EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES
ÉCOLE D´EMPOWERMENT DES FEMMES
ŞCOALA DE EMANCIPARE A FEMEILOR
WOMEN´S EMPOWERMENT SCHOOL
مدرسة تمكين النساء

Udaberria • Primavera • Printemps • الربيع •
Primăvară • Spring

TOLOSA 2026

TOLOSA berdinzalea · Tolosaldea garatzen · GIPUZKOA Foru Aldundia · Diputación Foral · ANDRAGORA

OHAR GARRANTZITSUAK
NOTAS IMPORTANTES

Ulertzen dut

Jarduera hauetan parte hartzeko, ez da beharrezkoa jendaurrean euskaraz hitz egitea, baina bai ulertzea.

Para participar en estas actividades, no es necesario hablar en euskara en público, pero sí entenderlo.

Formatzaileak badaki euskaraz, eta jarduera gaztelaniaz izango da, baina nahi baduzu, berarekin euskaraz egin ahal izango duzu.

La formadora sabe euskara, la actividad será en castellano, pero si quieres podrás hablar en euskara con ella.

LGTBIQ+fobiaren kontrako eta HARROTASUNAren aldeko nazioarteko egunei lotutako egitaraua
Programa de los días internacionales contra la LGTBIQ+fobia y a favor del ORGULLO

Zeinu-hizkuntzaren zerbitzua eskainiko da. Eskaera izena ematearekin batera egin behar da, eta ekitaldia baino gutxienez 7 egun lehenago. Baldintza bereziak ditu. Kontsulta gaitzazu.

Se ofrecerá el servicio de lengua de signos. La solicitud debe realizarse, con la inscripción y al menos, 7 días antes del evento. Tiene condiciones especiales. Consúltanos.

Euskara-gaztelera itzulpen-zerbitzua eska daiteke. Eskaera izena ematearekin batera egin behar da, eta ekitaldia baino gutxienez 7 egun lehenago. Baldintza bereziak ditu. Kontsulta iezaguzu.

Se puede solicitar servicio de traducción euskara-castellano. La solicitud debe realizarse, con la inscripción y al menos, 7 días antes del evento. Tiene condiciones especiales. Consúltanos.

Errepikatzen duten ikasleek lehentasuna dute.

El alumnado que repite tiene prioridad.

Ikasle berriek edo ikastaro bakar batean parte hartu dutenek dute lehentasuna.

Tiene preferencia el alumnado nuevo o el que haya participado en un único curso.

Zer da jabetzea?

Jabetze terminoa erabiltzen dugunean, banakako eta taldekako ikaskuntza- eta kontzientziatze-prozesu bat adierazi nahi dugu. Mundu osoko jendarteetan, sexismoak diskriminazio- eta gutxiagotasun-egoeran ezartzen gaitu gu, emakumeok, eta jabetzeak ahalbidetzen digu hori salatzea eta horren kontra borroka egitea.

Zer da 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.

¿Qué es el empoderamiento?

Llamamos *empoderamiento* al proceso de concienciación y aprendizaje personal y colectivo, a través del cual las mujeres hemos podido denunciar y luchar contra la situación de discriminación e inferioridad social que impone el sexismo en todas las sociedades del mundo.

¿Qué es la Escuela de Empoderamiento?

Es un espacio dirigido a potenciar el empoderamiento y la participación sociopolítica de las mujeres, para conseguir una sociedad más justa, diversa y completa. No es un lugar de formación típico. En la Escuela de Empoderamiento utilizamos la metodología de producción colectiva y compartida de saberes desarrollada por el Movimiento Feminista.

Se organiza desde una perspectiva feminista e interseccional; es decir, tratamos de dar respuesta a las múltiples situaciones de discriminación a las que nos enfrentamos las mujeres, teniendo en cuenta la clase, el origen, la religión, las creencias, la situación migratoria, la orientación sexual, la identidad sexual y de género, la discapacidad, la edad, la configuración familiar, y otras condiciones o circunstancias personales, sociales o administrativas.

Se trata de compartir experiencias y conocimientos, pero también de disfrutar con el cuerpo, crear discursos, arte, cultura y reivindicaciones. En definitiva, se trata de vivir una experiencia que cambie nuestra percepción del mundo, y que, al mismo tiempo, nos dote de herramientas para cambiarlo.

JARDUERAK / ACTIVIDADES

Urtero errepikatzen direnak
Las repetidas cada año

- Euskal emakume idazleen irakurketa feminista taldea ____ 08
- Grupo de literatura de mujeres del mundo ____ 09
- Batukada feminista ____ 10
- TxaranGORA! ____ 11
- Xilografia tailerra ____ 12
- Ahalduntze-margoak • Pinturas para el empoderamiento ____ 13
- Sormenezko argazkigintza ikuspegi feministatik ____ 14
- Maskulinitateen inguruko hausnarketa espazioa • Espacio de reflexión sobre masculinidades ____ 15

Berriak / Nuevas

- Tolosatik ibilaldia. Errepublika, gerra eta erresistentzia frankistako GURE EMAKUMEAK ____ 18
- EMAKUMEAK MUGIMENDUAN! Korrika, yoga, pilates... ____ 19
- GAILURRAK ELKARREKIN! Mendi-ibilaldiak ____ 20
- DJ-ikastaroa 2.0. Festak ere, GURE! ____ 21
- (DES) Generando. Mas allá de los roles de género ____ 22
- Ziklikoak gara: ugalkortasun-aldia ____ 23
- Vínculos afectivos y de buen trato ____ 24
- Hil arte bizi (II) ____ 25
- Andragoran dantzan ____ 26
- Fontanería básica y herramientas de jardín ____ 27
- Afrosesion ____ 28
- Curso de costura (II) ____ 29
- Twerk (booty dance) ikastaroa ____ 30
- Sesión informativa sobre extranjería/nacionalidad ____ 31
- Formación para romper los estereotipos en torno a la mutilación genital femenina ____ 32

Urtero errepikatzen direnak / Las repetidas cada año

Badator udaberria!

EUSKAL EMAKUME IDAZLEEN IRAKURKETA FEMINISTA TALDEA

Tolosako Udal Liburutegiarekin elkarlanean

Formatzailea: Iratxe Retolaza
Egunak: asteazkenak.
Apirilak 29, maiatzak 13, ekainak 17 (3 saio)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. 3. gela
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 15
Matrikula: 5,4 €

Irakurbide feministak euskal literaturan. 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.

Irakurriko dugun lehen liburua (liburutegian maileguan har dezakezue): **Yurre Ugarte eta Joseba Larratxe, Joana Maiz, Harriet [komikia].**

GRUPO DE LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

En colaboración con la Biblioteca Municipal de Tolosa

El camino que recorremos, otras mujeres lo han limpiado y hecho firme. Junto a nosotras, otras mujeres recorren caminos paralelos. Medir sus pasos, aprovecharlos, es la mejor manera de dar valor a su experiencia, a sus goces y sufrimientos. Sus estrategias creativas y vitales, la imaginación de sus propuestas, enriquece las nuestras. Conocerlas es conocernos un poco más a nosotras mismas. Literatura de Mujeres del Mundo es viajar sin fin por la obra de escritoras de diferentes países, de diferentes culturas y mirar por la ventana de sus preocupaciones y de sus condiciones.

Primer libro que leeremos (podéis tomarlo en préstamo en la biblioteca): **Quiltras, Arelis Uribe.**

Formadora: Mertxe Tranche Iparraguirre
Días: miércoles. 15 de abril, 20 de mayo, 10 de junio (3 sesiones)
Horario: 18:00-20:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 5-6
Idioma: castellano
Aforo: 20
Matricula: 5,4 €

BATUKADA FEMINISTA

Amarotz Auzo Elkartearekin elkarlanean

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

Formatzailea: Ainara Sarasketa Alberdi
Egunak: astearteak. Apirilak 21, maiatzak 6 eta 19, ekainak 2, 16 eta 20 (irteera) (6 saio)
Ordutegia: 18:30-20:30
Lekua: Amarotz Auzo Elkartea
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 25
Matrikula: 10,08 €

TxaranGORA!!

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxearekin elkarlanean

Formatzailea: Inés Osinaga
Egunak: asteazkenak. Apirilak 15, 29; Maiatzak 6, 13, 20 eta 27; Ekainak 3, 10 eta 17+ irteera (10 saio)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara.
Xuxurlatzaileak egoteko aukerarekin / Con posibilidad de traducción*
Aforoa: 25
Matrikula: 18 €

Txarangora! da ANDRAGORA, Tolosaldeko Emakumeen Etxeko eta Tolosako Jabetze Eskolako txaranga. Bigarren ikasturtea da hau, eta taldea egonkortu da jada. Errepertorioa eta taldea gero eta handiago eta askotarikoagoa da, baina hau ez da talde itxi bat, eta beste urte batez gonbita egin nahi diogu gurera etorri nahi duen emakume orori.

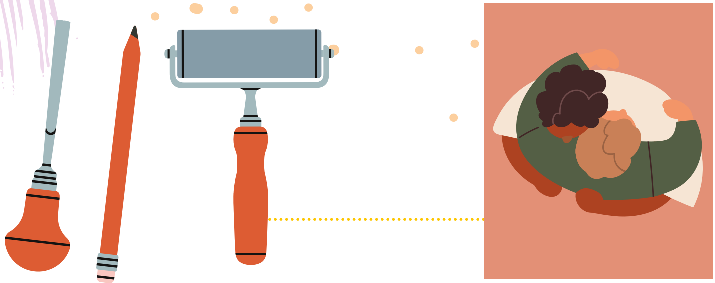
Ines Osinaga bidelagun dugula, zainduko eta ahaldunduko gaituen akonpainamendua eskaintzen diogu elkarri, barneko ahotsa konpartitu eta elkarrekin ahalduntze-, gozatze- eta eraldatze-ariketa kolektiboa egiteko. Animatuko zara gurekin batera kalera jotzera ateratzera?

Edozein instrumentuk balio digu. Saxofoia, klarinetea, bonbardino, perkusioa, txistua, darbuka, djenbea... Txarangoran 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?

Saioetako batean PERKUSIONISTA, gonbidatu berezi batekin. SAIO IREKIA.

Txarangora! es la charanga de Andragora, la Casa de las Mujeres de Tolosaldea, y de la escuela de empoderamiento de Tolosa. En este segundo curso, tenemos un grupo estable pero abierto: invitamos a toda mujer que quiera unirse a compartir su voz interior, disfrutar y empoderarse colectivamente.
Cualquier instrumento nos sirve: saxofón, clarinete, bombardino, percusión, chistu, darbuka, djenbe. Todas las melodías y colores son bienvenidos. ¿Alguna vez has soñado con formar parte de una charanga? ¡Queremos crear la fiesta! ¿Te vienes? En una de las sesiones, la PERCUSIONISTA, con una invitada especial. SESIÓN ABIERTA.



XILOGRAFIA TAILERRA

Xilografia tailer honen bitartez, bide emango diogu gure eskuekin sortzeko dugun ahalmenari. Antzinako teknika hori 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.

Formatzailea: Oihana Ugarte Iriarte
Egunak: astearteak. Apirilak 14, 21 eta 28, maiatzak 5, 12 eta 19 (6 saio)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Tolosako Kultur Etxea. Zeramika-gela
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 12
Matrikula: 10,8 €

Ulertzen dut

Formatzailea | Formadora: Leire Markinez
Egunak | Días: ostegunak | jueves. Maiatzak 7, 14, 21 de mayo eta 28; ekainak 4 eta 11 de junio (6 saio/ 6 sesiones)
Ordutegia | Horario: 15:00-17:00

Lekua | Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Sukaldean / En la cocina
Hizkuntza | Idioma: ele bitan | bilingüe
Aforoa | Aforo: 15
Matrikula | Matrícula: 10,8 €

AHALDUNTZE-MARGOLANAK
PINTURAS PARA EL EMPODERAMIENTO

Autoezagutza, adierazpen eta kudeaketa emozionalaren tailerra

Taller de auto-conocimiento, expresión y gestión emocional

Ahalduntzeko 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 beharrik, zatoz abenturara!

Uno de los pasos para el empoderamiento reside en el autoconocimiento. Este taller facilitará el conocimiento, la comprensión y la gestión de las propias emociones. Conectaremos con la creatividad propia, a través de la música, dinámicas corporales y la pintura de mandalas, autorretrato y la pintura espontánea. Las mujeres hemos aprendido a manejar nuestras emociones condicionadas por el género de una forma poco saludable. Este taller, de una forma creativa y lúdica, nos acercará a un manejo más positivo de nuestras emociones, mientras tejemos redes de apoyo entre nosotras para reconstruirnos colectivamente.

No necesitas saber pintar.
¡Ven a la aventura!

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.

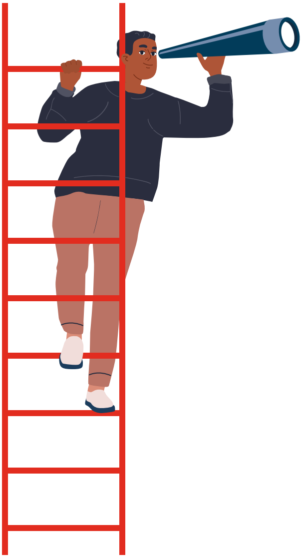
Anima zaitez esperientzia sortzaile eta dibertigarri honetan parte hartzera!

Formatzailea: Ura Iturralde Larrañaga
Egunak: asteazkenak. Apirilak 15, 22 eta 29; maiatzak 6, 13 eta 20 (6 saio)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. 1. gela
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 15
Matrikula: 10,8 €

Ulertzen dut

MASKULINITATEEN INGURUKO HAUSNARKETA ESPAZIOA
ESPACIO DE REFLEXIÓN SOBRE MASCULINIDADES

Tolosako Gizon Taldearekin elkarlanean



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!

Gizon Taldearen egitarauaren eta dinamikaren arabera zehaztuko dira egunak eta ordutegiak. Jarri harremanetan:
info@samurrak.eus; 678061700

El Grupo de Hombres de Tolosa dispone de un espacio propio para hablar sobre la influencia que ha tenido y que tiene la masculinidad hegemónica en la actualidad. Con la ayuda de Samurrak Aniztasun elkartea, trabajaremos la responsabilidad, los privilegios, el poder, los modelos y lo que el propio grupo necesite. ¡Te animamos a participar!

Los días y horarios se establecerán dentro de la programación y dinámica del Grupo de Hombres.
Contacta con
info@samurrak.eus; 678061700

Dinamizatzailea | Dinamizador: Aritz Resines. Samurrak Aniztasun Elkartea

Egunak | Días: **martxotik** ekainera | De marzo a junio.

Lekua | Lugar: Zehazteko | Por definir

Hizkuntza: ele bitan | bilingüe

Matrikula: doan (izen ematearekin) | **gratis** (previa inscripción)

Berriak / Nuevas

TOLOSAN IBILALDIA: ERREPUBLIKA, GERRA ETA ERRESISTENTZIA FRANKISTAKO GURE EMAKUMEAK

Ibilbide baten bidez, Tolosan azken urteetan egindako ikerketen emaitzak espazioan kokatzen saiatuko gara. Zehazki, emakume eta disidentzia sexu-generikoen berri emango da; hain zuzen, Bigarren Errepublikan protagonismoa izan, eta haren osteko 1936ko gerran eta diktadura frankistan frankisten errepresioa jasan behar izan zutenena, eta Tolosako espazioan haien bizipenak kokatuko ditugu.

Formatzailea: Ione Zuloaga Muxika, Aranzadi Zientzia Elkarteko historialaria
Eguna: ostirala. Apirilak 24
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxean hasita
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 15
Matrikula: 1,8 €

Ulertzen dut

EMAKUMEAK MUGIMENDUAN!

¡MUJERES EN MOVIMIENTO!

Korrika, Yoga, Pilates...

Tolosako Udaleko Kirol Saila elkarlanean

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.

A través de las sesiones de carrera, de movilidad y estiramientos (mezcla de yoga y pilates) y de prevención de lesiones, se busca el empoderamiento de las mujeres en la actividad física y el deporte. Semana tras semana se alternarán las tres disciplinas para que el cuerpo experimente diferentes tipos de impactos. Para ello, se tendrán en cuenta tanto las capacidades como los deseos de cada una, realizando entrenamientos adaptados a diferentes niveles. Así, tanto como si eres novata como si tienes experiencia previa, este espacio será ideal para disfrutar del movimiento, y compartir experiencia con otras mujeres.

Formatzailea | Formadora:
Maddi Sukuntza Gómez
Egunak | Días: astelehenak | lunes
Apirilaren 13tik ekainaren 15ra / Del 13 de abril al 15 de junio (10 saio/sesiones)
Ordutegia | Horario: 18:00-19:00

Lekua | Lugar: Andragoran, Tolosaldeko Emakumeen Etxean hasita | Inicio en Andragora.
Hizkuntza | Idioma: ele bitan | bilingüe
Aforoa | Aforo: 25
Matrikula | Matrícula: 9 €

GAILURRAK ELKARREKIN!
Mendi-ibilaldiak
¡JUNTAS EN LAS CUMBRES!
Excursiones por la montaña

Formatzailea | Formadora: Maddi Sukuntza Gómez
Egunak | Días: larunbatak | sábados. Apirilak 18 de abril; maiatzak 16 de mayo; ekainak 13 de junio (3 saio/ sesiones)
Ordutegia | Horario: 9:30-14:00 (Txangoaren arabera | dependiendo del recorrido)
Lekua | Lugar: Txangoaren arabera/ dependiendo del recorrido
Hizkuntza | Idioma: ele bitan | bilingüe
Aforoa: 25
Matrikula: 11,7 €

Emakumeentzako mendiko txangoek natura, gorputza eta konfiantza uztartzen dituzte. Tailer honen bidez, emakumeak jarduera fisikoan ahalduntzea bilatzen da, espazio seguru, goxo eta indartzailea sortuta. Eguneroko errutina apurtu, eta naturaz gozatuko dugu. Talde-giro atseginean, Euskal Herriko bazterrekin konektatzeko aukera izango da, eta esperientzia-maila guztietara egokituko gara.

Izena emateko, beharrezkoa da mendian 3 orduz ibiltzeko gai izatea, eta ikastaroaren saio guztietara joateko konpromisoa hartzea. Mendiko botak eta mendiko motxila ekarri beharko dira.
Mendi-txangoak:

- Apirilak 18 de abril. Kutsidazu bidea, Ixabel ibilibidea. Ernialde-Alkiza
- Maiatzak 16 de mayo: Ernio
- Ekainak 13 de junio: Zumaia-Deba

Las excursiones de montaña para mujeres combinan naturaleza, cuerpo y confianza. A través de este taller, se busca empoderar a las mujeres en la actividad física, creando un espacio seguro, agradable y potenciador, que permita romper con la rutina diaria y disfrutar de la naturaleza. En un ambiente de grupo distendido, conectaremos con los rincones de Euskal Herria, adaptando la experiencia a todos los niveles.

Para inscribirse, será necesario ser capaz de caminar durante 3 horas por el monte, y adquirir el compromiso de asistir a todas las sesiones del curso. También se deberán traer botas y mochila de montaña.

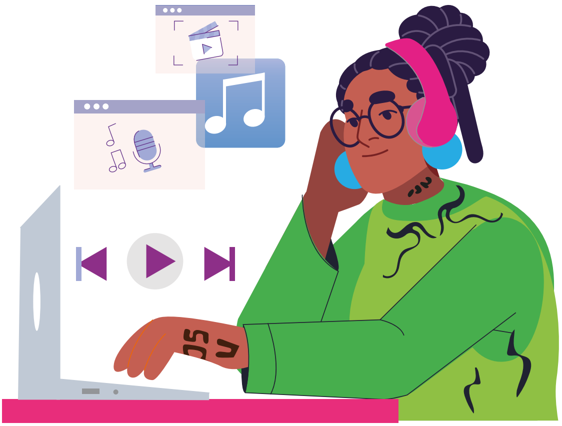
DJ IKASTAROA 2.0. Festak ere, GURE!

Festak espazioak okupatzeko baliagarriak dira; emakume, komunitate migratzaile, arrazializatu eta kuirrarentzako topaleku aukerak esainiz. 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.

Formatzailea: Ostaizka Esteli
Egunak: astelehenak. Maiatzak 25; ekainak 1, 8 eta 15 (4 saio)
Ordutegia: 17:30-19:30
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 12
Matrikula: 7,2 €

Ulertzen dut



(DES)GENERANDO
Mas allá de los roles de género

Una propuesta dirigida a mujeres y jóvenes que quieran pensar y sentir en torno al género, sus normas y cómo se expresan en el día a día. En este taller invitamos a las participantes a explorar sus propias identidades a través del juego, la creatividad y la arteterapia, generando un espacio seguro para preguntarse qué han aprendido sobre "ser mujer" y qué desean seguir construyendo para sí mismas.

Buscamos promover la exploración y expresión de las identidades mediante el cuestionamiento crítico de la normativa de género, favoreciendo el autoconocimiento, el bienestar emocional y las relaciones más igualitarias.

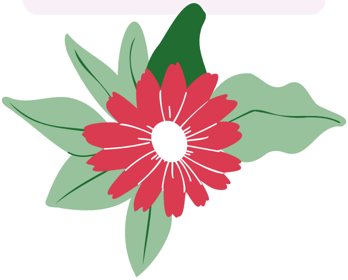
Formadora: Javi Olfos Besnier. Psicóloga y arteterapeuta
Día: jueves. 30 abril | 7 y 14 de mayo (3 sesiones)
Horario: 17:30-19:30
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aula 4, cocina
Idioma: castellano
Aforo: 12
Matrícula: 5,4 €

UGALKORTASUN-ALDIA, *ziklikoak gara*

Ugalkortasun-aldia emakume askoren bizitzako aldi luze bat da, eta bizi-etapa desberdinak biltzen ditu. Tailer honetan, heldutasun-garaiari helduko diogu. Gorputzean baino ezin gara izan, eta ez hori soilik, baizik eta hortik harago goaz: gure bizipenak, nahiak, desirak, harremanak eta definitzen gaituzten egitasmoekin gara garen hau. Emakumeen gehiengoa, bizitza-etapa honetan, ziklikotasunari lotuak gaude gehienbat. Beraz, garrantzitsua da gorputzarekin bat eginda bizitzea, modu autentikoagoan izateko, pentsatzeko, egiteko eta proiektatu ahal izateko. Helburuak hauek dira:

- Ziklikotasunera hurbildu, eta izan ditzakeen ondorio fisikoak, emozionalak eta sozialak ezagutzea.
- Gorputzarekin bat egitea.
- Biografia. Ni izate hau, izan naizenari, izaten ari naizenari eta izan nahi dudanari lotuta egongo da, beti ere, bizi ditugun zirkunstantzietan kokatuta.
- Presio soziala eta ideia feministak, sexologikoak, filosofikoak eta medikuntzakoak ezagutzea, eta norberari nola eragiten dien gogoeta egitea.
- Ahalduntze-prozesu kolektibo eta indibiduala sustatzea.
- Gune seguru bat sortzea gogoetak ideia sozialetatik, ikerketatik eta bizipen pertsonaletatik egiteko aukera izateko.

Formatzailea: Elene Jiménez sexologoa (Sexune) ikastaro osoa, eta modu puntualean, emagin baten kolaborazioa
Egunak: astelehenak. Apirilak 20; maiatzak 4 eta 18; ekainak 1 (4 saio)
Ordutegia: 18:00-20:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. 4. gela, sukaldea
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 15
Matrikula: 7,2 €



VÍNCULOS AFECTIVOS Y DE BUEN TRATO

Con este taller pretendemos crear un espacio para reflexionar sobre el amor, cómo nos enseñan a amar y las consecuencias que todo esto tienen en nuestras vidas. Vamos a analizar creencias, mitos y mandatos que nos enseñan a amar de una manera no igualitaria ni saludable.

Necesitamos cuestionar y desvelar las "trampas del amor romántico" y elaborar, imaginar y crear un modelo en el que amar sin renunciar a nosotras mismas, en libertad, desde la igualdad, generando espacios de placer, crecimiento y cuidado mutuo.

Formadora: Pepa Bojo
Días: lunes. 13, 20, 27 de abril y 4, 11, 18 de mayo
Horario: 17:15-19:15
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 3-4.
Idioma: castellano.
Aforo: 15
Matrícula: 7,2 €

HIL ARTE BIZI II
También ante la muerte, a nuestra manera

Formadora: Nere Erkiaga
Días: lunes. 13, 20 y 27 de abril y 4 de mayo (4 sesiones)
Horario: 17:30-20:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aulas 5-6
Idioma: castellano.
Aforo: 12
Matrícula: 5,4 €

Los talleres Hil Arte Bizi buscan el empoderamiento ante nuestra muerte. En esta segunda parte de estos talleres vamos a centrarnos en el Documento de Voluntades Anticipadas, pero sin limitarnos solamente a ello, sin que reflexionaremos y nos informaremos en temas relativos a nuestro derechos dentro del sistema sanitario y vamos a clarificar las preferencias que tiene cada una y las decisiones que podemos tomar. Lo haremos con ejercicios individuales y grupales. Porque ante la muerte también, cada una tiene su manera.
Tendrán prioridad los participantes en la primera parte.

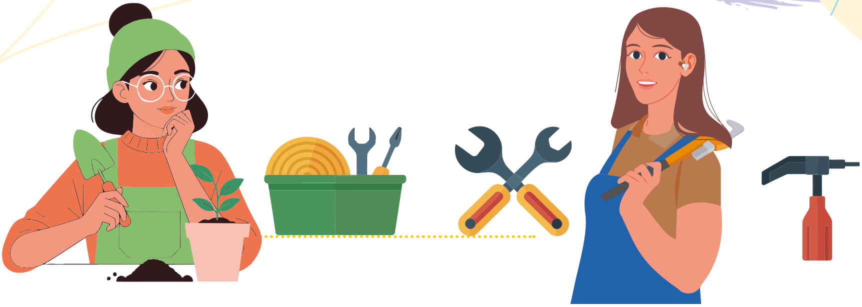
ANDRAGORAN DANTZAN!

Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxearekin elkarlanean

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 duenarentzako 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.

Formatzailea: Irune Arrizubieta Aguirreamalloa
Egunak: astelehenak.
Apirilak 13tik maiatzak 18ra (6 saio)
Ordua: 17:30-19:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea.
Areto Nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 20
Matrikula: doan
(aurrez izena eman behar da)

Ulertzen dut

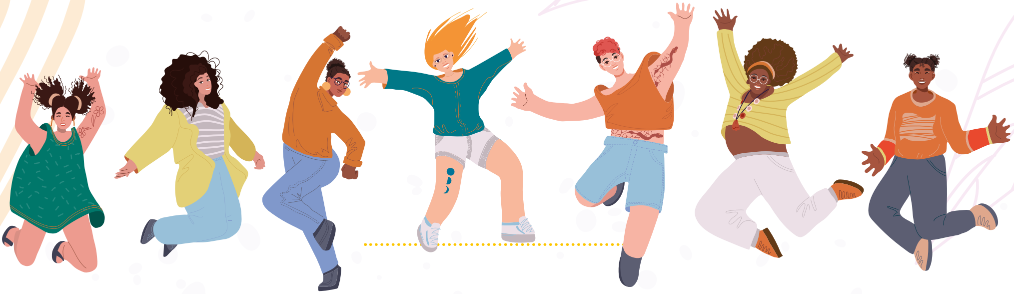


TALLER DE FONTANERÍA BÁSICA Y HERRAMIENTAS DE JARDÍN

En este taller de 5 horas, el principal objetivo es ser más autónomas en nuestra vida doméstica, aprendiendo nociones útiles de fontanería básica, para solucionar pequeños problemas con las instalaciones de agua en el hogar; por ejemplo: atascos, cambiar un grifo o un sifón, etc. También aprenderemos a manejar herramientas manuales, y veremos cómo usar de manera segura maquinaria de jardín, como una motosierra y una desbrozadora.

Todas las herramientas y materiales necesarios estarán disponibles en el curso/taller.

Formadora:
Carmen Melchor Serna
Día: sábado. 25 de abril
Horario: 09:00-14:00
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aula 4, cocina
Idioma: castellano
Aforo: 12
Matrícula: 4,5 €



AFROSESION IKASTAROA

Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

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 dekonoloniala bultzatuko da.

Irakaslea: Kuma
Eguna: ostegunak. Apirilak 23, 30; maiatzak 7 eta ekainak 14 (4 saio)
Ordutegia: 17:30-19:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 20
Matrikula: doan (aurrez izena eman behar da)

Ulertzen dut

CURSO DE COSTURA 2.0

En colaboración con el Departamento de Diversidad y Migraciones de Tolosaldea Garatzen

En este taller aprenderemos a coser, hacer arreglos y utilizar la máquina de coser.

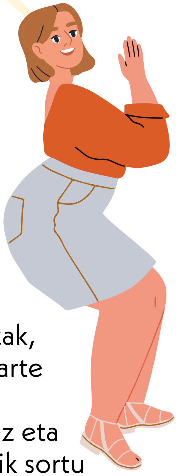
Está dirigido a aquellas mujeres interesadas en mejorar en el mundo de la costura y que tienen un conocimiento básico de costura.

Habrá disponibilidad de una máquina de coser por alumna.

Además de adquirir nociones técnicas y prácticas de costura, este taller nos servirá como parte del trabajo de desarrollo personal y de empoderamiento de las mujeres.

Tendrán prioridad las alumnas que han cursado anteriormente el curso de iniciación a la costura.

Formadoras: Zohra Asarraj y Fadma Sfart
Días: lunes. Del 13 de abril al 19 de junio (10 sesiones)
Horario: 10:15-12:15
Lugar: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Aula 5-6
Idioma: castellano
Aforo: 12
Matricula: gratis (previa inscripción)



TWERK (BOOTY DANCE) IKASTAROA

Tolosaldea Garatzen-eko Migrazio eta Aniztasun Sailarekin elkarlanean

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.

Irakaslea: Ikerne Mendieta Uskola
Eguna: ostiralak. Apirilak 24, maiatzak 29 eta ekainak 19 (3 saio)
Ordutegia: 18:00-21:00
Lekua: Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea. Areto nagusia
Hizkuntza: euskara
Aforoa: 12
Matrikula: doan (aurrez izena eman behar da)

Ulertzen dut

SESIÓN INFORMATIVA SOBRE EXTRANJERÍA/ NACIONALIDAD

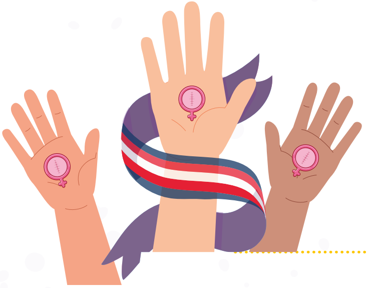
En colaboración con el Departamento de Diversidad y Migraciones de Tolosaldea Garatzen

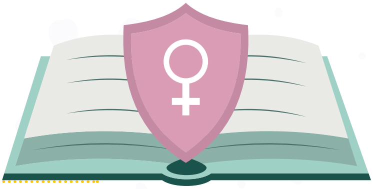
El objetivo de la sesión informativa será ofrecer la información básica en materia de extranjería/ nacionalidad. También será facilitar el conocimiento de cuestiones prácticas para la tramitación de autorizaciones. Los contenidos de la sesión serán:

- Derechos de las personas extranjeras
- Situación de estancia: por estudios, corta duración
- Situación de residencia: autorización temporal de residencia y trabajo, por circunstancias excepcionales
- Familiares de españoles/as
- Renovaciones
- Reagrupación familiar
- Regimen comunitario
- Nacionalidad
- Regularización extraordinaria de extranjeros/as

La sesión será impartida por una abogada perteneciente a la red Aholku Sarea del Gobierno Vasco.

Formadora: Miren Unsuain
Abogada de SOS Racismo
Día: miércoles. 15 de abril
Horario: 10:30-12:30
Lugar: Andragora Tolosaldeko Emakumeen Etxea.
Salón principal
Idioma: castellano
Aforo: 60
Matrícula: gratis (previa inscripción)





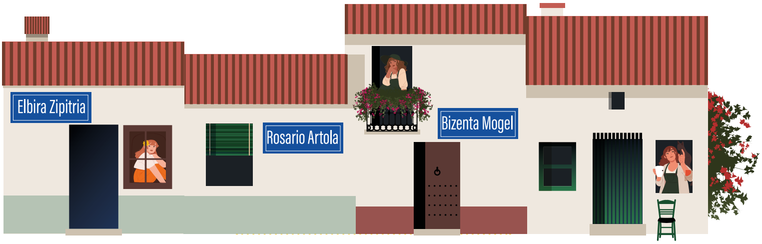
FORMACIÓN PARA ROMPER LOS ESTEREOTIPOS EN TORNO A LA MUTILACION GENITAL FEMENINA

En colaboración con el Departamento de Migración y Diversidad de Tolosaldea Garatzen

Esta formación contribuirá a desmontar ideas falsas sobre la mutilación genital femenina que limitan la adecuada identificación, prevención y atención de la mutilación genital femenina que afecta a niñas y mujeres de diversa procedencia, también en Euskal Herria, para generar una ciudadanía capaz de contribuir a su erradicación.

Dirigido a mujeres con interés en profundizar en la realidad de la mutilación genital femenina, para desmontar los estereotipos que en nuestra sociedad tenemos sobre esta práctica que vulnera los derechos y la integridad de mujeres y niñas.

Formadora: Asha Ismail, activista contra la Mutilación Genital Femenina
Día: martes. 5 de mayo
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Andragora Tolosaldeko Emakumeen Etxea, Salón principal
Idioma: castellano
Aforo: 25
Matrícula: Gratis (Previa inscripción)



TOLOSAKO KALE IZENDEGIA OSATU DEZAGUN: EMAKUMEAK IKUSTARAZTEN

COMPLETEMOS EL CALLEJERO DE TOLOSA: VISIBILIZANDO A LAS MUJERES

Gure kale-izendegiak istorioak kontatzen ditu: nor garen, nondik gatozen, eta nor gogoratzen dugun. Hala ere, kaleetako plaketan agertzen diren izen propio gehienak gizonenak dira oraindik, eta gure herrietako bizitza kultural, sozial, zientifiko edo politikoan ekarpen handiak egin dituzten emakumeak eta haiek betetako lanek ikusezin izaten jarraitzen dute.

Kaleei, plazei edo zubiei **emakumeen izenak, emakumeek betetako lan eta lanbideen izenak, emakumeen eskubideen aldeko aldarrikapen egunen izenak**... jartzea erreferenteak aitortzeko eta historia osoago bat kontatzeko modu bat da. Horregatik, oroituak izatea merezi duten horien izenak proposatzera gonbidatzen zaitugu.

Bidali proposamenak erabaki.tolosa.eus plataforma bidez martxoaren 8tik aurrera.

Nuestro callejero cuenta historias: quiénes somos, de dónde venimos y a quién recordamos. Sin embargo, la mayoría de los nombres propios que aparecen en las placas de las calles siguen siendo de hombres, y las mujeres que han realizado importantes aportaciones a la vida cultural, social, científica o política de nuestros pueblos, así como los trabajos que han desempeñado, continúan siendo invisibilizados.

Poner **nombres de mujeres, nombres de trabajos y profesiones ejercidas por mujeres, nombres de días de reivindicación de los derechos de las mujeres**... a calles, plazas o puentes es una forma de reconocer referentes y contar una historia más completa. Por eso, te invitamos a proponer los nombres de aquellas personas que merecen ser recordadas.

Envía tus propuestas a través de la plataforma erabaki.tolosa.eus a partir del 8 de marzo.

OHAR GARRANTZITSUAK

IZEN-EMATEA

Martxoaren 13tik martxoaren 27ra. (biak barne)
Interneten bidez egin behar da, hemen:
https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/

Edo QR hau eskaneatuta:

Zailtasunik izanez gero, etorri Andragorara, edo eskatu informazioa eta laguntza telefonoz zein mezu elektronikoz.

- **Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea:**
  943 00 89 67.
  Astelehenetik ostegunera, 10:00-14:00 eta 16:00-19:00. Ostiraletan, 10:00-14:00.

- **Tolosako Udaleko Berdintasuna Saila:**
  688869023 | berdintasuna@tolosa.eus
  Astelehenetik ostiralera, 08:00-14:00

Matrikula eta ordainketa

Matrikula formalizatzeko, jardueraren prezioa **ordaindu behar da jarduera hasi aurretik. Ordainketak egiteko epea: apirilaren 13tik apirilaren 24ra.**
Ordurako ez bada ordainketa egin, baja eman, eta itxaron zerrendako lehenari emango zaio toki hori.

Matrikula Andragoran, Tolosaldeko Emakumeen Etxean ordainduko duzue, kreditu-txartelaren bidez.

Prezio-politika

Jabetze Eskolako jardueren prezioak Tolosako Udalaren 2026ko Ordenantza Fiskalek arautzen dituzte. Orduko prezioa 0,90 euroan ezarri da. Jardueren prezioa jasotako ordu-kopuruaren baturaren arabera kalkulatuko da.

***Prezioaren jaitsiera**

Eskaera egiten duzuenoi % 100 murriztuko zaizue prezio publikoa, hiru baldintza hauek betez gero: Tolosan erroldatuta egotea, Tolosako Udalarekin zorrik ez izatea, Gizarteratzeko eta Diru-sarrerak Bermatzeko Euskal Sistemak eskaintzen dituen prestazio baterako baldintza ekonomikoak betetzea. Indarkeria matxistaren bizirauleek ere % 100 eko murrizketa izango dute.

NOTAS IMPORTANTES

INSCRIPCIÓN

Del 13 al 27 de marzo. (ambos inclusive)
La inscripción se realizará por Internet a través de este enlace:
https://www.tolosakoudala.org/berdintasuna/es/

O escaneando este QR:

Si tenéis dificultades con la matriculación, podéis acercaros a Andragora, o llamarnos y/o escribirnos para recibir la ayuda necesaria:

- **Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea:**
  943 00 89 67.
  De lunes a jueves, 10:00-14:00 y 16:00-19:00. Viernes, 10:00-14:00.

- **Tolosako Udaleko Berdintasuna Saila:**
  688869023 | berdintasuna@tolosa.eus
  De lunes a viernes, 08:00-14:00

Matrícula y pago

Para formalizar la matrícula, se debe **abonar el precio de la actividad antes del inicio de esta. Plazo para realizar los pagos: del 13 al 24 de abril.** Si para entonces no se ha realizado el pago, se dará de baja, y se ofrecerá ese lugar a la primera persona de la lista de espera.

La matrícula se abonará mediante tarjeta de crédito en Andragora, Tolosaldeko Emakumeen Etxea.

Política de precios

Los precios de las actividades de la Escuela de Empoderamiento están regulados en la Ordenanza Fiscal municipal de Tolosa del 2025. El precio por hora se ha fijado en 0,90 € euros. El precio de las actividades será calculado en base a la suma de las horas recibidas.

***Reducción de precio**

A las solicitantes que estéis empadronadas en Tolosa, no tengáis deudas con el Ayuntamiento de Tolosa, y cumpláis los requisitos económicos para una prestación que ofrece el Sistema Vasco de Garantía de Ingresos e Inclusión Social, se os reducirá el precio público en un 100 %.
Las supervivientes de violencia machista también tendrán una reducción del 100 %.

Izan gure jarraitzaile | Síguenos:

- Facebook: Tolosa Berdintasuna
- Twitter: @BerdinBerdin
- Instagram: tolosa_berdintasuna
- Telegram: Berdintasuna Tolosa/Igualdad Tolosa

eu es