SO RA LU ZE KO

Emakumeon* Ahalduntze Eskola

Escuela de Empoderamiento de las Mujeres*

مدرسة تمكين المرأة في سورالوسي

École D'Autonomisation des Femmes*

Women's* Empowerment School

2024 urria – 2025 martxoa
Octubre 2024– marzo 2025
من أكتوبر 2024 إلى مارس 2025
Octobre 2024 – mars 2025
October 2024 – march 2025

SORALUZEKO UDALA
BERDINTASUNA

Zer da Ahalduntze Eskola?

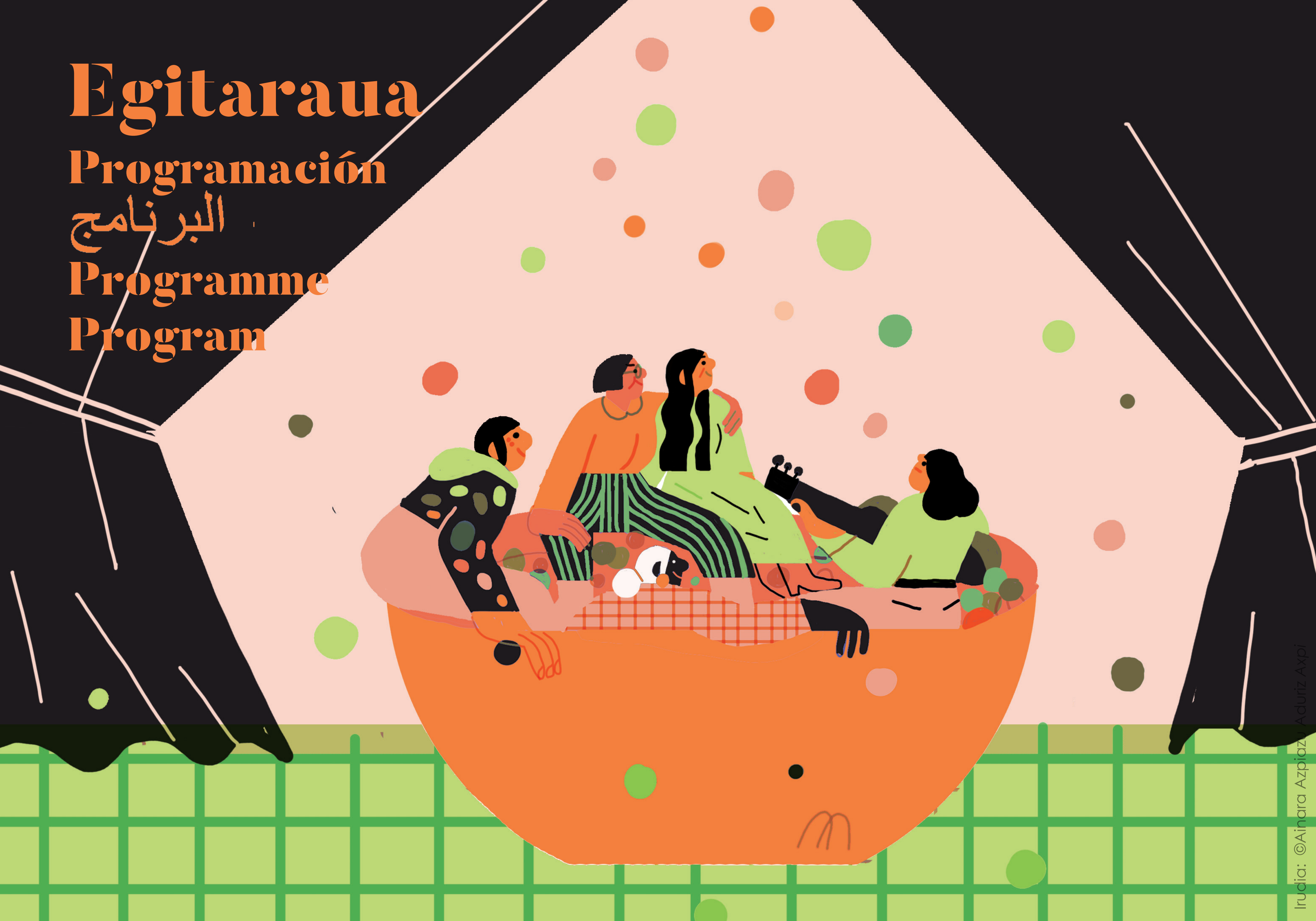
Soraluzeko ahalduntze-eskola topaketarako, ikaskuntzarako, hausnarketarako eta prestakuntzarako gune bat da, emakumeen* ahalduntzea eta partaidetza soziopolitikoa bultzatzeko helburua duena. Erreferentzia-gunea izan nahi du, non bizipenak, ezagutzak eta jakintzak partekatzen diren, Soraluzeko emakumeen artean sareak eraikitzen diren, eta beharrezko tresnak eskaintzen diren, hainbat ikastaro eta tailerren bidez, gure errealitate zehatza ikuspegi feministatik aztertzen eta zalantzan jartzen joateko, beharrezko aldaketak eraginez, jendarte bidezkoagoa, anitzagoa eta inklusiboagoa lortzeko.

¿Qué es la Escuela de Empoderamiento?

La escuela de empoderamiento de Soraluze es un espacio de encuentro, aprendizaje, reflexión y formación con el objetivo de impulsar el empoderamiento y la participación sociopolítica de las mujeres*. Busca ser un espacio de referencia donde se compartan vivencias, conocimientos y saberes, se construyan redes entre las diversas mujeres de Soraluze, y se ofrezcan las herramientas necesarias, a través de diferentes cursos y talleres, para ir analizando y cuestionando nuestra realidad concreta desde una perspectiva feminista, provocando los cambios necesarios, para ir consiguiendo una sociedad más justa, diversa e inclusiva.

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

Egitaraua
Programación
البرنامج
Programme
Program



Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

Joskintza tailerra: emakumeen sareak josiz

Maryam Mousaif

Ikastaro honetan gizartearentzat ikusezinak diren gorputz eta ahotsak erdigunean jarriko dira, eta, joskintza ardatz hartuta, emakumeen arteko saretze eta ahalduntze-prozesuak bultzatuko dira espazio honen bitartez.

Taller de costura: Tejiendo redes entre mujeres

Maryam Mousaif

En este curso se pondrán en el centro los cuerpos y las voces que son invisibles para la sociedad y, tomando como eje la costura, se impulsarán procesos de empoderamiento y creación de redes entre mujeres a través de este espacio.

Urriaren 11tik martxoaren 7ra
Del 11 de octubre al 7 de marzo
Ostiralero / Todos los viernes
9:30-12:30
Castellano
Kalebarren 8an

Irudia: ©Ainara Azpiazu Axpi

Biodantza eta barne ahalduntzea

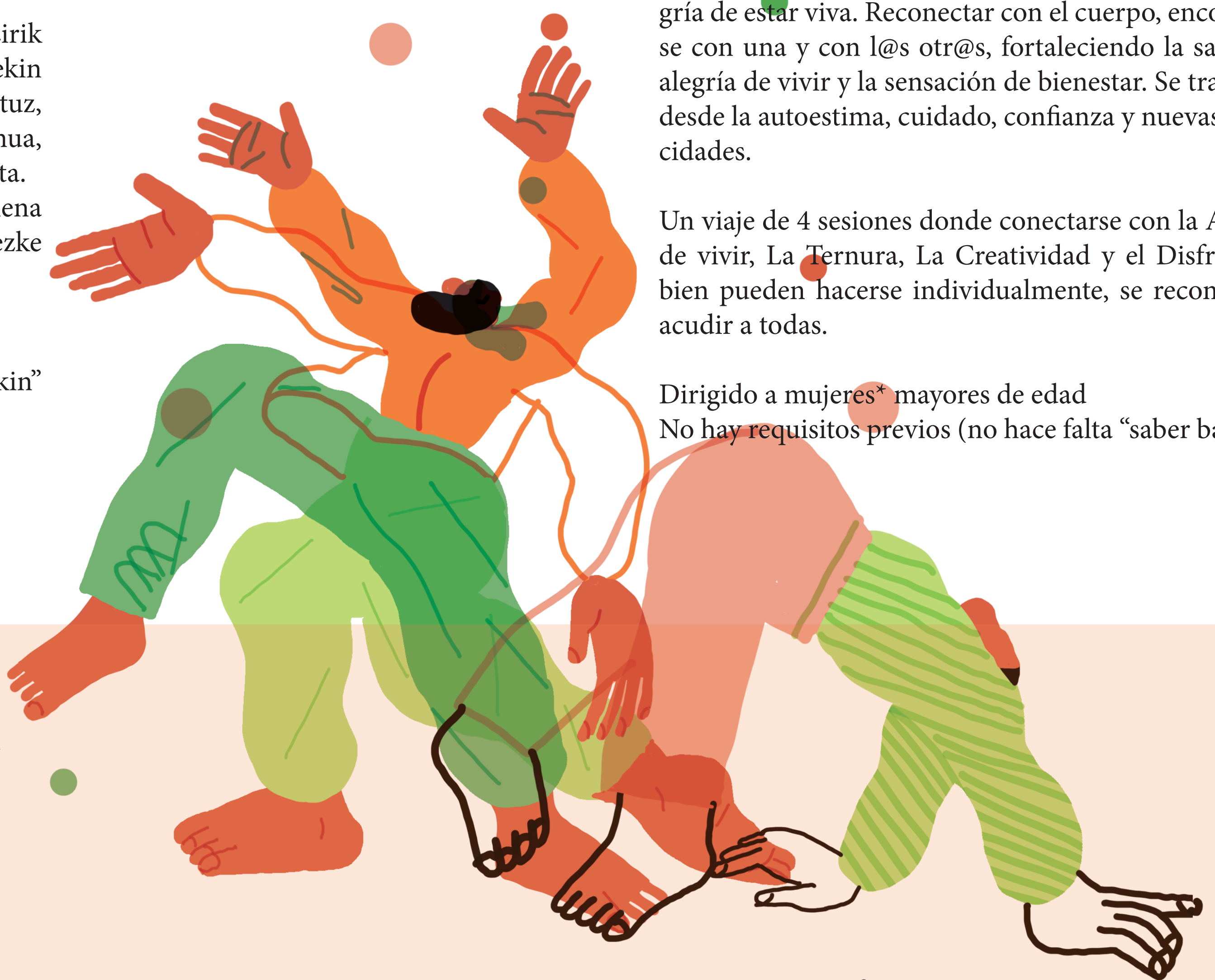
Ainhitze Elizburu Etxeberria

Dantza-mugimendu sentituaren bitartez, bizirik egotearen pozarekin bategitea. Gorputzarekin errekonektatuz, norberarekin eta besteekin batuz, osasuna, bizipoza eta ongizatea sustatuaz. Autoestimua, zaintza, konfidantza, gaitasun berriak oinarri hartuta.
4 Saioko bidaian, Bizipoza, Xamurtasuna, Sormena eta Gozamena berpiztuko ditugu.Soltean egin daitezke baina gomendagarriena lauetan parte hartzea da.

Adin nagusiko emakume* guztiei zuzendua
Ez dago aurrebaldintzarik (ez dago “dantzan jakin” beharrik).

EMA
KUMEEN
TZAT

Urriak 22, Azaroak 12, 26 eta Abenduak 10
22 de octubre, 12, 26 de noviembre y 10 de diciembre
Asteartea / Martes
18:00 – 20:00
Elebitan / Bilingüe
Tolarekuan



Irudia: ©Ainara Azpiazu Axpi

PARA
MUJE
RES

Biodanza y empoderamiento interior

Ainhitze Elizburu Etxeberria

A través de la danza-movimiento sentido, sentir la alegría de estar viva. Reconectar con el cuerpo, encontrarse con una y con l@s otr@s, fortaleciendo la salud, la alegría de vivir y la sensación de bienestar. Se trabajará desde la autoestima, cuidado, confianza y nuevas capacidades.

Un viaje de 4 sesiones donde conectarse con la Alegría de vivir, La Ternura, La Creatividad y el Disfrute. Si bien pueden hacerse individualmente, se recomienda acudir a todas.

Dirigido a mujeres* mayores de edad
No hay requisitos previos (no hace falta “saber bailar”).

Sendabelarren ikastaroa

(Emakumeentzat)

EKOUDALATX:
Idurre Aranguren eta Nerea Altuna

Sendabelarrak ezagutzea, irteerak eginez; biltzeko garai egokia, zer atal erabiltzen diren, ezaugarriak, erabilerak etab. landuz.

Ikastaro honen helburua da sendabelarrekin elaborazio erabilgarriak egitea. Adibidez: beraketak, tinturak, infusioak, xarabeak, linimentuak.....

Curso de hierbas medicinales

EKOUDALATX:
Idurre Aranguren eta Nerea Altuna

Conocimiento de plantas medicinales por medio de salidas y aprender lugares propicios para recolectarlas, que partes se utilizan, propiedades, utilización....

El objetivo de este curso es hacer extracciones simples de plantas medicinales. Por ejemplo: maceraciones, tinturas, infusiones, jarabes, linimentos...

Urriak 30 eta Azaroak 6
30 de octubre y 6 de noviembre
Asteazkena / Miércoles
18:00 – 20:00
Elebitan / Bilingüe
Gaztelekuan

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

Zineforum feminista

MISTOA

Zineforum feminista emakumeei zein gizonei zuzendutako espazio bat da, zinemaz begirada kritiko eta feminista batekin gozatzeko, eta gune egokia sortzen du sexuagatik, generoagatik, arrazagatik, orientazioagatik eta abarrengatik jasandako desberdintasunei, diskriminazioei eta indarkeriei buruz hausnartzeko eta eztabaidatzeko, baita horiek desagerrarazteko borrokan garatu beharreko bitarteko eta ekintzei buruz gogoeta egiteko.

Cinefórum feminista

MIXTO

El cinefórum feminista es un espacio dirigido tanto a mujeres como hombres para disfrutar del cine con una mirada crítica y feminista, creando un lugar idóneo para reflexionar y debatir acerca de las desigualdades, las discriminaciones y las violencias sufridas por razón de sexo, género, raza, orientación...., así como de los medios y acciones a desarrollar en la lucha para su erradicación.

- **Urtarrilak 26** / 26 de enero
- **Igandea** / Domingo
- **Elebitan** / Bilingüe
- **18:00 - 20:00**
- **Antzokia**

Ama*,Eme*, Ume* liburuaren aurkezpena

Erika Lagomak eta Estitxu Fernandezek feminismotik eta amatasunetik pentsatu eta gauzatu dute honako liburu hau, hamahiru lekukotasun jasoz; hamaika ama eta bi aitaren testigantza bana: bikotedunak eta bikotegabeak, heterosexualak eta homosexualak, amabakarrak, adoptatzaileak, ama ez izatea erabakitakoak... Askotarikoak dira esperientziak eta bizikizunak, ugariak iritziak eta desberdinak mundu-ikuskerak; guztiak ere aberasgarriak eta zer pentsatua ematen dutenak.

MISTOA

- **Otsailak 11**
- **Asteartea**
- **Euskaraz**
- **18:30 - 20:00**
- **Tolarekua**

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

Soraluzeko emakumeon* Arteko Topaketa

Soraluzeko emakume guztiok giro informalean, musika eta pikoteoarekin elkartzeko gunea izango da. Emakumeok elkar topatzeko eta gozatzeko helburu nagusiarekin; bide batez ahalduntze-eskolako programazioaren balorazioa egingo da eta proposamen, interes eta ideia desberdinak bilduko dira hurrengo programazioa prestatze aldera.

Otsailak 27 febrero
Osteguna / Jueves
18:00 – 20:00
Elebitan / Bilingüe
Kalebarren 8

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

Encuentro entre las mujeres* de Soraluze

Espacio de encuentro de todas las mujeres de Soraluze en un ambiente informal, con música y picoteo. Con el objetivo principal de encontrarnos y disfrutarnos, además de valorar la programación de la escuela de empoderamiento y recoger diferentes propuestas, intereses e ideas para elaborar la siguiente programación.

Izen ematea
Incripción

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

Soraluzeko emakumeon* ahalduntze eskola

Escuela de empoderamiento de las mujeres*

ESKATZAILEAREN DATUAK / DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE		
IZEN-ABIZENAK / NOMBRE Y APELLIDOS		**ADINA /** EDAD
(teléfono)	@	**UDALERRIA /** POBLACIÓN
Beste herrialde batetik etorri bazara, zein da jatorrizko herrialdea? Si has venido de otro país, ¿cuál es tu país de origen?		

EUSKARA ULERTZEN DUZU?/ ¿ENTIENDES EUSKARA?	**BAI** / SÍ	**EZ** / NO

ZAINTZA ZERBITZUA / SERVICIO DE CUIDADO	**BAI** / SÍ	**EZ** / NO
UMEEN ADINA / EDAD DE L@S MENORES:		

Zein ekintzetan eman nahi duzu izena? Markatu "X" batekin
¿En qué talleres quieres inscribirte? Márcalos con una "X"

AHALDUNTZE ESKOLAKO EKINTZAK (Doakoak) / ACTIVIDADES DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO (Sin coste)		
1	**Ikastaroa: Gorputz ikusezinak, emakumeen sareak josiz** Curso: Cuerpos invisibles, tejiendo redes de mujeres	
2	**Ikastaroa: Biodantza eta barne ahalduntzea** Curso: Biodanza y empoderamiento interior	
3	**Ikastaroa: Sendabelarrak ezagutu eta aterakinak prestatu** Curso: Identificar plantas medicinales y realizar elaboraciones	
4	**Zineforum feminista** Cinefórum feminista	
5	**Ama*,Eme*,Ume* liburuaren aurkezpena** Presentación del libro: Ama*,Eme*,Ume*	
6	**Soraluzeko emakumeon* Topaketa** Encuentro de las mujeres* de Soraluze	

(Tokia eta eguna / Lugar y fecha)	**(Sinadura /** Firma)
Soraluze, ...	

Orri honetako datu pertsonalak jasota datoz eskabidearen egileak hala onartuta. Datuok tratamendu automatizatua izango dute eta Soraluzeko Udaleko informazio sisteman sartuko ditugu. Datu horiek udal kudeaketarako bakarrik erabiliko ditugu, eta beste Administrazio Publiko batzuei edo beste batzuei laga edo jakinarazi ahal izango dizkiegu, Norberaren Datuak babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoan jasota datozen kasuetan. Datuak eskuratzeko, ezeztatzeko, zuzentzeko eta aurka egiteko eskubidea erabili ahal izango da Soraluzeko Udalean.

Los datos personales contenidos en la presente son recogidos bajo el consentimiento del afectado y serán objeto de tratamiento automatizado e incorporados al Sistema de Información del Ayuntamiento de Soraluze. El uso de dichos datos se restringirá exclusivamente a la gestión municipal, pudiendo procederse a su cesión o comunicación a otras Administraciones Públicas o a terceros en los supuestos previstos en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Las personas interesadas podrán ejercitar los derechos de acceso, cancelación, rectificación y oposición en el Ayuntamiento de Soraluze.

Emakumeenganako indarkeriari ez

Errekurtso eta telefono baliagarriak:

- Larrialdietan SOS deiak:112
- Ertzaintza - Bergara: 943 534720
- Telefono bidezko laguntza 24 ordutan: 900840111 / 016
- Soraluzeko udaltzaingoak: 943 753024
- Soraluzeko gizarte zerbitzuak: 943 750056

No a la violencia hacia las mujeres

Teléfonos y recursos de utilidad:

- En situación de emergencia SOS deiak: 112
- Ertzaintza de Bergara: 943 534720
- Atención telefónica 24 horas: 900840111 / 016
- Policía municipal de Soraluze: 943 753024
- Servicios Sociales de Soraluze: 943 750056

INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEAK
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
المعلومات و التسجيل
INFORMATION ET INSCRIPTION
INFORMATION AND REGISTRATION

Urriaren 2tik 18ra
Del 2 al 18 de octubre

Udal bulegoetan
Oficinas del Ayuntamiento
943-75 30 43
harrera@soraluze.eus
Astelehenetik ostiralera
De Lunes a viernes
10:00 – 14:00

ONLINE
www.soraluze.eus

ZAINTZA ZERBITZUA
SERVICIO DE CUIDADO
Tailer guztietan eskainiko da eta gutxienez ekintza hasi baino 3 egun aurretik eskatu beharko da.

Se ofrecerá en todos los talleres y habrá que solicitar al menos 3 días antes del comienzo de la actividad.

***Behin betiko izen-emate epea, ekintza hasi baino 3 egun lehenago bukatuko da.**

***El plazo de inscripción** definitivo finalizará 3 días antes del inicio de la actividad.

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

Diseinua, maketazioa eta irudiak: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi