

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 tratatu 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 gakoa 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 erroldatutakoentzat 8 €. Eibarren erroldatuta 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 Oceja Uribe.

Prezioa: Eibarren erroldatutakoentzat 10 €. Eibarren erroldatuta 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 daudenenentzat 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 daudenenentzat 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 Ibarri.

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 nesKentzat)

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

Gora borroka feminista! Gure genealogietan arakatzeko

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 Maider Kery Avaristo Iciar (EMAGIN).

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

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

Udalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri dagoen formulario bat bete eggingo 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 gakoa dela.

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

LUMINESZENTEA

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.

