

IKASTAROA Astearte 2 - 9 - 16 - 23 - 30

EMAKUME ZAINZAILAK ETA MINDFULNESS

Emakume zaintzaileei zuzenduta dago. Nork bere bizi-kalitatea hobetzeko tresnak eskainiko dira. Mindfulness praktikaren bidez garapen pertsonala sustatuz. Behar emozionalak identifikatu eta azalarazten lagunduko dugu, hobeto uler dezagun zer dela eta sentitzen garen gaizki zaintza lanetako hainbat momentutan. Sentipen desatseginak aldatzen joan, gure burua zaintzen ikasi eta hobeto sentitzen ikasiko dugu.

Ordua:	15:00 - 17:30
Hizkuntza:	Gaztelania
Dinamizatzailea:	Kontxi Lopez Soria (gizarte langilea eta mindfulness-eko irakaslea)
Antolatzailea:	Mara-Mara elkarte

IKASTAROA Astearte maiatzak 2-9-16-23-30 eta ekainak 6 - 13

ERALDAKETARAKO AUTEZAGUTZA ETA NORBERE-ZAINTZA

Tailer honek garapen pertsonalean eta autoezagutzan sakondu eta beren bizipenak hobetu nahi dituzten emakumeei zuzenduta dago; nork bere buruarekin nahiz gainontzeko pertsonekin harreman askeagoak, osasuntsuagoak eta atseginagoak nola eraiki ikasi nahi duten emakumeei.

Nola bizi nahi dut? Zein motako bizitza egin nahi dut orain? bezalako galderei erantzunak bilatzeko lan egingo dugu.

Ordua:	18:30 - 20:30
Hizkuntza:	Gaztelania
Dinamizatzailea:	Kontxi Lopez Soria (Gizarte Langilea "Autoezagutza, sexualitatea eta giza-harremanak" masterra, Mindfulness irakaslea)
Antolatzailea:	Mara-Mara elkarte

HITZALDIA Osteguna 4

IDENTIDAD DE GÉNERO EN CONFLICTO. ¿DE QUE ESTÁ COMPUESTA MI IDENTIDAD DE MUJER?

Hitzaldi honetan hizlariak gure nortasuna hobeto ezagutzeko gakoak emango dizkigu eta horrez gain, Kultura Feministaren inguruko tailer bat aurkeztuko du.

Hizlaria:	Maite Blanco Gómez, Psikologoa eta Berdintasun Teknikaria
Ordua:	18:00
Hizkuntza:	Gaztelania
Antolatzailea:	Campo Creativo
Laguntzaileak:	Izkali Escuela de Gestalt ; Giza Eskubideak -Donostiako Udala, Gipuzkoako Foru Aldundia

JARDUNALDIAK Osteguna 11 eta 18

HAUSNARKETARAKO JARDUNALDIAK "PROSTITUZIOA HETEROPATRIAKATUTIK KANPO ULERTU DAITEKE?"

Ba al dago sexu lana aukeratzen duen emakumerik? Sexu lana edozein baldintzatan iraingarria al da? Galdera hauek, beste batzuen artean, kezkatzen bazaituzte, gurekin eta gaian adituek diren emakumeekin batera, segurtasun gune batean hausnartzeko aukera izango duzu.

Hizlaria:	11an : Aurora Iturrioz eta Amaia Lasheras 12an : Amelia Tiganus eta Ana de Miguel
Ordua:	19:00
Hizkuntza:	Gaztelania
Antolatzailea:	"La antiagresiones" Emakumeen Etxea Elkarte

MAIATZA
2017

PROGRAMAZIOA



Donostiako
Emakumeen Etxea
Okendo 9
Tel 943 48 34 70

IKASTAROA

AUTODEFENTSA FEMINISTA

Larunbata 13

Formatzailea:

Maitena Monroy

Ordua:

10:00 - 14:00

15:00 - 19:00

Hizkuntza:

Castellano

Larunbata 20

Formatzailea:

Emagin Elkarrea

Ordua:

10:00 - 14:00

15:00 - 19:00

Hizkuntza:

Euskara

ZINEA

Asteartea 16

ZINEFORUM FEMINISTA

Paris Was a Woman dokumentalaren proiektzioa

Ordua: 19:00

Antolatzailea: Emakumeen Etxea Elkarrea

FESTA

Larunbata 20

EMAKUMEEN ETXeko 7. URTEMUGAREN FESTA, GUARDETxea

Ordua: 18:45tik aurrera

DOKUMENTALA

Osteguna 25

NOSOTRAS MUJERES DE EUSKALDUNA

Euskaldunako gatazka hasi eta hurrengo urtean 1984an sortutako Euskaldunako Emakumeen Asanbladako zazpi kideren testigantzak dakartzan dokumentala da. Gatazka honek emakumeen eta haien familiengan eragin zuen. Zuzeneko testigantza hauei esker, ikuslea sufrimendu horren parte bilakatzen da, bai gatazka iraun bitartean sortutako sufrimenduarena (1988an itxi zen ontziola) eta baita ahazturak sortutakoarena ere.

Gonbidatuak:

Larraitz Zuazo (Zuzendaria eta Gidoikide)
Araitz Rodriguez (Gidoilaria)

Ordua: 18:30

Antolatzailea: FARAPI Koop.

IKASTAROA

SENDIAN PROGRAMA "ZER DA SENTITZEN DUDANA?" TRISTURA ETA POZA, HASERREA, EGONEZINA..

Honakoei zuzendua: Mendekotasun egoeran egotearen aitortpena egin zaien pertsonen zaintzaile printzipalak.

Helburuak: Zaintzaileek uler dezaten zer dela eta maiz gaizki sentitzen diren, egoera zailetan, bereziki. Desatseginak diren sentimendu horiek, albo batera uzteko egin daitekeenaz ohartaraztea. Eta batez ere, zaintzeko eta hobeto sentiarazteko modu berriak erakustea.

Datak: Maiatzak **29** (Astelehena)
Ekainak **2 - 9 - 12 - 16** eta **23** (Ostiralak)

Hizlaria: Gloria Martin (Psikologoa)

Ordua: 15:00 - 17:00

Antolatzailea: Gipuzkoako Foru Aldundia

* Izen-ematea:

943 48 14 33 - Orduetgia: 9:00 - 4:00

Adinekoak eta Ezgaitasuna Zerbitzua - Gizarte Ekintzaren Zuzendaritza - Donostiako Udala.

TAILERRA

Asteazkena 24

TRANSFEMINISTA ANTIESPEZISTA

Orroak, talde transfeminista antiespezista berria eratu da. Antiespezismoa eta feminismoaren arteko bidegurutzeak eta borroak lantzeko asmotan. Tailer honetan taldea, taldearen helburuak, saretzea eta antiespezismoa ikuspegi transfeministatik landuko dute.

Ordua: 18:00

Hizkuntza: Elebiduna

Antolatzailea: Orroak

OHARRA

Denboraren Banku Feministaren helbide elektronikoa berria: ematrue@gmail.com

MAIATZA
2017

PROGRAMAZIOA



Donostiako
Emakumeen Etxea
Okendo 9
Tel 943 48 34 70