

Escuela de empoderamiento para las mujeres de Pasaia



2022 - 2023

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA LAS MUJERES DE PASAIA

La escuela de empoderamiento de Pasaia (PJE!) es un espacio para la reflexión, la firmeza y el encuentro. Asimismo, es un espacio para que las mujeres seamos dueñas de nuestros derechos, obtengamos autonomía y confianza en nuestras vidas y tejamos redes con otras mujeres. Con dicho propósito, analizaremos nuestra realidad desde la perspectiva feminista y adquiriremos instrumentos para su transformación. Avanzaremos para lograr una sociedad más justa.

La escuela de empoderamiento de Pasaia es un recurso para que las mujeres se organicen y conformen una red. En este sentido, la escuela debe adaptarse a la realidad, y por ello, además de cursos y grupos permanentes, se han organizado talleres; y todo ello con la propuesta de una programación trimestral.



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputatu Nagusia
Berdintasun Zuzendaritza Nagusia
Dirección General de Igualdad



INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:
del 12 al 27 de septiembre.

LUGAR DE INSCRIPCIÓN:

* Entregar la ficha rellena en las oficinas del SAC:
la ficha la puedes obtener en este folleto, en la
web en las oficinas del SAC.

* Mediante el servicio telemático del Ayuntamiento
de Pasaia.

Inscripción online (con identificación digital):
<https://uzt.gipuzkoa.eus/home.do?De=CA06412162>

Todas las actividades son gratuitas, y habrá
servicio de guardería, previa inscripción y petición.

Más información:

Área de Igualdad del Ayuntamiento de Pasaia.

Euskadi etorbidea, 27, bajo.

943 34 40 34 (Extensión: 910)

berdintasuna@pasaia.net

Página web: <http://www.pasaia.eus>



cursos

1. AUTOESTIMA Y CONFIANZA
2. MINDFULLNESS
3. SUELO PÉLVICO Y SEXUALIDAD
4. LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

talleres

1. ¿"MICROMACHISMOS" O VIOLENCIAS COTIDIANAS CONTRA LAS MUJERES?
2. EL AMOR: CONSTRUYENDO VÍNCULOS AMOROSOS DESDE EL BUEN TRATO.
3. AUTODEFENSA FEMINISTA PARA CHICAS JÓVENES

grupos

1. GRUPO DE MUJERES DE DISTINTOS ORÍGENES
2. ESPACIO LIBRE DE VIOLENCIA: GRUPO DE AUTOAYUDA
3. GRUPO PARA APRENDER A CUIDARSE Y QUERERSE BIEN
4. MUJERES CORREDORAS

creando redes

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES DE DISTINTOS ORÍGENES

cursos

1. AUTOESTIMA Y CONFIANZA

En este curso las mujeres tendremos la oportunidad de reflexionar, compartir y aprender sobre nuestra autoestima. La autoestima es un importante pilar en el proceso de empoderamiento de las mujeres. Analizaremos las propias vivencias, sentimientos, pensamientos y formas de hablar, abriendo la posibilidad de cambiar la automirada. ¿Confío en mí? ¿Y en los demás? ¿Qué relación tengo yo con la confianza?

Por consiguiente, para poder sentir que los demás creen en nosotras, primero debemos trabajar nuestra autoaceptación.

En estas sesiones tendremos la oportunidad de seguir dando pasos en el reto de querernos a nosotras mismas de forma sana, libre y respetuosa en el proceso de empoderamiento.

DEL 7 AL 28 DE NOVIEMBRE

4 SESIONES

LUNES

14:30-16:30

SALÓN DE ACTOS DE SAN PEDRO

NEREA REDONDO

BILINGÜE

cursos

2. MINDFULNESS

Mediante esta práctica, se obtienen mecanismos para el autoconocimiento y para la mejora de las relaciones. En este taller se realizarán ejercicios prácticos mediante el uso de la palabra, la meditación, la visualización y el movimiento del cuerpo.

DARÁ COMIENZO LA PRIMERA SEMANA DE OCTUBRE Y CONTINUARÁ DURANTE EL AÑO 2023.

VEGA AYLLÓN
CASTELLANO

GRUPO DE INICIACIÓN.

Si es la primera vez, este es tu grupo.

MIÉRCOLES

10:00-11:30

TENENCIA DE ALCALDÍA DE TRINTXERPE

GRUPOS DE SEGUIMIENTO

KULTUR ETXEA DE ANTZO

1. MARTES

10:00-11:30

TENENCIA DE ALCALDÍA DE TRINTXERPE

3. MARTES

17.00-18.30

2. JUEVES

10:00-11:30

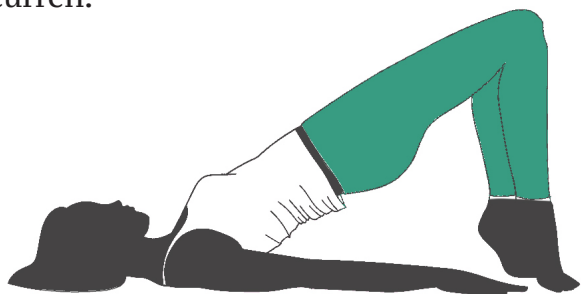
4. JUEVES

18:00-19:30

cursos

3. SUELO PÉLVICO Y SEXUALIDAD

A través de estas sesiones aprenderemos qué es el suelo pélvico y cómo podemos cuidarlo; asimismo aprenderemos a entender el cuerpo en su conjunto y a escucharlo. No todas las cosas que nos pasan son hechos aislados y así debemos entenderlos. La conciencia, la antropología, la cultura, la anatomía y la sexología nos acompañan en este camino, así como las risas, el placer, la dulzura y la ternura. Estas sesiones nos llenarán de empoderamiento y acabaremos comprendiendo muchas de las cosas que nos ocurren.



8, 15, 29 DE OCTUBRE Y 5, 12, 19 DE NOVIEMBRE

6 SESIONES

SÁBADO

10:00-12:00

CASA DE CULTURA DE ANTXXO

JUNCAL ALZUGARAY

BILINGÜE

cursos

4. LITERATURA DE MUJERES DEL MUNDO

La literatura femenina puede entenderse como un diálogo entre mujeres escritoras y la tradición patriarcal, donde las mujeres han sido invisibilizadas. A través de este taller, además de acercarnos a estas escritoras, referentes en el mundo literario, se dará información sobre la biografía de la autora, la época histórica y la recepción crítica de esa época a la obra que se estudia. Para ello, mediante un programa de lecturas, las asistentes contarán con el plazo de un mes para leer el libro correspondiente. El taller estará basado en los descubrimientos de la crítica feminista anglosajona, es decir, en las obras de las escritoras inglesas del siglo XIX.

3 DE OCTUBRE, 14 DE NOVIEMBRE, 16 DE ENERO,
6 DE FEBRERO, 6 DE MARZO, 8 DE MAYO Y 12 DE JUNIO.

9 SESIONES

LUNES

17:30-19:30

TENENCIA DE ALCALDÍA DE TRINTXERPE

MERTXE TRANCHE

CASTELLANO



talleres

1. ¿“MICROMACHISMOS” O VIOLENCIAS COTIDIANAS CONTRA LAS MUJERES?

Este taller quiere ser un encuentro para reflexionar acerca de las violencias contra las mujeres y sus manifestaciones en la vida cotidiana, y conocer posibles acciones para su minimización y/o erradicación.

Los objetivos de este taller son identificar los conceptos básicos, la terminología y la tipología de las violencias contra las mujeres, explicitando las raíces de la misma y los factores que contribuyen a su perpetuación, y detallar cuáles son las violencias cotidianas contra las mujeres, y trabajar en torno a algunas estrategias para su identificación y erradicación.

6 Y 27 DE OCTUBRE

2 SESIONES

JUEVES

18:00-20:00.

EN EL LOCAL DE ACCIÓN SOCIAL DE ANTXXO

BELÉN FORNIÉS BELLO

CASTELLANO

talleres

2. EL AMOR: CONSTRUYENDO VÍNCULOS AMOROSOS DESDE EL BUEN TRATO.

Todas las personas necesitamos amar y ser amadas pero en algunas ocasiones nuestro concepto de “amar” nos genera malestar, de ahí la importancia de dedicar un espacio a la escucha y a la toma de consciencia de cómo hemos aprendido amar y sentirnos amadas.

Es un taller para aquellas mujeres que deseen dedicar un tiempo de la vida a la apasionante tarea de conocerse y avanzar en el desarrollo personal, que deseen mejorar su propia vivencia personal, así como aprender a establecer relaciones más libres, saludables y gozosas con ellas mismas y con las demás personas. Un espacio para reflexionar sobre nuestra manera de entender y sentir el amor fomentando la construcción de vínculos amorosos basados en el buen trato.

15 DE OCTUBRE

1 SESIÓN

SÁBADO

10:00-14:00

GIMNASIO MUNICIPAL DE SAN PEDRO

MARA-MARA ELKARTEA A CARGO DE KONTXI LÓPEZ

CASTELLANO

talleres

3. AUTODEFENSA FEMINISTA PARA CHICAS JÓVENES

Se trabajarán estrategias individuales y colectivas para identificar y combatir situaciones de agresión y discriminación por violencia machista.

Aprenderemos a poner límites. Crearemos un espacio seguro basado en la solidaridad entre las mujeres. Para chicas jóvenes de entre 16 y 20 años.

14 DE OCTUBRE (16: 30-20: 30)

Y 15 DE OCTUBRE (10: 00-14: 00)

2 SESIONES

VIERNES Y SÁBADO

CENTRO CULTURAL DONIBANE

EMAGIN

EUSKERA

la fuerza de la voz



grupos

1. GRUPO DE MUJERES DE DISTINTOS ORÍGENES

Dirigido a mujeres migrantes mayores de 18 años que residen en Pasaia. Nos reunimos semanalmente (es un espacio libre y flexible) y trabajamos el conocimiento mutuo, la convivencia, y la diversidad lingüística y cultural.

Es un grupo que favorece la colaboración y solidaridad entre las mujeres migrantes, y también tiene como objetivo la mejora de la salud física y emocional.

Tenemos un grupo para ti!

TODO EL CURSO

MIÉRCOLES

17:00-19:00

TENENCIA DE ALCALDÍA DE TRINTXERPE

ÁREA DE MIGRACIÓN Y DIVERSIDAD;

Y ÁREA DE IGUALDAD



grupos

2. ESPACIO LIBRE DE VIOLENCIA: GRUPO DE AUTOAYUDA

Un grupo conformado por mujeres diversas con la intención de vivir una vida libre de violencias. Con el apoyo del grupo, cada cual toma sus decisiones, en función de su realidad personal, recursos y fortalezas.

Grupo semanal durante todo el curso.



grupos

3. GRUPO PARA APRENDER A CUIDARSE Y QUERERSE BIEN

Es un espacio para la puesta en marcha de un grupo de encuentro y reflexión entre mujeres, y que a través de un trabajo de crecimiento personal mejoremos la calidad de nuestras vidas. Construiremos un lugar de autocuidado para ir transformando sentimientos desagradables, aprender a cuidarnos y sentirnos mejor, aprender a querernos con mayor consciencia.

TODO EL CURSO

LUNES

10:30-12:30

CASA DE CULTURA DE ANTZO

KONTXI LÓPEZ



grupos

4. MUJERES CORREDORAS

Se trata de un grupo donde se reúnen las mujeres para correr juntas. Será un espacio donde las mujeres se empoderarán en el ámbito de la actividad física y el deporte, y donde mejoren su salud. Asimismo, en las redes compartirán con otras mujeres sus capacidades, límites, retos y dificultades. Ciertamente, mediante el grupo se desea mejorar la autonomía, la confianza y la vida de las mujeres.

No necesitas tener el hábito de correr. Si tienes capacidad y ganas, ¡anímate!

Duración: todo el curso

Días:

- * Los martes de las 19:00 a las 20:00 horas en el frontón Ibaiondo
- * Los miércoles de las 20:00 a las 21:00 horas en el polideportivo de Donibane
- * Los jueves de las 19:00 a las 20:00 horas en el gimnasio municipal de San Pedro

Formadora: Sara Dorronsoro Alegria. Grupo promocionado conjuntamente por las iniciativas Escuela de Empoderamiento de Pasaia y Bahía Activa de Pasaia.

Nota: cada cual elegirá el día en el que quiere participar, si bien se recomienda llevarlo a cabo durante dos días.

creando redes

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES DE DISTINTOS ORÍGENES

Espacio para favorecer el conocimiento mutuo, la convivencia y la diversidad cultural y lingüística creando redes de apoyo y solidaridad entre las mujeres. Espacio para la formación en igualdad y diversidad cultural y lingüística.

TODO EL AÑO

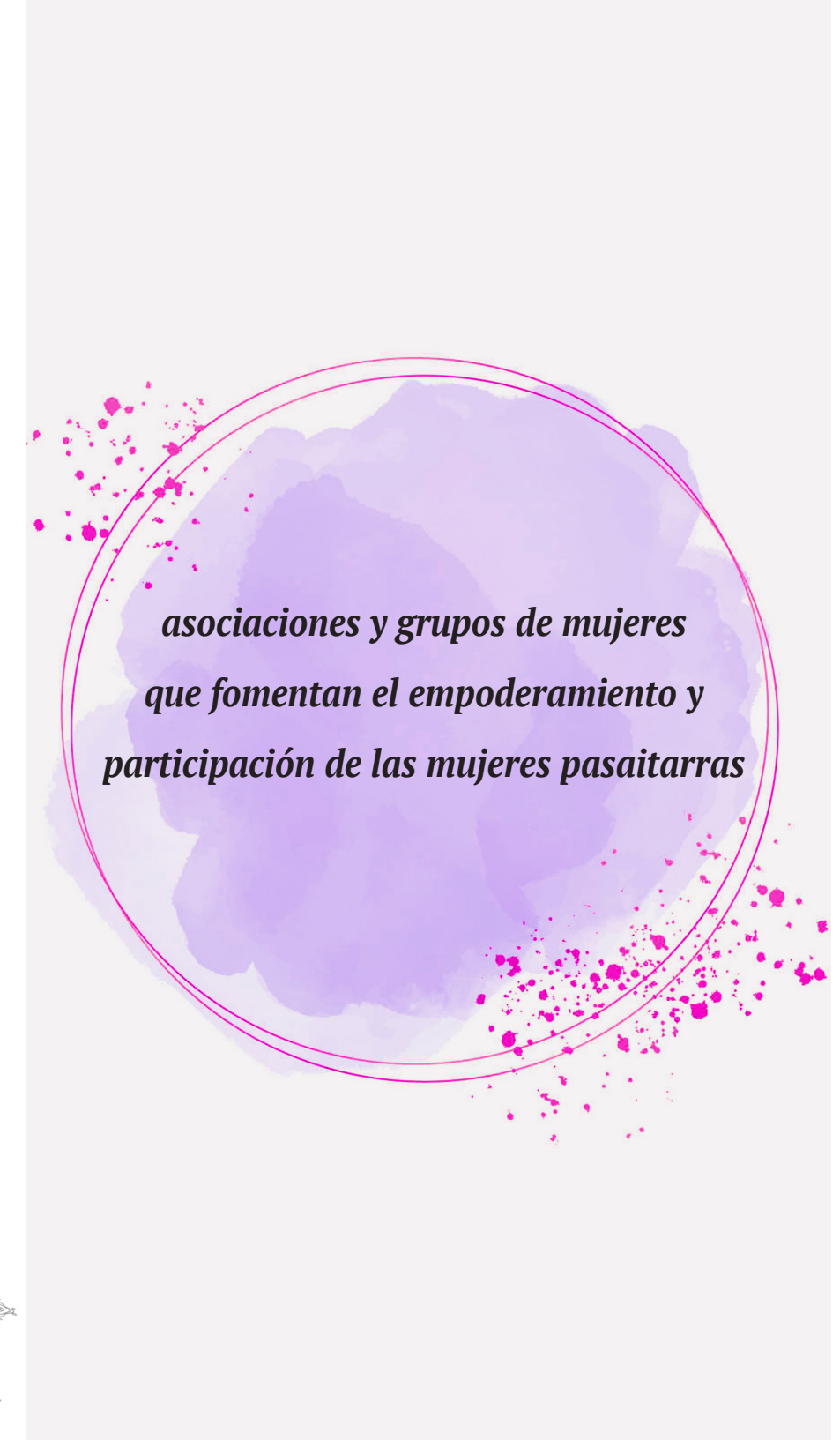
4 DE NOVIEMBRE – 2 DE DICIEMBRE

17:30 – 20:00

TENENCIA DE ALCALDÍA DE TRINTXERPE

ÁREA DE MIGRACIÓN Y DIVERSIDAD; Y ÁREA
DE IGUALDAD



A decorative graphic featuring a large, soft purple watercolor splash in the center. This splash is enclosed within two concentric, thin pink circular lines. Scattered around the watercolor and circles are numerous small, bright pink dots of varying sizes, creating a dynamic and artistic background.

***asociaciones y grupos de mujeres
que fomentan el empoderamiento y
participación de las mujeres pasaitarras***

ASOCIACIÓN BEKOZ BEKO

Bekoz Beko es una asociación de Antxo que lleva trabajando desde 2006 en favor de la igualdad de la mujer y en contra de la violencia sexista.

TALLERES:

Herramientas para la participación en Igualdad:
22 de octubre, 12 de noviembre y 26 de noviembre, de 10:00 a 13:00 horas.

- Taller de transformación digital. Fecha por determinar.
- Taller de costura creativa: martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.
- Fotografía con móvil. Fecha por determinar.
- Rincón de lectura feminista.
- Servicio de asesoría jurídica gratuita.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

bekozbeko@bekozbeko.com

679332411 (Izaskun Barbier)

o en Elokaldetodas Zumalakarregi 7an.

ASOCIACIÓN LAGUN ARTEA

Lagun Artea es una asociación de Pasai Antxo que ofrece cursos de ocio y cultura para fomentar la participación de las mujeres de Antxo.

MINDFULNESS
ECONOMÍA DOMÉSTICA
GIMNASIA
TALLER DE COSTURA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN
Rosa María Vilá 660428357 y
Belly Serradilla 645713985

ASOCIACIÓN CONCEPCIÓN ETXEBERRIA

Asociación de mujeres de San Pedro. Organizan actividades deportivas.

INFORMACIÓN
Mariaje
688624807

HARREMANTXO COLECTIVO FEMINISTA

Grupo feminista de Antxo.
Contacto:
harremantxo@gmail.com

TOPAKETA

Asociación de mujeres creada de la mano del Área de Igualdad de Pasaia. Participan en la Mesa de Igualdad y en la Escuela de Empoderamiento de Pasaia desde su comienzo, y colaboran en las demás iniciativas

.

ENTRE ORILLAS

Asociación pasaitarra que trabaja desarrollando proyectos de Mediación Artística en contextos comunitarias, educativos y terapéuticos. Nuestra pedagogía se nutre de las artes, la expresión y la creatividad como herramientas esenciales para el desarrollo social, la promoción de la salud y la convivencia en la diversidad.

entreprillascomunidad@gmail.com

BIXI BIXI

Asociación cultural de Donibane que durante los últimos años ha organizado diversas iniciativas feministas, tales como, cursos de Autodefensa Feminista en colaboración con el Área de Igualdad o talleres de masculinidad.

bixibixi.k.e@gmail.com

.