

ANDRETXEA

Un espacio del Servicio de Igualdad Municipal abierto a toda la ciudadanía para trabajar por la igualdad y los buenos tratos. Un espacio de colaboración, multiculturalidad y para el empoderamiento de las mujeres, asociacionismo y participación ciudadana.



PROGRAMACIÓN Octubre - Diciembre 2023

📍 Isasi kalea 11, Eibar 📞 943 543 938 - 688 853 440 📧 andretxea@eibar.eus

🌐 www.eibar.eus/es/igualdad-andretxea 📱 🌐 📺 📺 Andretxea Eibar



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



Queremos invitaros de nuevo a participar en este espacio feminista que quiere ser un lugar de encuentro, formación y reflexión para nosotras las mujeres. Esperamos que nuestra oferta formativa sea de vuestro agrado.

PREMATRÍCULAS:

Se realizarán cumplimentando un formulario disponible en las páginas web municipal y de Andretxea
(El formulario se puede rellenar en Andretxea y Pegora)

Plazo

Del 1 de septiembre al 30 de septiembre (ambos inclusive)

¡ANÍMATE Y PARTICIPA!

MÁS INFORMACIÓN EN:

Andretxea, Calle Isasi 11
www.eibar.eus/es/igualdad-andretxea

TALLERES Y CURSOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

CONOCER Y UTILIZAR LAS PLANTAS DE NUESTRO ENTORNO PARA AUMENTAR NUESTRO MUNDO

En este taller identificaremos las plantas de la zona y también conoceremos sus propiedades, formando un hermoso herbario. Además, aprenderemos a elaborar aceites, ungüentos, alcoholes y otras pócimas a través de una metodología práctica

Días:

- *Grupo de Euskera:* 7 y 21 de octubre del 2023
- *Grupo de castellano:* 14 y 28 de octubre del 2023

Horario: 10:00 – 14:00.

Lugar: En el local de Andirao, Arrate.

Duración: 8 horas.

Idioma: Euskera y castellano.

Formadora: Mentxu Amunategi Barandika.

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.



COCINA DE TEMPORADA. ¿QUÉ PUEDO HACER CON MI CESTA DE VERDURAS DE OTOÑO?

En este taller se aprenderá a cocinar verduras de otoño y sus diferentes usos combinándolas con setas, cereales integrales, proteínas vegetales, algas, etc.

Asimismo, se dan a conocer técnicas de corte y cocción que caracterizan los platos de esta época del año y que mejor sientan a nuestra salud.

Días: 10, 17, 24 y 31 de octubre de 2023. MARTES

Horario: 17:00 – 19:30

Lugar: Andretxea

Duración: 10 horas

Idioma: castellano

Formadora: Sustraiak Catering

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.



AUTODEFENSA FEMINISTA INTERGENERACIONAL

Los talleres de autodefensa son una buena herramienta para trabajar con las niñas. La metodología utilizada varía a fin de crear un espacio tranquilo y de confianza para las niñas, de ahí que las dinámicas se adapten a las participantes. Es un taller teórico práctico, donde también se debate mucho.

La posibilidad de trabajar hijas y madres, tías y sobrinas, abuelas y nietas... o cualquier mujer adulta que tenga un vínculo afectivo con la menor, lo hace más atractivo, ya que permite que crezcan con referentes de mujeres fuertes.

Destinatarias:

- *Grupo 1:* Niñas de entre 7 y 9 años acompañadas de una mujer a partir de 18 años.
- *Grupo 2:* Niñas de entre 10 y 13 años acompañadas de una mujer a partir de 18 años

Días:

- *Grupo 1:* 14 y 21 de octubre de 2023. SÁBADO
- *Grupo 2:* 15 y 22 de octubre de 2023. DOMINGO

Horario: 11:00- 14:00

Lugar: Andretxea

Duración: 6 horas

Idioma: Euskera

Formadora: Esther López Monge

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

A pesar de que nuestro cuerpo tiene una gran capacidad de resiliencia, hemos silenciado las señales que nos envía debido a la rapidez del ambiente actual. En este taller comprenderemos y trabajaremos nuestras emociones desde la vivencia corporal. Aquí utilizaremos herramientas que relajen y equilibren nuestro sistema nervioso. Tras el curso os sentiréis capaces de cuidaros y saldréis reforzadas.

Días: 17 y 24 de octubre y 7, 14 y 21 de noviembre de 2023. MARTES

Horario: 17:00 – 19:00.

Lugar: Andretxea.

Duración: 10 horas.

Idioma: castellano

Formadora: Ziortza Pereira López

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10€. Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.



MINDFULNESS PARA LA VIDA: UNA HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO

Este curso facilita herramientas que pueden ayudar a navegar en nuestras vidas con el objetivo de ser felices y sentirnos vitales sabiendo que llevamos el rumbo de nuestra vida para llegar a tener una vida plena y consciente. Se ofrecerá un espacio de confidencialidad donde poder indagar en nosotras y sentir y escuchar nuestra voz interior con amabilidad y responsabilidad.

Días:

- *Grupo de euskera:* 19 y 26 de octubre y 2, 9, 16 y 23 de noviembre y 14 de diciembre de 2023. JUEVES
- *Grupo de castellano:* 20 y 27 de octubre y 3, 10, 17 y 24 de noviembre y 1 de diciembre de 2023.

VIERNES

Horario:

- *Grupo de euskera:* 17:00 – 19:15.
- *Grupo de castellano:* 16:30 - 18:45.

Lugar: Andretxea

Duración: 15,45 horas

Idioma: euskera y castellano

Formadora: Eneka Delgado Barrutia (grupo de euskera) e Isabel García Franco (grupo de castellano).

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10 €.

Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.



SANANDO DESDE LA TIERRA

En este taller se darán a conocer alternativas a este sistema heteropatriarcal capitalista y racista, para poner en el centro el cuidado, el cuidado de la tierra, al territorio y a nosotras mismas, partiendo del recetario: Lurretik jaso, Lurretik zaindu- Sanando desde la Tierra, dónde se encuentran recetas para dolores físicos, dolores emocionales, dolores menstruales y recetas para productos de limpieza, todas ellas creadas con plantas naturales.

Días: 26 de octubre y 2, 9 y 16 de noviembre de 2023. JUEVES

Horario: 17:30 - 19:30

Lugar: Andretxea

Duración: 8 horas

Idioma: castellano

Formadora: Jessica Marroquín de León, Aiora Urbietta Eizagirre, Lorena Cabnal Hernández, Garbiñe Larrea Iturralde. Antolatzen du, Entreamigos-Lagun Artean

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.



AUTODEFENSA FEMINISTA (para chicas de entre 14 a 18 años)

La autodefensa feminista es una herramienta para vivir como mujer, una actitud vital. En este taller aprenderemos a identificar las agresiones naturalizadas y normalizadas en la sociedad a través de la autodefensa feminista y las estrategias para desarrollar individual y colectivamente una respuesta ante ellas.



Día: 28 de octubre, SÁBADO

Horario: de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 18:00.

Lugar: Andretxea.

Duración: 6 horas.

Idioma: euskera.

Formadoras: Emagin.

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10€

VIVIR CÍCLICAMENTE EN GRUPO

En este taller se trabaja el ciclo desde diferentes perspectivas: consolidar y/o aprender unos conocimientos biológicos mínimos, ampliar y profundizar en el conocimiento y uso de los diferentes productos para la gestión de la menstruación, aprender técnicas de autocuidado y autoconocimiento a través del registro y/o la alimentación e identificar y romper con falsos mitos y creencias arraigadas en torno a la femineidad y el ciclo, entre otros. Las mujeres cíclicas* aprenden a conocer, comprender, aceptar y amar esa ciclicidad.

Día: 4 de noviembre de 2023. SÁBADO

Horario: 10:00 – 14:00.

Lugar: Andretxea.

Duración: 4 horas.

Idioma: euskera.

Formadoras: Jaione Guisasaola Urzelai.

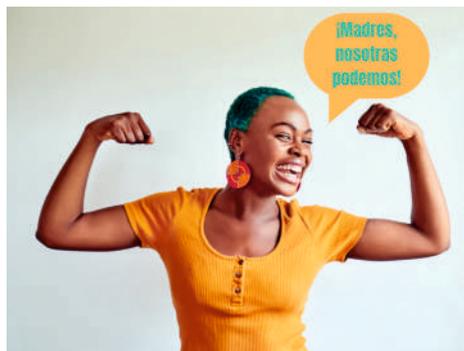
Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.



MATERNIDAD Y EMPODERAMIENTO

En este taller recuperaremos el poder que corresponde a las madres para sentirnos sustentadas y comprendidas en ese camino transformador de la maternidad. Hablaremos de cambios, de deseos, de las necesidades de nuestros cuerpos y de la relación que hay que reformular con la pareja. Crearemos redes de apoyo y comunidad entre madres.



Día: 6, 13, 20 y 27 de noviembre de 2023. LUNES

Horario: de 17:00 a 19:00

Lugar: Andretxea

Duración: 8 horas

Idioma: castellano

Formadoras: Elizabeth Olaskoaga Ezeiza

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.

PORQUE LA SALUD ES UN PLACER, DISFRUTEMOS DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

En este curso trataremos la importancia de lo que comemos y de lo que nos ofrecen los alimentos, tanto nutricionalmente como energéticamente. Para eso no hay nada como cocinar juntas entre fogones. Porque conocer la alquimia de la cocina nos da mucho poder.

Día: 8, 15, 22 y 29 de noviembre y 13 y 20 de diciembre de 2023. MIÉRCOLES

Horario: de 18:00 a 20:00.

Lugar: Andretxea

Duración: 12 horas

Idioma: euskera

Formadoras: Olaia Blanco Azpiri

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 10€.

Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.



AUTODEFENSA FEMINISTA (para mayores de 18 años)

En este taller aprenderemos a identificar las agresiones, a analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos y consecuencias. Conoceremos también mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

Día: 11 de noviembre de 2023. SÁBADO

Horario: de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30.

Lugar: Andretxea

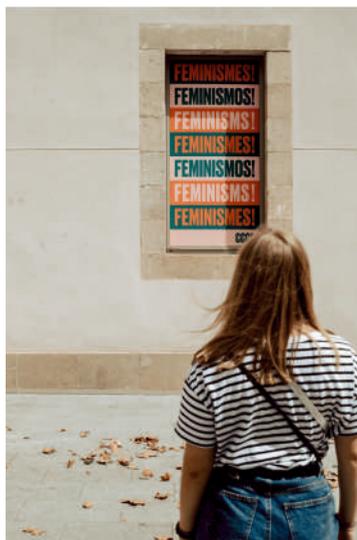
Duración: 8 horas

Idioma: castellano

Formadoras: Maitena Monroy Romero

Precio del curso: mujeres empadronadas en Eibar 8 €.

Mujeres no empadronadas en Eibar 10 €.



ESPACIOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES



Espacios para trabajar el empoderamiento, de lo personal a lo colectivo, en clave de proceso grupal.

VÍNCULOS AFECTIVOS PARA LA PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO

Es un espacio para trabajar las relaciones afectivas desde el modelo de buen trato. Su objetivo es integrar el buen trato a nivel personal, relacional y social para crear relaciones de paz con nosotras mismas y con el entorno.

Horario: Dos jueves al mes, de 17:00hr a 19:00 horas.

Inscripción: andretxea@eibar.eus / 943 54 39 38 / Andretxea, Isasi Kalea 11 (Eibar).

EMPALABRAMIENTO: CLASES DE CASTELLANO CON PERSPECTIVA EMPODERANTE

Que mientras aprenden castellano, las mujeres tomen conciencia individual de sus derechos y facultades, accedan a los recursos, ganen en influencia y formen parte de la sociedad como ciudadanas de pleno derecho y en igualdad de condiciones.

Horario: Martes, jueves y viernes de 10:00 a 12:00 horas.

Inscripción: andretxea@eibar.eus / 943 54 39 38 / Andretxea, Isasi Kalea 11 (Eibar).

APRENDIENDO A QUERERNOS

El objetivo general de este espacio es promover el proceso de empoderamiento de las mujeres que han sufrido violencia para tomar decisiones sobre su vida a través de la interacción grupal y generar un proyecto de vida desde el buen trato.

***Más información:** berdintasuna@eibar.eus

SESIONES LITERARIAS DE MUJERES DEL MUNDO

LITERATURA DE LAS MUJERES ITALIANAS

En este taller se va recorrer un largo periodo histórico de la literatura femenina italiana. Desde los manifiestos de la querrelle delle femmes hasta la actualidad; atravesando los momentos históricos que más han influenciado en la vida y literatura de las mujeres italianas. Por otro lado haremos una introducción geográfica y sociológica que nos ayudará a analizar los diferentes textos en su contexto.

Día: 4 de octubre, 8 de noviembre, 20 de diciembre, 17 de enero, 21 de febrero, 20 de marzo, 24 de abril y 22 de mayo de 2023. MIÉRCOLES

Horario: 17:30 – 19:30.

Lugar: Andretxea

Idioma: Castellano

Dinamizadora: Ainhoa Aldazabal Gallastegui.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula a través de un formulario online del **1 al 22 de septiembre de 2023 (ambos inclusive)**. **GRATUITO**



Sesiones abiertas PARA AUMENTAR CONOCIMIENTOS



Llenaremos el espacio de discursos, documentales y experiencias de mujeres que nos motiven a la reflexión y el debate para fomentar así una conciencia crítica, decolonial y feminista en la ciudadanía eibarresa que nos permita romper con los estereotipos, prejuicios o roles de género aún imperante en nuestras sociedades.

***Charla: Mujeres Baserritarras: Agricultura que cuida la tierra y las personas.**

Ponente: Etxaldeko Emakumeak

Día y hora: 18 de octubre del 2023, 18:30.

Lugar: Andretxea

***Presentación de libro: La feliz y violenta vida de Maribel Ziga.**

Ponente: Itziar Ziga

Día y hora: 22 de noviembre del 2023, 18:30.

Lugar: Andretxea

***Conversatorio Proyección del documental de Entreamigos-Lagun Artean Derechos Humanos de las Humanas.**

Ponente: Cristina Chiquín Rodríguez y Naia Torreal dai.

Día y hora: 12 de diciembre del 2023, 18:30.

Lugar: Andretxea

ANDRETXEA

Calendario 2023

Urtarrila - Enero

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Otsaila - Febrero

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Martxoia - Marzo

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Apirila - Abril

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maiatza - Mayo

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ekaina - Junio

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Uztaila - Julio

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abuztua - Agosto

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Iraila - Septiembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Urria - Octubre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Azaroa - Noviembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Abendua - Diciembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						