

**CASA
DE LAS
MUJERES
DONOSTIA**

**PRO
GRA
MA,
CIÓN**

2018

De enero a junio



Ejes de trabajo

- VIOLENCIA
- AUTONOMÍA ECONÓMICA
- ARTIVISMO
- CUIDADOS
- INTERCULTURALIDAD
- AUTOESTIMA
- TEORÍA DE GÉNERO

/01

TALLERES

- COMUNICAR DE MANERA EFICIENTE Y SENTIRNOS COMODAS
- DEL GÉNERO SE SALE
- HERRAMIENTAS PARA TU PROYECTO LABORAL + CURRÍCULUMS INVISIBILIZADOS
- CONSTRUYENDO NUEVOS MODELOS DE CUIDADOS
- RAP + LA MODA COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA

/02

GRUPOS DE EMPODERAMIENTO

- TEATRO DE LAS OPRIMIDAS + AUTODEFENSA FEMINISTA + MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA
- BANCO DEL TIEMPO
- LABORATORIO DE ARTE + UNA MIRADA FEMINISTA A LA HISTORIA DEL ARTE + CLOWN + AJEDREZ + CANTO GRUPAL + VENTANERAS + BATUKADA + CIUDADES LITERARIAS Y MIRADAS FEMINISTAS + ESCUELA FEMINISTA DE LECTORAS
- ESPACIO INTERCULTURAL

/03

SERVICIOS

ASESORÍA PARA TRABAJADORAS DEL HOGAR + ASESORÍA JURÍDICA + ASESORÍA JURÍDICA E INTERVENCIÓN SOCIAL + "IGUÁLATE" CAMPAÑA DE CONVALIDACIÓN DE ESTUDIOS + BILUZIK MUNDURA + ESPACIO DE AGENCIAMIENTO INDIVIDUAL + ASESORAMIENTO SOCIAL + SERVICIO DE ORDENADORES E INTERNET + ASESORAMIENTO, APOYO Y AUTOAYUDA



TALLERES

RAP FEMINISTA

Formadora: Furia

Un espacio para hacer escritura en forma de rap, para trabajar la oratoria, para tomar la palabra, nosotras las mujeres, que tradicionalmente hemos sido educadas para estar calladas. En este taller, trabajaremos recursos para dotarnos de una palabra más empoderada, libre y creativa, cuidando los procesos y tiempos de cada una.

Día: Martes

Hora: 18:00 - 20:00

Inicio: 6 de febrero

Finaliza: 26 de junio

Idioma: Castellano

Organiza: Asociación
Casa de las Mujeres

LA MODA COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMIENTO FEMINISTA

Formadora: Maddalen Aduriz

El objetivo del curso es subvertir el modelo de moda que oprime a las mujeres, visibilizando los cuerpos que ésta niega y tomando la costura como herramienta para el empoderamiento feminista. Por una parte, trabajaremos la antropología de los cuerpos y aprenderemos a crear patrones que se adapten a nosotras, de forma que conozcamos, disfrutemos y amemos nuestros cuerpos. Por otra parte, daremos rienda suelta a nuestra creatividad a través de formas, colores, telas... de manera que aprenderemos a crear o personalizar prendas que expresen nuestra forma de ser, de pensar y de sentir.

Día: Jueves

Hora: 17:00 - 19:30

Inicio: 1 de febrero

Idioma: Euskara

Organiza:

Departamento de
Igualdad

DEL GÉNERO SE SALE: ACERCAMIENTO A LAS TEORÍAS FEMINISTAS Y QUEER DE HOY Y MAÑANA

Formadora: Irantzu Varela

El feminismo está de moda, literalmente. Pero, además de las camisetas, los mensajes más populares y los mitos, detrás hay un pensamiento político, profundamente transformador y absolutamente moderno. Si quieres entender cómo será la sociedad del mañana, tienes que conocer cómo es el feminismo de hoy.

Día: Viernes, un día al mes

Hora: 18:00 -20:00

Inicio: 16 de febrero

Finaliza: 25 de Mayo

Idioma: Castellano

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres

CURRICULUMS INVISIBILIZADOS

Formadora: Elena Rincon

A las mujeres, por socialización de género, tradicionalmente nos cuesta poner en valor nuestras experiencias y conocimientos. De ahí que se hable cada vez más de los curriculums invisibles (o invisibilizados) de los saberes de las mujeres. En este taller, pretendemos hacer un ejercicio de ruptura con esta dinámica, para mejorar y completar el CV de las mujeres que acudan. También analizaremos varios portales de búsqueda de empleo para familiarizarnos con esta forma de buscar empleo.

Para este taller es indispensable saber manejarse con los programas informáticos básicos al igual que saber navegar por internet.

Día: Una semana

Hora: 10:30 -12:30

Inicio: 4 de junio

finaliza: 8 de junio

Idioma: Castellano

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres

HERRAMIENTAS PARA TU PROYECTO LABORAL

Formadora: Aurora Iturrioz

Las mujeres seguimos efectuando la mayor parte del trabajo gratuito, por lo que, concentramos la mayor parte de la precariedad existente. Este taller tiene como objetivo dotar de instrumentos y recursos a las mujeres para superar las trabas con las que nos encontramos cuando iniciamos una actividad económica: hacer facturas, comprender principios básicos sobre fiscalidad, conocer aspectos laborales...

Día: Miércoles

Hora: 18:30- 20:30

Inicio: 4 de abril

Duración: 25 de abril

Idioma: Euskara

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres

CONSTRUYENDO NUEVOS MODELOS DE CUIDADOS

Formadora: Kontxi Lopez

A lo largo del curso reflexionaremos sobre aspectos como la organización social y cultural del cuidado, los usos del tiempo, el "ideal de cuidado" (en casa con la familia), la perspectiva histórica de los servicios sociales, los sentimientos en el cuidado, entre otros. También trabajaremos diferentes estrategias de autocuidado físicas, psíquicas y psicológicas, herramientas para el autocuidado partiendo de la conciencia del cuerpo, de las emociones, de los deseos de cada una y de la práctica de técnicas para potenciar el bienestar y reducir el sufrimiento emocional. Este taller plantea el derecho a elegir cuándo y como cuidar, o a decir que no a las demandas familiares. Cuidar no es una obligación, y en todo caso ha de ser una opción a negociar sin perder de vista las propias necesidades.

Día: Martes

Hora: 15:00 -17:00

Inicio: 23 de enero

Finaliza: 27 de febrero

Idioma: Castellano

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres

COMO COMUNICAR DE MANERA EFICIENTE

Formadora: Nerea Redondo Otamendi

Día: Miércoles

Hora: 18:30 -20:30

Inicio: 7 de febrero

Finaliza:

28 de febrero

Idioma: Euskara

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres

A menudo escuchamos frases como éstas entre las mujeres: "Yo no sé comunicarme", "Entre nosotras no hay comunicación", "No digo lo que quiero decir, quisiera decirlo de otra forma pero no me sale", "Yo no valgo para hablar en público"... Cada una de nosotras se comunica, las mujeres tenemos distintas formas para comunicarnos. Algunas nos funcionan y otras no conseguimos utilizarlas como queremos. Además, nos condicionan la vergüenza, los miedos, las experiencias vividas. En el curso trabajaremos algunos recursos, con la idea de ver con claridad lo que cada una quiere comunicar, con qué objetivo y cómo, y conoceremos de qué instrumentos disponemos para una comunicación eficiente y los pondremos en práctica. Lo importante será trabajar la comunicación, más que buena o mala, adaptada a cada momento o situación, sintiéndonos a gusto con nosotras mismas.



GRUPOS DE EMPODERAMIENTO

UNA MIRADA FEMINISTA SOBRE LA HISTORIA DEL ARTE

Formadora: Lola Roldan

Vamos a realizar un curso donde se haga una relectura de las obras materiales artísticas que cambie la imagen antropocéntrica tradicional, para que haga visibles a las mujeres en la Historia del Arte y las sitúe donde les corresponde. Para ello hace falta desarrollar una visión feminista de la Historia del Arte que permita conocer la importancia fundamental que las mujeres han tenido a lo largo de los diferentes períodos artísticos.

Día: Miércoles, cada 15 días

Hora: 19:00 - 20:30

Inicio: 14 de febrero

Idioma: Castellano

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres

CLOWN

Formadora: Beatriz Egizabal

Este espacio pretende exorcizar los avatares de la vida a través de la risa. En él veremos que la risa tiene una potencia sanadora, y que en un lugar de seguridad y confianza reirnos de nosotras mismas puede llevarnos a conquistar posiciones más poderosas frente al mundo.

Si quieres encontrar en la risa una nueva manera de entender la vida, de cuestionar los roles y estereotipos con humor feminista y transgresor, este es tu espacio.

Día: Lunes

Hora: 18:30 - 20:00

Inicio: 19 de febrero

Idioma: Bilingüe

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres

CANTO GRUPAL

Formadora: Bettina Aragon

El coro de la Casa de las Mujeres une e integra voces de mujeres de distintas edades, procedencias y experiencias. Cantando experimentamos y compartimos el poder de la música para conectarnos, generar una melodía común y sinergias transformadoras compartiendo el placer de cantar juntas, la magia de la diversidad y la potencia y libertad creadoras.

Día: Viernes
Hora: 19:30 -21:00
Inicio: 12 de enero
Idioma: Castellano
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 múltiples actividades. A través de la música, esta Batukada lleva años generando un espacio de sororidad y aprendizaje, empoderando a las mujeres para ocupar lo público desde una posición reivindicativa.

Día: Miércoles
Hora: 18:30 -20:30
Inicio: 24 de enero
Idioma: Bilingüe
Organiza:
Asociación Casa de las Mujeres

LABORATORIO DE ARTE

Formadora: Ustaritz Betelu

Un espacio para probar y experimentar sin miedo al juicio, al fallo, al error. Un espacio para asomarse a disciplinas artísticas, con el objetivo de reflexionar sobre el arte y jugando producir activismo. Porque el arte siempre ha estado relacionado con las producciones feministas y en este taller, veremos los cruces y encuentros.

Día: Lunes
Hora: 18:30 -20:00
Inicio: 22 de enero
Idioma: Bilingüe
Organiza:
Asociación Casa de las Mujeres



CIUDADES LITERARIAS Y MIRADAS FEMINISTAS

Formadora: Iratxe Retolaza

Día: Jueves, una vez al mes

Hora: 19:00 -21:00

Inicio: 11 de enero

Idioma: Euskara

Organiza:

Departamento de Igualdad

En estas sesiones de lectura, para acercarnos a la literatura, entrecruzaremos dos miradas: por un lado, iniciaremos una reflexión sobre la construcción del espacio urbano o de la geografía urbana y la representación, y, por otra parte, la mirada y la lectura feminista. En esa encrucijada, nuestro objetivo principal será abrir vías de reflexión en torno a las ciudades literarias, siempre teniendo como punto de partida la perspectiva feminista. En este grupo de lectura trataremos de dar respuesta a algunas de estas preguntas: ¿qué ciudades literarias se han desarrollado en la literatura vasca? ¿Qué perspectiva de género presentan esas ciudades literarias? Al imaginar esas ciudades, ¿qué propuestas feministas se han realizado? ¿Ha conformado alguna ciudad literaria concreta la perspectiva feminista? ¿Cómo construimos las personas lectoras la relación entre nuestra ciudad y la ciudad literaria?

La metodología que emplearemos para ello será práctica y participativa. La intervención y el debate se fomentarán a través de la lectura de textos literarios.

ESCUELA FEMINISTA DE LECTORAS

Formadora: Iratxe Retolaza

En este grupo de lectura nos aproximaremos a textos escritos por pensadoras y investigadoras feministas, pero, también comentaremos textos que traten sobre experiencias de género. Reflexionaremos y debatiremos sobre las situaciones, ideas e imaginarios que se proponen en esos textos, para repensar códigos genéricos arraigados en nosotras mismas, y para cuestionar nuestras costumbres a la hora de interpretar acontecimientos o emociones cotidianas. . .

Día: Martes

Hora: 19:00 -20:30

Inicio: 16 de enero

Idioma: Euskara

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres



VENTANERAS, LA PRECUELA

Formadora: Mertxe Tranche

Conocer la tradición literaria femenina, sus temas, el diálogo que las escritoras de cada época establecieron con la cultura dominante y cómo consiguieron sobrevivir a pesar del ataque de esa cultura, nos orienta mejor como lectoras. No es sólo un conocimiento del pasado, sino el modo de comprender mejor la labor de las escritoras que nos son contemporáneas. Es una defensa... y un placer.

Día: Martes, una vez al mes

Hora: 19:00 -21:00

Idioma: Castellano

Organiza:

Departamento de Igualdad

VENTANERAS

Formadora: Mertxe Tranche

Día: Jueves

Cada quince días

Hora: 19:00 -21:00

Idioma: Castellano

Organiza:

Departamento de Igualdad

La intención, es preparar para el curso que viene un taller nuevo, al que llamaremos "Novísimas". Estará formado por libros que se hayan escrito dentro de este nuevo siglo XXI, de todas las culturas y países que podamos abarcar y que hayan publicado en castellano. Es una selección nueva, un punto de vista novedoso, porque hasta ahora todos los talleres han sido temáticos o geográficos. Ahora, el punto de vista será cronológico, en la idea de que conocer a las nuevas escritoras y sus preocupaciones nos ayudarán a reflexionar mejor sobre los debates que ahora mismo tenemos planteados las mujeres, uno de los aspectos que las asistentes más valoran del taller.

AJEDREZ

Formadora: Leire Kruz

¿Quieres aprender a jugar al ajedrez con estrategia? ¿Te gustaría competir en campeonatos y jugar divirtiéndote con los diferentes grupos que ya aprenden y practican en la Casa? Si te gusta el ajedrez o siempre te ha atraído la idea de jugar a este deporte, apúntate en la Casa de las Mujeres.

Niveles 2

Viernes

18:30 -19:30

Inicio: 26 enero

Idioma: Castellano

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres

MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

Dinamiza: Ana Murcia

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: 11 de enero

Idioma: Castellano

Organiza:

Departamento de Igualdad

TEATRO DE LAS OPRIMIDAS

Formadora: Aitziber Eguskiza

Quando nos juntamos, nos miramos y nos dedicamos un momento, damos lugar a un espacio creativo único. Vamos a movernos y a escuchar a nuestros cuerpos, entonces surgirán historias. Vamos a hacer un análisis creativo de esas historias que nos atraviesan en el día a día y que nos ocurren porque somos leídas como mujeres. Y lo más importante: vamos a crear un espacio seguro de transformación en el que probar y jugar respuestas juntas.

Día: Miércoles

Hora: 18:30 -20:00

Inicio: 10 de enero

Idioma: Bilingüe

Organiza:

Asociación Casa de las Mujeres



AUTODEFENSA FEMINISTA

Formadora: Naroa Argoitia

Profundizaremos en las claves que nos aporta la Autodefensa Feminista, entre otras, la capacidad de protegernos, el sentirte fuerte, el sentirte capaz de defenderte, la expresión, la autoestima etc. siendo la base las alianzas que creamos entre mujeres y la sororidad. Cuidando las heridas creadas por las diferentes violencias del patriarcado, nos enfocaremos en la recuperación de la capacidad de defendernos. Para ello, nos pondremos a bailar, liberando emociones e identificando y reforzando nuestras potencialidades. Serán bienvenidas mujeres de todas las edades y ni hace falta decir, que no es necesario saber bailar... puesto que ¡todas sabemos hacerlo! Esta es una propuesta de reforzarnos juntas disfrutando.

Día: Viernes
Hora: 18:00 - 20:00
Inicio: 9 de febrero
Idioma: Euskara
Organiza:
Asociación Casa de las Mujeres

BANCO DEL TIEMPO

Grupo autogestionado

No tenemos dinero pero somos ricas en saber hacer cosas. A menudo no nos hace falta dinero, sino simplemente contar con la posibilidad de tener servicios a nuestra disposición y poder hacer intercambios.

Contacto: ematruke@gmail.com

Idioma: Castellano
Organiza:
Asociación Casa de las Mujeres

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: 16 de enero
Idioma: Castellano
Organiza:
Departamentos de Igualdad y Diversidad Cultural

ASESORÍA JURÍDICA

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

Realiza:

Asociación de Mujeres
Separadas

Miércoles
19:00 - 21:00
Con cita previa

ASESORAMIENTO SOCIAL

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

Realiza:

Elkartu

Viernes
10:00 - 12:00
Con cita previa

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

"IGUÁLATE" CAMPAÑA DE CONVALIDACIÓN DE ESTUDIOS

Asesoría sobre cómo convalidar los títulos de estudios realizados en el extranjero.

Realiza:
Bidez Bide

Jueves
10:00 - 12:00
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 - 15:00
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

SERVICIO ORDENADORES E INTERNET

Todos los días laborables.
Servicio gratuito.

Horario:
10:00 - 21:00

BILUZIK MUNDURA

Servicio de información y asesoría de sexualidad.

Realiza:
Lahia Nahia
Sexologia Elkartea

Lunes
17:00 - 20:00
Con cita previa



Casa de la Mujeres

Teléfono

943 48 34 70

Dirección

Calle Okendo, 9 - 20004 Donostia

E-mail

Info@donostiakoemakumeenetxea.com
berdintasuna@donostia.eus

Horario:

De lunes a viernes

10:00 - 21:00