



## **IKASTAROA: Lurretik zaindu (2023-01)**

Tailer honetan sistema heteropatriarkal kapitalista eta arrazista honetarako alternatibak ezagutaraziko dira, zaintza, lurraren zaintza, lurraldea eta gu geu erdigunean jartzeko, *Lurretik jaso, Lurretik zaindu- Sanando desde la Tierra* errezeta-liburutik abiatuta. Errezeta-liburu honek kontuan hartzen ditu gure arbaso emakumeen jakinduria, gure aurretik bizi izandako emakumeena, zeintzuetako askok beren bizitza ere eman zuten haren ondorioz, eta baita gaur egun ezagutza horiek lantzen eta praktikan jartzen jarraitzen duten emakumeen jakinduria ere. Errezeta-liburu hau Jessica Marroquín de León eta Lorena Cabnal Hernández emakume maien eta Aiora Urbieta Eizagirre eta Garbiñe Larrea Iturralde euskal emakumeen kosmos ikuskeretan oinarrituta sortu zen. Min fisikoetarako, emozionaletarako, hilekoetako minetarako errezetak aurkitzen dira errezeta-liburu honetan, bai eta garbiketa-produktuak egiteko errezetak ere, guztiak landare naturalekin sortuak.

### **Helburuak:**

- Emakume Maien eta Euskaldunen jakinduria egiteko eta ehuntzeko beste modu batzuk harilkatzea.
- Lurralde bakoitzean landatzen eta/edo erabiltzen diren landare naturalekin egindako errezetak ezagutaraztea gure gorputz-lur lurraldearen bizitza osoa sendatzeko eta bermatzeko.
- Sistema honen alternatibak ezagutaraztea, lurraren zaintza, lurraldea eta gu geu erdigunean jar ditzaten.

### **Edukiak:**

- **1. saioa,** Errezeta-liburuaren

## **CURSO: Sanando desde la tierra (2023-01)**

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*. Este recetario toma en cuenta la sabiduría de nuestras ancestras, mujeres que nos antecedieron, muchas dando sus vidas por ello, y la sabiduría de las mujeres que hoy en día siguen trabajando y poniendo en práctica estos conocimientos. Este se hiló con los cosmoentres de las mujeres Mayas, Jessica Marroquín de León y Lorena Cabnal Hernández y de las mujeres vascas Aiora Urbieta Eizagirre y Garbiñe Larrea Iturralde, dónde se encuentran recetas para dolores físicos, dolores emocionales, dolores menstruales y recetas para productos de limpieza, todas ellas creadas con plantas naturales.

### **Objetivos:**

- Hilar otras maneras de hacer y tejer sabiduría de mujeres Mayas y Vascas.
- Dar a conocer recetas realizadas con plantas naturales que en cada uno de los territorios se cultivan y/o se utilizaban para sanar y garantizar una vida plena de nuestro territorio cuerpo-tierra.
- Dar a conocer alternativas a este sistema, que pongan en el centro el cuidado, el cuidado de la tierra, al territorio y a nosotras mismas.

### **Contenidos:**

- **Sesión 1,** Presentación del Recetario:

aurkezpena: Errezeta-liburuko protagonista guztiak elkartzeko gunea izango da. Guatemalarekin online konektatuko gara, bertatik Lorena Cabnal Hernándezek bere jakinduriatik ekarpenak egin diezazkigun. Jessica Marroquín de León emakume guatemalarra eta Aiora Urbietta Eizagirre eta Garbiñe Larrea Iturralde emakume euskaldunak bertan izango ditugu. Jakintza horiek guztiak biltzeko lanaren garrantzia partekatuko dugu, bai eta zaintzak erdigunean jartzearen garrantzia ere, batez ere gureak.

- **2. saioa**, Aiora Urbietta Eizagirrerekin: garbiketa-produktu jasangarriarako erremedioak egitea. Guztien artean eskuko xaboiak egingo dira, oso produktu erabilgarria eta etxe askotan erabilitako olioarekin egin izan dena. Egiteko erraza den produktu bat da, eta, aldi berean, oso erabilgarria, gure egunerokoan hainbat erabilera eman ahal dioguna.
- **3. saioa**, Jessica Marroquín de Leónekin. Min emozionalei aurre egiteko errezetak elaboratzeko aukera izango dugu. Garai asaldatueta bizi gara, estresa, antsietatea, buruko min larriak gure egunerokoaren parte bihurtu diren garaian. Hori guztia leuntzeko, gure lagunak erremedioak emango dizkigu, eta gure egunerokoan aurki ditzakegun elementu errazekin, gure etxeetan prestatu eta praktikan jarri ahal izango ditugu.
- **4. saioa**, Garbiñe Larrea Iturralderekin. Oraingo honetan, hezitzaileak hilekoaren oinazeei eta desorekei aurre egiteko jakintzak, erremedioak eta errezetak partekatuko ditu. Bere arbasoengandik datozen ezagutzetatik abiatuta, landareen jakinduria eta erabilera lantzen ditu, barrutik orekatzen lagun gaitzaten.

Será un espacio de encuentro entre todas las protagonistas del recetario. Conectaremos online con Guatemala para que desde allí Lorena Cabnal Hernández pueda aportarnos desde su sabiduría y en persona contaremos con Jessica Marroquín de León mujer guatemalteca y las mujeres vascas Aiora Urbietta Eizagirre y Garbiñe Larrea Iturralde. Será un espacio en el que compartiremos la importancia de la labor de recoger todos estos saberes, y de la importancia de poner en el centro los cuidados, sobre todo el de nosotras mismas.

- **Sesión 2**, con Aiora Urbietta Eizagirre: Elaboración de remedios para productos de limpieza sostenibles. Entre todas se elaborarán jabones de mano, un producto de gran utilidad y que en muchas casas de siempre se ha visto cómo se elaboraba con aceite usado. Es un producto sencillo de elaborar, a la par que muy útil, ya que podemos darle diversos usos en nuestro día a día.
- **Sesión 3**, con Jessica Marroquín de León. Tendremos la oportunidad de elaborar recetas para combatir dolores emocionales. Vivimos en tiempos convulsos, en los que el estrés, la ansiedad, los dolores de cabeza... se han convertido en parte de nuestro día a día. Para intentar ponerle freno, la compañera nos dará remedios, que con elementos muy sencillos que podemos encontrar en nuestro día a día, podremos elaborar y ponerlos en práctica en nuestras casas.
- **Sesión 4**, con Garbiñe Larrea Iturralde. En esta ocasión, la formadora compartirá desde sus saberes, remedios y recetas para combatir los dolores y desequilibrios menstruales. Desde sus conocimientos que vienen también de sus ancestas, trabaja la sabiduría de las plantas y su uso para equilibrarnos desde dentro.



**Tramitatzaila:** Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

**Nork emango du:** Jessica Marroquín de León, Aiora Urbieta Eizagirre, Lorena Cabnal Hernández, Garbiñe Larrea Iturralde

**Hartzaileak:** 18 urtetik gorako emakumeak.

**Non eta noiz:** Andretxea. 2023ko urriak 26 eta azaroak 2, 9 eta 16.

**Ordutegia:** 17:30etik 19:30era.

**Ikastarora ekarri behar den materiala:**  
Koaderno  
Boligrafo

**Ikastaroaren prezioa:**

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **8 €**.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **10 €**.

**Ikastaroaren ordainketa:** matrikula, ordainketa bakar batean kobratuko da, erreziboa helbideratuta.

**Ikasle kopurua:** gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 10 ikasle.

**Ikastaroaren hizkuntza:** gaztelania.

**Aurrematrikula:** ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2023ko irailaren 1etik 30era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/lurretikzaindu2023-01>

**Kudeaketa arauak:**

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)), **urriaren 2an**.

**Órgano tramitador:** Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.

**Impartidores/as:** Jessica Marroquín de León, Aiora Urbieta Eizagirre, Lorena Cabnal Hernández, Garbiñe Larrea Iturralde.

**Destinatarias:** Mujeres a partir de 18 años.

**Lugar y fechas de celebración:** Andretxea. 26 de octubre y 2, 9 y 16 de noviembre de 2023.

**Horario:** de 17:30 a 19:30.

**Material a aportar por las alumnas:**  
Cuaderno  
Bolígrafo

**Precio del curso:**

- **8€** empadronadas en Eibar.
- **10€** No empadronadas en Eibar.

**Forma de pago:** la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

**Número de alumnas:** mínimo 8, y máximo 10.

**Idioma del curso:** castellano.

**Pre-matrícula:** para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 30 de septiembre de 2023 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/lurretikzaindu2023-01>

**Normas de gestión:**

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) el día **2 de octubre**.



Matrikularako izena eman duten pertsonen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen bada eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) egongo da **urriaren 2tik aurrera**.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: **urriaren 2a. Ordua: 13:00**. Zozketa era honetan egiten da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat ematen zaio.
- Zaku batean sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratzen diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izaten dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) egongo da **urriaren 2tik aurrera**.

Onartu diren pertsonen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo ikastaroan baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

#### **Oharrak:**

Aurre-inskripzioen onarpenaren ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da eta ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu behar da:

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) **a partir del 2 de octubre**.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día **2 de octubre a las 13:00 horas**. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo ordenado alfabéticamente y se les asigna un número siguiendo el orden mencionado.
- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae un único número.
- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) **a partir del 2 de octubre**.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

#### **Observaciones:**

Tras la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:



- **Lurretik Zaindu** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.
- Solicitud de matriculación en el curso **Sanando desde la Tierra** debidamente cumplimentada y firmada.

**Informazio gehiago: 943 543 938**  
telefonoan.

**Para más información: 943 543 938.**