

# ANDRETXEA

*Udalaren Berdintasun Zerbitzuaren eta tratu onen alde lan egiteko herritar guztien espazioa irekia. Elkarlanerako, kultura-aniztasunerako, emakumeen ahalduntzerako, elkartegintzarako eta hiritarren partaidetzarako gunea.*



## PROGRAMAZIOA

### Urria - Abendua 2023

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

🌐 [www.eibar.eus/es/igualdad-andretxea](http://www.eibar.eus/es/igualdad-andretxea)    📱 [Instagram](#)    📺 [Twitter](#)    📩 [WhatsApp](#)    📘 [Facebook](#)    Andretxea Eibar



*Berriro ere gonbidatu nahi zaitugu hurbildu zaitezten emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gune feminista honetara. Gure eskaintza zuen gustukoa izatea espero dugu*

### **AURREMATRIKULAK:**

Udalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri dagoen formulario bat betez egingo dira.

(Formularioa Andretxean eta Pegoran bete daiteke)

**Epea**

**2023ko irailaren 1etik 30era (biak barne)**

### **ANIMATU PARTE HARTZERA!**

### **INFORMAZIO GEHIAGO:**

Andretxea, Isasi kalea 11

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

# EMAKUMEEN JABETZERAKO IKASTAROAK ETA TAILERRAK

## INGURUKO LANDAREAK EZAGUTU ETA ERABILIZ GURE MUNDUA HANDITZEN

*Tailer honetan inguruko udazkeneko landareak eta fruituak identifikatuko ditugu, landareen bilketa, propietateak eta erabilpenak landuz. Udazkena izanda, negurako prestatuko gara eta ezularen aurkako jarabe bat prestatuko dugu, baita indiar gaztainerkin egindako estraktua ere.*

### **Egunak:**

- *Euskarazko taldea:* 2023ko urriak 7 eta 21. LARUNBATA
- *Gaztelaniazko taldea:* 2023ko urriak 14 eta 28. LARUNBATA

**Ordua:** 10:00 - 14:00

**Tokia:** Andirao Elkartea. Arrate

**Iraupena:** 8 ordu

**Hizkuntza:** Euskara eta Gaztelania

**Formatzailea:** Mentxu Amunategi Barandika

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



## SASOIKO SUKALDARITZA: ZER EGIN DEZAKET UDAZKENEKO NIRE BARAZKI-SASKIAREKIN?

*Tailer honetan ikasiko dugu udazkeneko barazkiak prestatzen eta perretxikoeekin, osoko zerealekin, landare-proteinekin, algekin eta abarrekin konbinatzen.*

*Era berean, urte sasoi honetako plateren ezaugarrientzako egokiak diren ebakitzeko eta egosteko teknikak ezagutuko ditugu, gure osasunarentzako ere onenak direnak.*

**Egunak:** 2023ko urriak 10, 17, 24, 31. ASTEARTEA

**Ordua:** 17:00 – 19:30

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 10 ordu

**Hizkuntza:** gaztelania

**Formatzailea:** Sustriaiak Catering

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



## BELAUNALDIEN ARTEKO AUTODEFENTSA FEMINISTA (7-9 urte eta 10-13 urte bitartekoentzat)

*Autodefentsa tailerrak tresna onak dira neskekin lan egiteko. Erabilitako metodologia aldatu egiten da neskentzako espazio lasaia eta konfiantzazkoa sortzeko, eta, horregatik, dinamikak parte-hartzaileei egokitzen zaizkie. Tailer teoriko-praktikoa da, eta bertan ere asko eztabaidatzen da.*

*Ama-alabek, iloba-izebek, biloba-amonek, edo edozein emakume helduk eta harekin lotura afektiboa duen neska adingabe batek, elkarrekin lan egiteko aukerak erakargarriago egiten du, emakume indartsuen erreferenteekin haztea ahalbidetzen baitie gazteei.*

### Hartzaileak:

- 1. taldea: 7 eta 9 urte bitarteko neskek, 18 urtetik gorako emakume batek lagunduta.
- 2. taldea: 10 eta 13 urte bitarteko neskek, 18 urtetik gorako emakume batek lagunduta

### Eguna:

- 1. taldea : 2023ko urriak 14 eta 21. LARUNBATA
- 2. taldea: 2023ko urriak 15 eta 22. IGANDEA

**Ordua:** 11:00 - 14:00

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 6 ordu

**Hizkuntza:** Euskaraz

**Formatzaileak:** Esther López Monge

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



## AUTOZAINZA EMOZIONALA

*Gure gorputzak erresilientziarako gaitasun handia badu ere, gaur egungo giro azkarra dela-eta hark bidaltzen dizkigun seinaleak isilarazi ditugu. Tailer honetan gure emozioak ulertu eta landuko ditugu gorputzaren bizipenetik. Bertan gure nerbio sistema lasaitu eta orekatuko duten tresnak erabiliko ditugu.*

*Ikastaroaren ostean zeuen burua zaintzeko eta sostengatzeko gai sentituko zarete.*

**Egunak:** 2023ko urriak 17 eta 24 eta azaroak 7, 14 eta 21. ASTEARTEA

**Ordua:** 17:00 - 19:00

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 10 ordu

**Hizkuntza:** gaztelania

**Formatzailea:** Ziortza Pereira López

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





## BIZITZARAKO MINDFULNESS: AHALDUNTZE-TRESNA

*Ikastaro honek gure bizitzak kudeatzen lagun dezaketen tresnak eskaintzen ditu, zoriontsu izateko eta bizi-bizi sentitzeko, jakinik geure bizitzetan geuk agintzen dugula bizimodu oso eta kontzientea izatera iristeko. Konfiantzazko gune bat eskainiko da, guran arakatzeko eta gure barne-ahotsa adeitasunez eta erantzukizunez sentitu eta entzun ahal izateko.*

### Egunak:

- *Euskarazko taldea:* 2023ko urriak 19 eta 26, azaroak 2, 9, 16, 23 eta abenduak 14. OSTEGUNA.
- *Gaztelaniazko taldea:* 2023ko urriak 20 eta 27, azaroak 3, 10, 17 eta 24 eta abenduak 1. OSTIRALA.

### Ordua:

- *Euskarazko taldea:* 17:00-19:15.
- *Gaztelaniazko taldea:* 16:30-18:45

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 15,45 ordu

**Hizkuntza:** Euskara eta Gaztelania

**Formatzailea:** Eneka Delgado Barrutia (Euskarazko taldea) eta Isabel García Franco (Gaztelaniazko taldea)

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



## LURRETIK ZAINDU

*Tailer honetan sistema heteropatriarkal kapitalista eta arrazista honen alternatibak ezagutaraziko dira, zaintza, lurraren eta lurraldearen zaintza eta geure zaintza erdigunean jartzeko, Lurretik jaso, Lurretik zaindu- Lurretik sendatzen errezeta-liburutik abiatuta. Liburuan min fisikoetarako, min emozionaletarako eta hileroko minetarako errezetak biltzen dira, bai eta garbiketa-produktuak egiteko errezetak ere, guztiak landare naturalekin sortuak.*

**Eguna:** 2023ko urriak 26 eta azaroak 2, 9 eta 16.  
OSTEGUNA

**Ordua:** 17:30 – 19:30.

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 8 ordu

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

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

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



## AUTODEFENTSA FEMINISTA (14-18 urte bitartekoentzat)

*Autodefentsa feminista emakume gisa bizitzeko tresna bat da, bizi-jarrera bat. Tailer honetan, gizartearen naturalizatutako eta normalizatutako erasoak identifikatzen ikasiko dugu, autodefentsa feministaren eta horien aurrean banaka eta taldeka erantzun bat garatzeko estrategien bidez.*



**Eguna:** 2023ko urriak 28. LARUNBATA

**Ordua:** 10:00- 13:00 eta 15:00 – 18:00.

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 6 ordu

**Hizkuntza:** Euskaraz

**Formatzaileak:** Emagin

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

## ZIKLIKOKI BIZI TALDEAN

*Tailer honetan ziklikotasuna ikuspegi desberdinetatik lantzen da: gutxieneko ezagutza biologiko batzuk sendotu edota ikastea, hilekoa kudeatzeko produktu desberdinen ezagutza eta erabileraren inguruko ezagutzak zabaldu eta sakontzea, autozaintza eta autoezagutzarako teknikak ikastea erregistroaren edota elikaduraren bitartez eta feminitate eta zikloaren inguruko mito eta sinesmen faltsu errotuak identifikatu eta horiekin etetea, besteak beste. Ziklikoak diren emakumeek\* ziklikotasun hori ezagutu, ulertu, onartu eta maitatzen ikasteko.*

**Eguna:** 2023ko azaroak 4. LARUNBATA

**Ordua:** 10:00 – 14:00

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 4 ordu

**Hizkuntza:** euskara

**Formatzaileak:** Jaione Guisasola Urzelai

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



## AMATASUNA ETA AHALDUNTZEA

Amei dagokien boterea berreskuratuko dugu, amatasunaren bide eraldatzaile horretan sostengatuak eta ulertuak sentitzeko. Aldaketez, desioez, gure gorputzen beharrez eta bikotekidearekin birformulatu beharreko harremanaz hitz egingo dugu. Amen arteko laguntza-eta komunitate-sareak sortuko ditugu.

**Eguna:** 2023ko azaroak 6, 13, 20 eta 27.

**ASTELEHENA**

**Ordua:** 17:00 – 19:00.

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 8 ordu

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Formatzaileak:** Elizabeth Olaskoaga Ezeiza

**Ikastaroaren prezioa:** Eibarren errolatuta

dauden emakumeentzat 8 €. Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzat 10 €



## OSASUNA PLAZERRA BADELAKO ELIKADURA OSASUNTSUAZ GOZATU

Osasunaz ari bagara, jaten dugunaren inguruan ere bagabiltza. Ikastaro honetan jaten dugunaren garrantziaz eta elikagaiek nutrizionalki zein energetikoki eskaintzen digutenaz jardungo dugu. Horretarako elkarrekin jatekoak prestatzeari ekitea baino gauza hoberik ez da. Botere handia ematen digulako sukaldeko alkimia ezagutzeak.

**Eguna:** 2023ko azaroak 8, 15, 22 eta 29 eta abenduak 13 eta 20. **ASTEAZKENA.**

**Ordua:** 18:00 – 20:00

**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 12 ordu

**Hizkuntza:** euskara

**Formatzailea:** Olaia Blanco Azpiri

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



## AUTODEFENTSA FEMINISTA (18 urtetik gorakoentzat)

*Emakume gisa sozializatuak garenean, rol eta gaitasun batzuk garatzen ditugu, baina beste batzuk ez eta, autodefentsa feministaren bitartez, ezabatuak izan ditugun gaitasun horiek garatzen ditugu. Gorputza dugu lanabes nagusi, eta jarrera, emozioak zein autoestima lantzen ditugu. Autodefentsa feministaren bidez, jendartean naturalizatuak eta normalizatuak dauden erasoak eta horien aurrean erantzun bat emateko garatu beharreko estrategia indibidual eta kolektiboak identifikatzen ikasiko dugu.*

**Eguna:** 2023ko azaroak 11. LARUNBATA

**Ordua:** 10:00- 14:00 eta 15:30 – 19:30.

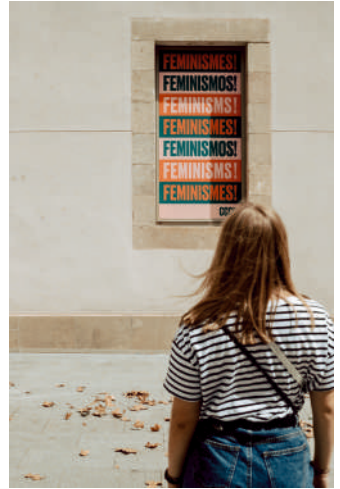
**Tokia:** Andretxea

**Iraupena:** 8 ordu

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Formatzaileak:** Maitena Monroy Romero

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





## EMAKUMEEN JABETZERA KO AHALDUNTZEKO ESPAZIOAK



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

### HARREMAN AFECTIBOAK TRATU ONAK SUSTATZEKO

*Tratu onaren ereduetik harreman afektiboak lantzeko gunea da. Tratu ona maila pertsonalean, erlazioetan eta baita arlo sozialean ere txertatua du helburu, bake erlazioak sortzeko norik bere buruarekin eta ingurunearekin.*

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

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

### EMPALABRAMIENTO: JABETZEA BULTZATZEKO ERDERAZKO 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.

**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

# MUNDUKO EMAKUMEEN LITERATURAZKO SAIOAK

## ITALIAKO EMAKUMEEN LITERATURA

*Tailer honetan, Italiako emakumeen literaturaren aldi historiko luze bat ezagutuko dugu, Querrelle delles femmes -en manifestuetatik hasi eta gaur egunera arte, emakume italiarren bizitzan eta literaturan eragin handiena izan duten une historikoak zeharkatuz. Bestalde, sarrera geografiko eta soziologiko bat egingo dugu, testuak testuinguruaren arabera aztertzen laguntzeko*

**Eguna:** 2023ko urriak 4, azaroak 8, abenduak 20, 2024ko urtarrilak 17, otsailak 21, martxoak 20, apirilak 24 eta maiatzak 22. ASTEAZKENA

**Ordua:** 17:30 – 19:30

**Tokia:** Andretxea

**Hizkuntza:** Gaztelaniaz

**Dinamizatzailea:** Ainhoa Aldazabal Gallastegui.

**Izen-ematea:** ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2023ko irailaren 1etik 22ra (biak barne). DOAN**



## EZAGUTZAK HANDITZEKO saio irekiak



*Hausnarketara eta eztabaidara bultzatzen gaituzten emakumeen diskurtso, dokumental eta esperientziez beteko dugu espazioa, Eibarko herritarrengan kontzientzia kritiko, dekolonial eta feminista sustatzeko, gure gizartean oraindik nagusi diren genero-estereotipoak, -aurreiritziak edo-rolak hautsi ahal izateko.*

**\*Hitzaldia: Lurra eta pertsonak zaintzen dituen nekazaritza: Emakume Baserritarrak**

**Hizlaria:** Etxaldeko Emakumeak

**Eguna eta ordua:** 2023ko urriak 18, 18:30.

**Tokia:** Andretxea

**\*Liburu aurkezpena: La feliz y violenta vida de Maribel Ziga.**

**Hizlaria:** Itziar Ziga

**Eguna eta ordua:** 2023ko azaroak , 18:30.

**Tokia:** Andretxea

**\*Solasaldia: Entreamigos-Lagun Artean elkartearen Derechos Humanos de las Humanas dokumentalaren emanaldia.**

**Hizlaria:** Cristina Chiquín Rodríguez eta Naia Torrealdai.

**Eguna eta ordua:** 2023ko abenduak 12, 18:30.

**Tokia:** Andretxea

