tolosaldea
Garatzen-eko Migrazio
eta Aniztasun Sailarekin
elkarlanean



Mendeetan zehar emakumeen gorputzak, uteroak eta aldakak atrofiatu dituen gizarte gaixo batek sortutako gaitzak pairatzen ditugu oraindik. Gorputzetik osotasunez eta zintzotasunez jarduteko behar horretatik sortu da mugitzeko proposamen hau. Gorputz zapalduen, estigmatizatuena, epaituen, zaurituen, baliogabetuen, ezezagunen, eta berezko gaitasun eta indarretik deskonektatuena sendabide eta askapen gisa, hain zuzen ere. Utero eta aldaken mugimendu naturala, sentsualitatea eta norbere gorputzarekin jolastuz disfrutatze gaitasuna berreskuratze. Mugimendua osasun eta plazer iturri gisa bizitzeko.



Irakaslea: Ikerne Mendieta Uskola
Eguna: ostiralak. Apirilak 24, maiatzak 29 eta ekainak 19 (3 saio)
Ordutegia: 18:00-21:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 12
Matrikula: doan (aurrez izena eman behar da)

Ulertzen
dut



SESIÓN INFORMATIVA SOBRE EXTRANJERÍA/ NACIONALIDAD

En colaboración
con el Departamento de
Diversidad y Migraciones
de Tolosaldea Garatzen

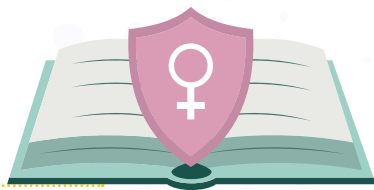
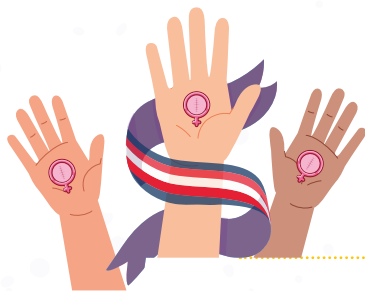
El objetivo de la sesión informativa será ofrecer la información básica en materia de extranjería/nacionalidad. También será facilitar el conocimiento de cuestiones prácticas para la tramitación de autorizaciones. Los contenidos de la sesión serán:

- Derechos de las personas extranjeras
- Situación de estancia: por estudios, corta duración
- Situación de residencia: autorización temporal de residencia y trabajo, por circunstancias excepcionales
- Familiares de españoles/as
- Renovaciones
- Reagrupación familiar
- Regimen comunitario
- Nacionalidad
- Regularización extraordinaria de extranjeros/as

La sesión será impartida por una abogada perteneciente a la red Aholku Sarea del Gobierno Vasco.

Formadora: Miren Unsuain
Abogada de SOS Racismo
Día: miércoles. 15 de abril
Horario: 10:30-12:30
Lugar: Andragora
Tolosaldeko Emakumeen
Etxea.
Salón principal
Idioma: castellano
Aforo: 60
Matrícula: gratis
(previa inscripción)





FORMACIÓN PARA ROMPER LOS ESTEREOTIPOS EN TORNO A LA MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA

En colaboración con el
Departamento de Migración
y Diversidad de Tolosaldea
Garatzen

Esta formación contribuirá a desmontar ideas falsas sobre la mutilación genital femenina que limitan la adecuada identificación, prevención y atención de la mutilación genital femenina que afecta a niñas y mujeres de diversa procedencia, también en Euskal Herria, para generar una ciudadanía capaz de contribuir a su erradicación.

Dirigido a mujeres con interés en profundizar en la realidad de la mutilación genital femenina, para desmontar los estereotipos que en nuestra sociedad tenemos sobre esta práctica que vulnera los derechos y la integridad de mujeres y niñas.

Formadora: Asha Ismail,
activista contra la Mutilación
Genital Femenina

Día: martes. 5 de mayo

Horario: 17:00-19:00

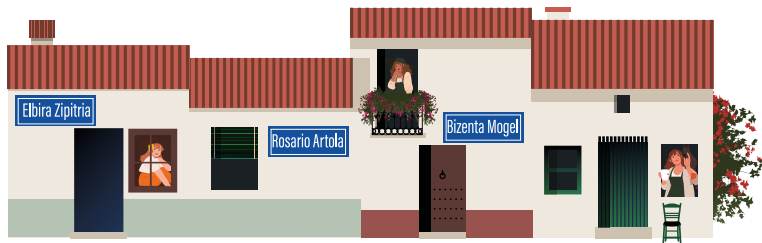
Lugar: Andragora
Tolosaldeko Emakumeen
Etxea, Salón principal

Idioma: castellano

Aforo: 25

Matrícula: Gratis
(Prevía inscripción)





TOLOSAKO KALE IZENDEGIA OSATU DEZAGUN: EMAKUMEAK IKUSTARAZTEN COMPLETEMOS EL CALLEJERO DE TOLOSA: VISIBILIZANDO A LAS MUJERES

Gure kale-izendegia istorioak kontatzen ditu: nor garen, nondik gatozen, eta nor gogoratzen dugun. Hala ere, kaleetako plaketan agertzen diren izen propio gehienak gizonenak dira oraindik, eta gure herrietako bizitza kultural, sozial, zientifiko edo politikoan ekarpen handiak egin dituzten emakumeak eta haiek betetako lanek ikusezin izaten jarraitzen dute.

Kaleei, plazei edo zubiei **emakumeen izenak, emakumeek betetako lan eta lanbideen izenak, emakumeen eskubideen aldeko aldarrikapen egunen izenak...** jartzea erreferenteak aitortzeko eta historia osoago bat kontatzeko modu bat da. Horregatik, oroituak izatea merezi duten horien izenak proposatzera gonbidatzen zaitugu.

Bidali proposamenak erabaki.tolosa.eus plataforma bidez martxoaren 8tik aurrera.

Nuestro callejero cuenta historias: quiénes somos, de dónde venimos y a quién recordamos. Sin embargo, la mayoría de los nombres propios que aparecen en las placas de las calles siguen siendo de hombres, y las mujeres que han realizado importantes aportaciones a la vida cultural, social, científica o política de nuestros pueblos, así como los trabajos que han desempeñado, continúan siendo invisibilizados.

Poner **nombres de mujeres, nombres de trabajos y profesiones ejercidas por mujeres, nombres de días de reivindicación de los derechos de las mujeres...** a calles, plazas o puentes es una forma de reconocer referentes y contar una historia más completa. Por eso, te invitamos a proponer los nombres de aquellas personas que merecen ser recordadas.

Envía tus propuestas a través de la plataforma erabaki.tolosa.eus a partir del 8 de marzo.

OHAR GARRANTZITSUAK

IZEN-EMATEA

Martxoaren 13tik martxoaren 27ra. (biak barne)

Interneten bidez egin behar da, hemen:

<https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/>

Edo QR hau
eskaneatuta:



Zailtasunik izanez gero, etorri Andragorara, edo eskatu informazioa eta laguntza telefonoz zein mezu elektronikoz.

- **Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea:**
943 00 89 67.
Astelehenetik ostegunera, 10:00-14:00 eta 16:00-19:00. Ostiraletan, 10:00-14:00.
- **Tolosako Udaleko Berdintasuna Saila:**
688869023 | berdintasuna@tolosa.eus
Astelehenetik ostiralera, 08:00-14:00

Matrikula eta ordainketa

Matrikula formalizatzeko, jardueraren prezioa **ordaindu behar da jarduera hasi aurretik. Ordainketak egiteko epea: apirilaren 13tik apirilaren 24ra.**

Ordurako ez bada ordainketa egin, baja eman, eta itxaron zerrendako lehenari emango zaio toki hori.

Matrikula Andragoran, Tolosaldeko Emakumeen Etxean ordainduko duzue, kreditu-txartelaren bidez.

Prezio-politika

Jabetze Eskolako jardueren prezioak Tolosako Udalaren 2026ko Ordenantza Fiskalek arautzen dituzte. Orduko prezioa 0,90 euroan ezarri da. Jardueren prezioa jasotako ordu-kopuruaren baturaren arabera kalkulatu da.

***Prezioaren jaitsiera**

Eskaera egiten duzuenoi % 100 murriztuko zaizue prezio publikoa, hiru baldintza hauek betez gero: Tolosan erroldatuta egotea, Tolosako Udalarekin zorrik ez izatea, Gizarteratzeko eta Diru-sarrerak Bermatzeko Euskal Sistemak eskaintzen dituen prestazio baterako baldintza ekonomikoak betetzea. Indarkeria matxistaren bizirauleek ere % 100 eko murrizketa izango dute.

NOTAS IMPORTANTES

INSCRIPCIÓN

Del 13 al 27 de marzo. (ambos inclusive)

La inscripción se realizará por Internet a través de este enlace:
<https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/es/>

○
escaneando
este QR:



Si tenéis dificultades con la matriculación, podéis acercaros a Andragora, o llamarnos y/o escribirnos para recibir la ayuda necesaria:

- **Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea:**
943 00 89 67.
De lunes a jueves, 10:00-14:00 y 16:00-19:00. Viernes, 10:00-14:00.
- **Tolosako Udaleko Berdintasuna Saila:**
688869023 | berdintasuna@tolosa.eus
De lunes a viernes, 08:00-14:00

Matrícula y pago

Para formalizar la matrícula, se debe **abonar el precio de la actividad antes del inicio de esta. Plazo para realizar los pagos: del 13 al 24 de abril.** Si para entonces no se ha realizado el pago, se dará de baja, y se ofrecerá ese lugar a la primera persona de la lista de espera.

La matrícula se abonará mediante tarjeta de crédito en Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea.

Política de precios

Los precios de las actividades de la Escuela de Empoderamiento están regulados en la Ordenanza Fiscal municipal de Tolosa del 2025. El precio por hora se ha fijado en 0,90 € euros. El precio de las actividades será calculado en base a la suma de las horas recibidas.

***Reducción de precio**

A las solicitantes que estéis empadronadas en Tolosa, no tengáis deudas con el Ayuntamiento de Tolosa, y cumpláis los requisitos económicos para una prestación que ofrece el Sistema Vasco de Garantía de Ingresos e Inclusión Social, se os reducirá el precio público en un 100 %. Las supervivientes de violencia machista también tendrán una reducción del 100 %.



Izan gure jarraitzaile | Síguenos:

 Facebook: Tolosa Berdintasuna

 Instagram: tolosa_berdintasuna

 Twitter: @BerdinBerdin

 Telegram: Berdintasuna Tolosa/Igualdad Tolosa

