



EMAKUMEONTZAKO JABEKUNTZA ESKOLA

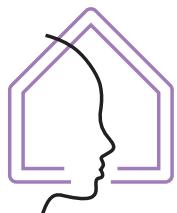
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA LAS MUJERES
SCOALA DE ÎMPURNICIRE PENTRU FEMEI

مدرسة تمكين النساء

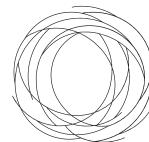
ÉCOLE D'AUTONOMISATION DES FEMMES
WOMEN'S ENPOWERMENT SCHOOL



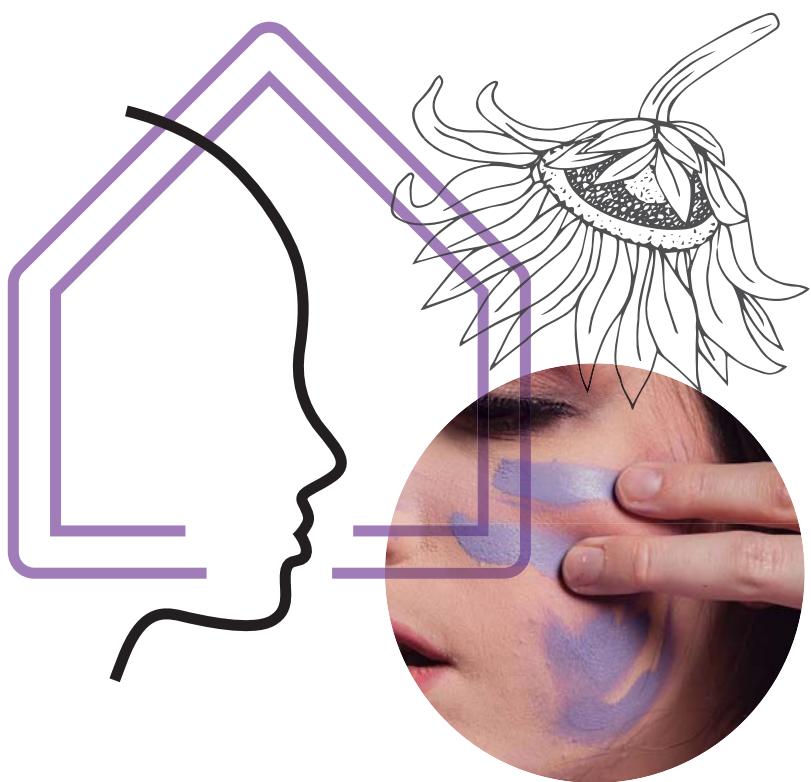
2023ko
urtarrila-
martxoa
egitaraua



JABEKUNTZA
ESKOLA



ordizia
bizi herria



Herriko emakume guztiei zuzendutako espazioa da, adin, jatorri, sinesmen, aukera sexual edo errealitate ezberdinak dituzten emakume ordiziaren elkargunea.

Espazio honetan antolatuko diren hainbat ekintzen bidez emakumeek euren ezagutzak elkarbanatuko dituzte. Helburua, espacio seguruak sortu eta hausnarketa, eztabaida, eraldaketa eta ahalduntzea sustatzea da.

Animatu eta parte hartu!

Se trata de un espacio dirigido a todas las mujeres del pueblo. Es un punto de encuentro de mujeres ordiziarias con diferentes edades, orígenes, creencias, opciones sexuales o realidades.

A través de las diferentes actividades que se organizarán en este espacio las mujeres compartirán sus conocimientos. El objetivo es crear espacios seguros y fomentar la reflexión, el debate, la transformación y el empoderamiento.

¡Anímate y participa!



Acesta este un spațiu destinat tuturor femeilor din oraș. Este un punct de întâlnire pentru femeile din Ordizia de diferite vîrste, origini, credințe, opțiuni sexuale și realități.

Prin intermediul diferitelor activități care vor fi organizate în acest spațiu, femeile își vor împărtăși cunoștințele. Scopul este de a crea spații sigure și de a încuraja reflectia, dezbaterea, transformarea și împăternicirea. **Alăturați-vă și participați!**

إنها مساحة تستهدف جميع نساء المدينة. إنها نقطة اللقاء لنساء أورديز من مختلف الأعمار والأصول والمعتقدات والخيارات الجنسية أو الحقائق.

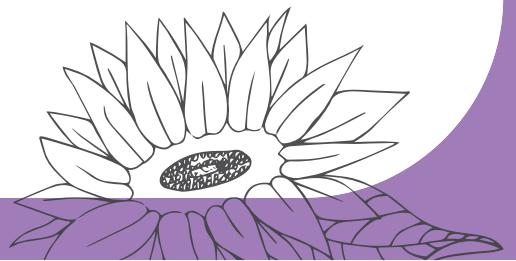
من خلال الأنشطة المختلفة التي سيتم تنظيمها في هذا الفضاء ، ستشارك النساء معرفتهن. الهدف هو إنشاء مساحات آمنة وتشجيع التفكير والنقاش والتحول والتمكين. ابتهج وشارك!

This is a space for all the women of the town. It is a meeting point for Ordiziarras women of different ages, origins, beliefs, sexual choices and realities.

Through the different activities that will be organised in this space, women will share their knowledge. The aim is to create safe spaces and encourage reflection, debate, transformation and empowerment. **Join in and take part!**

Il s'agit d'un espace destiné à toutes les femmes de la ville. C'est un point de rencontre pour les femmes de l'Ordiziarras de différents âges, origines, croyances, choix sexuels et réalités.

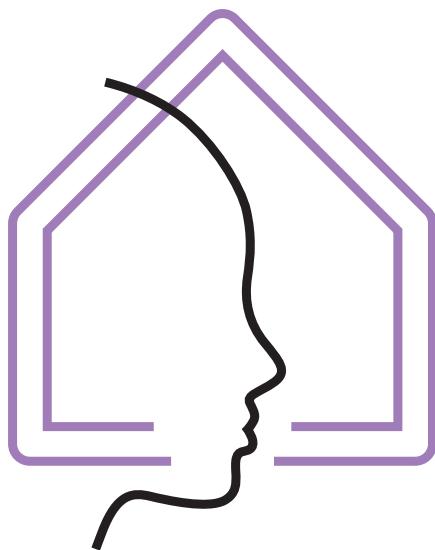
Grâce aux différentes activités qui seront organisées dans cet espace, les femmes partageront leurs connaissances. L'objectif est de créer des espaces sûrs et d'encourager la réflexion, le débat, la transformation et l'autonomisation. **Rejoignez-nous et participez !**





TAILER ETA IKASTAROAK

TALLERES Y CURSOS



BATUKADA FEMINISTA

Ainara Sarasketa Alberdi

Jabekuntza ardatz eta perkusioa tresna bezala, talde lanean batukada feministak esan nahi duena landu, ulertu eta praktikara eramango dugu.

Musika oinarririk izan beharrik gabe, erritmo ezberdinak ikasiko ditugu eta dinamika ezberdinekin elkar ezagutu, talde izaera landu eta gozatu. Ikastaroaren ondoren, batukada feministak sarearen parte izan eta kaleko irteeretan erritmoa jarri ahalko duzu. Hasiberrientzako ezin egokiagoa!

Con el empoderamiento como base y la percusión como herramienta, trabajaremos, entenderemos y llevaremos a la práctica lo que significa la batucada feminista.

Sin necesidad de tener conocimientos de música, aprenderemos ritmos distintos y mediante dinámicas, nos conoceremos, trabajaremos en grupo y disfrutaremos juntas.

Al final del curso, tendrás la oportunidad de participar en la red de batucadas feministas y de poner ritmo en las salidas a la calle.
Perfecto para principiantes!



Datak

Urtarrila / Enero 19
Otsaila / Febrero 2, 16
Martxo / Marzo 2, 16, 30

Ordua / Hora

18:00-20:00

Hizkuntza / Idioma:

Eus / Cas

Lekua / Lugar:

Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)

AUTOZAINTZA GURE ONGIZATEAREN OINARRI

Ainhoa Gorostidi

Kurtso honek gure burua elikatzen lagunduko digu, nork bere burua zaintzeko gaitasunarako tresnak erakutsiz.

Autoezagutzarako gonbidapen bat da, guretik abiatu eta ahalduntzko bideak eraikiko dira, norberarentzako egokiak diren akzioak martxan jartzeko indarrak aztertuz. Honetarako, emozioak, aldaketarako motibazioa, autozainketarako tresnak besteak beste eskeiniko dira. Nire ahalmenak, nire beharrak eta nire burua zaintzeko gakoaz jabetuko gera, giro atsegina eta talde gozamena bultzatuaz.

Este curso nos ayudará a nutrirnos a nosotras mismas enseñando herramientas para la capacidad de autocuidado.

Se trata de una invitación al autoconocimiento, en la que se construirán caminos de empoderamiento a partir de nosotras mismas, analizando las fuerzas para poner en marcha acciones adecuadas a cada una. Para ello se ofrecerán emociones, motivación para el cambio, herramientas para el autocuidado, etc. Toma conciencia de tus poderes, de tus necesidades y de las claves para cuidarte, favoreciendo un ambiente agradable y disfrute colectivo.



Datak

Otsaila / Febrero 23

Martxo / Marzo 2, 9

Ordua / Hora

17:30-19:30

Hizkuntza / Idioma:

Euskara

Lekua / Lugar:

Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)

CREAR Y ALIMENTAR LA AUTOESTIMA

Trabajar la confianza

Nerea Redondo

Ikastaro honetan emakumeok gure autoestimuaren inguruan hausnartu, konpartitu eta ikasteko aukera edukiko dugu.

Autoestimua, emakumeon ahalduntze ibilbidean zutabe garrantzitsua da eta. Gutako bakoitzaren bizipen, sentimendu, pentsamendu, hitz egiteko erak aztertuko ditugu, gure buruarekiko begirada aldatzeko aukera zabalduaz. Niregan konfidantzariak al dut? Eta besteongan? Ze erlazio daukat nik konfidantzarekin? Beraz, besteek guregan sinesten dutela sentitu ahal izateko, lehenik geuk geure burua balekotzat emateko lanketa egingo dugu. Saio hauetan zehar, ahalduntze prozesuan gure buruak era osasuntsu, errespetuzko eta askean maitatzeko erronkan urratsak ematen jarraitzeko aukera paregabea edukiko dugu. Animatzen al zara?

En este curso las mujeres podremos reflexionar, compartir y aprender sobre nuestra autoestima. La autoestima es un pilar importante en la trayectoria de empoderamiento de las mujeres. Analizaremos las vivencias, sentimientos, pensamientos, formas de hablar de cada una de nosotras, ampliando la posibilidad de cambiar nuestra mirada hacia nosotras mismas. ¿Tengo confianza en mí? ¿Y para los demás? ¿Qué relación tengo yo con la confianza? Por lo tanto, para poder sentir que los demás creen en nosotras, en primer lugar vamos a trabajar para que nos consideremos válidas. A lo largo de estas sesiones tendremos la oportunidad de seguir dando pasos en el reto de querernos de una manera sana, respetuosa y libre. ¿Te animas?

Datak

Urtarrila / Enero 25
Otsaila / Febrero 8, 15

Ordua / Hora
18:00-20:00

Hizkuntza / Idioma:
Castellano

Lekua / Lugar:
Jabekuntza Eskola (Santa Maria kalea 4)



SENDABELARRAK BOTIQUÍN FAMILIAR

Clara Gutierrez

Tokiko sendabelarrak eta erremedio naturalak modu praktikoan ezagutaraztea, etxeko eta laneko gaitz eta gaixotasun arinak prebenitu edo konpontzeko.

- Plater medizinalen erabilera eta arreta
- Noiz, nola eta non lortu gure sendabelarrak
- Sendabelarrak tokian bertan ezagutzea
- Landare horiek biltzen eta kontserbatzen ikastea.
- Tinturak, olatuak eta ukenduak egitea
- Infusio, decozio eta xarabeen prestaketa eta proba
- Prebentziorako eta osasunerako metodo naturalak
- Elikadura prebentzio eta osasun gisa

Dar a conocer de manera práctica, las plantas medicinales locales y remedios naturales útiles para prevenir o solucionar las dolencias y enfermedades leves del hogar y el trabajo.

- Usos y precauciones con las plantas medicinales
- Cuándo, cómo y dónde conseguir nuestras plantas medicinales
- Reconocer in situ plantas silvestres de uso medicinal
 - Aprender a recolectar y conservar dichas plantas.
 - Elaboración de tinturas, oleatos y ungüentos
- Elaboración y prueba de infusiones, decociones y jarabes
 - Métodos naturales de prevención y salud
 - La alimentación como prevención y salud



Datak

Otsaila / Febrero 1, 15, 22

Ordua / Hora

17:00-20:00

Hizkuntza / Idioma:

Castellano

Lekua / Lugar:

Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)

INDARKERIA MATXISTEI AURRE EGITEKO HAUSNARKETA ETA TREBATZE TALDEA

GRUPO PARA REFLEXIONAR Y ENFRENTAR LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

Emagin

Formazio hauen helburu orokorra herriko emakumeei emakumeen aurkako indarkerian sentsibilizatzea eta trebatzea da. Ikuspegi feministatik, estrategiak, jakintza, orientabideak eta baliabideak eskaintzeko helburua du, profesionalek eta herritarrek begirada feminista izan dezaten, eta, hartara, aurre egiteko aukera izan dezaten.

El objetivo general de estas formaciones es sensibilizar y formar a las mujeres del municipio sobre la violencia contra las mujeres. Desde una perspectiva feminista, tiene como objetivo proporcionar estrategias, conocimientos, orientaciones y recursos para que profesionales y ciudadanía tengan una mirada feminista y puedan afrontarla.

Datak

Otsaila / Febrero 7, 14

Ordua / Hora

18:00-20:00

Hizkuntza / Idioma:

Eus / Cas

Lekua / Lugar:

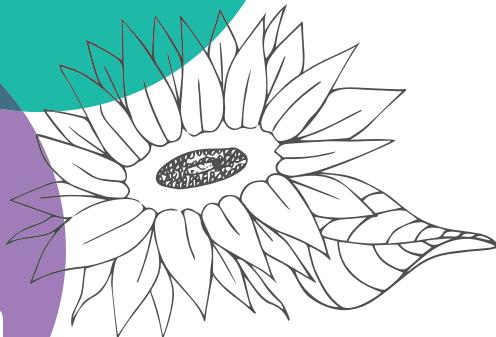
Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)



Izen-ematea
eta
Informazioa



Inscripción
e
información



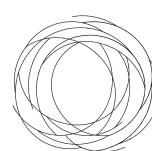
Kontaktua / Contacto:

jabekuntzaeskola@ordizia.eus

Teléfono: 623307159



**JABEKUNTZA
ESKOLA**



ordizia
bizi herria

CREAR Y ALIMENTAR LA AUTOESTIMA

Trabajar la confianza

Nerea Redondo

Ikastaro honetan emakumeok gure autoestimuaren inguruan hausnartu, konpartitu eta ikasteko aukera edukiko dugu.

Autoestimua, emakumeon ahalduntze ibilbidean zutabe garrantzitsua da eta. Gutako bakoitzaren bizipen, sentimendu, pentsamendu, hitz egiteko erak aztertuko ditugu, gure buruarekiko begirada aldatzeko aukera zabalduaz. Niregan konfidantzariak al dut? Eta besteongan? Ze erlazio daukat nik konfidantzarekin? Beraz, besteek guregan sinesten dutela sentitu ahal izateko, lehenik geuk geure burua balekotzat emateko lanketa egingo dugu. Saio hauetan zehar, ahalduntze prozesuan gure buruak era osasuntsu, errespetuzko eta askean maitatzeko erronkan urratsak ematen jarraitzeko aukera paregabea edukiko dugu. Animatzen al zara?

En este curso las mujeres podremos reflexionar, compartir y aprender sobre nuestra autoestima. La autoestima es un pilar importante en la trayectoria de empoderamiento de las mujeres. Analizaremos las vivencias, sentimientos, pensamientos, formas de hablar de cada una de nosotras, ampliando la posibilidad de cambiar nuestra mirada hacia nosotras mismas. ¿Tengo confianza en mí? ¿Y para los demás? ¿Qué relación tengo yo con la confianza? Por lo tanto, para poder sentir que los demás creen en nosotras, en primer lugar vamos a trabajar para que nos consideremos válidas. A lo largo de estas sesiones tendremos la oportunidad de seguir dando pasos en el reto de querernos de una manera sana, respetuosa y libre. ¿Te animas?

Datak

Urtarrila / Enero 25
Otsaila / Febrero 8, 15

Ordua / Hora
18:00-20:00

Hizkuntza / Idioma:
Castellano

Lekua / Lugar:
Jabekuntza Eskola (Santa María kalea 4)

