

# #FeminismoMola

ACTIVIDADES  
PARA NIÑXS Y  
JÓVENES





## Mejorando Vitoria-Gasteiz Hobetuz

Herritarrek proposatutako eta hautatutako proiektua  
Proyecto propuesto y elegido por la ciudadanía

[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)



Berdintasuna.Igualdad



945 161 345



@VG\_berdintasuna



[igualdad.adm@vitoria-gasteiz.org](mailto:igualdad.adm@vitoria-gasteiz.org)

### MÁS INFORMACIÓN

**Teléfono de información:** 010

Desde fuera de Vitoria-Gasteiz: 945 161 100

### SERVICIO DE IGUALDAD

C/ Fray Zacarías Martínez, 3  
01001 Vitoria-Gasteiz

Secretaría técnica de la Escuela:  
Berdintasun Proiektuak, S. Coop.

Ilustraciones: Pili Aguado

Diseño y Maquetación: La Debacle

D.L.: VI 673 - 2018

Este contenido está bajo la licencia Creative Commons Reconocimiento - Compartirlgual (by-sa), que permite el uso comercial de la obra y de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.



# ¿Y si contamos a las niñas un cuento diferente?

¿Y si las niñas supieran que pueden ser juezas, electricistas, químicas, rectoras de universidad, labradoras, chefs o camioneras? ¿Y si les contamos que las niñas buenas también contestan y desobedecen y que ser guerreras y rebeldes es mucho más divertido que ser una bella rescatada por un príncipe azul?

¿Y si les animamos a ser fuertes, valientes e independientes, a quererse tal como son, a decir 'sí' cuando quieren algo y a decir 'no' cuando no lo quieren? ¿Y si les apoyamos para que peleen por sus ideales y sus sueños?

¿Y si descubrieran que hay mil maneras de ser niñas, que no solo existe el azul y el rosa, sino todos los colores del arcoíris?

¿Y si les enseñamos que las niñas son aliadas, no rivales, que solas igual no pueden, pero con amigas, sí? ¿Y si les presentamos a mujeres empoderadas que les sirvan de guía mientras crecen?

¿Y si les avisamos de que, por ser niñas, tendrán que enfrentar discriminaciones y agresiones de manera sistemática? ¿Y si, al mismo tiempo, les enseñamos a defenderse y a no tener miedo?

¿Y si les contamos qué es el feminismo, para que reivindiquen desde pequeñas una vida más plena y libre de violencia machista? ¿Y si les contamos un cuento diferente?

Por primera vez en esta edición, la Escuela para el Empoderamiento Feminista en Vitoria-Gasteiz incluye actividades para niñas y jóvenes, de 10 a 18 años. Un ciudadano sugirió esta iniciativa a través del programa participativo 'Mejorando Vitoria-Gasteiz Hobetuz', que ofrece a la ciudadanía la posibilidad de decidir, de forma directa, en qué se gasta una parte del presupuesto municipal.



Dirigido a chicas de  
10 a 13 años

#FeminismoMola

**9, 16 y 23 de  
febrero;  
9 y 16 de marzo**

**Horario:** Sábados de  
17:00 a 20:00

**Lugar:** Palacio Etxanobe  
(c/ Santa María, 11)

**Idioma:** Castellano

**Periodo de inscripción:**  
Del 5 de septiembre de  
2018 al 2 de enero de  
2019

**Información e  
inscripciones:**

010 · Centros Cívicos e  
Instalaciones Deportivas  
[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)

**Precio:**

ABONADAS: 12,86 €  
NO ABONADAS: 20,77 €

## Capoeira. El berimbau de Safo

FORMADORA: **Sabine Rahde, Foca,**  
instructora de capoeira

¿Te apetece venir a bailar con nosotras? La capoeira es una danza afro-brasilera. Sus variados movimientos, heredados especialmente de Angola, han sido una forma de protesta contra las injusticias, a lo largo de la historia. Practicada en un círculo, la capoeira es un espacio para expresar los combates contra la discriminación en todas sus formas, una herramienta para el empoderamiento feminista.



Dirigido a chicas  
de 13 a 16 años

#FeminismoMola

## Coro juvenil feminista

FORMADORA: **Estitxu Sáez de Castillo Busto**,  
musicoterapeuta,  
profesora de coro y  
música, integrante de  
**Gasteizko Abesbatza  
feminista**

La voz cantada es un instrumento musical muy poderoso. Cantar, además de tener beneficios físicos, mentales y emocionales y de ser una actividad divertida y motivadora, es una gran herramienta para el empoderamiento. Es una vía de expresión liberadora, a la vez que una forma muy directa de transmitir nuestras reivindicaciones. El objetivo principal de este taller es crear un coro feminista de jóvenes, en el que crear alianzas y compartir un espacio de respeto con nuestras compañeras. Escuchar, reflexionar, expresar, sentir, vivir, crecer, luchar, experimentar, disfrutar y relacionarnos con libertad.

**10, 17, 24 y 31 de  
enero; 7, 14, 21  
y 28 de febrero;  
7, 14, 21 y 28 de  
marzo; 4 y 11 de  
abril de 2019**

**Horario:** Jueves, de  
18:15 a 19:30

**Lugar:** Palacio Etxanobe  
(c/ Santa María, 11)

**Idioma:** Bilingüe

**Período de inscripción:**  
Del 5 de septiembre de  
2018 al 3 de enero de  
2019

**Información e  
inscripciones:**  
010 · Centros Cívicos e  
Instalaciones Deportivas  
[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)

**Precio:**  
ABONADAS: 15,01 €  
NO ABONADAS: 24,24 €



Dirigido a niñxs y jóvenes, de  
10 a 13 años

#FeminismoMola

## Futbolistas y princesas (teatro)

**Eidabe**, compañía teatral

**12 de enero  
de 2019**

**Horario:** Sábado, de  
18:00 a 19:00

**Lugar:** Palacio Etxanobe  
(c/ Santa María, 11)

**Idioma:** Euskera

**Entrada libre hasta  
completar el aforo**

¡Ven a conocer a Lur y Odei! ¡Quieren ser libres! ¡Quieren disfrutar de la vida! ¡Quieren reír! ¡Ven a reírte tú también! Una comedia dirigida a niñxs y jóvenes para romper con los tópicos sexistas. A través de escenas cortas tipo *sketch*, juegos teatrales y música, sacaremos a relucir con humor algunas situaciones que hacen vivir la paridad.

# Diversidad Sexual...

## ¿Qué eSexo?

FORMADORA: **Gloria Sagasti**,  
narradora oral y  
programadora cultural.  
Ha trabajado con grupos  
de mujeres en distintos  
lugares y con distintas  
temáticas.

Un taller para compartir experiencias. ¿Quieres conocerte mejor? ¿Qué sabes sobre tu cuerpo? ¿Qué sabes sobre la sexualidad, sobre tu sexualidad? ¿Cómo te hace sentir? ¿Cómo se sienten otras personas? ¿Sentimos todas las personas igual? Somos diversas. Nos respetamos. El objetivo de este taller es dar a conocer las diferentes realidades afectivo-sexuales que podemos encontrar en nuestra sociedad y el significado de conceptos claves. También abordaremos las discriminaciones que enfrentan distintas personas y colectivos (por motivos de género, clase, origen, etc.) y la responsabilidad e implicación que podemos tener.

<b>GRUPO I</b> <b>18 y 19 de</b> <b>enero de 2019</b>	<b>GRUPO II</b> <b>22 y 23 de</b> <b>febrero de 2019</b>
<b>Dirigido a</b> <b>niñxs y jóvenes,</b> <b>de 14 a 16 años</b>	<b>Dirigido a</b> <b>niñxs y jóvenes,</b> <b>de 10 a 13 años</b>

**Horario:** Viernes, de 18:00 a 20:00; y sábado, de 10:00 a 14:00

**Lugar:** Palacio Etxanobe (c/ Santa María, 11)

**Idioma:** Castellano

**Período de inscripción:**  
Del 5 de septiembre de 2018 al 11 de enero de 2019 (Grupo I) y al 15 de febrero (Grupo II)

**Información e inscripciones:**  
010 · Centros Cívicos e Instalaciones Deportivas  
[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)

**Precio:**  
ABONADAS: 5,14 €  
NO ABONADAS: 8,28 €



Dirigido a niñas y jóvenes  
de 10 a 13 años

#FeminismoMola

**25 y 26 de  
enero de 2019**

**Horario:** Viernes, de  
18:00 a 20:00; y sábado,  
de 10:30 a 14:30

**Lugar:** Palacio Etxanobe  
(c/ Santa María, 11)

**Idioma:** Castellano

**Periodo de inscripción:**  
Del 5 de septiembre de  
2018 al 18 de enero de  
2019

**Información e  
inscripciones:**

010 · Centros Cívicos e  
Instalaciones Deportivas  
[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)

**Precio:**

ABONADAS: 5,14 €  
NO ABONADAS: 8,28 €

## Ni princesas ni príncipes (taller emocional)

FORMADORA: **Isabel Serrato**,  
terapeuta emocional  
y desprogramadora de  
género

Taller en el que leeremos poemas, juntas, divirtiéndonos. Y nos haremos preguntas: ¿Quiero ser una princesa? ¿Quiero un príncipe azul? ¿Qué es lo que a mí me gusta? ¿Qué es lo que yo quiero o deseo? Los poemas tratan, entre otros, los siguientes temas: estereotipos sexistas, mitos del amor romántico, violencia machista, empoderamiento o autoconcepto.





Dirigido a chicas  
de 13 a 16 años

#FeminismoMola

## Club de lectura #FeminismoMola

FORMADORA: **Alaitz Andreu**,  
traductora de profesión  
con experiencia en crítica  
literaria feminista

Nos juntaremos una vez al mes para leer un libro. El eje central será la literatura juvenil escrita por mujeres en euskera o traducidas al euskera. De este modo, además de visibilizar su trabajo, conoceremos los temas, las preocupaciones y los distintos universos que tratan. Abordaremos la literatura desde el punto de vista feminista, por cada rincón: por el lado, por arriba, por abajo... Comenzaremos a empapar nuestras palabras, opiniones y preocupaciones con lenguas y oídos morados, en un entorno de cercanía y confianza.

**23 de enero,**  
**20 de febrero,**  
**20 de marzo,**  
**17 de abril y**  
**15 de mayo de**  
**2019**

**Horario:** Tercer  
miércoles de cada mes,  
de 17:30 a 19:30

**Lugar:** Palacio Etxanobe  
(c/ Santa María, 11)


**Idioma:** Euskera

**Período de inscripción:**  
Del 5 de septiembre de  
2018 al 16 de enero de  
2019

**Información e  
inscripciones:**  
010 · Centros Cívicos e  
Instalaciones Deportivas  
[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)

**Precio:**  
ABONADAS: 8,50 €  
NO ABONADAS: 13,80 €

**Colabora: Red de  
Bibliotecas Municipales**



Dirigido a chicas  
de 13 a 17 años

#FeminismoMola



BELDUR  
BARIK

# Ni musas, ni groupies. Rock y feminismo

**1, 8, 15 y 22 de febrero;  
1 de marzo de  
2019**

**Horario:** Viernes, de  
18:00 a 20:00

**Lugar:** Palacio Etxanobe  
(c/ Santa María, 11)

**Idioma:** Castellano

**Periodo de inscripción:**  
Del 5 de septiembre de  
2018 al 25 de enero de  
2019

**Información e  
inscripciones:**

010 · Centros Cívicos e  
Instalaciones Deportivas  
[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)

**Precio:**

ABONADAS: 8,50 €  
NO ABONADAS: 13,80 €

FORMADORA: **Dorleta Mtz. De  
Aramaiona Apodaka  
(Dj Rata Jones)**,  
periodista, historiadora  
del arte y activista  
cultural

¿Te gusta el rock? ¿Te apetece conocer a chicas rockeras? Ven a escuchar, a ver y a crear. Todo quedará plasmado en un fanzine que editaremos a partir del *do it yourself*. ¡Ven a divertirte! Haremos un recorrido por la historia del rock, dando a conocer a músicas ya consagradas y a otras no tanto. Derribaremos estereotipos, visibilizaremos a las mujeres en un ámbito muy masculinizado, mostraremos referentes y potenciaremos el empoderamiento, la creatividad y el pensamiento crítico.

# Autodefensa feminista (para niñas y jóvenes)

FORMADORA: **Ester López Monge**, integrante de **Safo Eskola**, promotora y colaboradora habitual de numerosos proyectos dirigidos hacia y para las mujeres

Taller en el que nos juntaremos con otras chicas y hablaremos sobre cómo nos sentimos en algunas situaciones en las que nos tratan de manera diferente por ser chicas. Expresaremos esos sentimientos y pensaremos cómo podemos defendernos para protegernos, cuidarnos y querernos. Los objetivos del taller son: trabajar el empoderamiento y la autoestima, reflexionar sobre nuestros cuerpos, desbancar el papel de víctimas y trabajar el sentimiento de ser capaces de enfrentar situaciones peligrosas por nosotras mismas. Para defendernos de las agresiones, debemos aprender las técnicas fundamentales y ponerlas en práctica.

#FeminismoMola

BELDUR  
BARIK

GRUPO I 18 y 25 de enero de 2019	GRUPO II 16 y 23 de febrero de 2019
<b>Dirigido a chicas de 16 a 18 años del Centro Formación Profesional Básica Adsis Gasteiz</b>	<b>Dirigido a chicas de 10 a 12 años</b>
<b>Horario:</b> Lunes, de 10:00 a 14:00	<b>Horario:</b> Sábado, de 10:00 a 14:00
<b>Lugar:</b> Palacio Etxanobe (c/ Santa María, 11)	<b>Lugar:</b> Palacio Etxanobe (c/ Santa María, 11)
<b>Idioma:</b> Castellano	<b>Idioma:</b> Euskera
<b>Precio:</b> Actividad gratuita	<b>Período de inscripción:</b> Del 5 de septiembre de 2018 al 9 de febrero de 2019
<b>Colabora:</b> Fundación Adsis Gasteiz	<b>Información e inscripciones:</b> 010 · Centros Cívicos e Instalaciones Deportivas <a href="http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad">www.vitoria-gasteiz.org/igualdad</a>
	<b>Precio:</b> ABONADAS: 6,80 € NO ABONADAS: 11,04 €

Dirigido a jóvenes  
de 14 a 16 años

#FeminismoMola



# Aventura gráfica Gazteak berdintasunean 2.0

**6 y 7 de febrero  
de 2019**

**Horario:** De 18:00 a  
20:00

**Lugar:** Centro Cultural  
Montehermoso

**Idioma:** Euskera

**Período de inscripción:**  
Del 5 de septiembre de  
2018 al 30 de enero de  
2019

**Información e  
inscripciones:**

010 · Centros Cívicos e  
Instalaciones Deportivas  
[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)

**Precio:** Actividad gratuita

**FORMACIÓN:** **Iniciativa Gizonduz,**  
de **Emakunde**

La herramienta Gazteak Berdintasunean 2.0 está dirigida a promover la toma de conciencia y la implicación de adolescentes y jóvenes, en particular de los chicos, a favor de la igualdad y en contra de la violencia hacia las mujeres. La herramienta consiste en un videojuego interactivo que plantea situaciones diversas de la vida cotidiana y diferentes formas de resolverlas. Está creada por el programa Gizonduz, de Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer.

Dirigido a niñas y jóvenes  
de 14 a 18 años

BELDUR  
BARIK

# AnimAPPte!! Animación Stop Motion

FORMADORA: **Sonia Estévez**, de  
Tik Tak Film Studio.  
Directora, productora  
ejecutiva de animación  
y animadora de Stop  
Motion.

¡Realiza tu propio mini cortometraje de animación con tu teléfono móvil! Y, si no tienes móvil, no importa; compartimos los del resto. ¡Animate! Stop motion es una herramienta para crear y contar historias a través del uso de aplicaciones informáticas. Con este taller buscamos el empoderamiento de las mujeres mediante el uso de las nuevas tecnologías. Además, es una manera de establecer diferentes técnicas de visibilización de temas y problemáticas feministas.

**6, 13, 20 y 27 de  
marzo; 3 y 10 de  
abril de 2019**

**Horario:** Miércoles, de  
18:00 a 20:00

**Lugar:** Palacio Etxanobe  
(c/ Santa María, 11)

**Idioma:** Bilingüe

**Período de inscripción:**  
Del 5 de septiembre de  
2018 al 27 de febrero  
de 2019

**Información e  
inscripciones:**  
010 · Centros Cívicos e  
Instalaciones Deportivas  
[www.vitoria-gasteiz.org/igualdad](http://www.vitoria-gasteiz.org/igualdad)

**Precio:**  
ABONADAS: 10,29 €  
NO ABONADAS: 16,56 €

#FeminismoMola

# NOTAS

A series of horizontal dashed lines for writing notes.