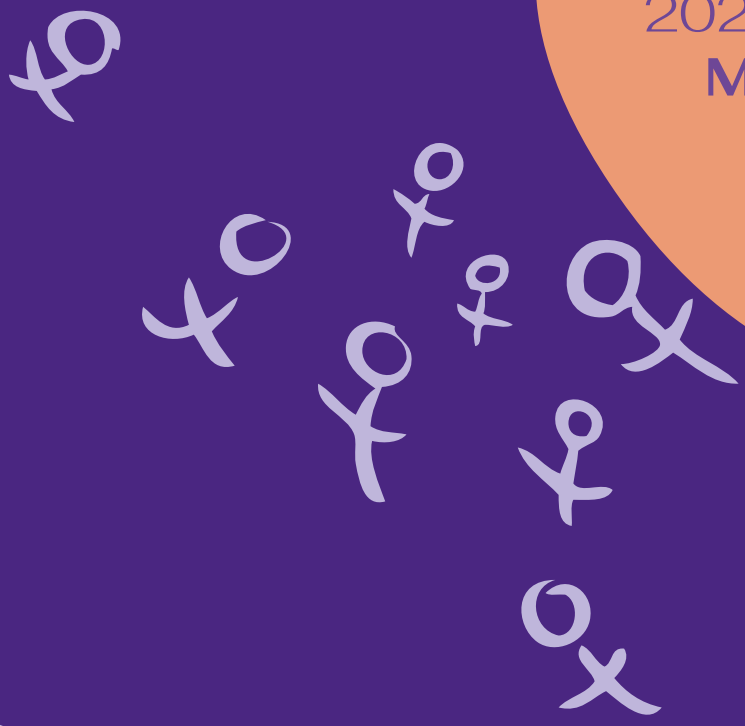
2025-2026

Memoria



2025/2026 ikasturteko memoria
Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

Ilustrazioak:
Oihana Ugarte

Maketazioa eta diseinua:
Kalaka Koop. Elk. Txikia

Inpresioa: Leitzaran grafikak

_____

Tolosa 2026

ABALTZISKETA

ADUNAKO UDALA

Albizturko Udala

Alegiako Udala

ALKIZAKO UDALA

ALTZOKO UDALA

AMASA-VILLABONA
Villabonako Udala

Amezketako Udala

ANOETAKO UDALA

ASTEASUKO UDALA
(GIPUZKOA)

Baliarraingo Udala

Berastegiko Udala

Berrobiko Udala

Bidania-Goiatz Udala

Elduaingo Udala
Gipuzkoa

GAZTELUKO UDALA

Hernialdeko Udala

IBARRAKO UDALA
GIPUZKOA - EUSKAL HERRIA

Ikaztegietako Udala

Irurako udala

Larraulgo Udala

LIZARTZAKO UDALA

ORENDAINGO UDALA

Orexako Udala

TOLOSAKO UDALA

Zizurkilgo Udala

Tolosaldea garatzen

Aurkezpena
5 or.

Espazioari buruzko datuak
9 or.

Organigrama
11 or.

Zerbitzuak
15 or.

Elkarguneak
18 or.

Sortutako taldeak
22 or.

Jabetze eskola
22 or.

Ekintzak
40 or.

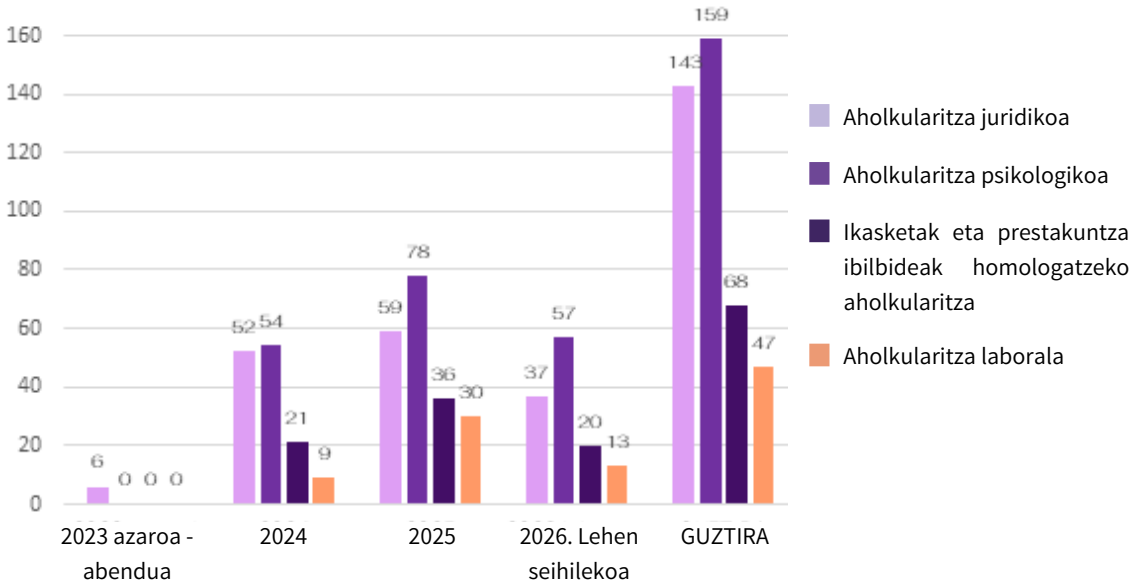
Aurkibidea

Aurkezpena

2025-2026 ikasturtean ere erritmo ederra edukitzen jarraitu du Andragorak. Zerbitzu eta elkarguneez gain, Jabetze Eskolaren zein beste hainbat ikastaroren etxe izaten jarraitu dugu.

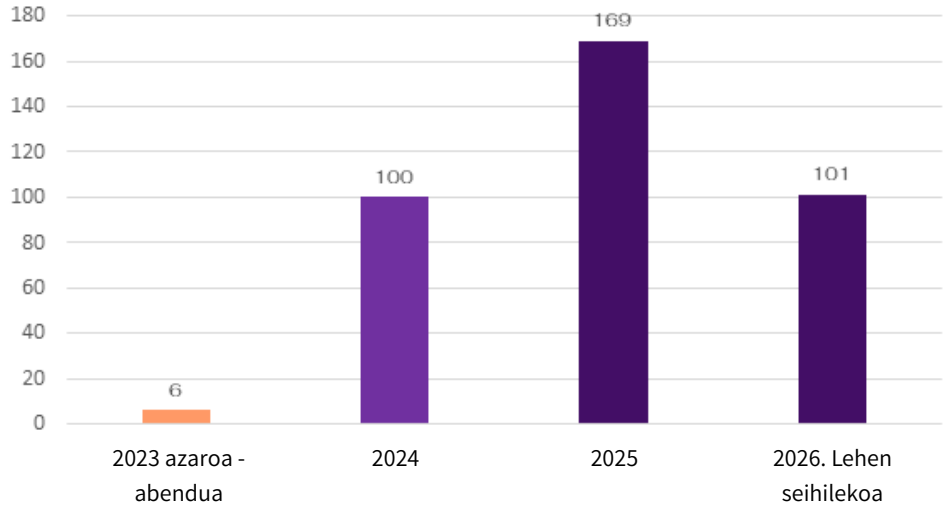
Zerbitzuei dagokienez, orain arteko lau zerbitzuak eskaintzen jarraitu dugu: aholkularitza juridikoa, aholkularitza psikologikoa, ikasketa eta prestakuntza ibilbideak homologatzeko aholkularitza eta aholkularitza laborala. Jarraian topatuko dugun grafikoan zerbitzu hauek urte bakoitzean eduki dituzten erabiltzaile kopuruak bildu ditugu:

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxeko erabiltzaileak.
Urteka zerbitzuaren arabera



Kopuru totalei begiratuz gero, behean ikus daiteke Andragora zabaldu genuenetik zerbitzuetan eduki ditugun erabiltzaileen kopurua:

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxeko zerbitzuetako erabiltzaile kopurua. Totala urteka



Orain arteko elkarguneek ere martxan jarraitu dute: Kafe Tertulia, Auto-Laguntza taldea eta ama sareak, hain zuzen. Honez gain, hainbat eta hainbat ikastaro eta jarduera ere antolatu ditugu ikasturte honetan.

Erabakiguneak ere biltzen jarraitu dute: Talde Eragilea hilero bildu da, Koordinazio Gunea 2-3 hilabetean behin, eta Gune Zabala urtean bi aldiz bildu da.

Tolosako Udaleko Berdintasun Sailak eta Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailak antolatutako Jabetze Eskolaren etxe izaten ere jarraitu dugu, hainbat ikastaro eskainiz. Ikasturte honetan Andragorarekin elkarlanean ere hainbat ikastaro jarri dira martxan Jabetze Eskolan.

Aipatu berri dugun guzti hori datozen orrietan xehatuko dugu; ikasturte ederra izan da ekimenez eta zerbitzuz betea. Jarrai dezagun etxea bizi mantentzen, jarrai dezagun txoko ezberdinak gure egiten, eta jarrai dezagun feminismotik eraikitzen.

AURREKONTUA

Hona hemen Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxeak 2025 urtean eduki duen aurrekontuaren xehatzea:

LAN LERROA	KOSTUA (BEZa barne)
Andragora komunikazio eta hedapen lanak	4.067,75 €
Bulegoko materiala	525,41 €
Liburutegia	661,64 €
Alor informatikoa	2.212,53 €
Andragorako zerbitzuak: aholkularitzak eta elkarguneak	12.886,27 €
Programazioa: berdintasun gaien inguruko jarduera puntualak	14.170,12 €
Besterik	219,46 €
GASTUA GUZTIRA	**34.843,18 €**

Espazioari buruzko datuak

Gure Emakumeen Etxeak 600m2 ditu, eta hauek betetzea eta bizia ematea denon aukera denez, Andragorako helburuekin bat datozen talde zein norbanakoek eskatu dezakete espazioa.

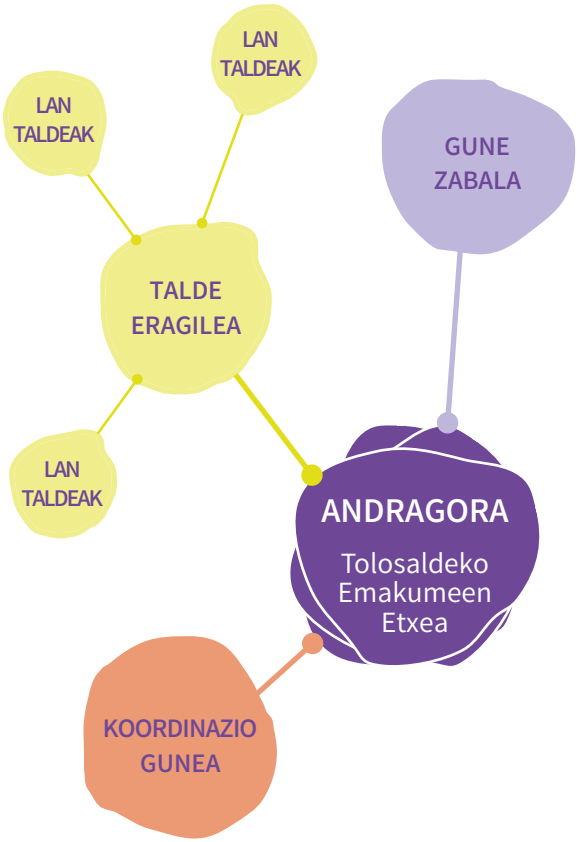
2025-2026 ikasturtean, honako talde hauek erabili dituzte Andragorako espazioak:

- Tolosako Asanblada Feminista
- Tolosaldeko Asanblada Feminista
- Kantagora
- Batumore Tolosaldeko Batukada Feminista
- Komorebi Produkzioak Kultur Taldea
- Boolo Senegal elkarteko emakumeak
- Baketik fundazioa
- Aranzadi Zientzia Elkartea
- Tolosaldeko Gazte Feministak
- Gipuzkoako Foru Aldundia – Berdinbidean, Emakumeen Etxeen langunea

Organigrama

Andragorak erabakigune hauek ditu: Talde Eragilea, Koordinazio Gunea eta Gune Zabala. Erabakigune bakoitzak funtzio eta osaera propioak ditu, eta bertan hartzen dira Andragoraren inguruko erabaki ezberdinak.

Talde Eragileari dagokionez, hau eskualdeko mugimendu feministetako ordezkariek osatzen dute.



Oraingoz, mugimendu hauetako ordezkariek osatzen dute taldea:



- Askamare, Berastegiko Talde Feminista
- Asteasuko Emakumeak
- Oneka, Emakume Pentsiodunen Plataforma
- Tolosako Asanblada Feminista
- Lurgatz, Villabonako Asanblada Feminista
- Kafe Tertuliako ordezkaritza
- Parte hartze Prozesuko Talde Eragileko ordezkariak

TALDE ERAGILEA

Eraketa: 2024ko urtarrilaren 15ean.

Parte hartzaileak: eskualdeko mugimendu feministako ordezkariak.

Biltzeko maiztasuna: hilero.

Funtzioak:

- Andragoran antolatzeko proposamenak baloratu eta aurrekontuak begiratu.
- Programazioa onartu.
- Antolatutako jardueren funtzionamendua ebaluatu eta behar izanez gero hobekuntza-neurriak hartu.
- Sor litezkeen arazoen aurrean irtenbideak aurkitzeko proposamenak osatu.

KOORDINAZIO GUNEA

Eraketa: 2024ko martxoaren 20an.

Parte hartzaileak: lau ordezkari politiko (eskualdeko bi eta Tolosako beste bi); Talde Eragileko ordezkari bat eta Tolosaldea Garatzen-eko Andragorako arduraduna.

Biltzeko maiztasuna: 2-3 hilez behin.

Funtzioak:

- Etxearen jarraipen orokorra egin.
- Mugimendu feminista eta erakundeen elkarlana bultzatu.
- Finantzazio aldetik sortu daitezkeen arazo edo zalantzei irtenbidea eskaini.

GUNE ZABALA

Izaera: Andragorako espazio asanblearioa

Eraketa: 2024ko otsailaren 26an.

Parte hartzaileak: Egitasmoaren inguruan interesa duen edozein emakume.

Biltzeko maiztasuna: urtean bi bilera.

Funtzioak:

- Andragoraren lan-ildo estrategikoak erabaki.
- Kudeaketa orokorraren jarraipena egin.
- Eskualdeko emakumeen arteko harremanak eta sareak lantzea.

LAN TALDEAK

Organigraman ageri diren Lan Taldeei dagokienez, hauek Talde Eragileak bultza-tutako Lan Taldeak izango dira eta bakoitzak bere osaera eta helburuak edukiko ditu.

Hala ere, oraingoz ez da Lan Talderik osatu, ez baita horretarako beharrik ikusi.



Andragorako Dinamizatzaileek eta Tolosako Udaleko Berdintasun Teknikariek ere parte hartzen dute erabakigune hauetan. Hala ere, erabakiren bat bozkatzerako garaian, ez daukate boto eskubiderik.

Zerbitzuak

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxeak eskaera egiten duen edozein emakumeri bideratutako hainbat zerbitzu eskaintzen ditu, guztiak doakoak.

ARRETA ETA BIDERAKETA

Emakumeen Etxera etortzen den edonori egindako lehen arreta, bideraketa, eta informazioa helaraztea helburu duen zerbitzua.

Ordutegia:
Astelehenetik ostegunera
10:00-14:00 eta 16:00-19:00

Ostiralak
10:00-14:00

Egilea:
Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxeko langileak

AHOLKULARITZA JURIDIKOA

Emakumeei zuzendutako arreta zerbitzu juridiko integrala, ikuspuntu intersekzional feminista, internazionalista zein antiarrazista oinarri.

Oinarrizko informazio eta lege-aholkularitza espezializatua eskaintzen da: Familia Zuzenbidea, Lan Zuzenbidea, Indarkeria Matxista, Espetxe eta Zigor-Zuzenbidea, Hirugarren adina (erretiroa, pentsioa eta alarguntasuna), izapideak egiteko aholkularitza juridikoa, zein generoagatik egokitzat jotzen den beste edozein gairi buruzko lege aholkularitza. Horrez gain, penal alorreko adingabekoen gaineko indarkeria egoerak (adingabekoen fiskaltza), bai eta familia eredu berriak ere: familia erregularizaziorako prozeduren hasierako orientazioa eta aukeren azterketa eta genero identitate anitzak. Erregularizazio prozesuak ere artatzen dira.

Ordutegia:
Bi astez behin, asteazken arratsaldeetan
16:00-20:00

Egileak:
Ane Iturbe Mujika eta
Kistiñe Lujanbio Galdeano

AHOLKULARITZA PSIKOLOGIKOA

Emakume izateagatik gizarte patriarkal bateko diskriminazioak jasaten dituzten emakumeentzako laguntza psikologikoa, indibidual edo kolektiboa.

Ordutegia:
Txandaka, ostegun goizetan 10:00-15:00 eta asteazken arratsaldeetan 16:00-21:00

Egilea:
Maite Blanco Gomez

AHOLKULARITZA LABORALA

Etxeko langile zein enplegatzaileei bideratutako aholkularitza. Helburu nagusia etxeko langile zein enplegatzaileei harrera egitea izango da, hauei etzun, eta aurrera eraman nahi diren prozesu ezberdinetan laguntza eskaintzea. Honez gain, gizarte- eta lan-eskubideei buruzko informazio eta aholkularitza eskaintzen da, eta laneko erreklamazio eta eskariak ere jasotzen dira.

Ordutegia:
Bi astetik behin, astelehen arratsaldeetan. 16:15-18:30

Egilea:
SOS Arrazakeria

IKASKETAK ETA PRESTAKUNTZA IBILBIDEAK HOMOLOGATZEKO AHOLKULARITZA

Migratutako biztanleriaren atzerriko ikasketak homologatzeko, baliozkotzeko eta/edo baliozkotzeko prozesuei buruzko aholkuak ematea eta jarraipena egitea da aholkularitza honen helburua, batez ere, mendeko pertsonak zaintzen eta etxeko zerbitzuan lan egiten duten emakumeei. Horrez gain, banakako ikaskuntza-ibilbideetan lagundu eta emakume migratuen autonomia pertsonalari eta ahalduntzeari laguntzea ere izango da aholkularitza honen jomuga.

Ordutegia:
Hilabeteko lehenengo asteartean 16:00-20:00

Egilea:
Bidez Bide elkartea

Elkarguneak

Hainbat elkargune ere osatu dira Andragoran, beste hainbat helbururen artean, emakume anitzak batu eta saretu ahal izateko.

KAFE TERTULIA

SOS Arrazakeriako etxeko lanen taldeak eta Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean antolatuta, asteazkenero jatorri anitzeko emakumeak biltzen dira Andragoran. Kafe edo te baten bueltan, euren bizipen eta esperientziak partekatzen dituzte, SOS Arrazakeriako boluntario batek gidatuta.

Data: asteazkenak
Ordua: 17:00 – 19:00
Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean



LAGUNTZA TALDEA INDARKERIA MATXISTA

Indarkeria Matxista pairatu edo pairatzen duten emakumeentzako elkargunea. Besteak beste, indarrak batu, ahalduntzeko espazioa eskaini, erreparazio prozesua sustatu eta bizipenak ulertzeko espazio bat da laguntza talde hau.

Data: asteazkenak
Ordua: 10:00-12:00
Dinamizatzailea: Clara Wolfram Perez
Antolatzaileak: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea, Tolosako Udaleko Berdintasun Sailarekin elkarlanean

AMA-SAREA

Interesa duten ama guztiei irekitako saioak, kezkak, arantzak zein bizipenak partekatzeko espazioa. Amak saretzea eta elkar sostengatzea du helburu.

Data: hileko lehen astelehena
Ordua: 18:00-20:00
Dinamizatzailea: Nahia Alkorta Elezgarai (Sabeletik Mundura)
Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

Sortutako taldeak

Andragorako espazioak erabili ahala, hainbat emakumeren artean taldeak sortu dira, eta hauek astero edo modu puntualean biltzen dira etxean.

KANTAGORA

2024ko Ageda bezperaren harira, Tolosaldeko hainbat emakume batu eta Kantagora sortu zuten, elkarrekin abeste gustatzen zaien emakumeen taldea. Egun, data esanguratsuen bueltan bildu, eta abestiak aitzakia, kaleak eta plazak aldarri feministez betetzen dituzte.



ALFABETATZE SAIOAK

2025eko urtarriletik ekainera, Divina Gipuzkoako Emakume Afrikarren elkarteak gaztelaniazko alfabetatze saioak eskaini ditu Andragoran. Hauek hasi aurretik, emakume boluntario batek bete du behar hau, eta datorren ikasturtean ere jarraitzea aurreikusten da.

Jabetze eskola

Jabetze Eskola Emakumeon jabetzea eta parte-hartze politikoa sendotzeko espazioa da, hartara, jendarte justuagoa, aniztunagoa eta osoagoa lortzeko.

Ez da ohiko prestakuntza-lekua: Eskolan, Mugimendu Feministak garatutako jakintza-ekoizpen kolektibo eta partekatuaren metodologia erabiltzen dugu.

Ikuspegi feminista eta intersekzionaletik antolatzen da; hau da, emakumeok aurre egin behar diegun diskriminazio egoera anizkoitzei erantzuten saiatzen gara, kontuan hartuta klasea, jatorria, erlijioa, sinesmenak, migrazio egoera, sexu-orientazioa, sexu eta genero-identitatea, desgaitasuna, adina, familia-konfigurazioa eta beste baldintza edo egoera pertsonal, sozial edo administratibo batzuk.

Esperientziak eta jakintzak partekatzea da kontua, eta horrekin batera, gorputzarekin gozatzea, eta diskurtsoak, artea, kultura eta aldarrikapenak ekoiztea. Azken batean, kontua da munduaz dugun pertzepzioa aldatuko duen esperientzia bat bizitzea, eta, aldi berean, mundua aldatzeko tresnak ematea.

Ikastaro hauek Tolosako Udaleko Berdintasun sailak antolatzen ditu, Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun sailarekin zein Andragorarekin edo beste elkarte edo erakundeekin elkarlanean.



2025-2026ko udazken-neguko egitaraua

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Literaturara hurbiltzeko irakurbide feministez hausnarketa egitea izango dugu helburu. Bide horretan, hezkuntza literarioak testuetara hurbiltzeko garatu izan dituen eredu matxistak gainditzeko saioak egingo dira, literatura geureganatzeko hartu ditugun joera zenbait zalantzan jartzeko asmoz. Izan ere, literatura-lanak geureganatu aurretik irakurketak zedarritzeko eta mugatzeko joera zabalduegi dago. Alegia, maizegi irakasten zaigu nola behar duen literatura lan batek irakurria izan, nola behar duen interpretatua izan. Eskolak ez ezik, eguneroko komunikabideek ere egiten dute lan hori. Horregatik, ikastaro honetan, jasotzen ditugun eredu horien inguruko gogoeta bideak zabaltzeaz gain, irakurbide feminista zenbait garatzeari ekingo zaio. Ikastaroaren metodologia praktikoa eta parte-hartzekoa izango da. Literatura-testuen irakurketa eginez, parte-hartzea eta eztabaida bultzatuko dira, betiere ikuspegi feminista abiapuntutzat hartuz.

Parte hartzaile kopurua: 14
Hizkuntza: euskara
Antolatzaileak: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Udal Liburutegiarekin Elkarlanean
Dinamizatzailea: Iratxe Retolaza

Grupo de Literatura de mujeres del mundo

Beste emakume batzuek garbitu eta irmo bihurtu dute bidea. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paraleloak egiten dituzte. Bere urratsak neurtzea, aprobetxatzea, bere esperientziari, bere gozamen eta sufrimenduei balioa emateko modurik onena da. Bere sormen- eta bizi-estrategiek, bere proposamenen irudimenak, gureak aberasten ditu. Horiek ezagutzea geure burua pixka bat gehiago ezagutzea da. Munduko Emakumeen Literatura herrialde eta kultura desberdinetako idazleen lanetan barrena amaierarik gabe bidaiatzea da, eta haien kezken eta baldintzen leihotik begiratzea

Parte hartzaile kopurua: 24
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Mertxe Tranche Iparragirre



Batukada feminista

Ikastaroaren helburuak dira emakumeon arteko harremanak eta elkartasuna sustatzea, musikaz gozatu eta gozaraztea, gure irudimena eta sormena garatzea. Horrez gain, auto-garapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeok kulturan dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi



TxarangaGORA!!

Txarangora! da ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxeko eta Tolosako Jabetze Eskolako txaranga. Bigarren ikasturtea izango da hau, eta taldea egonkortu da jada. Errepertorioa eta taldea gero eta handiago eta askotarikoagoa da, baina hau ez da talde itxi bat. Gonbita egin nahi diogu etorri nahi duen emakume orori.
Ines Osinaga bidelagun dugula, zainduko eta ahaldunduko gaituen akonpainamendua eskaintzen diogu elkarri, barneko ahotsa konpartitu eta elkarrekin ahalduntze-, gozatze- eta eraldatze-ariketa kolektiboa egiteko. Iaz inauterietako kalejiran atera ginen, eta aurten ere errepikatzeko asmoa daukagu. Edozein instrumentuk balio digu. Perkusioa, txistua, darbuka, djenbea... Ongietorriak dira doinu eta kolore guztiak. Ez da garrantzitsua ondo jotzea (bide batez, zer da zuretzat ondo jotzea?); bada taldean inoiz instrumenturik jo ez eta Txarangoraren bidean saxoa, klarinetea edo perkusioa jotzen ikasi duenik. Zuk ere egin dezakezu, sinestuiguzu! Elkarrekin ederragoa da bidea. Festara gonbidatuak izatetik gure festa egitea da nahi duguna. Bazatoz?

Parte hartzaile kopurua: 18
Hizkuntza: Euskara (baietz ulertu)
Antolatzaileak: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxearekin elkarlanean.
Dinamizatzailea: Ines Osinaga Urizar



Xilografia tailerra (linoleo gainean): sormena eta aldarrikapenak plazara!

Xilografia tailer honen bitartez, gure eskuekin dugun sortzeko ahalmenari bide emango diogu. Antzinako teknika hau ikasteaz gain, bakarka nahiz taldean lan egingo dugu, irudi, aldarrikapen feminista eta hainbat mezu paperean eta oihalean estanpatuz. Grabatuaren historian diren eta izan diren emakume artistei buruz ere arituko gara. Kurtsoan eginiko estanpak erakusketa batean erakutsiko ditugu emakumeon artea plazaratzeko xedearekin.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Oihana Ugarte Iriarte

Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik

Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, transferentzia-teknika ikastea izango dugu helburu; hau da, guk geuk egingo ditugun argazkiak material desberdinetara transferitzea. Gure telefono mugikorrak irudiak hartzeko erabiltzen ikasiko dugu, argazki-konposizioa arakatuko dugu eta argazkien edizioan ere trebatuko gara. Azken pausoa izango da sorturiko irudiak material desberdinetara transferitzea: harria, egurra eta abar.

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Ura Iturralde Larrañaga

Ahalduntze margolanak. Autoezagutza, adierazpen eta kudeaketa emozionalen tailerra

Ahalduntzerako urratsetako bat autoezagutza da. Tailer honetan, norbere emozioen ezagutza, ulermena eta kudeaketa landuko ditugu. Gure sormenarekin bat egingo dugu, musikaren, gorputz-dinamiken eta mandala, erretratu eta margolan askeen bitartez.
Emakumeok, generoak baldintzatuta, gure emozioak kudeatzen ikasi dugu, baina ez oso modu osasungarrian. Tailer honek, sormenean oinarrituta eta modu ludikoan, gure emozioen kudeaketa positiboago batera hurbilduko gaitu, eta gure artean laguntza-sareak ehunduko ditugu, geure burua kolektiboki berreraikitzeko.
Ez duzu margotzen jakin behar, zatoz abenturara!

Parte hartzaile kopurua: 11
Hizkuntza: Elebitan
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Leire Markinez

Meditazioa

Mindfulness eta coaching tekniken bidez, ahalik eta modu natural eta errazenean landuko dugu autoezagutza; izan ere, helburua da geure buruarekin konektatzea, eta gure emozioak eta bidean ager daitezkeen buruhausteak kudeatzeko tresnak eta laguntza jasotzea. Talde-espazio bat da, eta elkarrekin asko ikasteko aukera eman diezagukeen gunea.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Leire Laca

Maskulinitatea. ¿Somos parte de la manosfera? Internet y los hombres

Entzuna izaten ari den kontzeptua da manosfera. Webgune, blog eta foroz osatutako sare bat da, eta bertan hainbat youtuber, blogari eta idazlek gizonei eta maskulinitateari buruz hitz egiten dute. Espazio horietan sustatzen diren edukietako asko misoginiak eta homofobiak zeharkatzen dituzte, gizonok zapalduta gaudela esanez. Hitzaldi honetan, horri buruz eta gure esperientziei buruz hausnartuko dugu. irakurtzea.

Parte hartzaile kopurua: 6
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako berdintasunaren aldeko gizon taldearekin elkarlanean
Dinamizatzailea: Aritz Resines Ruiz, Samurrak Aniztasuna elkartea

Emakume korrikalari!

Tailer honen bidez, jarduera fisikoan eta kirolean emakumeak ahalduntzea bilatzen dugu, haien gaitasunak, nahiak, mugak, erronkak eta zailtasunak beste emakume batzuekin partekatuz. Zenbat aldiz egin nahi izan duzu kirola, baina motibazioa edo bultzada falta izan zaizu hasteko? Taldeko entrenamenduak joera bihurtu dira kirolean hasiberriak zein arituak direnentzat, asko baitira elkarrekin entrenatzean lortzen diren onurak:

- Ez da hain ohikoa entrenamendua huts egitea. Konstanteagoak gara.
- Laguntasuna sustatzen da, elkarri lagunduz eta animatuz.
- Gizarte-harreman berriak sortzen dira. Saioetan, gorputza indartuko dugu, errendimendua hobetuko dugu, eta taldearen behar adostuen arabera lan egingo dugu: hastapen entrenamenduetatik hasi, eta runningera, lasterketa-tekniketara eta/edo koordinazio ariketetara.

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Elebitan
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Udaleko Kirolak Sailarekin Elkarlanean
Dinamizatzailea: Maddi Sukuntza Gomez

Ziklikoak gara. El climaterio. El otoño de la vida

Naizen emakumea aldatzen doa: izaera, nahiak, harremanak eta proiektuak. Udazkenean, zuhaitzek hostoak galtzen dituzte berriei lekua egiteko. Guk ere, askotan biluzik sentitzen garen etapetan, orri batzuk galduko ditugu berriei lekua egiteko. Saio hauen helburua da gugan sumatu ditugun eta iritsi daitezkeen aldaketak ezagutzea eta partekatzea, gure burua ulertuz eta onartuz. Ideiek zer gertatzen den ulertzen digute, baina zenbateraino daude ideia hauek emakumeen errealitate zehatzari lotuta? Agian gure egunerokotasuna baldintzatu eta etekinak ateratzeko sortu dira? Sexologia eta medikuntza ezagutuz, emakumeen ahotsetan oinarritutako ikerketak eginez eta hausnarketarako gune berri bat sortuz, prozesu indibidual eta soziala behatzea dugu helbur. Bizipenei buruz hausnartuz, orain ditugun eta etorriko diren gozamen eta kezkak ulertu eta kudeatzeko. Funtsean, aldaketa prozesua gustagarriago egiteko.informatuak hartu ahal ditzaten.

Parte hartzaile kopurua: 6
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Sexune

El poder del movimiento

45 eta 65 urte bitartean badituzu espazio hau zuretzako da. Taldean egingo diren bost topaketa izango dira zure gorputzarekin konektatu eta komunitatean zaintzeko, espazio seguru batean. Jarduera fisikoa ongizaterako, prebentziorako eta autozaintzarako tresna gisa integratzea da helburua. Horretarako, talde-programa praktiko bat proposatzen dizugu, gure arteko harremana, ariketa aerobikoa eta oreka, indarra eta malgutasuna, eta zoru pelbikoa landuko dituena.

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Osakidetzeko Osasun Komunitarioko Sarearekin Elkarlanean
Dinamizatzaileak: Claudia Casado, Fiona Cortadellas, Iraia Echeverz, Nora Lertxundi eta Irantzu Porto

Generoa eta aniztasun sexuala & haur literatura

Nolakoak dira etxean, ikasgelan edo liburutegian haurrentzat dauzkagun ipuinak? Asko-askotan, haur-literaturak errepikatu egiten ditu genero- rolak eta -estereotipoak, eta, era berean, harreman sexu-afektiboak heterosexualak baino ez dira izaten. Halere, badira bestelako ipuinak ere, non sexu- eta genero-aniztasuna agertzen baita: genero bereko bikoteak, protagonista transak, guraso bakarreko familiak, ohiko estereotipoak jarraitzen ez dituzten haur eta helduak... Zatoz ezagutzera!

Parte hartzaile kopurua: 14
Hizkuntza: Euskara (baietz ulertu)
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Amelia Barquin

Curso de iniciación a la costura

Ikasi zerotik josten! Tailer honetan josteko makina erabiltzen, josten eta konponketak egiten ikasiko dugu. Joskintzaren munduan hasi nahi duen eta aldez aurretik horren berri ez duen emakume orori dago zuzendua ikastaro hau. Ikasle bakoitzak josteko makina bat izango du eta joskintzari buruzko ezagutza tekniko eta praktikoak eskuratzeaz gain, tailer hau emakumeen garapen pertsonalerako eta ahalduntzerako lanaren parte izango da.

Ziklikoak gara. Hilekoa nerabezaroan

Batzuetan hilerokoa mingarria da, beste batzuetan ezustean harrapatzen gaitu, une ezerosoak sortuz... Hilerokoak zikliko izatea dakar. Zer da hori? Denei berdin eragiten al digu? Bada, nik ez dut ezer sumatzen! Zer entzun dugu horren inguruan? Zer-nolako eragina du nigan? Hormonek nigan zer eragin dezaketen ikasi, aztertu eta eragin horiek kudeatzeko bideak jorratuko ditugu.
Gure inguruan, hilerokoari buruz dauden iritziek, komunikabideetako mezuek nola biziarazten digute errealitate hori? Bide batez, tailer honetan aukera izango dugu gure gorputza ezagutu eta hobeto bizitzeko, emozioen zurrunbiloa bideratzeko, sentitzen dugunaz eta entzuten dugunaz gogoeta egiteko, eta nola ez, aholku praktikoak eskuratzeko...! ZATOZ tailerrera eta BIXI BIZI!

Parte hartzaile kopurua: 10
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Gazteria Sailarekin, Topagunearekin eta Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Maialen Dorronsoro. Sexune

Parte hartzaile kopurua: 10
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Zohra Asarraj eta Fadma Sfart

Zaintza arloan euskarazko komunikazio gaitasunak lantzeko ikastaroa

Ikastaroaren helburua zaintzen arloan diharduten emakumeei lanerako gutxieneko euskara maila eskaintzea litzateke. Ikastaro honetan, parte hartzaileek lanerako behar dituzten euskarazko komunikazio gaitasunak landuko dituzte. Ikastaro praktikoa izango da eta adineko pertsonen zaintzan eman ohi diren egoeratarako hiztegia eta esamoldeak ikasiko dituzte. Ikastaroa amaitzean ziurtagiria entregatuko zaio ikasle bakoitzari.

Parte hartzaile kopurua: 7
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Udaleko Euskara eta Hezkuntza Sailarekin eta Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Aitzol Udal Euskaltegia Sfart

Taller de cu-cumbia. Luchas en intersección: feminismo y antiracismo desde el cuerpo

Cumbia erritmo alai eta aldarrikatzailea da, indio, afro eta espainiarraren arteko nahasketaren emaitza. Tailer honetan dantzatzera gonbidatzen zaitugu, arrazismoa eta kolonialismoa zalantzan jartzeko gorputzetik eta gozamenetik gogoeta gune bat sortuz. Ahizpatasuna sortzeko eta elkarrekin borrokatzeko espazio bat. Helburua arrazakeriaren aurka eta feminismoaren alde elkarrekin borrokatzeko espazio seguru bat sortzea da.

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Emilia Larrondo

EEKS azterketara hurbilketa. (Nazionalitate azterketa)

Nazionalitate espainiarra lortu nahi baduzu, urratsetako bat CCSE - Conocimientos Constitucionales y Socioculturales de España - proba da. CCSE probara gerturapenerako ikastaro honetan, azterketaren adibide izango diren test motako frogak egingo ditugu. Saioak dinamikoak izango dira.

Parte hartzaile kopurua: 8
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Carola Ibazeta

Autodefentsa feminista

Tailer honetan, teoria feministan murgilduko gara, geure errealitatea ulertu eta aintzat hartu ahal izateko, egunerokoaren matxismoak identifikatzeko eta horiei aurre egiteko gakoak izateko, indarkeria ikusgarriak eta ikusezinak identifikatuz.

Parte hartzaile kopurua: 4
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzaileak: Maitena Monroy

Taller de wikimedia para visibilizar a las mujeres

Tailerrak honetarako aukera emango digu: Wikimedia mundua eta genero-arrakala murrizten duten hainbat proiektu ezagutzea. Horretarako, joera eta estereotipo arrazistei dagokienez intersekzionalitateak duen garrantzia aztertuko dugu, eta horiek lantzeko konfiantza-espazio bat sortuko dugu. Emakumeak ikusaraztea Wikipedian. Idazketa eta edukiak hobetzen ahaleginduk gara, hizkuntza ez-sexista, arrazakeriaren aurkakoa, dekoloniala eta Wikipedian ez dauden emakumeen artikuluak erabiliz. Interneteko gure logela propioan jakintzak partekatzea, gure bizitzako istorioak edo jakintzak, hausnarketak, irudiak eta poemak blog kolaboratibo batean idazten ikasiz.

Parte hartzaile kopurua: 5
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Zehar Errefuxiatuak eta Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Cristina Ubani Bazán



Fontanería básica

Ikastaro honen helburu nagusia gure etxeko bizitzan autonomoagoak izatea da. Horretarako, oinarrizko iturgintzako nozio erabilgarriak ikasiko ditugu, etxeko urarekin arazo txikiak konpondu ahal izateko, adibidez: tanta-jarioak, buxadurak, zisternak, konketa-giltzak ordezkatzea, ebaketa-giltzak aurkitu eta maneiatzea, eta zeregin horietarako beharrezkoak diren tresna txikiak erabiltzea.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzaileak: Carmen Melchor Serna

Hil arte bizi: también ante la muerte, a nuestra manera

Mendeetan zehar, emakumeak izan dira jaiotza-eta heriotza-prozesuen bideratzaile nagusiak. Baina gaur egungo gizartean heriotza tabua da eta ezin dugu heriotzaren inguruan hitz egin, ikasi eta hartu beharreko erabakien aurrean ditugun argitu. Tailer hauen bidez, gure eskubideak ezagutuz eta erabakiak argituz joango gara, Agur On karpeta sortzeko. Hastapen-tailer honetako lau saioak gai praktikoei buruzkoak izango dira: testamentua, notario-dokumentuak, agurra, bizitza digitala, legatua, etab.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzaileak: Nere Erkiaga

Ikuspegi berriak. Kontatu ez ziguten historia

Diskurtso historiko tradizionala androzentrikoa da: gizona bakarrik (eta ez gizakia) izan da gure iraganeko protagonista. Ondorioz, historia partziala sortu da, emakumeak subjektu gisa eta haien emariak alde batera utzita. Azken hamarkada hauetan, ikuspegi feministak eta genero-ikuspegiak erakutsi digutenez, gure iragana modu aniztunagoan eta aberatsagoan ikertzeko aukera daukagu. Hurrengo hitzaldietan, Bigarren Errepublika, gerra garaia eta gerraostea, eta errepresio frankista ikuspuntu desberdin batetik ezagutuko ditugu:

- Errepublika, gerra eta errepresio frankista jasan zuten emakumeak. Gipuzkoako eta Tolosako norbanakoen historia berreskuratzea
- Mujer e ideología en la dictadura franquista. Navarra (1939-1960)
- Mujeres y el trabajo en la Guerra Civil y la postguerra. Trabajadoras del servicio doméstico

Parte hartzaile kopurua: 21
Hizkuntza: Euskara / Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzaileak: Ione Zuloaga, Gemma Pierola eta Eider de Dios

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea

Literaturara hurbiltzeko irakurbide feministez hausnarketa egitea izango dugu helburu. Bide horretan, hezkuntza literarioak testuetara hurbiltzeko garatu izan dituen eredu matxistak gainditzeko saioak egingo dira, literatura geureganatzeko hartu ditugun joera zenbait zalantzan jartzeko asmoz. Izan ere, literatura-lanak geureganatu aurretik irakurketak zedarritzeko eta mugatzeko joera zabalduegi dago. Alegia, maizegi irakasten zaigu nola behar duen literatura lan batek irakurria izan, nola behar duen interpretatua izan. Eskolak ez ezik, eguneroko komunikabideek ere egiten dute lan hori. Horregatik, ikastaro honetan, jasotzen ditugun eredu horien inguruko gogoeta bideak zabaltzeaz gain, irakurbide feminista zenbait garatzeari ekingo zaio. Ikastaroaren metodologia praktikoa eta parte-hartzekoa izango da. Literatura-testuen irakurketa eginez, parte-hartzea eta eztabaida bultzatuko dira, betiere ikuspegi feminista abiapuntutzat hartuz.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Udal Liburutegiarekin Elkarlanean
Dinamizatzailea: Iratxe Retolaza

Grupo de Literatura de mujeres del mundo

Beste emakume batzuek garbitu eta irmo bihurtu dute bidea. Gurekin batera, beste emakume batzuk bide paraleloak egiten dituzte. Bere urratsak neurtzea, aprobetxatzea, bere esperientziari, bere gozamen eta sufrimenduei balioa emateko modurik onena da. Bere sormen- eta bizi-estrategiek, bere proposamenen irudimenak, gureak aberasten ditu. Horiek ezagutzea geure burua pixka bat gehiago ezagutzea da. Munduko Emakumeen Literatura herrialde eta kultura desberdinetako idazleen lanetan barrena amaierarik gabe bidaiatzea da, eta haien kezken eta baldintzen leihotik begiratzea

Parte hartzaile kopurua: 23
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Mertxe Tranche Iparragirre

2026ko udaberriko egitaraua

KONTRAKO EZETARRITIK AMAREN ETXEA BIGARREN BASA SEKUA

TxaranGORA!

Txarangora! da ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxeko eta Tolosako Jabetze Eskolako txaranga. Bigarren ikasturtea izango da hau, eta taldea egonkortu da jada. Errepertorioa eta taldea gero eta handiago eta askotarikoagoa da, baina hau ez da talde itxi bat. Gonbita egin nahi diogu etorri nahi duen emakume orori. Ines Osinaga bidelagun dugula, zainduko eta ahalduduko gaituen akonpainamendua eskaintzen diogu elkarri, barneko ahotsa konpartitu eta elkarrekin ahalduntze-, gozatze- eta eraldatze-ariketa kolektiboa egiteko. Animatuko zara gurekin batera kalera jotzera ateratzera?
Edozein instrumentuk balio digu. Perkusioa, txistua, darbuka, djenbea... Ongietorriak dira doinu eta kolore guztiak. Ez da garrantzitsua ondo jotzea (bide batez, zer da zuretzat ondo jotzea?); bada taldean inoiz instrumenturik jo ez eta Txarangoraren bidean saxoa, klarinetea edo perkusioa jotzen ikasi duenik. Zuk ere egin dezakezu, sinestuiguzu! Elkarrekin ederragoa da bidea. Festara gonbidatuak izatetik gure festa egitea da nahi duguna. Bazatoz?

Parte hartzaile kopurua: 17
Hizkuntza: Euskara (baietz ulertu)
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila. Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxearekin elkarlanean
Dinamizatzailea: Ines Osinaga Urizar



Batukada feminista

Ikastaroaren helburuak dira emakumeon arteko harremanak eta elkartasuna sustatzea, musikaz gozatu eta gozaraztea, gure irudimena eta sormena garatzea. Horrez gain, auto-garapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeok kulturan dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi

Xilografia tailerra (linoleo gainean): sormena eta aldarrikapenak plazara!

Xilografia tailer honen bitartez, gure eskuekin dugun sortzeko ahalmenari bide emango diogu. Antzinako teknika hau ikasteaz gain, bakarka nahiz taldean lan egingo dugu, irudi, aldarrikapen feminista eta hainbat mezu paperean eta oihalean estanpatuz. Grabatuaren historian diren eta izan diren emakume artistei buruz ere arituko gara. Kurtsoan eginiko estanpak erakusketa batean erakutsiko ditugu emakumeon artea plazaratzeko xedearekin.

Parte hartzaile kopurua: 13
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Oihana Ugarte Iriarte

Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik

Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, transferentzia-teknika ikastea izango dugu helburu; hau da, guk geuk egingo ditugun argazkiak material desberdinetara transferitzea. Gure telefono mugikorrak irudiak hartzeko erabiltzen ikasiko dugu, argazki-konposizioa arakatuko dugu eta argazkien edizioan ere trebatuko gara. Azken pausoa izango da sorturiko irudiak material desberdinetara transferitzea: harria, egurra eta abar.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Ura Iturralde Larrañaga

Formación para romper los estereotipos en torno a la mutilación genital femenina

Ikastaro honetan emakumeen mutilazio genitalari buruzko ideia faltsuak desmuntatuko ditugu. Jatorri ezberdinetako neska eta emakumeei eragiten dien mutilazio genitalaren identifikazio, prebentzio eta arreta egokia mugatzen dituzten ideiak, mutilazioa desagerrarazten lagunduko duen gizarte bat sortzeko. Emakumeen mutilazio genitalaren errelitatean sakontzeko interesa duten emakumeei zuzendua, emakumeen eta nesken eskubideak eta osotasuna urratzen dituen praktika horri buruz gure gizartean ditugun estereotipoak desmuntatzeko.

Ahalduntze margolanak. Autoezagutza, adierazpen eta kudeaketa emozionalen tailerra

Ahalduntzerako urratsetako bat autoezagutza da. Tailer honetan, norbere emozioen ezagutza, ulermena eta kudeaketa landuko ditugu. Gure sormenarekin bat egingo dugu, musikaren, gorputz-dinamiken eta mandala, erretratu eta margolan askeen bitartez.
Emakumeok, generoak baldintzatuta, gure emozioak kudeatzen ikasi dugu, baina ez oso modu osasungarrian. Tailer honek, sormenean oinarrituta eta modu ludikoan, gure emozioen kudeaketa positiboago batera hurbilduko gaitu, eta gure artean laguntza-sareak ehunduko ditugu, geure burua kolektiboki berreraikitzeko.
Ez duzu margotzen jakin behar, zatoz abenturara!

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Elebitan
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Leire Markinez

Parte hartzaile kopurua: 9
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Asha Ismail



Emakumeak mugimenduan!

Tailer honetan, korrika egiteko, eta mugikortasun zein luzaketak lantzeko (yoga eta pilatesen nahasketa) saioak egingo ditugu; baita lesioak prebenitzeko saioak ere. Helburua emakumeak jarduera fisikoan eta kirolean ahalduntzea da. Astez aste, hiru diziplinak txandakatuko ditugu, gorputzak inpaktu mota ezberdinak jasan ditzan. Horretarako, parte-hartzaile bakoitzaren gaitasunak zein nahiak kontuan hartuko dira, eta maila ezberdinetara egokituriko entrenamenduak egingo dira. Hori horrela, hasiberria izan nahiz aurretiaz esperientzia izan, espazio paregabea izango duzu hau mugimenduaz gozatzeko eta beste emakume batzuekin esperientzia partekatzeko.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: Elebitan
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Udaleko Kirol Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzailea: Maddi Sukuntza Gómez

DJ ikastaroa 2.0. Festak ere, GURE!

Festak espazioak okupatzeko baliagarriak dira; emakume, komunitate migratzaile, arrazializatu eta kuirrarentzako topaleku aukerak eskainiz. Ikastaro honetan, plazak hartzeko, gure musika gustuei balioa ematea, eta hauek plazaratzeko tresnak eta trebetasunak lantzea izango da helburua. Horrela hurrengo puntuak landuko ditugu:

- DJ izatearen inguruko lehen pausoak irakastea modu eskuragarri batean.
- DJ set bat sortzeko oinarrizko pausoak erakustea: musika aurkitu, deskargatu, antolatu eta nahastu.
- Norberaren musika-gustuekiko konfiantza eta partekatzeko gogoa sustatzea.
- Azken grabazio bat egitea, prozesuaren oroitzapen eta emaitza gisa.

Parte hartzaile kopurua: 6
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Ostaizka Esteli Serra Pozo

Curso de costura 2.0

Ikastaro honetan josten, konponketak egiten eta josteko makina erabiltzen ikasiko dugu. Joskintzari buruzko oinarrizko nozioak dituzten emakumeei zuzenduta dago. Teknika eta praktika ezberdinak ikasteaz gain, ikastaro honek emakumeen ahalduntze eta lan pertsonalaren parte izatea du helburu.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Zohra Asarraj eta Fadma Sfart

(Des)generando. Mas allá de los roles de género

Generoaren, bere arauen eta eguneroko-tasunean nola adierazten diren pentsatu eta sentitu nahi duten emakume eta gazteei zuzendutako proposamena. Tailer honetan parte-hartzaileak beren nortasunak aztertzera gonbidatzen ditugu, jolasaren, sormenaren eta arteterapiaren bidez, eta espazio seguru bat sortzen dugu. “Emakume izateari” buruz zer ikasi duten eta beren buruarentzat zer eraikitzen jarraitu nahi duten galdetzeko. Identitateen esplorazioa eta adierazpena sustatzea bilatzen dugu, genero-araudia kritikoki zalantzan jarriz, autoezagutza, ongizate emozionala eta harreman parekideagoak bultzatuz.

Parte hartzaile kopurua: 6
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Javi Olfos Besnier

Vínculos afectivos y de buen trato

Tailer honen bitartez maitasunari buruz, maitatzen nola irakatsi diguten eta horrek guztiak gure bizitzan dituen ondorioei buruz hausnartzeko gune bat sortu nahi dugu. Era deseorekatu eta ez osasungarri batean maitatzera bultzatzen gaituzten mito eta aginduak aztertuko ditugu. “Maitasun erromantikoaren tranpak” zalantzan jarri eta agerian utzi behar ditugu; beste eredu bat landu, irudikatu eta sortu behar dugu, maitatzeko, geure buruari uko egin gabe, askatasunean eta berdintasunean oinarrituta, plazererako, hazkunderako eta elkar zaintzeko espazioak sortuz.

Parte hartzaile kopurua: 10
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Pepa Bojó

Twerk (booty dance) ikastaroa

Mendeetan zehar emakumeen gorputzak, uteroak eta aldakak atrofiatu dituen gizarte gaixo batek sortutako gaitzak pairatzen ditugu oraindik. Gorputzetik osotasunez eta zintzotasunez jarduteko behar horretatik sortu da mugitzeko proposamen hau. Gorputz zapalduen, estigmatizatuen, epaituen, zaurituen, baliogabetuen, ezezagunen, eta berezko gaitasun eta indarretik deskonektatuen sendabide eta askapen gisa, hain zuzen ere. Utero eta aldaken mugimendu naturala, sentsualitatea eta norbere gorputzarekin jolastuz disfrutatzeko gaitasuna berreskuratzeko. Mugimendua osasun eta plazer iturri gisa bizitzeko.

Parte hartzaile kopurua: 8
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Ikerne Mendieta Uskola

Hil arte bizi II: también ante la muerte, a nuestra manera

Hil arte Bizi tailerrak ahalduntzea bilatzen du gure heriotzaren aurrean. Tailerraren bigarren zati honetan, Aurretiazko Borondateen Dokumentuan zentratuko gara, baina horretara mugatu gabe; horrez gain, osasun-sistemaren barruan ditugun eskubideei buruzko gaien inguruan hausnartuko ditugu, eta bakoitzak dituen lehentasunak eta har ditzakegun erabakiak argituko ditugu. Banakako eta taldeko ariketekin egingo dugu. Izan ere, heriotzaren aurrean ere, bakoitzak bere modua du.

Parte hartzaile kopurua: 12
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzaileak: Nere Erkiaga

Afrosesion ikastaroa

Afrosesion izeneko ikastaroan, oinarria Afrikan duten dantza estilo-eredu urbanoak ezagutzeko aukera izango dugu; besteak beste, ndomboloa eta afrobeata.

Saio bakoitzean, ezagutuko den estiloaren eta jatorriaren azalpen zehatza emango da, eta dantza-praktika bere testuinguru kulturalean kokatu, eta hausnarketa kritikoa eta dekoloniala bultzatuko da.

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila. Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Kuma

Andragoran dantzan!

Pasodoble, bals, fox, fandango eta arin-arinak... herriko plazetan elkarri begiratuz/imitatuz ikasi eta dantzatu izan diren erritmoak dira. Ikastaro honetan, oinarrizko urratsetatik abiatuz, modu errazean eta naturalean dantza eginez, erritmo desberdinak praktikan jarriko dira, aurrean dugunarekin jolastuz, inprobisatzen hasteko. Ez dago dantzan aparteko ezagutzarik eduki beharrik. Elkarrekin, musikarekin batera lagunduta, ondo pasatu nahi duenarentzat irekitako ikastaroa izango da. Gorputzaren bidez, bakoitzak bere mugimendua eta estiloa esperimentatuz, gauden momentu eta unearekin konektatzen lagunduko digu: hemen eta orain. Dantzan eginez, geure buruarekin eta besteekin gozatuko dugu.

Parte hartzaile kopurua: 15
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxearekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Irune Arrizubieta Aguirreamalloa



Taller de fontanería básica y herramientas de jardín

Ikastaro honen helburu nagusia gure etxeko bizitzan autonomoagoak izatea da. Horretarako, oinarrizko iturgintzako nozio erabilgarriak ikasiko ditugu, etxeko ur-instalazioekin arazo txikiak konpondu ahal izateko, adibidez: tanta-jarioak, buxadurak, zisternak, konketa-giltzak ordezkatzea, ebaketa-giltzak aurkitu eta maneiatzea, eta zeregin horietarako beharrezkoak diren tresna txikiak erabiltzea. 5 orduko tailer honetan, gure etxeko bizitzan autonomoagoak izatea da helburu nagusia, oinarrizko iturgintzako ezagutza erabilgarriak ikasiz, etxeko ur-instalazioekin arazo txikiak konpontzeko; adibidez: buxadura, txorrota edo sifoia aldatzea, etab. Eskuzko tresnak erabiltzen ere ikasiko dugu, eta lorategiko makineria modu seguruan nola erabili ikusiko dugu, motozerra bat eta sasi-garbitzeko makina bat, esaterako.

Parte hartzaile kopurua: 11
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
Dinamizatzaileak: Carmen Melchor Serna

Maskulinitateen inguruko hausnarketa espazioa

Maskulinitate hegemonikoak izan duen eta gaur egun ere baduen eraginari buruz hitz egiteko espazio propio bat du Tolosako Gizon Taldeak. Samurrak Aniztasun Elkartearen laguntzaz, ardura, pribilegioak, boterea, ereduak eta taldeak berak behar duen hori landuko dugu. Parte hartzera animatzen zaitugu!

Sesión informativa sobre extranjería/nacionalidad

Informazio-saioaren helburua atzerritartasunari/nazionalitateari buruzko oinarrizko informazioa ematea izango da. Baimenak izapidetzeko gai praktikoak ezagutzea ere izango da. Hona hemen saioaren edukiak:

- Pertsona atzerritarren eskubideak
- Egonaldi-egoera: ikasketengatik, iraupen laburra
- Bizileku-egoera: aldi baterako bizileku- eta lan-baimena, salbuespenezko egoerengatik
- Espainiarren senideak
- Berritzeak
- Familia berriz elkartzea
- Nazionalitatea
- Atzerritarren ezohiko erregularizazioa

Parte hartzaile kopurua: 14
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Miren Unsuain



Parte hartzaile kopurua: 6
Hizkuntza: Elebitan
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Gizon Taldearekin elkarlanean
Dinamizatzailea: Aritz Resines Ruiz, Samurrak Aniztasuna elkartea

Ekintzak

Jabetze Eskolako ikastaroez gain, hainbat ekimenen babesleku ere bada Andragora. Hauek Andragorak, Tolosako Udaleko Berdintasun Sailak, edo beste hainbat eragilek antolatzen dituzte.

Irailak 24 eta 29

MENOPAUSIAREN INGURUKO TAILERRA

Tolosako Osakidetzako emaginekin koordinatuta antolatutako hitzaldi-tailerra, etapa horietan ezagutza eta auto zaintza ulertu eta sustatzeko. Generoaren eta osasunaren ikuspegitik, menopausia eta klimaterioa emakumeen bizi-etapa gisa ulertuta.

Helburuak: menopausia eta klimaterio egoerak ulertzea eta ikusaraztea; sintomak arintzeko neurriak ezagutzea; bizimodu osasungarriak sustatzea; etapa horietan emakumeen ahalduntzea sustatzeko; osasun-ingurunea eta emaginen arreta Tolosako emakumeei hurbiltzea.

Parte hartzaileak: 30
Antolatzailea: Berdintasun Saila
Dinamizatzailea: Osakidetzako emaginak

Irailak 24

MAGREBEKO AHOTSAK: ESPERIENTZIAK ETA ERRESISTENTZIAK

Jatorkin elkarteak, Gipuzkoako Foru Aldundiko Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Sailarekin eta trantsizio sozialaren eta 2030 Agendaren Departamentuarekin elkarlanean, “Magrebeko Ahotsak: esperientziak eta erresistentziak” izeneko hitzaldia antolatu zuen Andragoran.

Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Jatorkin Al-Nahda

Urriak 1

HERENCIA COLONIAL Y LUCHA COLECTIVA

Ekuatore Gineako lesbofobia izango da hizpide 'Herencia colonial y lucha colectiva' izenburupean. Nguema Mangue, SPDM (Somos Parte del Mundo - Munduaren parte gara) Ekuatore Gineako LGTBI kolektiboko kideak eman zuen hitzaldia, Zuriñe Rodriguez kazetari eta Sudergintza kooperatibako kidea moderatzaile izanik.

Parte hartzaileak: 8
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Berdintasun Saila
Dinamizatzaileak: Nguema Mangue, Zuriñe Rodriguez

Urriak 16

TOLOSALDEKO EMAKUME BASERRITARRAK: IXILEKO LANETIK ELIKADURA ETA KOMUNITATEAREN ERAGILETZARA

Tolosaldeko emakume baserritarrak: ixileko lanetik elikadura eta komunitatearen eragiletzara izeneko hizketaldi hau esperientzia ezberdin eta aberatsak partekatzeko aukera izan da. Bertan, Edurne Ayusok dinamizatuta, eskualdeko hiru emakume baserritarren eskutik, Uxue Artola (Aralarreko – Amezketa), Leire Lizeaga (Larreta esnekiak – Orendain) eta Igone Saldias (Soronea – Berrobi) emakume baserritar hauen esperientziak ezagutzeko aukera eduki dugu, euren errealitatea eta egunerokoaren zati bat ezagutzekoa, hain zuzen.



Parte hartzaileak: 13
Hizkuntza: Euskara
Antolatzaileak: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea, Tolomendi, Landa Garapen Elkartearekin elkarlanean
Dinamizatzaileak: Uxue Artola, Leire Lizeaga, Igone Saldias eta Edurne Ayuso

Urriak 20

BESO HUTSAK, BULAR BETEAK

Tailer honen helburuak dolu perinatalari, edoskitzeari eta indarkeria obstetrikoari buruzko hausnarketa feminista bat garatzea izan dira.

Parte hartzaileak: 8
Hizkuntza: Euskara (baietz ulertu)
Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzailea: Andrea Saez de Egilaz Pulido

Azaroak 10 eta 17

"QUERER" TELESAILAREN PROIEKZIOA ETA ONDORENGO SOLASALDIA

QUERER. El amor es invisible. El miedo también. Telesailaren proiekzioaren ondoren, hizketaldiak osatu dira.

- **AZAROAK 10.** 1-2 kapituluak. Solasaldia Laida Arrieta psikologo feministarekin.
- **AZAROAK 17.** 3-4 kapituluak. Solasaldia Ane Iturbe eta Kistiñe Lujanbio, Andragorako aholkularitza juridikoko abokatuekin.



Parte hartzaileak: 114
Hizkuntza: telesaila gazteleraz, dinamizazioa euskaraz. Itzulpen zerbitzuarekin
Antolatzaileak: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea eta Berdintasun saila
Dinamizatzaileak: Laida Arrieta, Ane Iturbe eta Kistiñe Lujanbio

Azaroak 11

EMAKUMEENTZAT AUTONOMIA ETA LIDERGOTZA TAILERRA

Jatorkin Al-Nahda elkarteak antolatuta, 2025eko azaroak 11ean Andragoran emakumeentzat autonomia eta lidergotzaren inguruko tailerra osatu da.

Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Jatorkin Al-Nahda

Azaroak 21

HEZUR BERRIAK BERTSO SAIO LITERARIOA

Ane Labakak argitaratutako “Hezur berriak” poesia-liburua oinarri hartuta, poema irakurketa musikatuak eta bat-bateko bertsoaldiak tartekatu dira saio honetan, amatasunaren ertzez, anbibalentziez, kargez eta esanezinez arituz.



Parte hartzaileak: 80
Hizkuntza: Euskara
Lekua: Ibarrako Kultur Etxea
Dinamizatzaileak: Ane Labaka gai-emaile, Ines Osinaga musikan, Alaia Martin, Amaia Agirre eta Uxue Alberdi bertsotan

Azaroak 24

HAUSNARKETA – ZAINTZA NORK NON NOLA?

Pilar Legarra Kortajarenaren eskutik, Oneka, Emakume Pentsionisten Plataformak zaintzaren inguruko hausnarketa tailerra antolatu du Andragoran.



Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Oneka, Emakume Pentsionisten Plataforma
Dinamizatzailea: Pilar Legarra Kortajarena

Abenduak 4

NOKAREN HIGATZEAZ ETA GALERAZ BI HITZ. XUKA ETA NOKA, IPAR ETA HEGO, LIBURUAREN AURKEZPENA

Euskararen egunaren harira, “Xuka eta Noka. Ipar eta hego: emakumeekin solasean” liburu aurkezpena izan zen Andragoran, Uxoa Elustondo Arzallusen eskutik.



Parte hartzaileak: 12
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzailea: Uxoa Elustondo Arzallus

Martxoak 3

HAMAR MARRA LIBURUAREN AURKEZPENA ETA ONDORENGO SOLASALDIA

Martxoari hasiera emateko, Andragoran Hamar Marra liburuaren aurkezpena izan genuen, Iraitz Lizarraga idazlea eta Izaro Lizarraga ilustratzailearekin, Amaia Agirrek dinamizatuta.



Parte hartzaileak: 8
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzaileak: Iraitz Lizarraga, Izaro Lizarraga eta Amaia Agirre

Martxoak 8



Martxoak 23

ZAHARTZARO FEMINISTARANTZ: BOGA-BOGA

"Zahartzaro feministarantz: boga-boga" dokumentalaren proiekzioa eduki genuen Andragoran. Ondoren, dokumentaleko protagonistekin, Boga-boga elkarteko kideekin, solasaldia izan genuen.



Parte hartzaileak: 7
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzaileak: Boga-boga elkarteko kideak

Apirilak 20

AMATASUNA ETA SEXUALITATEA: saio berezia

Ama Sarearen baitan, “Amatasuna eta sexualitatea” saio berezia eskaini zen. Taldean antzemandako behar batetik abiatuta, espazio hau zalantzak eta kezkak biltzera bideratu zen, baita gai ezberdinei buruz hitz egiteko espazio seguru bat sortzera ere.

Parte hartzaileak: 3
Hizkuntza: Euskara (baietz ulertu)
Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzaileak: June Mendizabal eta Nahia Alkorta

Maiatzak 18tik 29ra

SENEGALGO EMAKUMEAK, BESTE HARRI BAT BIDEAN

Erakusketa honek zirkonio meatzaritzak Senegalen dituen gizarte eta ingurumen eraginak, kontsumo eredu globalarekin duen lotura eta testuinguru horietan emakumeek jasaten dituzten ondorio espezifikoak azpimarratzen ditu.

Hizkuntza: euskara eta gaztelania
Antolatzaileak: Nazioarteko Elkartasuna elkarteak, Tolosako Berdintasun Sailak, Andragorak eta Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun saila

Maiatzak 21

OSASUNA ETA GENEROA

Tailer honetan, Maite Campo Iparragirreren eskutik, osasun sistemak duen ikuspegi androzentristan azpimarra jarri nahi da, eremu horretan ematen diren ezberdintasunei buruz kontzientziatu eta sentsibilizatzeko.

Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Tolosako Asanblada Feminista
Dinamizatzailea: Maite Campo Iparragirre

Ekainak 2

TAILERRA – ETA ZURE ZAINTZA?

2026ko ekaina hasieran, Pilar Legarraren eskutik "Eta zure zaintza?" tailerra osatu zen Andragoran, Oneka, Emakume Pentsionisten Plataformak antolatuta.

Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea: Oneka, Emakume Pentsionisten Plataforma
Dinamizatzailea: Pilar Legarra Kortajarena

Urtarriletik ekainera

ANDRAGORAKO ZINEMA IBILTARIA

2026an "Andragorako zinema ibiltaria: lau herri, lau pelikula" ekimena eduki dugu. Emakumeen Etxea osatzen duten eskualdeko lau herrietan lau filmen proiekzioak egin dira. Proiekzio bakoitzaren ondoren, dinamizatzaileek ondorengo solasaldia gidatu dute, parte hartzaileekin batera pelikula edo dokumentalean agertzen diren gaien inguruan hausnartuz.

- **Urtarrilak 30.** Orexan, AFTERSUN
- **Martxoak 6.** Altzon NESKA EZKERTIA
- **Ekainak 5.** Alkizan, ALABA ONA





Hizkuntza: pelikula jatorrizko bertsioan, azpitituluak gaztelaniaz, eta ondorengo solasaldia euskaraz.
Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzaileak: Ane Elizegi Agirre, Carmen Carretero Gomez, Gloria Castaños Umaran eta Esther Lopez Epelde.



Eskerrik asko

Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxeari
bizia eman
diozuen guztioi!



