

# ANDRETXEA

PROGRAMAZIOA  
Otsaila - Ekaina  
2024



☎ 943 54 39 38 - 688 85 34 40

🌐 [www.eibar.eus/eu/berdintasuna-andretxea](http://www.eibar.eus/eu/berdintasuna-andretxea)

✉ [andretxea@eibar.eus](mailto:andretxea@eibar.eus)

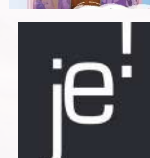
📍 Isasi kalea 11, Eibar



Gipuzkoako  
Foru Aldundia



ETORKIZUNA  
ORAIN







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, non errealitatea ikuspegi kritiko, dekolonial eta feminista batetik aztertzekeko tresnak eskaintzen diren.

## Zer eskainiko da Andretxean oraingo denboraldian?

### • EMAKUMEEN JABETZERAKO IKASTAROAK

Jabetze Eskola, prestakuntza feministarako gune 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 den.

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

Udalalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri dagoen formulario bat betez egingo dira (formularioa Andretxean 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, gure gizartean oraindik nagusi diren genero-estereotipoak, aurreiritziak edo rola hautsi ahal izateko.

### • EMAKUMEEN AHALDUNTZERAKO GUNEA

Pertsonaletik kolektibora, talde-gakoko prozesua bezala, ahalduntzea lan egiteko espazioak dira. Behar ezberdinak atenditzeko eta lantzeko hainbat espazio garatzen joango dira.

### • MAISTRAK LIBURUTEGIA, IRAKURKETA ERRAZERAKO SARRERA TAILERRA

Oraingo denboraldiko eskaintza berria da hau. Tailer honetan, kolektiboki pentsatuko dugu irakurketa errazaren beharra osasun mental feministaren tresna gisa. **Izen-emate epea 2024ko otsailaren 1etik 25era (biak barne).**

### • ERAKUSKETAK

Emakumeen sormena eta produkzio artistiko feministak jasoko dira.

# Emakumeentzako

## EIBAR

# Jabetze

## ESKOLA

martxoa - ekaina 2024

### Coaching Feminista: Ezagutza, onarpena eta zaintza

Emakumeon funtzionatzeko eraren inguruan hausnartuko dugu, gure indarguneak identifikatu eta ahulguneak nola gure alde jarri landuko dugu. Autolaguntzan oinarritua, elkar entzun, elkarrekin hausnartu eta batzuk bestearekin ikasteko aukera ahalbidetzeko helburuarekin sortzen da ikastaro hau. Eguneroko arazoetan zentratu beharrean soluzioetan arreta jarritz, bakoitzaren helburu indibidual eta kolektiboetarantz urratsak emateko aukerak zabalduko ditugu.

#### Egunak eta ordua:

- *Euskarazko taldea:* 2024ko apirilak 8, 15, 22 eta 29. 17:30etik 19:30era.
- *Gaztelaniazko taldea:* 2024ko martxoak 4, 11, 18 eta 25. 10:00etatik 12:00etara.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 8 ordu.

**Hizkuntza:** Euskara eta Gaztelania.

**Formatzailea:** Nerea Redondo Otamendi.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren errolatutako emakumeentzat 8€. Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzak 10€.

### Geure etxean eta gorputzean burujabe

Etxeko egunerokotasunean erabiltzen ditugun zenbait produktu, garbikari, sendagai naturalak eta abar, egiten ikasiko dugu eta baita sendabelarrekin prestaketak egiten ere. Hauek guztiak modu ekologikoan, eta naturan ahalik eta inpaktu txikiena sortuz.

**Egunak eta ordua:** Martxoak 7, 14 eta 21, apirilak 11, 18 eta 25 eta maiatzak 2, 9, 16 eta 23, 17:30etik 19:30era.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 20 ordu.

**Hizkuntza:** Euskara.

**Formatzailea:** Aiora Urbieta Eizagirre.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren errolatutako emakumeentzat 10€. Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzak 15€.

## Osasuna eta zaintza inguruko landareekin

Landareekin eta naturaren munduarekin erlazioan bizitzeko eta gure ongizatea hobetzeko, Eibar inguruan ditugun landareak ezagutzeaz gain, hauen ezaugarriak eta erabilera anitzak ikasiko ditugu. Gure inguruko landareei buruzko ezagutza garaikideak eskuratuko ditugu, jakintza tradizionalenarekin lotuz.

### Egunak eta ordua:

- *Euskarazko taldea*: 2024ko martxoak 16, apirilak 13, 27, maiatzak 11, 25 eta ekainak 1. 10:00etatik 14:00etara.
- *Gaztelaniazko taldea*: 2024ko martxoak 9, 23, apirilak 20, maiatzak 4, 18 eta ekainak 1. 10:00etatik 14:00etara.

**Tokia:** Andirao elkarte, Arrate (garraioaren antolaketan lagunduko da).

**Iraupena:** 24 ordu.

**Hizkuntza:** Euskara eta Gaztelania.

**Formatzailea:** Mentxu Amunategi Barandika.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren errolatutako emakumeentzat 10€. Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzak 15€.

## Biorisa: 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:** Martxoak 22, 17:00etatik 20:00etara eta martxoak 23 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 19:00etara.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 10 ordu.

**Hizkuntza:** Gaztelania.

**Formatzailea:** Kancaneo Teatro.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren errolatutako emakumeentzat 10€. Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzak 15€.



## Komedia Feminista

Komedia-bakarrizketak erabiliko ditugu, eszenatokian dugun espazioa aldarrikatzeko eta presentzia eszeniko hori gure bizitza pertsonalean ere integratzeko. Emakume izateagatik guri eragiten dizkiguten gaiak edo arazoak landuko ditugu, eta gure bitxikeriak eta berezitasunak maitatzen ikasiko dugu. Komedia, geure buruaz barre egiteko eta taldearekin elikatzen ikasteko. Gure ahotsa erabiliko dugu gure buruak ahalduntzeko.

**Egunak eta ordua:** 2024ko apirilak 10, 17 eta 24 eta maiatzak 8. 17:30etik 19:30era

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 8 ordu.

**Hizkuntza:** Gaztelania.

**Formatzailea:** Raquel Torres Díaz.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren erroldatutako emakumeentzat 10€. Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzak 15€.

## Boterea, ahizpatasuna, perreoa

Tailer honetan espazio seguru bat sortuko da "Booty Dance" delakoen potentziala ezagutzeko, boteretsuago sentitzeko tresna gisa. Sexualki esplizituak diren dantzen historia, kultura eta mugimenduak ezagutuko ditugu, hala nola twerk, dancehall queen eta perreoa, begirada feminista eta antirrazista batetik.

**Egunak eta ordua:** 2024ko apirilak 12, 19, 26 eta maiatzak 3. 17:30etik 19:30era.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 8 ordu.

**Hizkuntza:** Gaztelania.

**Formatzailea:** Inés Lasagabaster Unzueta.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren erroldatutako emakumeentzat 8€. Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzak 10€.

## Boxeo Feminista

Boxeoari buruzko estereotipo ugari daude: besteak beste, gizonen indarraren beharra. Hala ere, gero eta emakume gehiagok egiten du boxeo. Boxeo tailer honetan, kirol honekin lehen harremana eginez, frogatuko dugu boxeo egiteko zenbait gaitasun tekniko ditugula, eta planteatu ditugun erronka pertsonal eta kolektiboari aurre egingo diegula.

**Egunak eta ordua:** 2024ko maiatzak 6, 13, 20 eta 27 eta ekainak 3 eta 10. 16:30etik 17:30era.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 6 ordu.

**Hizkuntza:** Euskara.

**Formatzailea:** Ixa Rodríguez Sáez.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren errolatutako emakumeentzat 8€. Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzak 10€.

## Zaindu eta maitatu zure gorputza

Ikastaro honetan, geure burua zaintzeko eta mimatzeko espazio bat eskainiko dugu, eta gure gorputza ezagutu eta den bezala onartuko dugu. Era berean, gure bizitza azkarrean erlaxatzeko teknikak eta metodoak ikasiko ditugu, estresari aurre egin ahal izateko, gure giharrak indartzeko eta gure malgutasuna handitzeko, yoga, chi kung eta feldenkrais tekniken bidez, besteak beste.

**Egunak eta ordua:** 2024ko apirilak 9, 16, 23 eta 30 eta maiatzak 7 eta 14.

- *Euskarazko taldea:* 17:30etik 19:30era.
- *Gaztelarazko taldea:* 9:30etik 11:30era.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 12 ordu.

**Hizkuntza:** Euskara eta Gaztelania.

**Formatzailea:** Jaione Albeniz Pagola.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren errolatutako emakumeentzat 10€. Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzak 15€.

## Sasoiko sukaldaritza: Zer egin dezaket nire udaberriko barazki-saskiarekin?

Tailer honetan udaberriko barazkiak eta berdurak prestatzen ikasiko da, loreekin, zereal integralekin, proteina begetalekin, algekin eta abarrekin konbinatuz.. Halaber, ebakitzeko eta egosteko teknikak ezagutaraziko dira. Urte sasoi honetako plateren teknika bereizgarriak dira, gure osasunerako onenak. Tailerreko lehen egunean azalpen teorikoa eta errezeta-liburua emango dira. Hurrengo egunetan, menu osoak, askotarikoak eta orekatuak prestatuko dira, nekazaritzako produktu ekologikoetan eta begetarianoetan oinarrituta.

### **Egunak eta ordua:**

- *Euskarazko taldea:* 2024ko maiatzak 9, 16, 23 eta 30. 10:00etatik 12:30era.
- *Gaztelaniazko taldea:* 2024ko maiatzak 15, 22, 29 eta ekainak 5. 17:00etatik 19:30era.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 10 ordu.

**Hizkuntza:** Euskara eta Gaztelania.

**Formatzailea:** Sustraiak Catering.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren erroldatutako emakumeentzat 10€. Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzak 15€.

## Autodefentsa Feminista

Tailer honen bidez, erasoak identifikatu ahal izango ditugu, euren 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 maiatzak 10, 16:00etatik 20:00etara eta maiatzak 11, 10:00etatik 14:00etara eta 15:00etatik 19:00etara.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 12 ordu.

**Hizkuntza:** Gaztelania.

**Formatzailea:** Maitena Monroy Romero.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren erroldatutako emakumeentzat 10€. Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzak 15€.

## Txirigota Feminista

Tailer honek Cadizko folklorea eta kultura euskal folklore eta kulturarekin uztartzen ditu. Horretarako, Cadizko txirigotak ariketa sortzaile bat ekarri eta planteatzen digu: axola zaizkigun gaiei buruzko txirigota bat sortzea, eztabaida eta hausnarketa kolektiboen bidez.

**Egunak eta ordua:** Maiatzak 17, 24 eta 31. 17:30etik 19:30era.

**Tokia:** Andretxea.

**Iraupena:** 6 ordu.

**Hizkuntza:** Gaztelania.

**Formatzailea:** Mónica Núñez Ávila.

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren errolatutako emakumeentzat 8€. Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzak 10€.

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

**Udalalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri dagoen formulario bat betez egingo dira (formularioa Andretxean bete daiteke).**





# 2024

## OTSAILA- EKAINA

Eibarko herritarrengan kontzientzia kritiko,  
dekolonial eta feminista sustatzeko saioak.

Herritarrentzat  
saio irekiak

### Otsaila

**\*Hitzaldia: La revolución amorosa: Los cuidados en el centro (GAZ)**

**Hizlaria:** Coral Herrera Gómez.

**Eguna eta ordua:** 2024ko otsailak 5, astelehena, 18:30.

**Tokia:** Andretxea.

### Martxoa

**\*Liburu aurkezpena: Arquitecturas del cuidado (EUS)**

**Hizlaria:** Irati Mogollón García.

**Eguna eta ordua:** 2024ko martxoak 6, asteazkena, 18:30.

**Tokia:** Andretxea.

### Apirila

**\*Hitzaldia: Gatazka armatuak, bakea eta garapena (GAZ)**

**Hizlaria:** Itziar Mujika Chao

**Eguna eta ordua:** 2024ko apirilak 23, asteartea, 18:30.

**Tokia:** Andretxea.

### Maiatza

**\*Mahai ingurua: Sangre y resistencia: Políticas y culturas alternativas de la menstruación (EUS)**

**Hizlaria:** Miren Guillo Arakistain eta Laura Muelas de Ayala.

**Eguna eta ordua:** 2024ko maiatzak 8, asteazkena, 18:30.

**Tokia:** Andretxea.

### Ekaina

**\*Liburu aurkezpena: Sortze berri bat (EUS)**

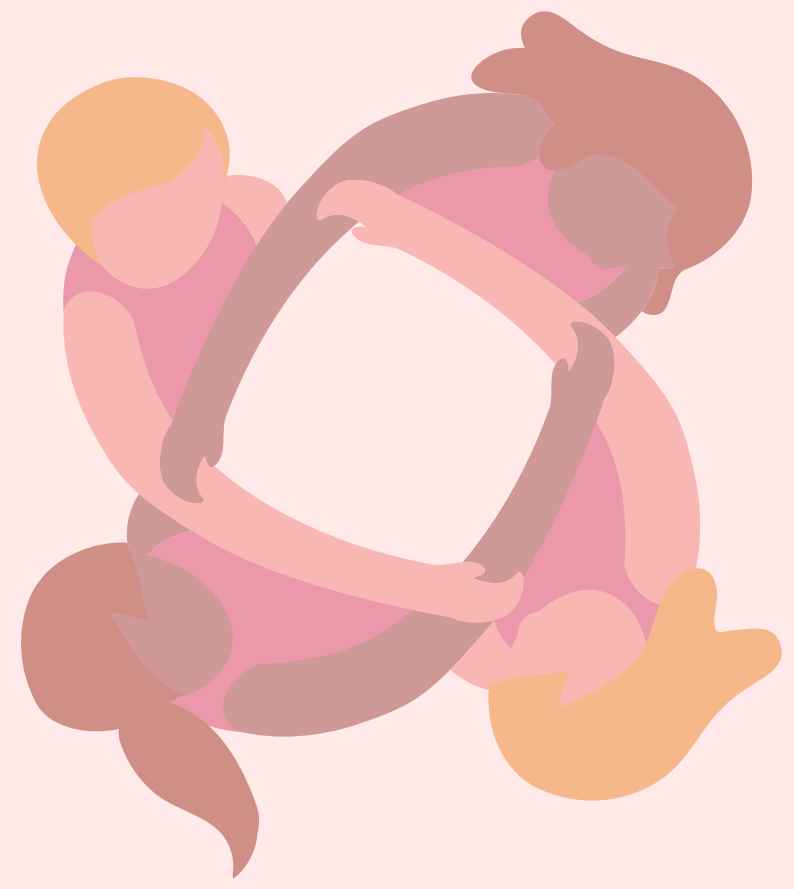
**Hizlaria:** Estitxu Fernández Maritxalar .

**Eguna eta ordua:** 2024ko ekainak 4, asteartea, 18:30.

**Tokia:** Andretxea.



# Ahalduntzeko espazioak



**Pertsonaletik kolektibora, talde-gakoko prozesu bezala ahalduntzea lantzeko emakumeontzako espazioak.**

## Harreman afektiboak tratu onak sustatzeko

Tratu ona maila pertsonalean, erlazioetan eta baita arlo sozialean ere txertatuz, nork 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, baliabideak eskuratzea, 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).

## Gure burua maitatzen ikasten

Espazio honen helburu orokorra da bortizkeria pairatu izan duten emakumeen ahalduntze prozesua sustatzea, bere bizitzaren gaineko erabakiak hartzeko, talde interakzioaren bidez eta tratu onetik bizitza-proiektu bat sortzeko.

**Informazio gehiago:** berdintasuna@eibar.eus

**\*Espazio hauek doakoak izango dira.**





# Maistrak Liburutegia

## Irakurketa errazerako sarrera tailerra

Gogoeta-tailer honetan kolektiboki pentsatuko dugu irakurketa errazaren beharraz osasun mental feministaren tresna gisa. Irakurketa erraza ulerterrazagoak diren dokumentuak sortzeko modu bat da. Pertsona guztientzat da baliagarria. Baina, batez ere, ulermen-arazoak dituzten pertsonentzat da baliagarria. Irakurketa errazago egiteko, garrantzitsua da arau batzuk jarraitzea eta dokumentuak baliozkotzea.

**Helburuak:** Herritarrak sentsibilizatzea irakurketa errazak osasun mental feministaren tresna gisa duen garrantziaz, ezagutza eta kultura eskuratzen laguntzea eta irakurmena hobetzen laguntzea.

**Hartzaileak:** 18 urtetik gorako emakumeak. Bereziki, dibertsitate intelektuala eta mentala, espektro autistaren nahasmendua, hartutako kalte zerebrala, gorreria, gor-itsutasuna, TDAH eta afasia. Emakume migratuak edo gutxi alfabetatuak. Adineko emakumeak eta irakurtzeko trebetasun mugatua dutenak.

**Eguna eta ordua:** 2024ko maiatzak 27, 17:00etatik 20:00etara.

**Tokia:** Andretxea

**Hizkuntza:** Gaztelania

**Dinamizatzailea:** Estereotipak elkartea.

**Izen-ematea:** Udalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri dagoen formulario bat betez egingo dira (formularioa Andretxean bete daiteke). **izen-emate epea, 2024ko otsailaren 1etik 25era (biak barne).**

**\* Tailer hau doakoa izango da.**



# Erakusketak

## AMA TA ASUNAK June Baonza Pagaldai

Proiektuak amatasunaren ideala deseraiki nahi du eta bestetik, amatasunaren praktika bizigarriagoa egiteko erreferente eta diskurtso anitzak eskaini.

**Erakusketaren aurkezpena eta dokumental emanaldia:** Martxoak 11, 18:30.

**EPEA:** Martxoaren 12tik apirilaren 16ra.



## LGTBIQ+FOBIA GORROTO DELITU ETA DISKURTSOAK Aldarte

Erakusketak, diskriminazio eta gorroto-delituak ikusgarri egiten ditu, LGTBIQ+ kolektiboarekiko indarkeria horietan eragina izaten ari diren politiken egiturazko arrazoiak eta inpaktuak identifikatzeko elementuak eskainiz.

**Erakusketaren aurkezpena:** Apirilak 18, 18:00.

**EPEA:** Apirilaren 19tik maiatzaren 8ra.

## HILEKOA(K) Ainhoa Aldazabal Gallastegui - Skolastika

Hilekoarekiko gizartean dagoen tabua, patriarkatuaren eraikuntza dela erakustea du helburu eta baita feminismoaren ikuspegiaz gogoeta egitera gonbidatzea.

**Erakusketaren aurkezpena:** Maiatzak 10, 18:00.

**EPEA:** Maiatzaren 11tik ekainaren 14ra.



## NI NAIZ NAIZENA, Argazki erakusketa Mugen Gainetik - Gehitu

Argazki erakusketa hau Ni Naiz Naizena webseriearen atalak grabatu bitartean sortu zen. Webserie horretan, egunerokoan aurre egin beharreko erronkak eta zailtasunak ezagutzera eman nahi dituzte trans\* pertsonak haien lekukotzen bidez.

**EPEA:** Ekainaren 18tik uztailaren 30era.



# Exposiciones

## AMA TA ASUNAK

June Baonza Pagaldai

El proyecto pretende deconstruir el ideal de la maternidad y, por otro lado, ofrecer múltiples referentes y discursos para hacer más estimulante la práctica de la maternidad.

**Presentación de la exposición y proyección del documental:** 11 de marzo, 18:30.

**PLAZO:** Del 12 de marzo al 16 de abril.



## LGTBIQ+FOBIA DELITOS Y DISCURSOS DE ODIO Aldarte

La exposición hace visibles los delitos de discriminación y odio, ofreciendo elementos para identificar las causas estructurales e impactos de las políticas que están incidiendo en estas violencias con el colectivo LGTBIQ+.

**Presentación de la exposición:** 18 de abril, 18:00.

**PLAZO:** Del 19 de abril al 8 de mayo.

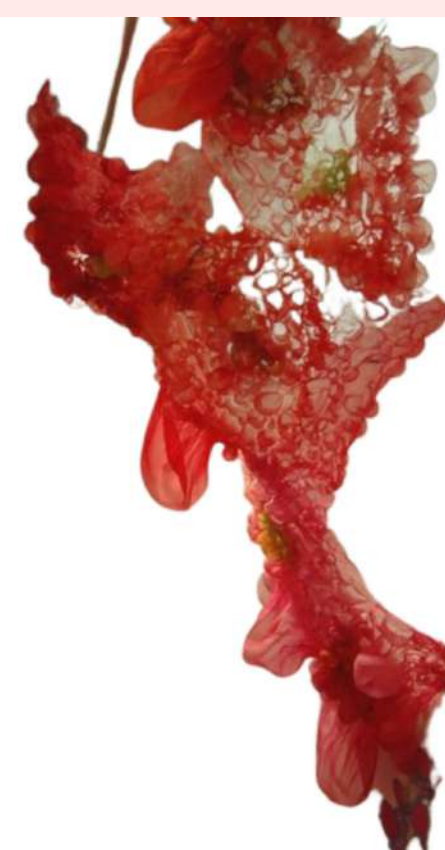
## HILEKOA(K)

Ainhoa Aldazabal Gallastegui - Skolastika

El objetivo de esta exposición es mostrar que el tabú que existe en la sociedad respecto a la menstruación es fruto del patriarcado e invitar a reflexionar sobre ello desde una perspectiva feminista.

**Presentación de la exposición:** 10 de mayo, 18:00.

**Plazo:** Del 11 de mayo al 14 de junio.



## SOY QUIEN SOY, exposición fotográfica Mugen Gagnetik - Gehitu

Esta exposición fotográfica surgió durante la grabación de las secciones de la webserie Ni Naiz Naizena. En esta webserie, las personas trans\* quieren dar a conocer a través de sus testimonios los retos y dificultades a las que se enfrentan en el día a día.

**PLAZO:** Del 18 de junio al 30 de julio.







# Biblioteca Maistrak

## Taller de introducción a la lectura fácil

En este taller reflexivo pensaremos colectivamente sobre la necesidad de la lectura fácil como herramienta de salud mental feminista. La lectura fácil es una forma de crear documentos que son más fáciles de entender. Es útil para todas las personas. Pero, sobre todo, es útil para las personas con dificultades de comprensión. Para hacer la lectura más fácil, es importante seguir unas normas y validar los documentos.

**Objetivos:** Sensibilizar a la población sobre la importancia de la lectura fácil como herramienta de salud mental feminista, favorecer el acceso al conocimiento y a la cultura y ayudar a mantener y mejorar la comprensión lectora.

**Destinatarias:** Mujeres a partir de 18 años. Especialmente con diversidad intelectual y mental, trastorno de espectro autista, daño cerebral adquirido, personas sordas, personas con sordoceguera, TDAH y Afasia. Mujeres migrantes o con baja alfabetización. Mujeres mayores y con destreza lectora limitada.

**Día y hora:** 27 de mayo de 2024, de 17:00 a 20:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Castellano.

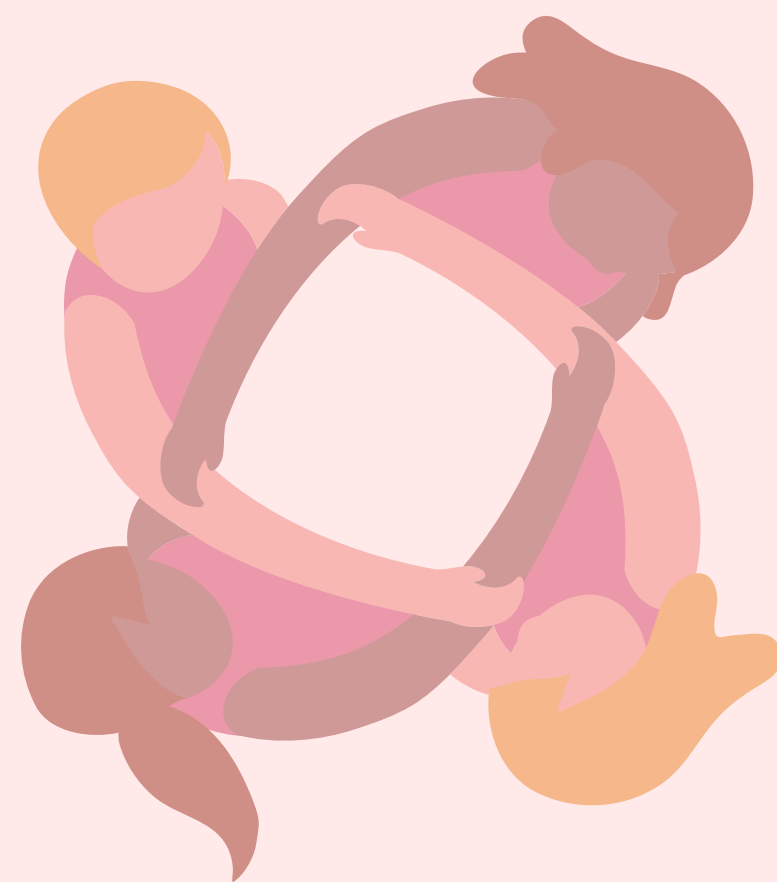
**Dinamizadora:** Estereotipak elkartea.

**Inscripciones:** Se realizarán cumplimentando un formulario disponible en las páginas web municipal y de Andretxea (el formulario se puede rellenar en Andretxea). **Plazo de inscripción, del 1 al 25 de febrero de 2024 (ambos inclusive).**

**\*Este taller será gratuito.**



# Espacios para el 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 17:00hr a 19:00hr.

**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.**

# 2024

## FEBRERO - JUNIO

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

Sesiones abiertas  
a la ciudadanía

### Febrero

**\*Charla: La revolución amorosa: Los cuidados en el centro (CAS)**

**Ponente:** Coral Herrera Gómez.

**Día y hora:** Lunes, 5 de febrero del 2024 a las 18:30.

**Lugar:** Andretxea.

### Marzo

**\*Presentación del libro: Arquitecturas del cuidado (EUS)**

**Ponente:** Irati Mogollón García.

**Día y hora:** Miércoles, 6 de marzo del 2024 a las 18:30.

**Lugar:** Andretxea.

### Abril

**\*Charla: Conflictos armados, paz y desarrollo (GAZ)**

**Ponente:** Itziar Mujika Chao.

**Día y hora:** Martes, 23 de abril del 2024 a las 18:30.

**Lugar:** Andretxea.

### Mayo

**\*Mesa redonda: Sangre y resistencia: Políticas y culturas alternativas de la menstruación (EUS)**

**Ponente:** Miren Guillo Arakistain y Laura Muelas de Ayala.

**Día y hora:** Miércoles, 8 de mayo del 2024 a las 18:30.

**Lugar:** Andretxea.

### Junio

**\*Presentación del libro: Sortze berri bat (EUS)**

**Ponente:** Estitxu Fernández Maritxalar .

**Día y hora:** Martes, 4 de junio del 2024 a las 18:30.

**Lugar:** Andretxea.





## Chirigota Feminista

Este taller combina el folclore y la cultura gaditana con la vasca. Para ello, la chirigota de Cádiz nos trae y plantea un ejercicio creativo: crear una chirigota sobre los temas que nos importan a través de debates y reflexiones colectivas.

**Días y horario:** 17, 24 y 31 de mayo de 2024. De 17:30 a 19:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 6 horas.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Mónica Núñez Ávila.

**Precio del curso:** Mujeres empadronadas en Eibar 8€. Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.

**\* Plazo de prematrícula: del 1 al 25 de febrero de 2024 (ambos inclusive).**

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



## **Cocina de temporada: ¿Qué puedo hacer con mi cesta de verduras de la temporada de primavera?**

En este taller se aprenderá a cocinar verduras de primavera y sus diferentes usos combinándolas con flores, cereales integrales, proteínas vegetales, algas, etc. Asimismo, se dan a conocer técnicas de corte y cocción. Son técnicas que caracterizan los platos de esta época del año que mejor sientan a nuestra salud. El primer día de taller se dará una explicación teórica y un recetario. Los días siguientes, se elaborarán menús completos, variados y equilibrados basados en productos agro-ecológicos y vegetarianos.

### **Días y horario:**

- *Grupo de euskera:* 9, 16, 23 y 30 de mayo de 2024. De 10:00 a 12:30.
- *Grupo de castellano:* 15, 22, 29 de mayo y 5 de junio de 2024. De 17:00 a 19:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 10 horas.

**Idioma:** Euskera y castellano.

**Formadora:** Sustraiak Catering.

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

## **Autodefensa Feminista**

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.

**Días y horario:** 10 de mayo de 2024, de 16:00 a 20:00 y 11 de mayo de 2024, de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 12 horas.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Maitena Monroy Romero.

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



## Boxeo Feminista

Existen numerosos estereotipos sobre el boxeo, entre ellos la necesidad de la fuerza de los hombres. Sin embargo, cada vez son más mujeres las que practican este deporte. En este taller de boxeo, teniendo un primer contacto con este deporte, demostraremos que las mujeres somos luchadoras, que tenemos diferentes capacidades técnicas para hacer boxeo y que vamos a afrontar los retos personales y colectivos que nos hemos planteado.

**Días y horario:** 6, 13, 20 y 27 de mayo y 3 y 10 de junio de 2024, de 16:30 a 17:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 6 horas.

**Idioma:** Euskera.

**Formadora:** Ixa Rodríguez Sáez.

**Precio del curso:** Mujeres empadronadas en Eibar 8€. Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.

## Cuida y ama tu cuerpo

En este curso ofreceremos un espacio para cuidarnos y mimarnos mientras conocemos nuestros cuerpos y los aceptamos tal y como son. Asimismo, aprenderemos técnicas y métodos para relajarnos en la vida tan acelerada que llevamos y poder hacer frente al estrés, fortalecer nuestra musculatura y aumentar nuestra flexibilidad a través de técnicas del yoga, el chi kung y el feldenkrais, entre otros.

**Días y horario:** 9, 16, 23 y 30 de abril y 7 y 14 de mayo de 2024.

- *Grupo de euskera:* De 17:30 a 19:30.
- *Grupo de castellano:* De 9:30 a 11:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 12 horas.

**Idioma:** Euskera y castellano.

**Formadora:** Jaione Albeniz Pagola.

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

## Comedia Feminista

En este taller vamos a utilizar los monólogos de comedia para reivindicar nuestro espacio en el escenario e integrar esa presencia escénica también en nuestra vida personal. Vamos a tratar los temas o problemáticas que nos afectan a nosotras por el hecho de ser mujeres y vamos a aprender a querer nuestras rarezas y peculiaridades. La comedia para reírnos de nosotras mismas y aprender a nutrirnos con el grupo. Utilizaremos nuestra voz para el empoderamiento.

**Días y horario:** 10, 17 y 24 de abril y 8 de mayo de 2024, de 17:30 a 19:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 8 horas.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Raquel Torres Díaz.

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

## Poder, sororidad, perreo

En este taller se creará un espacio seguro en el que poder descubrir el potencial de las "Booty Dance" como una herramienta para sentirnos más poderosas. Conoceremos la historia, la cultura y los movimientos de danzas sexualmente explícitas como el twerk, dancehall queen y el perreo bajo una mirada feminista y antirracista.

**Días y horario:** 12, 19 y 26 de abril y 3 de mayo de 2024, de 17:30 a 19:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 8 horas.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Inés Lasagabaster Unzueta.

**Precio del curso:** Mujeres empadronadas en Eibar 8€. Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.



## Cuidados y salud con las plantas del entorno

Para vivir en relación con las plantas y el mundo natural y mejorar nuestro bienestar, además de conocer las plantas que tenemos en el entorno de Eibar, aprenderemos sus características y usos múltiples. Adquiriremos conocimientos contemporáneos sobre las plantas de nuestro entorno, relacionándolas con el saber más tradicional.

### Días y horario:

- *Grupo de euskera:* 16 de marzo, 13 y 27 de abril, 11 y 25 de mayo y 1 de junio de 2024, de 10:00 a 14:00.
- *Grupo de castellano:* 9 y 23 de marzo, 20 de abril y 4 y 18 de mayo y 1 de junio de 2024, de 10:00 a 14:00.

**Lugar:** Sociedad Andirao, Arrate (se ayudará con la organización del transporte).

**Duración:** 24 horas.

**Idioma:** Euskera y castellano.

**Formadora:** Mentxu Amunategi Barandika.

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

## Biorisa: Taller de risoterapia

Se trata de un taller donde se mezclan el juego, la risa, la complicidad, las miradas... con la reflexión, la conciencia y la presencia. Un espacio donde poder recordar que la posibilidad de ver el vaso medio lleno de vida es cosa nuestra, así como crear hábitos saludables para nosotras mismas, cómo hablarnos con amabilidad o tomarnos la vida como un juego. Somos poderosas, seguimos vivas y seguimos riéndonos.

**Días y horario:** 22 de marzo de 2024, de 17:00 a 20:00 y 23 de marzo de 2024 de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 10 horas.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Kancaneo Teatro.

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

# Emakumeentzako

## EIBAR

# Jabetze

## ESKOLA

marzo - junio 2024

### Coaching Feminista: Conócete, acéptate y cuídate

En este taller reflexionaremos sobre la forma de funcionar de las mujeres. Identificaremos nuestras fortalezas y debilidades, y las trabajaremos para fortalecernos con ellas. La idea es aprender las unas de las otras, apoyarnos en cada una de nosotras mediante la escucha y la autoayuda mutua. Nos centraremos en las soluciones más que en nuestros obstáculos para trabajar objetivos individuales y colectivos comunes

#### Días y horario:

- *Grupo de euskera:* 8, 15, 22 y 29 de abril de 2024 de 17:30 a 19:30.
- *Grupo de castellano:* 4, 11, 18 y 25 de marzo de 2024 de 10:00 a 12:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 8 horas.

**Idioma:** Euskera y castellano.

**Formadora:** Nerea Redondo Otamendi.

**Precio del curso:** Mujeres empadronadas en Eibar 8€. Mujeres no empadronadas en Eibar 10€.

### Soberanas en nuestro cuerpo y en nuestra casa

Aprenderemos a elaborar productos de limpieza, medicamentos naturales... que utilizamos en el día a día del hogar, así como a hacer preparaciones con plantas medicinales. Todos ellos de forma ecológica y con el menor impacto posible en la naturaleza.

**Días y horario:** 7, 14 y 21 de marzo, 11, 18 y 25 de abril y 2, 9, 16 y 23 de mayo de 2024 de 17:30 a 19:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Duración:** 20 horas.

**Idioma:** Euskera.

**Formadora:** Aiora Urbieta Eizagirre.

**Precio del curso:** Mujeres empadronadas en Eibar 10€. Mujeres 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 febrero de 2024 (ambos inclusive).**

Se realizarán cumplimentando un formulario disponible en las páginas web municipal y de Andretxea (el formulario 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 PARA EL 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, Taller de introducción a la lectura fácil**

Esta es la nueva propuesta de la temporada actual. En este taller pensaremos colectivamente la necesidad de la lectura fácil como herramienta de salud mental feminista. **Plazo de inscripción: del 1 al 25 de febrero de 2024 (ambos inclusive).**

### • **EXPOSICIONES**

Las distintas exposiciones de Andretxea, recogen la creatividad de las mujeres y las producciones artísticas feministas.



# ANDRETXEA

PROGRAMACIÓN  
Febrero - Junio  
2024



☎ 943 54 39 38 - 688 85 34 40

🌐 [www.eibar.eus/eu/berdintasuna-andretxea](http://www.eibar.eus/eu/berdintasuna-andretxea)

✉ [andretxea@eibar.eus](mailto:andretxea@eibar.eus)

📍 Isasi kalea 11, Eibar



Gipuzkoako  
Foru Aldundia



ETORKIZUNA  
ORAIN

