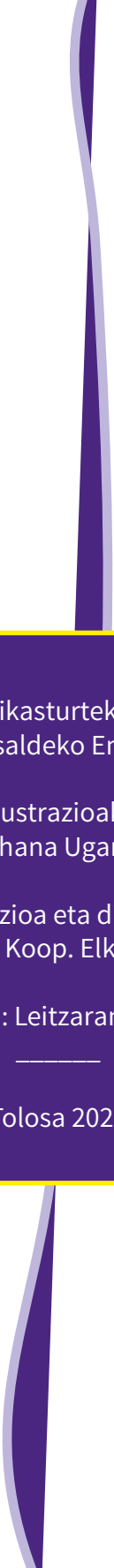


2024-2025
Memoria



2024/2025 ikasturteko memoria
Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

Ilustrazioak:
Oihana Ugarte

Maketazioa eta diseinua:
Kalaka Koop. Elk. Txikia

Inpresioa: Leitzaran grafikak

Tolosa 2025



ADUNAKO 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



IBARRAKO UDALA
GIPUZKOA - EUSKAL HERRIA



Ikaztegietaiko
udala



Irurako
udala



Larraulgo
udala



LIZARTZAKO
UDALA



OREDAINGO
UDALA



Orexako
udala



TOLOSAKO UDALA



Zizurkilgo
udala



Tolosaldea
garatzen

Aurkezpena

3 or.

Espazioari buruzko datuak

9 or.

Organigrama

11 or.

Zerbitzuak

15 or.

Elkarguneak

18 or.

Sortutako taldeak

21 or.

Jabetze eskola

22 or.

Ekintzak

39 or.

Aurkibidea

Aurkezpena

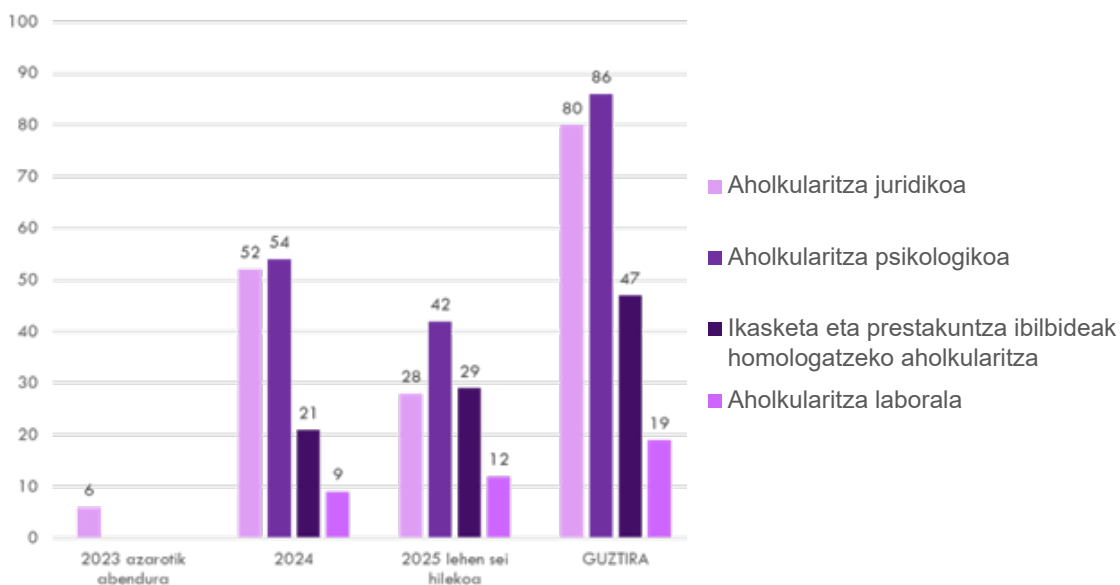


2024-2025 ikasturtean martxa ederrean jarraitu du Andragorak, zerbitzu eta elkargune ezberdinak eskaintzeaz gain, hainbat ikastaro eta tailerren etxe izanik.

Zerbitzuei dagokienez, orain arteko lau zerbitzuak eskaintzen jarraitu dugu: aholkularitza juridikoa, aholkularitza psikologikoa, ikasketa eta prestakuntza ibilbideak homologatzeko aholkularitza eta aholkularitza laborala.

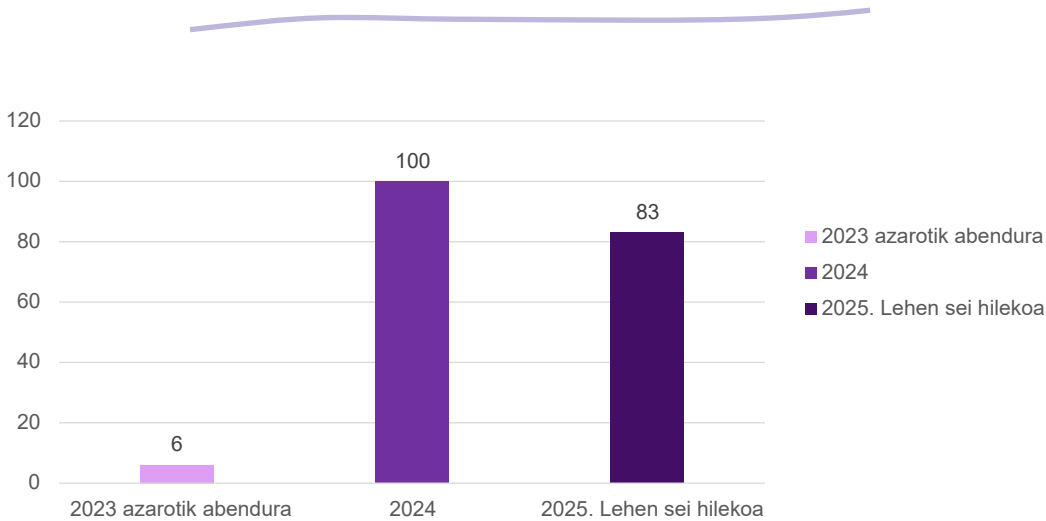
Jarraian topatuko dugun grafikoan zerbitzu hauek urte bakoitzean eduki dituzten erabiltzaile kopuruak bildu ditugu:

Erabiltzaile kopurua, urteko zerbitzuaren arabera



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

Zerbitzuetako erabiltzaile totala, urtearen arabera



Orain arteko elkargunek 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.

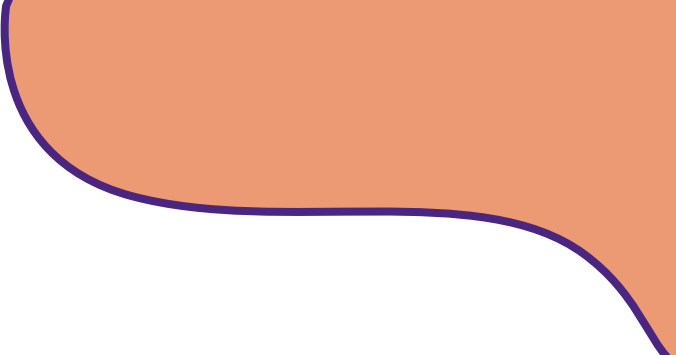
Erabakiguneak ere biltzen jarraitu dute: Talde Eragilea hilero bildu da, Koordinazio Gunea 2-3 hilabetean behin, eta Gune Zabala urtean bi aldiz bildu da.

Tolosako Udaleko Berdintasun Sailak eta Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailak antolatutako Jabetze Eskolaren etxe izaten ere jarraitu dugu, hainbat ikastaro eskainiz.

Aipatu berri dugun guzti hau 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

LAN LERROA	KOSTUA (BEZa barne)
Andragora komunikazio eta hedapen lanak	6.950,80 €
Andragora etxearen ekintza ludikoak	3.608,47 €
Berdintasun gaien inguruko jarduerak	13.424,17 €
Andragorako zerbitzuak: aholkularitzak	6.282,10 €
Zerbitzu puntualak: espazioak	480,38 €
Kanpainak	1.169,59 €
Alor informatikoa	4.214,76 €
Liburuak	561,89 €
Bulegoko materiala	135,00 €
GASTUA GUZTIRA	36.827,16 €



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.

2024-2025 ikasturtean,
honako talde hauek
erabili dituzte
Andragorako espazioak:

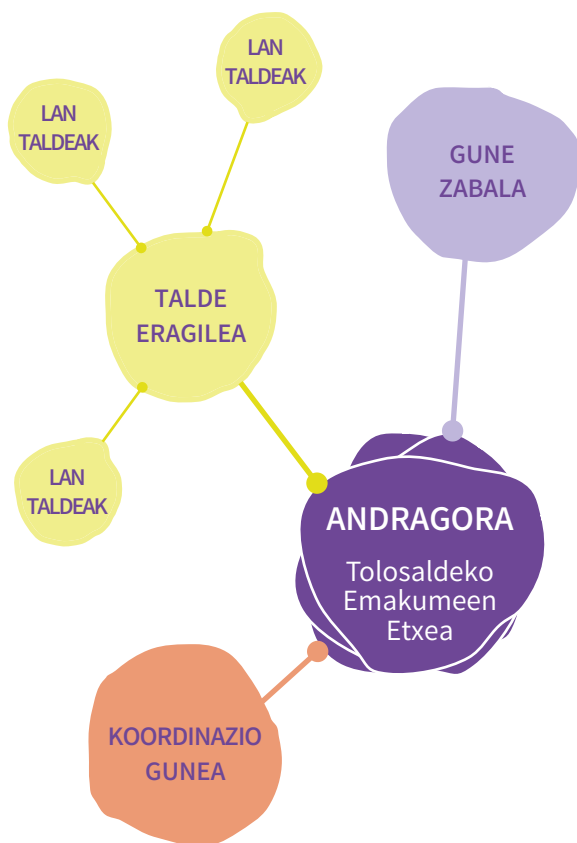
- Tolosako Asanblada Feminista
- Tolosaldeko Asanblada Feminista
- Evaren Alabak Antzerki Taldea
- Batumore Tolosaldeko Batukada Feminista
- Komorebi Produkzioak Kultur Elkartea
- Booloo Senegal elkarteko emakumeak
- Baketik Fundazioa
- Oneka, Emakume Pentsiodunen Plataforma
- Daiteke. Zaintzaren diagnostikoa
- Aranzadi Zientzia Elkartea

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 ordezkariak osatzen dute.



Oraingoz,
mugimendu hauetako
ordezkariak osatzen
dute taldea:



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

TALDE
ERAGILEA

Eraketa: 2024ko urtarrilak 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 martxoak 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:

- 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. (2024an 2 bilera eta 2025eko lehen sei hilekoan beste bat).

Funtzioak:

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

Organigraman ageri diren Lan Taldeei dagokienez, hauek Talde Eragileak bultzatutako Lan Taldeak izango dira, bakoitzak bere osaera eta helburuak edukiko dituelarik.

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



Andrago-rako Dinamizatzaileak eta Tolosako Udaleko Berdintasun Teknikariek ere parte hartzen dutela erabakigune hauetan, nahiz eta bozkatzerako garaian, ez eduki 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 interseksional 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 egokitzen 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 etxekolangile 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 PRESTA- KUNTZA 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 ahalduztzeari laguntzea ere izango da aholkularitza honen jomuga.

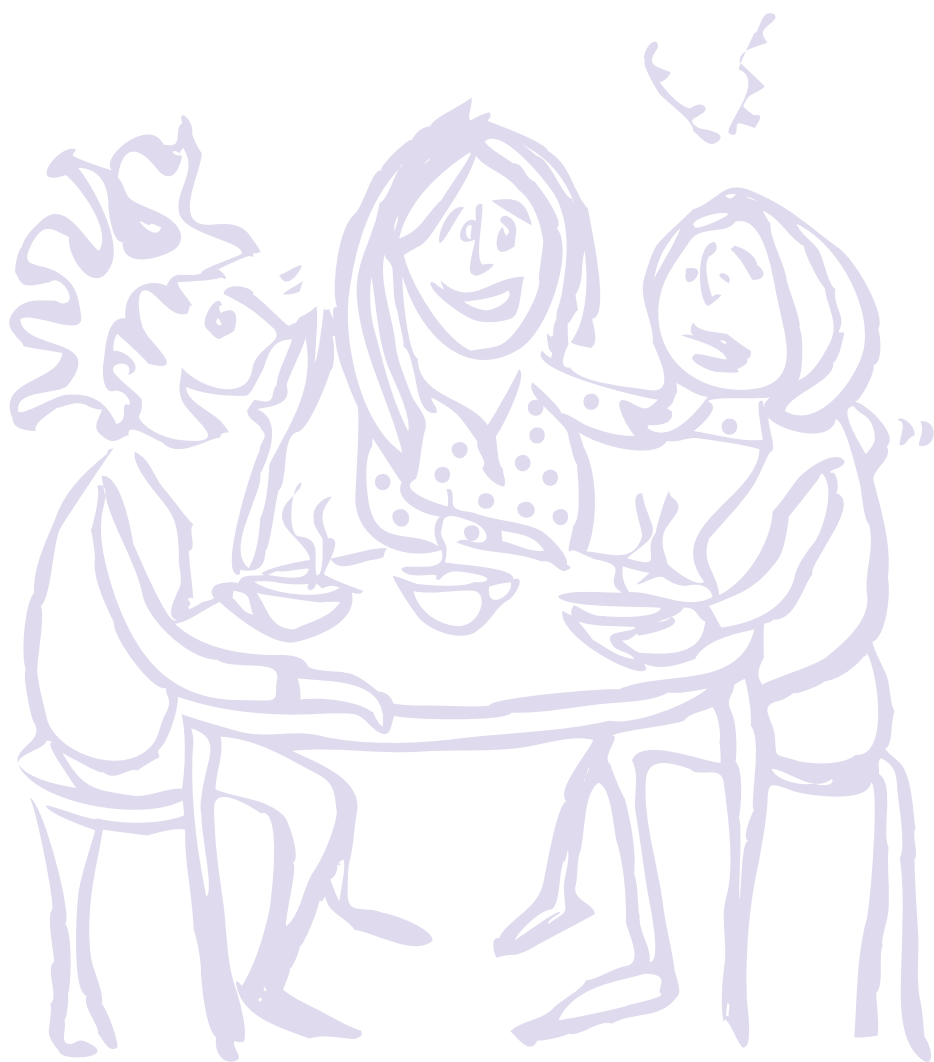
Ordutegia:

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: Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailak sustatuta



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.

* 2025-2026 ikasturteari begira, honen ordutegia aldatu daiteke.

Data: asteazkenak

Ordua: 10:15-12:15*

Dinamizatzailea: Clara Wolfram Perez

Antolatzaileak: Andragora,
Tolosaldeko Emakumeen Etxea eta
Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
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.

21

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.

JOSKINTZA TALDEA

Elkarrekin jostea gustuko duten emakume batzuek ere eskatu dute Andragorako espazioa; astelehenero biltzen dira gurean tarte hau elkarrekin konpartitzeko.

Jabetze eskola



Jabetze Eskola emakumeen jabetza eta parte hartze soziopolitikoa sendotzeko dago pentsatuta, gizarte justu, anitz eta osoagoa lortzeko. Esperientzia eta jakintzak partekatzea da kontua, baina, baita ere, gorputzaz disfrutatzea, diskurtsoak, artea, kultura eta errebindikazioak produzitzea. Finean, munduaz dugun pertzepzioa aldatuko digun, eta era berean, mundua aldatzeko tresnak emango dizkigun esperientzia baten parte izatea.

Ikastaro hauek Tolosako Udaleko Berdintasun sailak antolatzen du, Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun sailarekin kolaborazioan.



**2024-2025eko
udazken-neguko egitaraua**

Comprendiendo la I de LGTBI+ ¿Qué es la intersexualidad?

Intersexualitateak sexu-anatomiaren aldaketa biologikoak dira, eta ez datoz bat sexu-genero sistema bitarrarekin eta sistema heteronormatibo sustraituarekin eta naturalizatuarekin, bi kategoria eskusibo eta baztertzailerik bakarrik daudela uste duen gizarte batean: gizona eta emakumea. Sistema medikoak korporalitate intersexualak patologizatzen ditu, eta araudira eramaten saiatzen da, haurren gorputzak zuzenduz, haien baimenik gabe, gorputz maskulino edo femeninoen espektatiba sozial eta biomedikoetara egokitu daitezzen. Asmi Molina Intersex aktibistaren bizi-esperientziatik isildutako kolektibo honen errealtatea ezagutuko dugu.

Parte hartzaile kopurua: 20

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Sailsa

Dinamizatzailea: Asmi Molina Fernández



Dancehall

Dancehall dantza-estilo sentsual bat da, Jamaikako musika herrikoia soinu sistemaren erritmo azkarragoekin nahastuz dantzatzen dena. Taldean dantzatzen da, eguneroko bizitzako mugimenduak imitatuz. Tailer honetan dancehallaren oinarriko urratsak eta koreografiak ikasiko ditugu, baita mugimenduak memorizatzeko teknikak ere. Dantzak laguntzen du erritmoaren zentzua, koordinazioa, memoria, arintasuna eta oreka garatzen. Dantza eginez, zure autoestimua eta autokonfiantza hobetuko duzu. Aske, gai, sexy eta indartsu sentituko zara.

Parte hartzaile kopurua: 15

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Sailsa

Dinamizatzailea: Andrea Vitoria



Kantua

Emakumeen bizitzan sekulako presentzia izan du kantuak betidanik, bai modu pertsonalean, bai kolektiboan. Tresna boteretsua izan da emozioak adierazteko, lantaldeak indartzeko, oinarritzko eskubideak aldarrikatzeko, istorioak kontatzeko, pozak ospatzeko eta hildakoak omentzeko. Tailer hau ahots-kantuari lekua eta denbora eskaintzeko jaio da. Kantatzeak ahaldundu eta aberastu egiten gaituelako. Epaiketarik gabeko espazio bat izango da, lotsak eta konplexuak gaindituz gure autoestimua hobetzeko. Ez da abesbatza bat izango, ez da partiturarik egongo: elkarrekin ikastea eta kantatuz gozatzea da proposamena.

Parte hartzaile kopurua: 19

Hizkuntza: Euskara / Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Ana San José Amiano

Sustraietatik eraldatuz

“Sustraietatik eraldatuz” dokumentalaren eskutik, haur- eta gazte-literaturak genero-berdintasunaren eraikuntzan nola eragiten duen aztertuko da. Parean elkartea zenbat ikerketa egin zituen, umeen esku dauden liburuak aztertuta, eta emaitzak ez dira oso onak. Hitz gutxitan esateko: mutilak dira protagonista nagusiak ia % 65ean; aztertutako ipuinen % 13an baino ez dira ageri emakumeak zaintza ez den beste lan batean. Oso gutxitan daude familia tradizionalari ihes egiten dioten ereduak eta kultur aniztasuna ere ez da batere ageri.

Parte hartzaile kopurua: 17

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Udal liburutegiarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Parean Elkartea



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

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 kulturaren dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Parte hartzaile kopurua: 13

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi

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: 15

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Leire Laca

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: 29

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Mertxe Tranche Iparragirre

Txaranga ez-mistoa

Musika arte-diziplina maskulinizatua da, eta horren aurrean, jabetza kolektiborako espazio seguru, gozagarri eta ahaldunduak sortu nahi ditugu. Musika egitearen kontzientzia hartu, horren indargune eta aukeretan arakatu, eta era gozagarri batean elkarrekin txaranga bat sortzea proposatzen dizugu. Zainduko eta ahaldunduko gaituen akonpainamendua eskainiko diogu elkarri, barneko ahotsa konpartitu eta elkarrekin ahaldundu-, gozatze- eta eraldatze ariketa kolektibo bezala. Helburua garbia da: taldea sortu, eta inauterietan elkarrekin kalera jotzera irtetzea. Festara gonbidatuak izatea ez, gure festa egitea.

Parte hartzaile kopurua: 12

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxearekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Ines Osinaga Urizar



Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik

Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, guk geuk erabakitako proiektu bat osatuko dugu elkarlanean. Mugikorra edo argazki kamera erabiliz, sormena landuko dugu, betiere ikuspegi feminista ardatz hartuta. Zenbait teknika erabiliko ditugu, eta argazkigintzan eredu izan diren emakumeen lanak aztertu.

Parte hartzaile kopurua: 12

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Ura Iturralde Larrañaga

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista

Euskal eta zehazki euskarazko emakume idazleen lan garaikideak ikuspegi feminista batetik irakurtzeko tailerra izango da hau. Hala, azken urtean argitaratutako lanak irakurriko ditugu, egungo testuinguru eta bizipenetatik. Helburua da euskal emakume idazleak ezagutaraztea, eta egun garatzen ari den kezka, diskurtso eta proposamenak denen artean hausnartzea eta horiek genero ikuspegi eta ikuspegi feminista batetik irakurtzea.

Parte hartzaile kopurua: 19

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Udal liburutegiarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Oihana Iguaran Barandiaran

Amatasuna zeharkatzen duten indarkeriak

Amatasunean bat egiten dute era guztietako indarkeriek, horiek identifikatzeko eta horien aurrean babesteko gakoak landuko dira solasaldian. Izebergaren punta den indarkeria bikariorik hasi eta itsas azpian ezkutatzen diren egiturazkoak identifikatu eta deseraikitze proposamenen bidez osatuko dugu amatasun gozagarriko bidea.

Parte hartzaile kopurua: 15

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzaileak: Nahia Alkorta Elezgarai



Iniciación al bricolaje

Tailer honetan oinarritzko ezagutzak eskuratuko dira etxean sor daitezkeen behar batzuei aurre egiteko, konponketa txikiak egiteko eta modu seguruan lan egiteko jarraibideak emateko. Oinarritzko tresnak ezagutzen eta erabiltzen ikasiko dugu, gure gaitasunekiko autokonfiantza indartuko dugu eta gure autonomia zabalduko dugu.

Parte hartzaile kopurua: 11

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Carmen Melchor Serna

Hablemos de nuestros cuidados

Pertsonok bizitza duina bizi nahi dugu, bizitzea merezi duen bizitza. Gure bizitzaren jabe izan nahi dugu eta gure balioen arabera bizi, azken finean, bizitza on bat bizi. Desio hori garrantzitsua da bizitzako edozein etapa eta zirkunstantzian, eta garrantzi berezia du hauskortasun-, kalteberatasun-, gaixotasun-, narriadura-, mendekotasun- eta zaintza-uneetan. Lau tailerren bidez, parte-hartzaileak ahaldundu daitezten informazioa eskainiko da, beren osasunari eta etorkizuneko ongizateari buruzko erabaki informatuak hartu ahal ditzaten.

Parte hartzaile kopurua: 11

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Olaia Arana Alvarez

Bizikletaren mekanika

Gurpilen mantenu orokorra egiten ikasiko dugu, zulaketak konpontzen, frenoen eta kanbioen mantenua egiten, eta aldagaiak ordezkatzeko. Bizikletan ibiltzeko ergonomia landuko dugu, besteak beste, aulkiaren altuera, inklinazioa eta ezaugarriak emakumeen fisionomiara egokitzeko. Segurtasuna bermatzeko eta lapurretak saihesteko gomen-dioak ere partekatuko ditugu. Ikasi oinarritzko mekanika, eta irabazi autonomia zure bizikletarekin.

Parte hartzaile kopurua: 7

Hizkuntza: Euskara / Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Zumardia Elkartarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Idoia Elozegi Urteaga

Ikuspegi berriak. Kontatu ez ziguten historia

Diskurtso historiko tradizionala androzentrikoa da: bakarrik gizona (eta ez gizakia) izan da gure iraganeko protagonista. Ondorioz, Historia partziala sortu da, emakumeak subjektu gisa eta haien emariak alde batera utziz. Azken hamarkadetan, ikuspegi feministak eta genero-ikuspegiak erakutsi digutenez, gure iragana modu aniztunagoan eta aberatsagoan ikertzeko aukera daukagu. Hitzaldi sorta honetan Historiaurrea, Erdi Aroa eta Aro Modernoa ikuspegi desberdin batekin ezagutu dira.

Parte hartzaile kopurua: 22

Hizkuntza: Euskara / Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzaileak: Ana Medrano López, Isabel Mellén Rodríguez, Amaia Nausia Pimoulrier

Taller de límites: el placer de decir “no”

Desira, beldurra, samurtasuna eta oldarkortasuna aztertzeko espazio bat sortuko dugu. Bertan, arteak eta jolasak erabiliko ditugu, gure emozioak, ondoezak eta behar pertsonalak ulertzen laguntzeko tresna gisa. Hau guztia indarkeriarik gabe eta gure plazer eta ongizatearekin konektatuta komunikatzen ikasteko espazio bat eraiki ahal izateko.

Parte hartzaile kopurua: 12

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Emuna Aũka

Sexualidad masculina y presión social: alternativas al modelo hegemónico

Genero-aginduek betetzeko presioek ere gizon gisa eragiten digute. Espektatibak dira beti indartsuak izatea, emoziorik eta erakargarritasunik erakutsi gabe, hobeto gorputz landuekin, aktiboekin, menderatzaileekin, sexu-harremanak izateko beti prest egotea eta gure topaketen arrakastaren erantzule bakarrak izatea. Tailer honetan, gizonen artean, gure esperientziak partekatuko ditugu eta mugatzen gaituzten sinesmenak zalantzan jarriko ditugu, geure nahiez jabetzen eta zainketen etika sustatzen lagunduko diguten alternatiba atseginagoak aztertuz.

Parte hartzaile kopurua: 5

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako berdintasunaren aldeko gizonen taldearekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Aritz Resines Ruiz



Taller-sesión de teatro terapéutico

Antzerki terapeutikoa gure baitan sakontzea, barrura begiratzea, elkar ikustea... ahalbidetzen digun lan-tresna da. Dantzaren, jokoen eta antzerkiaren bidez, nola jokatzeko dugun, gatazkei nola aurre egiten diegun eta egoera desberdinen aurrean nola erreakzionatzen dugun aztertuko dugu. Bizi dugun egoeraren arabera, erantzun ugari izateak askeago bihurtuko gaitu.

Parte hartzaile kopurua: 10

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Aitziber Eguskiza Samos

Kosmetika naturala egiten ikasteko tailerra

Tailerraren helburua izango da, ondo pasatzeaz gain, azalaren ezaugarriez eta garbitasunaren garrantziaz jabetzea. Azala garbitzeko hainbat produktu ezagutuko ditugu, eta hainbat formulari jarraituz, ur mizelarra, esfoliatzailea eta krema bat egingo ditugu. Tailerra praktikoa eta entretenigarria izango da. Beti azaldu behar dira teoriako nozio batzuk, baina tailerraren helburua izango da kosmetikoak egitea. Alor praktikoez gain, kosmetika naturalaren tailer honetan helburua da ekologia, autosufizientzia eta autozaintza bultzatzea.

Parte hartzaile kopurua: 12

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean.

Dinamizatzailea: Bidatz Sasiain

GURETZAKO (Para nosotras): ESPACIO PARA MUJERES DE DIVERSOS ORÍGENES

Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Taller de yogaterapia

Tailer honen helburua da nork bere burua ezagutzeko tresnak eta ohitura osasungarriak berriak eskuratzea da. Estresa murriztu, eta bizitasuna, malgutasuna eta ongizate orokorra areagotzeko. Arnasketa-patroia eta keinu somatikoak behatuz, tailer honen ardatz nagusia adimen-asmoa mugimenduarekin eta arnasketarekin lotzea izango da. Gorputzaren propiozepzioa eta erlaxazio sakoneko egoerak errazten dituen mugimendu organiko kontzientea praktikatu dugu, gorputzeko tentsioak eta tentsio emozionalak desagiten lagunduz.

Parte hartzaile kopurua: 12

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Elixabet López Elduaien

Lectura fácil

Irakurtzeko zailtasunen bat baduzu hizkuntza ondo ezagutzen ez duzulako, edo irakurtzen duzuna ondo ulertzen ez duzulako, irakurketa errazaren metodoak testuak argiago ulertzen eta guztien artean lankidetzan aritzeko trebetasunak garatzen laguntzen digu.

Parte hartzaile kopurua: 10

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosako Udal Liburutegiarekin eta Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Mónica Leiva

Taller de alimentación

Proposamena bi tailerrek osatzen dute, eta elkarren osagarri izango dira: Lehenengo tailer teoriko praktikoaren helburua emakumeok bizi garen etaparen arabera ditugun beharrak ezagutzea izango da. Bigarren tailerrean, elikadura emozionala landuko da; emozioen eta jateko ekintzaren arteko harremana ulertuko da, eta hori kudeatzeko gakoak emango dira. Elikadura-estrategiei helduko diegu, bai eta janariarekin harreman ona kudeatzen eta izaten lagun diezaguketen bizi-ohiturei ere. Azken batean, kontzienteki elikatze gakoak landuko ditugu.

Parte hartzaile kopurua: 20

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Amaia Aierbe Zurutuza (OREKAN – Elikadura eta osasun heziketa)



Presentación del libro “hija de inmigrantes”

Lunja ausarta da. Gerlari bat. Kataluniako herri txiki batean jaioa, jatorriz Amazigh, Afrika iparraldeko etnia indigena autoktonoa, txiki-txikitatik arrazakeriari, pobrezari eta, batzuetan, bere kulturari aurre egin behar die. Hazten denean, gorrotatzen hasten da bere jatorrizko kultura, bere ama hizkuntza, bere ile kizkurra, eta ezinezkoa dena egiten du berea ez den bizitza batean murgiltzeko. Eleberri honekin, egileak osasun mentala jartzen du mahai gainean eta nola larritzen den etorkinen alaba eta jatorri afrikarreko arrazializatua izateagatik. Istorio honen atalez atal, Lunja hazten joango da adinez eta sendotasunez. Baina haztea norbera aurkitzea ere bada.

Parte hartzaile kopurua: 28

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Safia El Aaddam

Nuestras ancestras: un trabajo con nuestro linaje femenino

Tailer monografiko honek emakumeen memoria, jakintzak eta historia berreskuratu nahi ditu, bai familiarenak berarenak, bai gure kultura eta udalerrarenak ere. Gizarteak, familiek, guk eman diogun garrantzi eskasagatik itzalean egon dena ikusaraztea da helburua. Emakumeen gaineko harremanak, sinesmenak eta aurreiritziak ere landuko dira, ahizpatasunean oinarritutako harreman berriak sortu ahal izateko.

Parte hartzaile kopurua: 7

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Pepa Bojó Ballester

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



Txarangora!

Emakume musikariz osatutako txaranga bat sortzeko erronka bota genuen, eta erronkari erantzun zioten emakume talde batek txaranga errealtate bihurtu dute. Zainduko eta ahaldunduko gaituen akonpainamendua eta konplizitatea eskainiko diogu elkarri, gozatze- eta eraldatze-ariketa kolektibo bezala. Musika ahaldundutze herraminta bezala har. Helburua garbia da: musika ahaldundutze erreminta gisa hartuta, elkarrekin txaranga bat sortzea.

Parte hartzaile kopurua: 12

Hizkuntza: Euskara

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 kulturaren dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeok eta feministek ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Parte hartzaile kopurua: 15

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi

Euskal emakume idazleen irakurketa feminista

Euskal eta zehazki euskarazko emakume idazleen lan garaikideak ikuspegi feminista batetik irakurtzeko tailerra izango da hau. Hala, azken urtean argitaratutako lanak irakurriko ditugu, egungo testuinguru eta bizipenetatik. Helburua da euskal emakume idazleak ezagutaraztea, eta egun garatzen ari den kezka, diskurtso eta proposamenak denen artean hausnartzea eta horiek genero ikuspegi eta ikuspegi feminista batetik irakurtzea.

Parte hartzaile kopurua: 15

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila. Tolosako Udal Liburutegiarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Oihana Iguaran Barandiaran

Kapazitismoa aztergai

Kapazitismoa egitura mental bat da, eta desgaitu gisa katalogatutako pertsonen bazterketa eragiten du. Kapazitismoak balio desberdina ematen die gizakien bizitzari, eta pertsona guztiei eragiten die, baina gordintasun handiagoz egiten du gizarte-talde batzuen aurka; are gehiago emakumeak badira. Desgaitasuna duten pertsonak gizartetik kanporatzea gertaera historiko eta kulturala da, eta oraindik ere, debaluazioa eta aurreiritziak jasaten jarraitzen dute. Saio hauen helburua da desgaitasuna duten emakumeei buruz dugun pertzepzioa, aurreiritzi eta estereotipo arriskutsuak desartikulatzea, eta desgaitasunari buruz pentsatzeko eta ulertzeko modu berriak sortzea inklusioa bultzatzuz.

34

Parte hartzaile kopurua: 11

Hizkuntza: Euskara / Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: M. José Cano Mesias (Salud Mental Euskadi – FEDEAFES) eta Elkartu elkarte (Gipuzkoako Desgaitasun Fisikoa duten Pertsonen Federazio Koordinatzailea)



Taller de alimetación

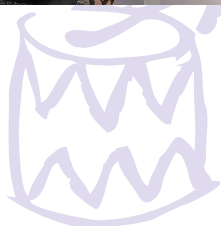
Proposamena bi tailerrek osatzen dute, eta elkarren osagarri izango dira: Lehenengo tailer teoriko praktikoaren helburua emakumeok bizi garen etaparen arabera ditugun beharrak ezagutzea izango da. Bigarren tailerrean, elikadura emozionala landuko da; emozioen eta jateko ekintzaren arteko harremana ulertuko da, eta hori kudeatzeko gakoak emango dira. Elikadura-estrategiei helduko diegu, bai eta janariarekin harreman ona kudeatzen eta izaten lagun diezaguketen bizi-ohiturei ere. Azken batean, kontzienteki elikatze gakoak landuko ditugu.

Parte hartzaile kopurua: 20

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Amaia Aierbe Zurutuza (OREKAN – Elikadura eta osasun heziketa)



Autodefentsa feminista topagunean

11-14 urte bitarteko neska gazteei zuzendutako saio hauetan, bizi ditugun botere-harreman, subordinazioegoera eta epaien atzean dagoen sistema aztertzea izango da lehenengo pausoa. Hala, neskak ahalduzko bidea helburu izanik, jasaten ditugun indarkeria motak eta jarrera erasokorrak identifikatu, eta horiei aurre egiteko estrategia eta tresnen inguruan sakonduko dugu tailerrean.

Parte hartzaile kopurua: 12

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Topagunearekin eta Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Lahia 3.0 Elkartea

Kotxe-mekanika tailerra

Jasotako genero-heziketaren ondorioz, emakumeak ez gara oso iaio sentitzen hainbat eremutan; esate baterako, kotxe-mekanika esparruan. Egoerari horri aurre egiteko eta arlo horretan autonomia handiago izateko, auto-mekanikaren oinarritzko ezagutza eskuratuko dugu: osagai nagusiak, funtzioak, autoa prest izateko eta mantentze-lanak egin ahal izateko behar diren oinarritzko zaintzak.

Parte hartzaile kopurua: 9

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Olatz Egiguren Aizpuru

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: 26

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun saila, Tolosako Udal liburutegiarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Mertxe Tranche Iparragirre



Klown tailerra

Eta barre egiten badugu? Barrea da emakumearen lehen matxinada. Barre egiten dugunean, gure ongizate sentsazioa hobetzen da, baina historikoki, emakumeen barrea kontrolatu, gaitzetsi eta mugatu egin da. Izan ere, emakume batek ezin zuen barre egin jendaurrean, eta are gutxiago barre algaraka. Guretzat histeriaren sintoma zen, eta zentzuzko irribarre isil eta apal batera geunden mugatuta. Jarduera honetan, emakumeen gune bat sortuko dugu, epaiketarik kanpo, gure gauzak askatasunez adierazi ahal izateko. Barre egingo dugu, inprobisazio eta klown jolasak egingo ditugu. Algara izango da gure iraultza!!!

Parte hartzaile kopurua: 7

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Bea Larrañaga Ibeas

Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministarekin

Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, guk geuk erabakitako proiektu bat osatuko dugu elkarlanean. Mugikorra edo argazki kamera erabiliz, sormena landuko dugu, betiere ikuspegi feminista ardatz hartuta. Zenbait teknika erabiliko ditugu, eta argazkigintzan eredu izan diren emakumeen lanak aztertu.

Parte hartzaile kopurua: 11

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Ura Iturralde Larrañaga

DJ Tailerra

18-30 urte bitarteko neska gazteei zuzendutako saio hauetan, DJ izatea zer den transmititu nahi da. Horretarako, musikarekin jolasean, DJ izateko lehen pausoak emango ditugu: musika non lortu, deskubritu, eta nola antolatuko dugun erakutsiko dugu. Bestalde, kontroladorearen oinarrizko funtzioak zein diren ikasiko dugu, azkenik, abestiekin nahasketak egin ahal izateko.

Parte hartzaile kopurua: 7

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Ostaizka Esteli Serra Pozo – DJ Azkura

Nuestras emociones pintadas

Emakumeok hitzez adierazten ditugu sentitzen ditugun emozioak, eta askotan ez ditugu entzuten. Eta ahotsari auto-behaketa eta pintura gehitzen badizkiogu, izenik ere jarri ezin dioguna adierazteko? Beldurra edo poza, konfiantza edo larritasuna, segurtasunik eza, energia... Gorputzeko dinamiken, bat-bateko pinturaren, erretratuaren eta autoerretratuaren bidez, gure emozioak adierazi eta kudeatuko ditugu, autoezagutza eta garapen pertsonala landuko ditugu, eta, bitartean, gure artean laguntza-ereduak ehunduko ditugu, kolektiboki berreraikitze.

Parte hartzaile kopurua: 6

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Leire Markinez Calvo

Meditazioa

Mindfulness eta coaching tekniken bidez, ahalik eta modu natural eta errazenean landuko dugu autoezagutza; izan ere, helburua da geure buruarekin konektatzea, 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: 15

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Leire Laca Saralegi

En los casos de violencia de género, ¿qué papel tenemos los hombres en la denuncia social?

Borroka ezberdinei esker, gizarteak presio handia egiten du indarkeria matxistaren aurrean. Hala ere, normalean, salaketa horiek erakunde eta talde feministetatik egiten dira, eta gizonak falta dira. Non gaude gizonak? Zein da gure zeregina? Salaketa horren parte izan behar dugu? Errugabetasun-presuntzioa errespetatu behar dugu? Lintxamenduak ematen ari dira? Tailer honetan, horri buruz eztabaidatuko dugu gizonen artean, indarkeria matxistaren aurrean dugun zeregina definitzeko.

Parte hartzaile kopurua: 4

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Aritz Resines Ruiz – Samurrak aniztasuna

¡Nos vamos de excursión!

Erdi Aroan murgilduko gara, eta euskal erromanikoa genero-ikuspegitik ezagutuko dugu. Alaitzako Jasokundeko Andre Mariaren eliza enigmatikoa eta Gazeoko Tourseko San Martin eliza bisitatuko ditugu, Arabako erromanikoaren bi bitxi. Isabel Mellenek gidatuta, tenplu horietako Erdi Aroko pinturei buruzko guztia ezagutuko dugu, baita historia eta emakumeek erromanikoan izan duten papera ere, Erdi Aroko emakumeei eta gure iraganari buruzko mito eta estereotipo faltsuak desmuntatuz, ikuspegi feministatik.

Parte hartzaile kopurua: 27

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Dinamizatzailea: Isabel Mellén Rodríguez



Sesión informativa sobre extranjería/nacionalidad

Informazio-saioaren helburua atzerritartasunari/nazionalitateari buruzko oinarritzko informazioa ematea izango da. Baimenak izapidetzeko gai praktikoak ezagutzea ere erraztuko da. Edukiak honako hauek izango dira:

- Atzerritarren eskubideak
- Egonaldi-egoera: ikasketengatik, iraupen laburra.
- Bizileku-egoera: aldi baterako bizileku- eta lan-baimena, salbuespenezko zirkunstantziengatik (errotze-figura berria prestakuntzaren arabera), iraupen luzekoa.
- Berritzeak.
- Familia berriz elkartzea.
- Erregimen komunitarioa.
- Nazionalitatea

Parte hartzaile kopurua: 28

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Área de Igualdad del Ayuntamiento de Tolosa, en colaboración con el Área de Migración y Diversidad de Tolosaldea Garatzen

Dinamizatzailea: Abogada de SOS Racismo

Twerk (Body dance)

Mendeetan zehar emakumeen gorputzak, uteroak eta aldakak atrofiatu dituen gizarte gaixo batek sortutako gaitzak pairatzen ditugu oraindik. Gorputzetik osotasunez eta zintotasunez jarduteko behar horretatik sortzen da mugitzeko proposamen hau. Gorputz zapalduen, estigmatizatuen, epaituen, zaurituen, desbalorizatuen, ezezagunen, eta berezko gaitasun eta indarretik deskonektatuen sendabide eta

Recital poético escénico

Entretejidas proiektua Zehar-Errefuxiatuekin elkarteak bultzatutako kultura- eta gizarte-proposamena da, eta hiru sormen-laborategi biltzen ditu: argazkilaritza, poesia eszenikoa eta antzerkia. Sorkuntza artistikoaren bidez emakume errefuxiatuak, migratuak eta arrazializatuak ikusarazi eta ahaldu nahi ditu. Sorkuntza kolektibo horiek identitatea, memoria eta erresistentzia adierazi nahi dituzte, ikuspegi feminista interseksionaletik eta dekolonialetik, publikoarekin zuzenean lotuz hitzaren eta emozioen bidez.

Parte hartzaile kopurua: 11

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Zehar Errefuxiatuak eta Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzaileak: Jara Calvo eta Rove Rivera

askapen gisa hain zuzen ere. Utero eta aldaketen mugimendu naturala, sentsualitatea eta norbere gorputzarekin jolastuz disfrutatze gaitasuna berreskuratzeko. Mugimendua osasun eta plazer iturri bizitzeko.

Parte hartzaile kopurua: 7

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila, Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzailea: Ikerne Mendieta Uskola

Ekintzak



Jabetze Eskolako ikastaroez gain, hainbat ekimenen babesleku ere izan da Andragora. Hauek Tolosako Udaleko Berdintasun Sailak zein Andragorak antolatu ditu, bai eta beste eragileek ere.

Irailak 19

DE VÍCTIMAS A EMPODERADAS

“De víctimas a empoderadas” Andragorak urritik aurrera berriz ere martxan jarriko duen Autolaguntza taldearen aurkezpena izan da. Bertan, Clara Wolfram Perez-ek dinamizatuta, Errenteriako Autolaguntza taldeko hiru kide bertaratu dira, euren bizipenak partekatu eta Autolaguntza talde honek eskaini diena azaltzera.

Parte hartzaileak:
16

Hizkuntza:

Gaztelania

Antolatzaileak:

Andragora eta

Berdintasun Saila

Dinamizatzailea:

Clara Wolfram Perez



Irailak 26 eta urriak 3

EMAKUME ETA AGROEKOLOGIA BEGIRADATIK ELIKADURAREN LANKETA

Emakume eta agroekologia begiradatik, elikaduraren lanketa bi saioz osatutako tailerra izan da. Lehenik eta behin “Elikadura eta generoa: gure elikaduran eragiten duten faktoreetan sakonduz” saioan, elikaduraren gomendioak bakoitzaren beharretara egokitzearen garrantziaz, gaur egungo marketin publizitate ezkutuen kalte eta eraginak, gorputzaren baitako kontzientzia eta elikadura, eta elikadura ikuspegitik zer ulertzen dugun zaintza gisa bezalako gaiak jorratu dira.

Bigarren saioan, elikaduraren bueltan hitz egin da kalorietatik haratago, eguneroko elikaduraren oinarrien bueltan hausnartu da, eguneroko menuak osatzeko gakoak azaldu dira, non eta nola erosiren bueltan hausnartu da, eta garaiko produktuekin bi plater osatu dira.

Parte hartzaileak: 11

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

Dinamizatzailea:

Amaia Aierbe Zurutuza.

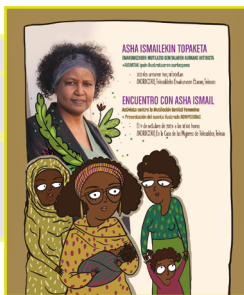
Orekan elikadura eta osasun heziketa

Urriak 9

ASHA ISMAILEKIN TOPAKETA eta AUSARTAK IPUIN ILUSTRATUAREN AURKEZPENA

Asha Ismail Emakumeen Mutilazio Genitalaren Aurkako Aktibista, Mas Mujeres elkarteko koordinatzailea den Cristina Alba, eta Anna María Porté idazleak parte hartu dute saio honetan.

Bertan, Asha Ismail-ek bere esperientzia eta bizipenak konpartitzeaz gain, Anna María Pacheco-k idatzitako Ausartak liburuaren aurkezpena eduki du. Saioaren amaieran, parte hartzaileen zalantza eta ekarpenak jaso eta erantzuteko tarteak egon da.



Parte hartzaileak: 24

Hizkuntza: Gaztelania

Antolatzailea:

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea, Tolosaldea Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

Dinamizatzaileak: Asha Ismail, Cristina Alba, Pereda eta Anna María Porté Estop

Irailak 21, 28, 29, urriak 5, 6 eta 19

EMAKUMEEN ELKARLANA SUKALDATZEN. HONDAKINEKIN SORTUTAKO BIOMATERIALAK

“Emakumeen elkarlana sukaldatzen” proiektua, jasangarritasunean, partaideen ezagutza, trebezia eta esperientzien partekatzean oinarrituta dago. Proiektu honetan, lehenik eta behin aurkezpen bat osatu da Andragoran. Ondoren, Tolosaldeko 5 herrietan (Asteasu, Altzo, Berrobi, Gaztelu eta Anoeta) hondakinekin sortutako biomaterialen inguruko tailerrak osatzeko. Tailer hauen ondorenean, Andragoran emaitzak partekatu eta instalazio bat sortu da.

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea

Dinamizatzailea: Mirari Errondosoro Echave, “Kimuri”



Urriak 1

HAUSNARREAN. ARDIEK EGIN NAUTE ARTZAIN

Josebe Blanco artzain, gaztagile, blogari eta aktibistaren “Hausnarrean. Ardiek egin naute artzain” liburuaren aurkezpena izan dugu Andragoran, Maddi Sarasola ingurumeneko eta landa-garapeneko teknikari eta aktibistarekin batera, solasaldi formatuan.



Parte hartzaileak: 8
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea:
Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea
Dinamizatzaileak:
Josebe Blanco Alvarez
eta Maddi Sarasola
Eizmendi

42

Urriak 25

LAS QUE LIMPIAN antzerki obra

Kartel bat gelaren biraderatik zintzilik dago. “Mesedez, garbitu gela”. Hondartzatik itzultzean, oheak eginda, eskuoihal garbiak eta bainu garbi-garbia. “Garbitzen dutenak” dira, sistema turistiko prekarizatzailea bizkarrean daramaten ikusezinak.

Las que limpian hoteletako pisu-zerbitzarien borroka antolatuaz ari da, lan-eskubide eta eskubide sozial justuak lortzeko. Horien aurrean, hotel-kateen jabeen zekenkeria jatorra.

“Las que limpian” antzerki obrak ez du garbiketako langileez bakarrik hitz egiten, emakumez eta egunero ibiltzen garen zoru bustiaz baizik.



Parte hartzaileak:
114
Hizkuntza:
Gaztelania
Antolatzailea:
Andragora,
Tolosaldeko
Emakumeen
Etxea
Dinamizatzailea:
A Panadaria
antzerki konpainia

Azaroak 6

ADINEKO EMAKUMEEN SEXUALITATEA

Oneka, Euskal Emakume Pentsionisten Plataformak antolatuta, Pepa Bojó Ballester-en eskutik, tailer honetan adineko emakumeen sexualitatearen inguruko lanketak eta hausnarketak partekatu dira.



Parte hartzaileak: 8
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea:
Oneka, Emakume Pentsionisten Plataforma
Dinamizatzailea:
Pepa Bojó Ballester

Azaroak 26

LEY DEL SÍ ES SÍ

Irule Abokatueta Macarena Mugica Urbistondo-ren eskutik, "Solo sí es sí" edo 10/2022 Lege Organikoa, irailaren 6koa, sexu askatasunaren berme integralari buruzko legearen inguruko hitzaldia eduki dugu Andragoran.



Parte hartzaileak: 23
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea:
Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzailea:
Macarena Mugica Urbistondo

Otsailak 11

TORTURA POLITIKOA FEMINISMOTIK MINTZAGAI

Tortura politikoa feminismotik mintzagai Olatz Dañobeitia eta Nekane Txapartegiren eskutik osatutako mahai ingurua izan da. Modu parte hartzailean, torturaren eta feminismoaren inguruko hausnarketa ezberdinak plazaratu dira saio honetan.



Parte hartzaileak: 30
Hizkuntza: Euskara
Antolatzailea:
Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzaileak: Olatz Dañobeitia Ceballos eta Nekane Txapartegi Nieve

Martxoak 7, maiatzak 5 eta 7

ARGILUNAK PROIEKTUAREN ENTSEGU IREKIAK

Argilunak dolu prozesu batetik sortutako lana da, galera batek eragindako krisitik abiatu zena. Dantza eta ikus-entzunezko arteak uztartuz, bizitzaren izaera duala sinbolizatu eta mugen inguruko tentsio globalak azalarazten ditu. Muga horiek gainditzen dituzten alternatibak esploratzen dira espazio honetan.

Andragorako espazioan, Argilunak proiektuaren inguruko sorkuntza prozesuaren nondik norakoak azaldu dira, zenbait dinamika parte-hartzaile proposatuz, eta emanaldiko koreografia eta ikus-entzunezko laginak partekatuko dira hausnarketa eta partekatzea sustatzeko.

- **Hizkuntza:** Euskara
- **Antolatzailea:** Tolosako Udaleko Berdintasun Saila
- **Dinamizatzailea:** Komorebi Produzioak
- Kultur Taldea

Martxoak 12, 17, 21, 29 eta 30

UBUNTU ELKARBIZITZARAKO MURALA

44

Adin, jatorri, kultura, profil eta gaitasun desberdinetako emakumeak elkartu eta guztion artean gure ahotza islatuko duen murala sortu dugu Andragoran, Tolosaldeko Emakumeen Etxean.

“Ubuntu” hitzak “Ni naiz, gu garelako” esan nahi du eta Hegoafrikan du jatorria, zulu eta xhosa hizkuntzetan. Hau da, horma-irudi honen bihotza, emakumeen artean, emakume guztiontzat egindako proiektua da, gure ahotza eta indarra islatuko dituen.

- **Parte hartzaileak:** 15
- **Hizkuntza:** Euskara / Gaztelania
- **Antolatzailea:** Tolosako Udaleko Berdintasun saila
- **Dinamizatzailea:** Arantxa Orbeagozo “Txitxi”



Martxoak 8

MARTXOAK 8
M8

EMAKUMEEN NAZIOARTEKO EGUNA
DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

M7
ESKUALDEKO MUGIMENDU FEMINISTAREN TOPAKETA
Tolosaldeko Mugimendu Feministak antolatuta, 'Indarkeria Matxiata Jakean' tertulia, Ondoren mokadutxoak. (Euskara)
18:00 / BERASTEGIKO UDALETXKO GANBARA

M8
MANIFA
'Faxismoaren kontra Ausardia eta Aiantza Feministak' lelopean, TAF - Tolosa Asanblada Feministak antolatuta.
19:00 / TRIANGULO PLAZA

M13
DOKUMENTALA ETA SOLASALDIA
'Luces en sombra': La realidad que no se quiere escuchar, la incómoda, la de las confidentes, la que no se nombra. Bidez bidez. (Castellano)
18:00 / ANDRAGORA

M15
BAKARRIZKETA - MONÓLOGO
'Humor negro', Assari Bibang. (Castellano)
19:00 / TOPIC

M18
HITZALDIA
Romani erresistentzia. KERA Elkarteak. (Euskara)
18:00 / ANDRAGORA

M21
ANTZERKIA
Amak (Euskara)
20:00 / LEIDOR ARETOA

M25
ZINE ZIKLO FEMINISTA ETA SOLASALDIA
'Mamifera' Liliana Torres (jatorrizko bertsoa eta euskara)
18:30 / ANDRAGORA

MARTXOAN ZE HAR
MURAL FEMINISTA
Andragoran mural bat margotuko dugu modu parte hartzailean. Adi egon eta zatoz! Crearemos un mural de forma participativa en el mes de marzo en Andragora. ¡Participa!

ARGAZKI ERAKUSKETA
Ura Hiruakok gidatutako Jabetza Eskolako argazkigintza ikastaroa parte hartzaileen erakusketa Andragoran. ZAINTZA: Euskal Herrian bizi diren emakume migranten testigantzak.

45

Martxoak 13

LUCES EN SOMBRA

“Luces en sombra” Bidez Bidez elkarteak osatutako dokumental bat da. Hau Hiruki Filmak eta Bidez Bidez elkarteak ekoiztutako dokumentala da, lone Atenearen zuzendaritzapean. Dokumental proiektioaren ondoren, parte hartzaileen artean solasaldia egon da.



Parte hartzaileak: 26
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea:
 Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
Dinamizatzailea: Katia Reinberg Castello. Bidez Bidez Elkarteak

Martxoak 15

ASAARI BIBANG – HUMOR NEGRA

Humor negra bakarriketan, Asaari Bibang idazle, umoregile eta aktibistak bere bizipenak komedia bihurtu ditu. Eszenatokiaren gainean, kliseen eta estereotipoen aurka borrokatzen du, humorearekin hausnarketa feminista eta antiarrazistak bultzatuz.

- **Parte hartzaileak:** 213
- **Hizkuntza:** Gaztelania
- **Antolatzailea:** Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea, Tolosako Udaleko Berdintasun Sailarekin eta Tolosaldea
- Garatzeneko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean
- **Dinamizatzailea:** Asaari Bibang Ngui

Martxoak 18

ERROMANI ERRESISTENTZIA

“Erromani erresistentzia” Kera Emakume Ijitoen Elkartea eskainitako hitzaldia izan da. Bertan, genero-ikuspegiarekin ijito-herriaren historia, emakume ijito eta hauen feminismoez eta atzoko eta gaurko emakume-ijito erreferenteez jardun dute.



- **Parte hartzaileak:** 8
- **Hizkuntza:** Euskara
- **Antolatzailea:** Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea
- **Dinamizatzailea:** Kera Elkartea

46

Martxoak 19

“ZAINZA” ARGAZKI ERAKUSKETAREN INAUGURAZIOA

Ura Iturraldek gidatutako Jabetzeko Eskolako argazkigintza ikastaroko parte-hartzaileek Euskal Herrian bizi diren emakume migranteen testigantzak irudi eta testu bidez jaso dituzte ZAINZA izeneko argazki erakusketan. Bertan, zaintzaileak dira protagonistak, eta euren testigantza eta argazkiak ikus daitezke.

- **Hizkuntza:** Euskara / Gaztelania
- **Antolatzailea:** Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

Maiatzak 8

OSASUNA ETA EMAKUME HELDUAK

Ana Galarraga Aiestaranen eskutik, Osasuna eta emakume helduak hitzaldia osatu da Andragoran.



- **Hizkuntza:** Euskara
- **Antolatzailea:** Oneka, Emakume Pentsionisten Plataforma
- **Dinamizatzailea:** Ana Galarraga Aiestaran

Maiatzak 12

TOLOSALDEKO I. FIBROMIALGIA TOPAKETA

Emakumeei zuzendutako I. Fibromialgia Topaketan, Esther Poveda aktorearen esketx labor baten ondoren, Ane Daza Azurmendi fisioterapeutaren eskutik, fibromialgia duten emakumeei zein ingurukoei begirako lehen topaketa osatu da, esperientziak konpartitu eta saretzeko asmotan.

Parte hartzaileak: 60
Hizkuntza: Euskara / Gaztelania
Dinamizatzaileak: Esther Poveda, Ane Daza eta Mila Canseco

Maiatzak 22

FEMINISMO DECOLONIAL. TEORÍA Y PRÁCTICA PARA CONSTRUIR ALIANZAS

Jeanne Rolande aktibista feminista eta antiarrazistaren eskutik, *Feminismo decolonial: teoría y práctica para construir alianzas* tailerra izan dugu Andragoran. Saio honetan, modu kolektiboan, eta elkarrengandik ikasiz, feminismoaren eta antiarrazismoaren inguruan hausnartu da.

Parte hartzaileak: 18
Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Divina, Gipuzkoako Emakume Afrikarren Elkarte
Dinamizatzailea: Jeanne Rolande
Dacogna Minkette



Ekainak 26tik uztailak 16ra

“LIBRES Y DISIDENTES” ERAKUSKETA

Nazioarteko Elkartasunak eta tokiko partzuergoak, (CDHAL eta ELM, A.C) 12 panel bisualen bitartez, Oaxacan (eta Mexikon oro har) emakumeek, eta bereziki emakume lesbianek, jasaten duten zapalkuntza-egoeraren berri eman digute erakusketa honetan.

Hizkuntza: Gaztelania
Antolatzailea: Tolosako Udaleko Berdintasun Saila

ANDRAGORAKO ZINEMA IBILTARIA

Ikasturte honetan “Andragorako zinema ibiltaria: lau herri, lau pelikula” ekimena eduki dugu. Emakumeen Etxea osatzen duten eskualdeko lau herrietan lau filmen proiektzioak egin dira. Proiektzio bakoitzaren ondoren, dinamizatzaileek ondorengo solasaldia gidatu dute, parte hartzaileekin batera pelikula edo dokumentalean agertzen diren gaien inguruan hausnartuz. Bi saioetan gonbidatu bereziak ere egon dira.

Datak:

- Martxoak 25. Andragoran, MAMÍFERA
- Apirilak 10, Villabonan CREATURA
- Maiatzak 16, Berastegin, KORDAK
- Ekainak 13, Ikaztegietan, KONPAINIA ONAK

Hizkuntza: Euskara

Antolatzailea:

Andragora, Tolosaldeko
Emakumeen Etxea

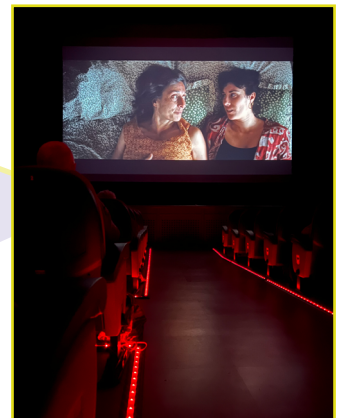
Dinamizatzaileak: Ane

Elizegi Agirre, Carmen

Carretero Gomez, Gloria

Castaños Umaran eta

Esther Lopez Epelde



Eskerrik asko

Andragora, Tolosaldeko

Emakumeen Etxeari

bizia eman

diozuen guztioi!



*Argazkia:
Tolosako Udala



*Argazkia:
Tolosaldeko Ataria