

ANDRETXEA

PROGRAMAZIOA
urria - abendua
2024

📞 943 54 39 38 - 688 85 34 40
🌐 www.eibar.eus/eu/berdintasuna-andretxea
✉ andretxea@eibar.eus
📍 Isasi kalea 11, Eibar





Andretxea, Eibarko Emakumeen Etxea, Udalaren Berdintasun Zerbitzuaren baliabidea da eta berdintasunaren eta tratu onen alde lan egiteko helburuarekin bat datozen herritar guztien espazio irekia da. Gainera, elkarlanerako, kultura-aniztasunerako, emakumeen ahalduntzerako, elkartegintzarako eta hiritarren partaidetzarako gunea ere bada.

Zer eskainiko da Andretxean oraingo denboraldian?

• EMAKUMEEN JABETZERAKO IKASTAROAK

Jabetze Eskola prestakuntza feministarako gunea bat da. Irekia, hurbila, irisgarria eta anitza, non adin eta jatorri guztietako emakumeon ahalduntzea bultzatu eta parte-hartzea hainbat esparrutan aktiboki erraztuko duten prozesuak gauzatzea ahalbidetzen duen.

Aurrematrikula epea: 2024ko irailaren 1etik 25era (biak barne).

Udalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri dagoen formulario bat betez egingo da (formularioa Andretxean ere bete daiteke).

• HERRITARRENTZAT SAIO IREKIAK

Emakumeen diskurtso, dokumental eta esperientziez beteko ditugu hilero antolatzen diren saio ireki desberdin hauek. Eibarko herritarrengan kontzientzia kritiko, dekolonial eta feminista sustatzeko eta gure gizartean oraindik nagusi diren genero-estereotipoak, aurreiritziak edo rolak hautsi ahal izateko.

• EMAKUMEAK AHALDUNTZEKO GUNEAK

Ahalduntzea lantzeko espazioak dira, pertsonaletik kolektibora, talde-prozesua gako dela.

• MAISTRAK LIBURUTEGIA - MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURA SAIOAK: EMAKUME AFRIKARRAK

Afrikako literaturako hainbat egile ezagutu eta haien aniztasuna eta idaztean duten aberasatasuna aitortuko ditugu. **Izen-emate epea 2024ko irailaren 1etik 25era (biak barne).**

• ERAKUSKETAK

Emakumeen sormena eta produkzio artistiko feministak jasoko dira bertan.

Emakumeentzako

EIBAR

Jabetze

ESKOLA

2024 urria - abendua

Klimateriotik menopausiara: teoriatik gorputzera

Klimaterioaren munduan murgilduko gara: zer gertatzen zaigun gorputzean eta zergatik aztertuko dugu. Menopausia zer den ere definituko dugu. Teoriatik gorputzera abiatuko gara eta gertatzen zaigunarentzako erantzunak bilatuko ditugu. Horretarako, taldearen indarra aprobetxatuko dugu horretarako.

Egunak eta ordua: 2024ko irailak 30 eta urriak 7, 14 eta 21 (astelehenak), 17:00etatik 19:00etara.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Euskara.

Formatzailea: Juncal Alzugaray Zurimendi.

Prezioa: Eibarren errolatutakoentzat 8 €. Eibarren errolatuta ez daudenentzat 10 €.

***Nori zuzendua:** 40 urtetik gorako emakumeek lehentasuna izango dute.

Nik ere konpontzen dut: etxeko konponketen tailerra

Oso modu praktikoan lan egingo dugu, oinarrizko tresnak erabiltzeko gai izan arte eta hasieran konplexuak iruditzen zitzaizkigun zeregin horiek betetzeko. Metodologia sinple eta argi batean oinarrituta lan egingo dugu, alderdi teoriko batzuk jorratuz, gure zailtasunak partekatuz eta gure beharretara egokituz.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 2, 9, 16, 23 eta 30, azaroak 6, 13, 20 eta 27 eta abenduak 4 (asteazkenak), 17:30etik 19:30era.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Gaztelania.

Formatzailea: Ana Oveja Uribe.

Prezioa: Eibarren errolatutakoentzat 10 €. Eibarren errolatuta ez daudenentzat 15 €.

Gure bizi-energia hobetzen: Chi Kung

Chi Kung edo Qi Gong, osasuna modu integralean hobetzeko osagarriak diren praktikak dira, gorputza, burua eta energia kontuan hartzen dituztenak. Ariketa leunekin, arnasketarekin eta arreta integralarekin batera, gure osasuna eta bizi-energia hobetzen ditugu.

Egunak eta ordua:

- Euskarazko taldea: 2024ko urriak 3, 10, 17, 24 eta 31 eta azaroak 7 (ostegunak), 17:00etatik 19:00etara.
- Gaztelaniazko taldea: 2024ko urriak 3, 10, 17, 24 eta 31 eta azaroak 7 (ostegunak), 10:00etatik 12:00etara.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Euskara eta Gaztelania.

Formatzailea: Idoia Eizmendi Aldasoro.

Prezioa: Eibarren errolatutakoentzat 10 €. Eibarren errolatuta ez daudenentzat 15 €.

Biorrisa: Barreterapia tailerra

Tailer honetan jolasa, barrea, konplizitatea, begiradak... nahasten dira hausnarketa, kontzientzia eta presentziarekin. Gune honetan, edalontzia erdi beterik ikusteko aukera geure esku dagoela gogoratu ahal izango dugu, baita ohitura osasungarriak guretzat sortu ere, hala nola geure buruari adeitasunez hitz egitea edo bizitza jolas gisa hartzea.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 4 (ostirala), 17:00etatik 20:00etara eta urriak 5, (larunbata), 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 19:00etara.

Tokia: Arrateko Aterpetxea.

Hizkuntza: Gaztelania.

Formatzailea: Kancaneo Teatro.

Prezioa: Eibarren errolatutakoentzat 10 €. Eibarren errolatuta ez daudenentzat 15 €.

Garaiko eta tokiko sukaldaritza begetarianoa

Tailerretan taldeak du berebiziko garrantzia. Kozinatzeko era jasangarri eta osasuntsu batetik, elikadura eredu eraldatzailearen gakoak ezagutuko ditugu, bertako eta garaiko elikagaiak erabiliz. Geure buruarekiko eta naturarekiko errespetua eta zaintza garatzeko, landa eremu biziaren garrantzia aldarrikatzeko, emakume nekazarien lana ikustarasteko eta bizitza erdigunean jartzeko asmoz sortutako tailerra da.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 11, 18 eta 25 eta azaroak 8 eta 15 (ostegunak), 10:00etatik 12:00etara.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Gaztelania.

Formatzailea: Maitane Cabeza Bastias, Koxinatu.

Prezioa: Eibarren erroldatutakoentzat 10 €. Eibarren erroldatuta ez daudenentzat 15 €.

Pole Dance- Boteretzeko ikastaroa

Tailer honen bidez, Pole Dance jarduera ezagutuko dugu, hau da, barra bertikal finko baten gainean egiten den ariketa fisikoa. Gorputzarekin formak, biraketak eta irudiak eta bestelakoak egiten ikasiko dugu. Ikastaro hau guztiontzat da; izan ere, oinarrizko elementu eta ariketekin hasiko gara eta bakoitzaren indargune eta ahulguneetara egokituko gara, maila desberdinetako ariketak proposatuz.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 11, 18 eta 25, azaroak 8, 15 eta 22 eta abenduak 13 eta 20 (ostiralak), 18:00etatik 19:00etara.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Euskara.

Formatzailea: Garazi Abrales Azkorbebeitia.

Prezioa: Eibarren erroldatutakoentzat 8 €. Eibarren erroldatuta ez daudenentzat 10 €.

Autobiografia: Pertsonala dena, politikoa ere bada

Ikastaro honek, egile nabarmenen testu autobiografikoetatik abiatuta, kontzientzia kritikoa suspertu eta memoria feminista pertsonala, kolektiboa, globala eta tokikoa berreskuratu nahi du.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 15, 22 eta 29, azaroak 5, 12, 19 eta 26 eta abenduak 3, 10 eta 17 (astearteak), 17:00etatik 19:00etara.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Gaztelania.

Formatzailea: Mertxe Arratibel Ibarruri.

Prezioa: Eibarren erroldatutakoentzat 10 €. Eibarren erroldatuta ez daudenentzat 15 €.

Barrez lehertu behar dut: Umore tailerra ikuspegi feministatik

Umorea eta ikuspegi feminista landuko dira bertan. Emakumeak umore hartzaile gisa aztertuko dira, umore objektu gisa eta umore sortzaile gisa. Hiru eremu horiek aztertuta, generoak umorean duen eragina ulertu ahal izango dugu.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 19 (larunbata), 10:00etatik 14:00etara.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Euskara.

Formatzailea: Beatriz Egizabal Ollokiegi eta Paki Caballero Martín.

Prezioa: Eibarren erroldatutakoentzat 8 €. Eibarren erroldatuta ez daudenentzat 10 €.

Autodefentsa Feminista (14-17 urte bitarteko neskenentzat)

Tailer honen bidez, erasoak identifikatu ahal izango ditugu, beraien jatorria aztertu, eta bortizkeriaren garapena eta ondorioak ezagutu. Era errazean eta zailtasunik gabeko tekniken bidez ikasiko dugu emakumeok eguneroko bizitzan pairatzen ditugun eraso sexistei aurre egiten.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 19 eta 26 (larunbata), 10:00etatik 13:00etara.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Euskara.

Formatzailea: Esther López Monge

Prezioa: Eibarren erroldatutakoentzat 8 €. Eibarren erroldatuta ez daudenentzat 10 €.

Menopausia eta elikadura

Tailer teoriko-praktiko honetan ikasiko dugu gure gorputzean zer gertatzen den eta gure bizitzako fase honetan geure buruari nola lagundu dieziokegun elikagai eta edari egokienekin. Nola prestatu eta barneratu gure elikaduran. Menopausia garaia guztiz aberasgarria izan daitekeelako kontzientziaz eta autozaintzatik bizi badugu.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 22 eta 29 (astearteak), 10:00etatik 12:30era.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Gaztelania.

Formatzailea: Isabel Gómez Moreno.

Prezioa: Eibarren errolatutakoentzat 8 €. Eibarren errolatuta ez daudenentzat 10 €.

***Nori zuzendua:** 40 urtetik gorako emakumeek lehentasuna izango dute.

Elikadura osasuntsuaz gozatu II

Gorputzari entzuten eta gure beharrak zeintzuk diren identifikatzen ikasiko dugu, eta horrela horiek asetzeko behar ditugun elikagaiak aukeratzen jakingo dugu. Helburua zorientsu bizitzea da, osasuna zainduz eta naturarekin bat egiten ikasiz. Horretarako, garrantzitsua da nork bere buruaren kontzientzia izatea: "Kontzientziak gidatzen du elikadura, burua, pentsatzen duguna, esaten duguna, egiten duguna, eta, oro har, bizitzeko modua".

Egunak eta ordua: 2024ko azaroak 5, 12, 19 eta 26 (astearteak), 17:30etik 19:30era.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Euskara.

Formatzailea: Olaia Blanco Azpiri.

Prezioa: Eibarren errolatutakoentzat 8 €. Eibarren errolatuta ez daudenentzat 10 €.

***Nori zuzendua:** Aurretik "Osasuna plazerra badelako elikadura osasuntsuaz gozatu" ikastaroa egin dutenentzat.

Plazera, desioa eta jolasa

Zer da plazera? Zer da desioa? Eta zergatik landu jolasen bitartez? Tailer teoriko esperientzial honetan plazera eta erotika zer diren eta ezberdintasunak azalduko ditugu. Baita gure bizitzetan zer leku betetzen duten ere. Plazera eta erotika jolasaren bitartez landuko ditugu alde, batetik ondo pasatzeko, eta bestetik, gorputzetik egiteko. Izan ere, gorputzaren bitartez lortzen dugu plazera.

Egunak eta ordua: 2024ko azaroak 9 eta 16 (larunbatak), 10:00etatik 14:00etara.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Euskara.

Formatzailea: Iraide Gulín García.

Prezioa: Eibarren errolatutakoentzat 8 €. Eibarren errolatuta ez daudenentzat 10 €.

Gora borroka feminista! Gure genealogietan arakutzen

Geure mundu ikuskeratik genealogia feministan murgilduko gara, gure errelato kolektiboa eraikitzeko. Borrokatu duten emakumeak lehen lerrora ekarriko ditugu, haiengandik ikasteko, eta bereziki galdetzeko nola iritsi garen honaino; hots, zeinek eraiki dituen, nondik eta zerekin orainaren eta iraganaren bertsioak; errealitate soziala eta memoria nola eraiki diren. Memoria egingo dugu, feminismoaren oinarrietan sakontzeko, teoria eta praktikak ezagutzeko, egindako ibilbideak ulertzeko eta desiratzen dugun etorkizunera gerturatzeko.

Egunak eta ordua: 2024ko abenduak 9 eta 16 (astelehenak), 16:30etik 19:30era.

Tokia: Andretxea.

Hizkuntza: Gaztelania.

Formatzaileak: Miren Aranguren Etxarte eta Mainer Kery Avaristo Iciar (EMAGIN).

Prezioa: Eibarren errolatutakoentzat 8 €. Eibarren errolatuta ez daudenentzat 10 €.

***Aurrematrikula epea: 2024ko irailaren 1etik 25era (biak barne).**

Udalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri dagoen formulario bat betez egingo da (formularioa Andretxean ere bete daiteke).

Herritarrentzat saio irekiak

2024

URRIA - ABENDUA

Eibarko herritarrengan kontzientzia kritiko,
dekolonial eta feminista sustatzeko saioak.

Urria

***Hitzaldia: Zaintza sistemaren erregimenaren auzia ekofeminismotik (EUS).**

Hizlariak: Marta Barba Gassó eta Mirene Begiristain Zubillaga.

Eguna eta ordua: 2024ko urriak 9, asteazkena, 18:00.

Tokia: Andretxea.

***Hitzaldi-solasaldia: No nos enfermamos, nos enferman: coloquio sobre Las herederas y la salud mental (GAZ).**

Hizlaria: Aixa de la Cruz Ventosa.

Eguna eta ordua: 2024ko urriak 21, astelehena, 18:00.

Tokia: Andretxea.

Azaroa

***Liburu aurkezpena: Autodefensa Feminista: Más allá de aprender a decir no (GAZ).**

Hizlaria: Maitena Monroy Romero.

Eguna eta ordua: 2024ko azaroak 14, osteguna, 18:00.

Tokia: Andretxea.

***Hitzaldia: Ley "Solo sí es sí" aclarando las sombras creadas por el ruido mediático (GAZ)**

Hizlariak: Sara Arruti Benito eta Maider Galardi Fernández de Agirre.

Eguna eta ordua: 2024ko azaroak 21, osteguna, 18:00.

Tokia: Andretxea.

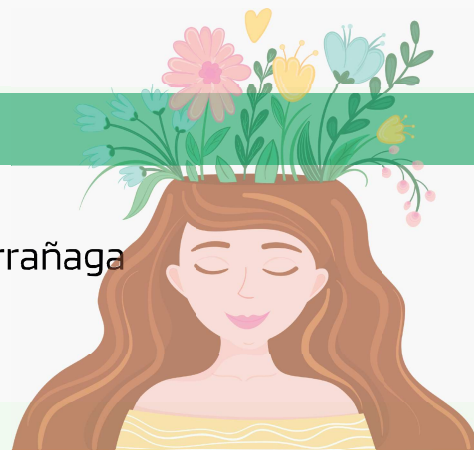
Abendua

***Hitzaldia: Euskalgintza eta feminismoa bidaikide (EUS)**

Hizlariak: Lorea Agirre Dorronsoro eta Idurre Eskisabel Larrañaga

Eguna eta ordua: 2024ko abenduak 11, asteazkena, 18:00.

Tokia: Andretxea.



Emakumeak ahalduntzeko guneak



Ahalduntzea lantzeko espazioak dira, pertsonaetik kolektibora, talde-prozesua gako del.

Harreman afektiboak tratu onak sustatzeko

Tratu ona maila pertsonalean, erlazioetan eta baita arlo sozialean ere txertatuz, nor bere buruarekin eta ingurunearekin bake erlazioak sortzeko espazioa da hau.

Ordutegia: Hilean bi ostegun, 17:00etatik 19:00etara.

Tokia: Andretxea.

Dinamizatzailea: Inma Merino De Castro.

Izen-ematea: andretxea@eibar.eus / 943 54 39 38 / Andretxea, Isasi kalea 11 (Eibar).

Empalabramiento: Jabetzea bultzatzeko gaztelaniazko klaseak

Gaztelania ikasten duten bitartean, emakumeek bere eskubide eta ahalmenen kontzientzia indibiduala hartzea da helburua. Baliabideak lortuz, eraginean irabaztea eta jendartearen parte izatea eskubide osoko herritar gisa eta baldintza-berdintasunean.

Ordutegia: Astearteetan, ostegunetan eta ostiraletan goizeko 10:00etatik 12:00etara.

Tokia: Andretxea.

Dinamizatzailea: Nerea Del Campo Aguirre.

Izen-ematea: andretxea@eibar.eus / 943 54 39 38 / Andretxea, Isasi kalea 11 (Eibar).

Geure burua maitatzen ikasten

Espazio honen helburu orokorra bortizkeria pairatu izan duten emakumeen ahalduntze prozesua sustatzea da. Talde interakzioaren bitartez, beren bizitzaren gaineko erabakiak hartzen lagunduko zaie, tratu onetik bizitza-proiektu bat sortzeko.

Informazio gehiago: berdintasuna@eibar.eus

***Espazio hauek doakoak izango dira.**



Maistrak Liburutegia

MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURA SAIOAK

Afrikako emakumeen literatura

Tailer honetan, Afrikako literaturako hainbat egileren berri emango da (ekoizpenean eta itzulpenean hain ezagunak ez direnak: Senegal, Nigeria edo Ekuatore Ginea bezalako herrialdeetako egileak maizago itzuli baitira. Gutxiago itzuli dira, berriz, Togo, Zambia edo Etiopiako egileak). Afrikako egileek idazten dutenean erabiltzen duten aniztasuna eta aberastasuna ezagutuko ditugu eta hondoan zer ezkutatzen duten.

Egunak eta ordua: 2024ko urriak 16, azaroak 6 eta abenduak 4 eta 2025eko urtarrilak 8, otsailak 5, martxoak 5, apirilak 2 eta maiatzak 7 (asteazkenak), 17:00etatik 19:00etara.

Tokia: Andretxea

Hizkuntza: Gaztelania

Dinamizatzailea: Ainhoa Aldazabal Gallastegui (Skolastika).

Izen-ematea: Udalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri dagoen formulario bat betez egingo da (formularioa Andretxean bete daiteke). **2024ko irailaren 1etik 25era (biak barne).**

***Gune hau doakoa izango da.**

Erakusketak

LUMINESZENTEAK

Irantzu Pastor Ordiki eta Igone Mariezkurrena Fernández

Gatazka armatuan, huts egindako bakean, okupazioan, larrialdi klimatikoan, pobretzean, bereizketan eta/edo arraza- eta/edo gizarte-indarkerian bizi, sufritu, borrokatu eta/edo irauten duten emakume anonimoen istorioak identifikatu, dokumentatu eta zabaltzen ditu erakusketa honek.

Erakusketaren aurkezpena: urriak 1, 18:00etan.

Bisita gidatua: azaroak 28, 18:00etan.

Epea: urriaren 1etik azaroaren 29ra.



LA BÚSQUEDA II

Cristina Chiquín Rodríguez eta EA-LA

Nork ikus ditzake desagertutako pertsonak? Maitatu dituztenek bakarrik, egunero edo noizean behin haiek bilatzen eta gogoratzen dituztenek, eta haiekin nolabaiteko lotura ezartzen dutenek, ageriko eta errealetik haratago? Guatemalako emakumeen errealitatera hurbiltzen gaitu erakusketa honek.

Erakusketaren aurkezpena: abenduak 2, 18:00etan.

Epea: abenduaren 2tik abenduaren 15era.

ISPILUA

SOS Arrazakeria

Argazki erakusketa honek, zaintzaren arloko iruditeriak eta errealitate sozialak aurrez aurre jarri nahi ditu, ikusezin bihurtutako errealitateen irudiak erakutsiz.

Erakusketaren aurkezpena: abenduak 18, 18:00.

EPEA: abenduaren 16tik abenduaren 30era.



Exposiciones

LUMINESCENTES

Irantzu Pastor Ordiki e Igone Mariezkurrena Fernández

Esta exposición identifica, documenta y difunde historias de mujeres anónimas que viven, sufren, luchan y/o persisten en el conflicto armado, la paz fallida, la ocupación, la emergencia climática, el empobrecimiento, la segregación y/o la violencia racial y/o social.

Presentación de la exposición: 1 de octubre, 18:00.

Visita guiada: 28 de noviembre, 18:00.

Periodo: Del 1 de octubre al 29 de noviembre.



LA BÚSQUEDA II

Cristina Chiquín Rodríguez y EA-LA

¿Quién puede ver a las personas desaparecidas? ¿Solo quienes las han amado, quienes las buscan y las recuerdan todos los días o de cuando en cuando, y quienes establecen con ellas un tipo de conexión, más allá de lo evidente y lo real?. Esta exposición nos acerca a la realidad de las mujeres guatemaltecas.

Presentación de la exposición: 2 de diciembre, 18:00.

Periodo: Del 2 de diciembre al 15 de diciembre.

EL ESPEJO

SOS Racismo

Esta exposición fotográfica pretende confrontar imaginarios y realidades sociales en el ámbito de los cuidados, mostrando imágenes de realidades invisibilizadas.

Presentación de la exposición: 18 de diciembre, 18:00.

Periodo: Del 16 de diciembre al 30 de diciembre.





Biblioteca Maistrak

SESIONES LITERARIAS DE MUJERES DEL MUNDO

Literatura de mujeres africanas

Este taller dará a conocer a las diferentes autoras de la literatura africana (desigual en producción y en traducción: autoras de países como Senegal, Nigeria, o Guinea Ecuatorial se han traducido de manera más habitual. Se han traducido menos las autoras de Togo, Zambia o Etiopía). También intenta mostrar la variedad y la riqueza que las autoras africanas manejan cuando escriben. Descubriremos también la variedad y la riqueza del paisaje que habitan y lo que en el fondo esconden.

Días y horario: 16 de octubre, 6 de noviembre y 4 de diciembre del 2024 y 8 de enero, 5 de febrero, 5 de marzo, 2 de abril y 7 de mayo del 2025 (miércoles), de 17:00 a 19:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Castellano.

Dinamizadora: Ainhoa Aldazabal Gallastegui (Skolastika).

Inscripción: Se realizará cumplimentando un formulario disponible en las páginas web del Ayuntamiento y de Andretxea (el formulario también se puede rellenar en Andretxea). **Del 1 al 25 de septiembre de 2024 (ambos inclusive).**

***Este espacio es gratuito.**

Espacios de empoderamiento



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 17:00 a 19:00.

Lugar: Andretxea

Dinamizadora: Inma Merino De Castro

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

Empalabramiento: Clases de castellano con perspectiva empoderante

Mientras aprenden castellano, las participantes toman conciencia individual de sus derechos y facultades, acceden a recursos, ganan influencia y forman 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.

Lugar: Andretxea.

Dinamizadora: Nerea Del Campo Aguirre.

Inscripción: andretxea@eibar.eus / 943 54 39 38 / Andretxea, Calle Isasi 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

***Estos espacios serán gratuitos.**

Sesiones abiertas a la ciudadanía

2024

OCTUBRE-DICIEMBRE

Espacio para fomentar una conciencia crítica,
decolonial y feminista en la ciudadanía eibarresa.

Octubre

***Charla: Zaintza sistemaren erregimenaren auzia ekofeminismotik (EUS).**

Ponentes: Marta Barba Gassó y Mirene Begiristain Zubillaga.

Día y horario: 9 de octubre del 2024, miércoles, 18:00.

Lugar: Andretxea.

***Charla-coloquio: No nos enfermamos, nos enferman: coloquio sobre Las herederas y la salud mental (CAS).**

Ponente: Aixa de la Cruz Ventosa.

Día y horario: 21 de octubre del 2024, lunes, 18:00.

Lugar: Andretxea.

Noviembre

***Presentación del libro: Autodefensa Feminista: Más allá de aprender a decir no (CAS).**

Ponente: Maitena Monroy Romero.

Día y horario: 14 de noviembre del 2024, jueves, 18:00.

Lugar: Andretxea.

***Charla: Ley "Solo sí es sí" aclarando las sombras creadas por el ruido mediático (CAS)**

Ponentes: Sara Arruti Benito y Mainer Galardi Fernández de Agirre.

Día y horario: 21 de noviembre del 2024, jueves, 18:00.

Lugar: Andretxea.

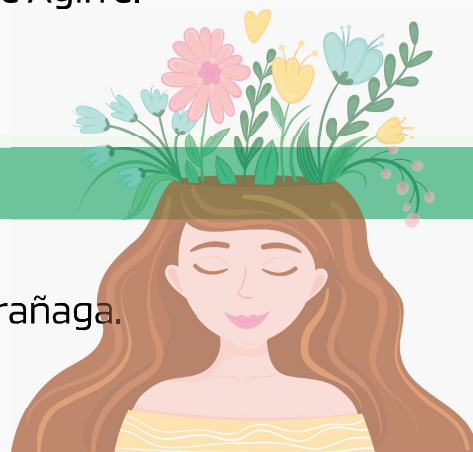
Diciembre

***Charla: Euskalgintza eta feminismoa bidaikide (EUS)**

Ponentes: Lorea Agirre Dorronsoro e Idurre Eskisabel Larrañaga.

Día y horario: 11 de diciembre del 2024, miércoles, 18:00.

Lugar: Andretxea.



Placer, deseo y juego

¿Qué es placer y qué es deseo y por qué trabajarlo a través del juego? En este taller teórico experimental explicaremos y diferenciaremos lo que es el placer y la erótica. También el lugar que ocupan en nuestras vidas. Trabajaremos el placer y la erótica a través del juego, para divertirnos por un lado y hacerlo desde el cuerpo, por otro, porque a través del cuerpo obtenemos el placer.

Días y horario: 9 y 16 de noviembre del 2024 (sábados) de 10:00 a 14:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Euskera.

Formadora: Iraide Gulín García.

Precio: Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

¡Arriba la lucha feminista! Indagando en nuestras genealogías

Desde nosotras mismas nos adentraremos en la genealogía feminista para construir nuestro relato colectivo. Traeremos a las mujeres que han luchado en primera línea para aprender por ellas, y especialmente para preguntarnos cómo hemos llegado hasta aquí; cuáles, de dónde y con qué se han construido las versiones del presente y del pasado; cómo se ha construido la realidad social y la memoria. Haremos memoria para profundizar en los fundamentos del feminismo, conocer la teoría y las prácticas, comprender las trayectorias realizadas y acercarnos al futuro que deseamos.

Días y horario: 9 y 16 de diciembre del 2024 (lunes) de 16:30 a 19:30.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Castellano.

Formadoras: Miren Aranguren Etxarte y Maider Kery Avaristo Iciar (EMAGIN).

Precio: Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

Plazo de prematrícula: del 1 al 25 de septiembre de 2024 (ambos inclusive).

Se realizarán cumplimentando un formulario disponible en las páginas web municipal y de Andretxea (el formulario también se puede rellenar en Andretxea).

Menopausia y alimentación

En este taller teórico-práctico aprenderemos lo que ocurre en nuestros cuerpos durante la menopausia y cómo podemos ayudarnos con los alimentos y bebidas más adecuados para esta fase de nuestra vida. Cómo prepararlos e interiorizarlos en nuestra alimentación. Si lo vivimos desde la conciencia y el autocuidado, la época de la menopausia puede ser totalmente enriquecedora.

Días y horario: 22 y 29 de octubre del 2024 (martes) de 10:00 a 12:30.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Castellano.

Formadora: Isabel Gómez Moreno.

Precio: Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

***Dirigido a:** Tendrán prioridad las mujeres mayores de 40 años.

Disfruta de una alimentación sana II

Escucharemos al cuerpo e identificaremos cuáles son nuestras necesidades y así sabremos elegir los alimentos que necesitamos para satisfacerlas. El objetivo es vivir feliz, cuidando la salud y aprendiendo a conectar con la naturaleza. Para ello, es importante tener conciencia de sí misma: "La conciencia guía la alimentación, la mente, lo que pensamos, lo que decimos, lo que hacemos y, en general, la forma de vivir".

Días y horario: 5, 12, 19 y 26 de noviembre del 2024 (martes) de 17:30 a 19:30.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Euskera.

Formadora: Olaia Blanco Azpiri.

Precio: Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

***Dirigido a:** Mujeres que hayan realizado previamente el curso "Osasuna plazerra badelako elikadura osasuntsuaz gozatu".

Autobiografía: Lo personal es político

Este curso pretende estimular la conciencia crítica a partir de textos autobiográficos de autoras destacadas para recuperar la memoria feminista personal, colectiva, global y local.

Días y horario: 15, 22 y 29 de octubre, 5, 12, 19 y 26 de noviembre y 3, 10 y 17 de diciembre del 2024 (martes) de 17:00 a 19:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Castellano.

Formadora: Mertxe Arratibel Ibaruri.

Precio: Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

¡Ay que me meo!: taller de humor desde una perspectiva feminista

En este taller se trabajará el humor y la perspectiva feminista. Se analizará a las mujeres como receptoras de humor, como objetos de humor y como creadoras de humor. Analizando estos tres ámbitos, podremos entender la influencia del género en el humor.

Días y horario: 19 de octubre del 2024 (sábado) de 10:00 a 14:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Euskera.

Formadora: Beatriz Egizabal Ollokiegi y Paki Caballero Martín.

Precio: Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

Autodefensa Feminista (para chicas de entre 14 y 17 años)

A través de este taller podremos identificar las agresiones, analizar su origen, conocer el desarrollo de la violencia y sus consecuencias. Aprenderemos de forma sencilla y con técnicas sin dificultad a combatir las agresiones machistas que sufrimos las mujeres en nuestra vida cotidiana.

Días y horario: 19 y 26 de octubre del 2024 (sábado) de 10:00 a 13:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Euskera.

Formadora: Esther López Monge

Precio: Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

Cocina vegetariana, local y de temporada

En los talleres el grupo tiene una gran importancia y desde una forma sostenible y saludable de cocinar, conoceremos las claves de un modelo de alimentación transformador, utilizando alimentos autóctonos y de temporada. Se trata de un taller que pretende desarrollar el respeto y el cuidado de nosotras mismas y de la naturaleza, reivindicar la importancia del medio rural vivo, visibilizar el trabajo de las mujeres agricultoras y poner la vida en el centro.

Días y horario: 11, 18 y 25 de octubre y 8 y 15 de noviembre del 2024 (jueves) de 10:00 a 12:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Castellano.

Formadora: Maitane Cabeza Bastias (Koxinatu).

Precio: Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

Pole Dance- Curso para el empoderamiento

A través de este taller conoceremos la actividad Pole Dance, es decir, el ejercicio físico que se realiza sobre una barra vertical fija. Con el cuerpo aprenderemos a hacer formas, giros y figuras. Este curso es para todas, ya que comenzaremos con los elementos y ejercicios básicos y nos adaptaremos a las fortalezas y debilidades de cada una, proponiendo ejercicios de diferentes niveles.

Días y horario: 11, 18 y 25 de octubre, 8, 15 y 22 de noviembre y 13 y 20 de diciembre del 2024 (viernes) de 18:00 a 19:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Euskera.

Formadora: Garazi Abraldes Azkorbebeitia.

Precio: Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung

Chi Kung o Qi Gong, son prácticas complementarias para mejorar la salud de forma integral; que tienen en cuenta el cuerpo, la mente y la energía. Con ejercicios suaves, respiración y atención integral, mejoraremos nuestra salud y energía vital.

Días y horario:

- Grupo de euskera: 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre y 7 de noviembre del 2024 (jueves) de 17:00 a 19:00.
- Grupo de castellano: 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre y 7 de noviembre del 2024 (jueves) de 10:00 a 12:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Euskera y castellano.

Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro.

Precio: Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

Biorisa: Taller de risoterapia

Taller en el que el juego, la risa, la complicidad, las miradas... se mezclan con la reflexión, la conciencia y la presencia. En este espacio podremos recordar que la posibilidad de ver el vaso medio lleno está en nuestras manos y crear hábitos saludables para nosotras, como hablarnos amablemente o tomarnos la vida como un juego.

Días y horario: 4 de octubre del 2024 (viernes) de 17:00 a 20:00 y 5 de octubre del 2024 (sábado) de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00.

Lugar: Albergue de Arrate.

Idioma: Castellano.

Formadora: Kancaneo Teatro.

Precio: Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

Emakumeentzako

EIBAR

Jabetze

ESKOLA

octubre - diciembre 2024

Del climaterio a la menopausia: De la teoría al cuerpo

Nos adentraremos en el mundo del climaterio: qué nos pasa en el cuerpo y por qué. También definiremos qué es la menopausia. Partiremos de la teoría al cuerpo buscando respuestas a lo que nos pasa. Utilizaremos múltiples herramientas y aprovecharemos la fuerza del grupo para ello.

Días y horario: 30 de septiembre y 7, 14 y 21 de octubre del 2024 (lunes) de 17:00 a 19:00.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Euskera.

Formadora: Juncal Alzugaray Zurimendi.

Precio: Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

***Dirigido a:** Tendrán prioridad las mujeres mayores de 40 años.

Yo también reparo: taller de reparaciones domésticas

Trabajaremos de forma muy práctica, hasta que seamos capaces de utilizar las herramientas básicas y cumplir con esas tareas que al principio nos parecían complejas.

Trabajaremos en base a una metodología sencilla y clara, abordando algunos aspectos teóricos, compartiendo nuestras dificultades y adaptándolas a nuestras necesidades.

Días y horario: 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre, 6, 13, 20 y 27 de noviembre y 4 de diciembre del 2024 (miércoles) de 17:30 a 19:30.

Lugar: Andretxea.

Idioma: Castellano.

Formadora: Ana Oceja Uribe.

Precio: Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.



Andretxea, la Casa de las Mujeres de Eibar, es un recurso del Servicio de Igualdad del Ayto. de Eibar, un espacio abierto a toda la ciudadanía que comparte el objetivo de trabajar por la igualdad y los buenos tratos y donde se ofrecen herramientas para analizar la realidad desde una perspectiva crítica, decolonial y feminista.

¿Qué se ofrecerá en Andretxea esta temporada?

• CURSOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

La Escuela para el Empoderamiento de las Mujeres es un espacio para la formación feminista, abierto, cercano, accesible y plural, en el que se impulsan procesos para el empoderamiento de las mujeres de todas las edades y procedencias y donde se posibilita la realización de procesos que faciliten activamente la participación en diferentes ámbitos.

Plazo de prematrícula: del 1 al 25 de septiembre del 2024 (ambos inclusive).

Se realizará cumplimentando un formulario disponible en las páginas web municipal y de Andretxea (el formulario también se puede rellenar en Andretxea).

• SESIONES ABIERTAS A LA CIUDADANÍA

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.

• ESPACIOS DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Son espacios para trabajar el empoderamiento, de lo personal a lo colectivo, en clave de proceso grupal y donde se atenderán y trabajarán diversas necesidades.

• BIBLIOTECA MAESTRAS - SESIONES LITERARIAS DE MUJERES DEL MUNDO: LITERATURA DE MUJERES AFRICANAS

Conoceremos diferentes autoras de la literatura africana reconociendo su diversidad y su riqueza al escribir. **Plazo de inscripción: del 1 al 25 de septiembre del 2024 (ambos inclusive).**

• EXPOSICIONES

Recogerán la creatividad de las mujeres y las producciones artísticas feministas.

ANDRETXEA

PROGRAMACIÓN
octubre - diciembre
2024

📞 943 54 39 38 - 688 85 34 40
🌐 www.eibar.eus/eu/berdintasuna-andretxea
✉ andretxea@eibar.eus
📍 Isasi kalea 11, Eibar

