

P R O
G R A
M A

2019

De enero
a julio



**CASA DE LAS
MUJERES
DONOSTIA**

GIZA
BERDINTA... AFEMINISMO... DEAK
... SEXISMOA
... BERDINT...
AK JABEKUNTZA



CASA DE LAS MUJERES DONOSTIA

Plazo de inscripción a los talleres:

Del 9 al 21 de Enero

- Todos los talleres y servicios que se ofrecen son gratuitos previa inscripción o cita.
- Cada persona podrá apuntarse a un máximo de tres talleres por curso.
- Las personas que no acudan a las citas en los servicios o a los talleres en los que se hayan inscrito sin previo aviso, no podrán solicitar nuevas citas en los servicios o apuntarse a nuevos talleres durante un año.
- Las personas que deseen abandonar un curso una vez iniciado, deberán avisar a las coordinadoras de la casa. En caso de 3 ausencias sin justificar, se perderá el derecho a participar en nuevos cursos durante un año.

Dirección:

Okendo 9, 20004 Donostia

Teléfono:

943 48 34 70

E-mail:

info@donostiakoemakumeenetxea.com
berdintasuna@donostia.eus

Web:

donostiakoemakumeenetxea.com



Ejes de trabajo

■ violencia ■ autonomía ■ activismo ■ interculturalidad ■ cuidados

GRUPOS DE EMPODERAMIENTO

- Mujeres por una vida libre de violencia
- Grupo de empoderamiento de mujeres con discapacidad
- Espacio intercultural para mujeres de diversos orígenes
- Escuela de lecturas feministas
- Activismo a través del arte
- Coro de la Casa de las Mujeres - Ederlezi Abesbatza
- Batukada feminista
- Clown

TALLERES

- Empalabramiento
- Envejecimiento feminista
- Miradas teórico feministas sobre el arte
- Música y empoderamiento
- Aprendiendo a querernos - El autocuidado
- Trabajar la motivación para la acción

SERVICIOS

- Atención y derivación
- Asesoría para trabajadoras del hogar
- Asesoramiento, apoyo y autoayuda
- Asesoramiento social
- Asesoramiento jurídico e intervención social
- Espacio de agenciamiento individual
- Asesoría jurídica
- "Igalate" campaña de convalidación de estudios
- Biluzik mundura
- Servicio de ordenadores e internet



GRUPOS DE EMPODERAMIENTO

Mujeres por una vida libre de violencia

Dinamiza: **Beatriz Zalakain**

Espacio grupal de mujeres que afrontan o han afrontado violencias machistas, de reunión semanal (libre). Es un grupo de autoayuda que desde múltiples claves de liberación, busca salidas a la violencia, compartiendo los miedos, el aislamiento, las tristezas, las culpas para reconectar con la fuerza desde dentro: saber lo que nos pasa, conectar con la alegría, el autocuidado corporal, el vínculo con los deseos y con el apoyo grupal, que nos ayude a vivir una vida libre de violencia.

Día

Jueves

Hora

16:30 - 18:30

Inicio

17 de enero

Finaliza

20 de junio

Idioma

Castellano

Organiza

**Departamento de
Igualdad**



Espacio intercultural para mujeres de diversos orígenes

Dinamiza: **Beatriz Zalakain**

Espacio grupal de mujeres de diversos orígenes, de reunión semanal (libre), para compartir sobre la vivencia de la migración en nuestra vida. Aprendiendo de las dificultades y socializando los logros individuales y grupales. Aprendiendo herramientas y recursos para mejorar la salud física, emocional y de arraigo en la ciudad donde residimos, salir del aislamiento, conocer mutuamente la sociedad vasca y la sociedad de origen, participando en actividades mutuas de ocio, diversión y conocimiento.

Día

Martes

Hora

16:00 - 18:00

Inicio

15 de enero

Finaliza

18 de junio

Idioma

Castellano

Organiza

Departamento de Igualdad

Grupo de empoderamiento de mujeres con discapacidad

Dinamiza: **Rosa Ugalde**

Este es un espacio grupal en el que las mujeres con discapacidad puedan conocerse y reconocerse a si mismas. Este grupo tiene como propósito analizar la doble discriminación que sufren las mujeres con discapacidad y enfrentar situaciones de vulnerabilidad y desigualdad. Para esto es indispensable conocer sus derechos y fomentar su ejercicio, trabajando el empoderamiento tanto individual como colectivo.

Día

Viernes

Hora

11:30 - 13:30

Inicio

11 de enero

Finaliza

12 de julio

Idioma

Bilingüe

Organiza

Departamento de Igualdad



Escuela de lecturas feministas

Formadora: **Iratxe Retolaza**

El objetivo de este grupo de lectoras es profundizar en el pensamiento feminista y debatir sobre las preguntas, dudas y discursos que vayan surgiendo. Para ello utilizaremos diversas lecturas, textos sueltos, artículos y libros, reflexionaremos sobre lo leído, siempre desde la perspectiva feminista, hablando desde la propia experiencia y desde nuestros propios cuerpos.

Día

Martes, una vez al mes

Hora

19:00 - 20:30

Inicio

8 de enero

Finaliza

18 de junio

Idioma

Euskara

Organiza

Asociación Casa de las Mujeres

Activismo a través del arte

Formadora: **Ustaritz Betelu**

Espacio de empoderamiento a través del arte. Además de probar técnicas diferentes, hacemos arte callejero y trabajamos la creatividad. Si quieres cambiar el mundo y pintarlo de colores, este es tu espacio.

Día

Lunes

Hora

18:30 - 20:00

Inicio

28 de enero

Finaliza

24 de junio

Idioma

Bilingüe

Organiza

Asociación Casa de las Mujeres

Batukada Feminista

Formadoras: **Arantxa Vicedo y Ainara Sarasketa**

La Batukada de la Casa o Sorginbanda, es un espacio feminista de encuentro, de creación colectiva y de apropiación de las calles a través de la música. Este grupo saca ahora unas plazas nuevas para aquellas mujeres que quieran formar parte del mismo, así que si estás interesada ¡¡Date prisa e inscríbete acudiendo a la Casa!!

Día

Miércoles

Hora

18:30 - 20:30

Inicio

16 de enero

Finaliza

12 de Junio

Idioma

Bilingüe

Organiza

Asociación Casa de las Mujeres

Coro de la Casa de las Mujeres

Formadora: **Bettina Aragon**

El Coro de la Casa de las Mujeres nace del deseo de unir e integrar voces de mujeres de distintas edades, procedencias y experiencias. Queremos empoderarnos y promover la salud de las mujeres a través del canto coral así como integrar las distintas nacionalidades cantando canciones de diversas procedencias.

Día
Viernes
Hora
19:30 - 21:00
Inicio
18 de enero
Finaliza
21 de Junio
Idioma
Castellano
Organiza
Asociación Casa de las Mujeres

Clown

Formadora: **Bea Egizabal**

Nariz roja y sonrisa de oreja a oreja. Seguro que sabes reír. También sabes jugar. Y probablemente lo hagas o quizás hace mucho que no. Todo esto por lo menos lo vas a encontrar en el taller de clown: juegos sonrisas y a veces incluso carcajadas. Y además cambiará tu actitud ante el fracaso y todo rodeada de mujeres. Quieres jugar con nosotras?

Día
Lunes
Hora
18:30 - 20:00
Inicio
28 de enero
Finaliza
17 de junio
Idioma
Bilingüe
Organiza
Asociación Casa de las Mujeres





Empalabramiento

Formadora: **Nerea del Campo**

Empalabramiento es un método educativo creado por la propia formadora, Nerea del Campo, que consiste en fomentar el empoderamiento de las mujeres a través de la palabra en español como segunda lengua (y algunas pinceladas de euskera). Está dirigido a mujeres migradas de países en los que no se habla español, con el objetivo de que aprendan a nombrar y reconocer sus derechos y consigan autonomía para ser ciudadanas de pleno derecho.

Día

Jueves

Hora

10:00 - 12:00

Inicio

10 de enero

Finaliza

20 de junio

Idioma

Castellano

Organizan

**Departamentos de Igualdad
y Diversidad Cultural**

Envejecimiento feminista

Formadora: **Bizitzen Fundazioa**

El EDADISMO es una de las tres grandes formas de discriminación de nuestra sociedad, por detrás del racismo y el sexismo. La discriminación la sufren especialmente las mujeres por el machismo cuyos efectos son potenciados por ser las que tienen una mayor esperanza de vida. Las mujeres llegamos a viejas sin saber nada sobre la invisibilidad y la exclusión con las que vamos a encontrarnos y habiendo interiorizado todos los estereotipos sociales edadistas y sexistas. El edadismo desempodera a todas las mujeres, cualquiera que sea su edad.

Día

Miércoles

Hora

10:00 - 12:00

Inicio

16 de enero

Finaliza

10 de abril

Idioma

Castellano

Organiza

Departamento de Igualdad

Miradas teórico feministas sobre el arte

Formadora: **Lola Roldan**

Como en las demás distintas disciplinas del conocimiento, la historia del Arte ha sido un saber supeditado a la lectura hegemónica del patriarcado, dejando de lado no sólo las distintas propuestas artísticas de las mujeres a lo largo de la historia sino incluso asignando obras e ideas de mujeres a los artistas masculinos hegemónicos de la historia. No es fácil destapar la ideología patriarcal y su uso en el Arte. En este taller trataremos de analizar cómo el Arte Griego y Romano es utilizado por el patriarcado para su implantación y su mantenimiento.

Día
Miércoles
Hora
19:00 - 20:30
Inicio
6 de febrero
Finaliza
24 de abril
Idioma
Castellano
Organiza
Asociación Casa de las Mujeres

Música y empoderamiento

Formadora: **Olatz Salvador**

La música puede tener mucho de actividad pública y como todas las cuestiones públicas, ha sido negada a las mujeres. Si miramos al panorama musical, hay muy pocas mujeres que se hayan atrevido a dar el salto a esta esfera. Este espacio quiere desarrollar la creatividad musical de las mujeres y dar herramientas para presentarnos en público. Para este proceso, es muy importante generar una red de protección y herramientas que nos permitan desarrollar de manera saludable nuestra capacidad artística.

Día
Jueves, cada quince días
Hora
18:30 - 20:30
Inicio
7 de febrero
Finaliza
13 de junio
Idioma
Euskara
Organiza
Asociación Casa de las Mujeres



Apreniendo a querernos - el autocuidado

Formadora: **Kontxi López**

Un espacio para mujeres que quieran reflexionar, experimentar y darse cuenta sobre lo que nos sucede cuando ponemos el foco en nuestros cuerpos, en nuestra piel y en nuestros deseos. El taller aprendiendo a querernos a través del autocuidado tiene un carácter reflexivo, propone propuestas para poder hacer los cambios que sean necesarios y darle más calidad a tu vida. En grupo aprenderemos herramientas que nos permitan dejar atrás aquello que nos daña y construir nuevas formas de relacionarnos desde el buen trato... empezando por nosotras mismas. Construiremos un lugar de autocuidado, autoconocimiento y crecimiento personal.

Día

Martes

Hora

18:00 - 20:00

Inicio

14 de mayo

Finaliza

25 de junio

Idioma

Castellano

Organiza

Departamento de Igualdad

Trabajar la motivación para la acción

Formadora: **Nerea Redondo**

Las mujeres somos diferentes y también nos sentimos diferentes dependiendo de los momentos. También actuamos diferente. Tradicionalmente actuamos a partir de tres motivaciones: la visión de un premio al final del camino, la obligación a través del castigo o la amenaza, y la automotivación. Esta última es, sin lugar a dudas, la más efectiva, útil y la que más nos complace. La motivación es la fuerza interior. Cada una tenemos la capacidad de encender nuestra ilusión y de mantener ese fuego. Quieres aprender a motivarte?

Día

Jueves

Hora

18:30 - 20:30

Inicio

14 de febrero

Finaliza

28 de marzo

Idioma

Euskara

Organiza

Asociación Casa de las Mujeres

Atención y Derivación

Información, orientación, acogida y derivación a recursos propios o ajenos a la Casa de las Mujeres.

Realiza:
Personal propio de la Casa de las Mujeres

De lunes a viernes
10:00 - 21:00

Servicio de Ordenadores e Internet

Todos los días laborables.
Servicio gratuito.

Horario:
10:00 - 21:00

Asesoría para Trabajadoras del Hogar

Asesoramiento sobre: derechos y obligaciones, salarios, tipos de contrato, vacaciones, días y horas libres, cotizaciones, permisos, despidos...

Realizan:
Ana Lopez y Juana Aranguren

Lunes
16:30 - 18:30
Con cita previa

Asesoría Jurídica e Intervención Social

Penal y penitenciario
Extranjería
Derecho laboral
Violencia de género
Tercera edad: jubilación, pensiones, viudedad...
Acompañamiento para realizar trámites.

Realiza:
Asociación Arrats

Miércoles
16:00 - 18:00
Con cita previa



SERVICIOS

Asesoría Jurídica

Derecho de familia, derecho laboral, extranjería, violencia de género.

Realiza:
Asociación de Mujeres Separadas

Miércoles
19:00 - 21:00
Con cita previa

Espacio de Agenciamiento Individual

Mediante un método interactivo se trata de conseguir recursos basados en las propias fuerzas, teniendo como finalidad el asesoramiento, la prevención y el empoderamiento.

Realiza:
Maite Santamaria

Miércoles
10:00 - 13:00
Con cita previa

Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda

Modificar actitudes y comportamientos arraigados. Trabajar la autoestima y los sentimientos de culpa. Enfrentar la violencia. Lograr mayor autonomía.

Realiza:
Aizan

Martes, cada quince días
14:30 - 16:00
Con cita previa

Asesoramiento Social

¿Quieres informarte sobre ayudas sociales? ¿Vivienda? ¿Empleo o formación?

Realiza:
Elkartu

Martes
16:00 - 18:00
Con cita previa

Biluzik Mundura

Servicio de información y asesoría de sexualidad.

Realiza:
Lahia Nahia
Sexología Elkartea

Lunes
17:00 - 20:00
Con cita previa

“Iguálate” Convalidación de Estudios

Asesoramos y acompañamos para convalidar los títulos de estudios realizados en el extranjero.

Realiza:
Bidez Bide

Jueves
10:00 - 12:00
Con cita previa
