

LAKET

LAMIEN KANTUEN ETXEA

URRIA 2023 OCTUBRE - EKAINA 2024 JUNIO

LEIOAKO EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE LEIOA





LAKET

2023/2024

2023/2024 ikasturte honetan hasiko da LAKET Leioako Emakumeak Jabekuntzako Eskolaren bostgarren edizioa.

Eskolatik, emakumeen partaidetza soziala eta politikoa sustatu nahi dugu emakumeen ahalduntzearen bidez. Horretarako, belaunaldien eta kulturen arteko topagune bat eskaintzen da, beste emakume batzuekin hausnartzeko, eztabaidatzeko eta ikasteko.

Zalantzarik gabe iazko ilusio beraz edo handiagoz hasi dugu 2023/2024 ikasturte hau, horregatik eskolan parte hartzera animatuko zarela espero dugu. LAKET zuek egiten duzue, zuentzat, eta zuetako bakoitzaren parte-hartzerik gabe ez luke zentzurik izango.

Este curso **2023/2024** comienza la quinta edición de LAKET, la Escuela de Empoderamiento para Mujeres de Leioa.

Desde la escuela queremos fomentar la participación social y política de las mujeres a través de su empoderamiento. Para ello se ofrece un espacio de encuentro intergeneracional e intercultural en el que reflexionar, debatir y aprender con otras mujeres.

Sin duda empezamos el **2023/2024** con la misma ilusión o más que el año pasado y esperamos que te animes y participes en la Escuela. LAKET está hecha por vosotras y para vosotras y sin vuestra participación no tendría sentido.

IZEN-EMATEA

Izen-emateak egiteko inprimaki bat bete eta aurkeztu beharko da:

Aurrez aurre: - Herritarrentzako Arreta Zerbitzuetan Udaletxean eta Gaztelubiden.

On-line: - www.leioa.net

(http://www.leioa.net/eu/vive_la_ciudad/empoderamiento/Empoderamiento+y+cambio+de+valores.html)

- Egoitza elektronikoa.

- Ikastaroak doakoak dira.
- Irisgarritasuna bermatuta dago.
- Haurtzaindegi-zerbitzua egongo da aldez aurretik eskatzen bada.



BEHARREZKO INFORMAZIOA

- Izen-abizenak, telefonoa, e-maila, NAN eta behar bereziak.

IZENA EMATEKO EPEA

Irailaren 25etik urriaren 16ra

Plazak mugatuak izango dira, eta aldez aurretik izena eman duten emakumeen artean **zozketatuko** dira.

Leioan erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

ONARTUTAKOEN ZERRENDA ARGITARATZEA

Urriaren 20a

Onartutako en zerrendak Kultur Leioan, Laket Jabekuntza Eskolan, Herritarrentzako Arreta Zerbitzuetan Udaletxean eta Gaztelubiden eta webgunean argitaratuko dira.

INSCRIPCIÓN

Para realizar la inscripción será necesario rellenar un formulario y entregarlo en:

Presencial: - **Servicios de Atención Ciudadana del Ayuntamiento y Gaztelubide.**

On-line: - www.leioa.net - www.leioa.net

(http://www.leioa.net/es/vive_la_ciudad/empoderamiento/Empoderamiento+y+cambio+de+valores.html)

- Sede electrónica.

- Los cursos son gratuitos.
- Accesibilidad garantizada.
- Servicio de guardería con previa solicitud.



INFORMACIÓN NECESARIA

- Nombre y apellidos, teléfono, mail, DNI y necesidades especiales.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

25 de septiembre al 16 de octubre

Plazas limitadas que se **sortearán** entre todas las mujeres inscritas. Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Leioa.

PUBLICACIÓN LISTA DE ADMITIDAS

20 de octubre

Los listados de admitidas se harán públicos en Kultur Leioa, Escuela de Empoderamiento Laket, en los Servicios de Atención Ciudadana del Ayuntamiento y Gaztelubide y en la Web municipal.

ILDO ESTRATEGIKOAK

LÍNEAS ESTRATÉGICAS



Feminismoa
Feminismo

6-8



Osasuna
Salud

9-19



Identitatea, emakumeen subjektibotasuna eta balio-aldaketa
Identidad, subjetividad femenina y cambio de valores

20-26



Kultura birdefinitzen
Redefiniendo la cultura

27-28



Autonomia suspertuz
Reforzando la autonomía

29



Biolentzia
Violencia

30-35

NON EGINO DIRA IKASTAROAK?

¿DÓNDE SE REALIZARÁN LOS CURSOS?

Besterik adierazi ezean, ikastaro guztiak LAKET eskolaren lokalean (Mendibil kalea 13, Mendibileko eskolen eraikina, 2. solairua) emango dira. **IRISGARRITASUNA BERMATUKO DA**

Salvo que se indique lo contrario, todos los cursos se impartirán en el local de la Escuela LAKET c/ Mendibil, 13 Edificio escuelas de Mendibile 2ª. planta.

SE GARANTIZA LA ACCESIBILIDAD

?

LAKET

DATA GAKOAK

- **Otsailak 6** Mutilazio genital femeninoaren aurkako nazioarteko eguna.
- **Otsailak 11** Emakume eta neska zientzialarien nazioarteko eguna.
- **Martxoak 8** Emakumeen nazioarteko eguna.
- **Apirilak 26** Ikusgarritasun Lesbikoaren Eguna.
- **Maiatzak 17** Lgtbi fobiaren aurkako nazioarteko eguna.
- **Maiatzak 28** Emakumeen osasunerako nazioarteko eguna.
- **Ekainak 28** LGTBIQ+ kolektiboaren sexu askapenaren eta harrotasunaren nazioarteko eguna.
- **Irailak 18** Soldata berdintasunaren aldeko nazioarteko eguna.
- **Irailak 28** Abortua despenalizatzearen aldeko nazioarteko eguna.
- **Azaroak 25** Emakumeen kontrako indarkeria desagerrarazteko nazioarteko eguna.
- **Abenduak 10** Giza eskubideen aldeko nazioarteko eguna.

FECHAS CLAVE

- **6 de febrero** Día internacional de tolerancia cero con la mutilación genital femenina.
- **11 de febrero** Día internacional de la mujer y la niña en la ciencia.
- **8 de marzo** Día internacional de las mujeres.
- **26 de abril** Día de la Visibilidad Lésbica.
- **17 de mayo** Día I. Contra la lgtbifobia.
- **28 de mayo** Día I. De acción por la salud de las mujeres.
- **28 de junio** Día I. de la liberación sexual y orgullo del colectivo LGTBIQ+.
- **18 de septiembre** Día internacional por la igualdad salarial.
- **28 de septiembre** Día I. Por la despenalización del aborto.
- **25 de noviembre** Día internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres.
- **10 de diciembre** Día internacional de los derechos humanos.



 **LEJOAN BUSA**

**PAL 348 (L1)
DONIBANE SAN JUAN**

MAIZASUNA
Lanegunak
7:00 - 22:20 20, 20 minutura
Larunbata (goizez)
9:00 - 15:20, 20 minutura

FRECUENCIA
Laborables
7:00 - 22:20 cada 20 minutos
Sábado (mañanas)
9:00 - 15:20 cada 20 Minutos





FEMINISMOA FEMINISMO



EN CASTELLANO

DESBERDINTASUNAREN SUSTRAIAK: GENEROAREN ERAIKUNTZA LAS RAICES DE LAS DESIGUALDADES: LA CONSTRUCCIÓN DEL GÉNERO

Ikastaro honekin hausnartzeko gunea sortu nahi da; bertan azterketa, behaketa eta esperientzia indibidualak partekatzearen bitartez, gure gizartean generoa nola eraikitzen den ikertuko dugu. Horren bidez, emakume-gizon dikotomian hierarkizatzen, erkatzen, estandarizatzen eta homogeneizatzen gaituen gizarte sistema osoa funtzionarazten duen makineria piezaz pieza desmuntatuko dugu.

Emakumearen “ideal” zurrun, zaharkitu eta irreala deserakitzean datza, izan ere, gizonekin alderatuta ustezko gabezietan oinarrituta definitua izan da. Eredu horrek emakumeak mugatu egiten ditu, egiteko gai garena edo ez garena markatzen duten estereotipo eta genero rolen barnean, baita aniztasuna, hautaketa librea eta geure burua bizi eta sentitzeko dugun modua zehatzen duten eruedetan ere.

Parte-hartze aktiboa indartuko da, hausnarketa, sormena, komunikazioa eta elkarlana jorratuz.

Este taller persigue crear un espacio de reflexión en el que, a través del análisis, la observación y el intercambio de experiencias individuales, se indaga en cómo se construye el género en nuestra sociedad; desmontando pieza a pieza la maquinaria que pone en funcionamiento todo un sistema social que nos homogeniza, estandariza, confronta y jerarquiza en la dicotomía mujer-hombre.

Se trata de deconstruir ese “ideal” de mujer rígido, obsoleto e irreal, que ha sido definido a partir de supuestas carencias con respecto a los hombres. Modelo que encorseta a las mujeres, dentro de unos estereotipos y roles de género que marcan lo que somos capaces o no de hacer, y que sancionan la diversidad, la libre elección y la manera de vivirnos y sentirnos.

Se potenciará la participación activa a través de la reflexión, la creatividad, la comunicación y el trabajo cooperativo.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Aitziber Aginagalde Bilbao.

Historian eta Gizarte eta Kultura Antropologian lizentziaduna. Emakumeen eta gizonen arteko berdintasun masterra. Licenciada en Historia y en Antropología Social y Cultural. Máster de igualdad de mujeres y hombres.

EGUNAK - DÍAS

Osteguna/Jueves

Azaroak **2, 9, 16** de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



FEMINISMOA FEMINISMO



EN CASTELLANO

“DESMADRAD@S” AMATASUNA FEMINISMOTIK LA MATERNIDAD DESDE EL FEMINISMO

Gazteleraz, “desmadrado/a” hitza erabili ohi da bizitzan norabide argirik ez duen edo ekintza desegokiak egiten dituen persona bati buruz hitz egiteko. Aldiz, ez dago “despadrado” terminorik, eta ez da kasualitatea.

Ama izateaz gain, ama ona izatea presio patriarkala da, eta erru, frustrazio eta tristura sentimenduak eragiten ditu, besteak beste, amatasunari buruzko espektatiba sozialak eta/edo indibidualak betetzea ezinezkoa denean.

Hitzaldi honetan, elkarrekin, amatasunaren birdefinizio bat bilatzera gonbidatzen zaitugu, feminismitik abiatuta, emakume eta ama gisa (nahi badugu) jarrera errealistagoa eta osasuntsuagoa hartuz, gure beharrezaneie ere erantzuteko.

Es común utilizar la palabra “desmadrado/a” para referirnos a una persona que no tiene un rumbo claro, realiza acciones inadecuadas, etc. En cambio, no existe el término “despadrado”, y no es casualidad.

El ser no solo madre, sino “buena madre” es una presión patriarcal que deriva en sentimientos de culpa, frustración y tristeza, entre otros, en ocasiones en las que es imposible cumplir con las expectativas sociales y/o individuales sobre la maternidad.

En esta charla, te invitamos a buscar, juntas, una redefinición de la maternidad, desde el feminismo, para colocarnos como mujeres y madres (si queremos) en una postura más realista, sana y atendiendo también a nuestras necesidades.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ane Lekanda Alzibar, Ekua – Ikerketa eta Prebentzioa.

Kriminologoa eta psikologoa. Genero indarkerian aditua eta bardintasun teknikaria. Ekua – Ikerketa eta Prebentzioa-ren fundatzailea.

Criminóloga y psicóloga especializada en violencia de género. Técnica de igualdad. Fundadora de Ekua – Investigación y Prevención.



EGUNAK - DÍAS

Astelehena /Lunes

Martxoak 11 de marzo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



MARTXOA MARZO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



FEMINISMOA FEMINISMO



EN CASTELLANO

BIKOTE-HARREMANAK: IKUSPEGI FEMINISTATIK ABIATUTAKO GOGOETAK RELACIONES DE PAREJA: REFLEXIONES DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA

Bikote-harremana aurrera egiteko gune segurua izan daiteke edo irtetea kostatzen zaigun leku toxikoa bihur daiteke. Zeren arabera sortzen da egoera bat ala bestea? Nola jakin gu-rekin bikote-harremanean dagoen pertsona ondo datorkigun? Zer neurritan eragiten digu botere desberdineko bikote-harreman batek? Nola sortu berdintasunezko harreman bat, errespetuan, zaintzan eta erantzunkidetasunean oinarritua? Nola mozorrotzen dira indarkeria ikusezinak bikote-harreman afektiboetan? Zer tresna dauzkagu bikotearen barruko gatazketan komunikatzeko? Gai nagusi horiei helduko zaie maitasunari, bikote-harremanei eta zaintzetako erantzunkidetasunaren erronkari buruzko gogoetazko tailer honetan.

Una relación de pareja puede ser un espacio seguro en el que prosperar o puede convertirse en un lugar tóxico del que nos cueste salir. ¿De qué depende que se dé uno u otro escenario? ¿Cómo identificar si la persona con la que tenemos una relación de pareja nos viene bien? ¿En qué medida una relación de pareja de poder desigual nos afecta? ¿Cómo crear una relación de igual a igual basada en el respeto, el cuidado y la corresponsabilidad? ¿Cómo se enmascaran las violencias invisibles en las relaciones afectivas de pareja? ¿De qué herramientas disponemos para comunicarnos ante los conflictos dentro de la pareja? Estas son las temáticas centrales que se abordan en este taller reflexivo sobre el amor, las relaciones de pareja y el reto de la corresponsabilidad en los cuidados.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Eva González Ayestarán – Osatoki Salud.

Biologoa eta Osatoki Osasun Eskolako zuzendaria Eskolaren bidez, talde feministetan prestakuntza ematen dut emakumeak komunikazioarekin eta osasunarekin lotutako eremuetan ahalduntzeko.

Bióloga y Directora de la Escuela de Salud Osatoki, a través de la escuela imparte formaciones a grupos feministas y forma a mujeres en ámbitos relacionados con la comunicación y la salud.

EGUNAK - DÍAS

Ostegunak/Jueves

Azaroak **30** de Noviembre

Abenduak **14, 21** de Diciembre

Urtarrilak **11, 18, 25** de Enero

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABENDUA DICIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

URTARRILA ENERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

GIZA GORPUTZA EL CUERPO SENTIDO

Bakoitzak bere burua zaintzeko eta ezagutzeko esperientzia da. Bere gorputzetik deskonektatuta dagoen gizarte batean, balioa ematen ikasiko dugu, entzuten eta gure egunerokoan erdian jarritz. Gure gorputza merezi duen lekuan jartzean datza, biziz, entzunez, harekin konektatuz eta sentitzen ari dena adierazteko baimena emanez, errespetutik, kritikarik gabe eta zure erritmoan. Mugimendu kontziente bidezko tekniken, mindfulness-aren eta teknika emozionalen bidez integratuko da, blokeo emozionalak askatzen laguntzeko, norberarekiko errespetutik.

Se trata de una experiencia de autocuidado y autoconocimiento. En una sociedad que se encuentra desconectada de su cuerpo, aprenderemos a darle valor, escuchándolo y haciéndolo realmente presente en nuestro día a día. Consiste en colocar nuestro cuerpo en el lugar que se merece, a través de vivenciarlo, escuchando, conectando con él y dándole permiso a expresar lo que está sintiendo, desde el respeto, sin juicios y a tu ritmo. Se integrará a través de técnicas de movimiento consciente, mindfulness y técnicas emocionales, que nos ayuden a soltar bloqueos emocionales, desde el respeto hacia una misma.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Berta Muñoz Egües - GUGARA.

Psikologo kolegiatua eta psikoterapeuta humanista integratzailea, perinatalosan mentalean, Mindfulness, Brainspotting eta trauman espezializatua.

Gugara Psikologia-ren sortzailea da, eta bertan egiten du bere jarduerag nagusia, hau da, kontsulta pribatuan emakumeei euren bizi-prozesuetan laguntzea, bizipen-prestakuntzarekin uztartzen dena.

Psicóloga colegiada y psicoterapeuta humanista integrativa, especializada en salud mental perinatal, Mindfulness, Brainspotting y en trauma.

Fundadora de Gugara Psicología donde ejerce su actividad principal, el acompañamiento a mujeres en sus procesos vitales en la consulta privada, que la compagina con la formación vivencial.

EGUNAK - DÍAS

Astearteak/Martes

Azaroak 7, 21 de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



OSASUNA SALUD



En euskera

ZORU PELBIKOA EZAGUTZEN ETA INDARTZEN CONOCIENDO Y FORTALECIENDO EL SUELO PÉLVICO

Zoru pelbikoa oso organo garrantzitsua da, ez bakarrik erditzeko momentuan, baizik eta bizitza zehar gozarena eta plazerrarekin daukagun erlazioa baldintzatuko duen organoa ere bada. Gainera, zoru pelbikoa gure barne egoeraren isla zuzena izango da, estresa, tristura, tentsioa... bertan oso modu fisikoan argi nabarituko ditugu. Hori dela eta, emakumeek euren barne bizitzari eta kanpo inguruneari modu asebateago batean aurre egin diezaieten, zoru pelbikoa ezagutzeko eta indartzeko tailer praktikoa proposatzen dizuegu.

El suelo pélvico es un órgano muy importante, no solo en el momento del parto, sino que será el órgano que condicionará nuestra relación con el gozo y el disfrute a lo largo de nuestra vida. Además, el suelo pélvico es reflejo directo de nuestro estado interior, el estrés, la tristeza, la tensión... serán fácilmente apreciables de una forma muy física. Por ello, para que las mujeres puedan afrontar su vida interior y el entorno exterior de una forma más satisfactoria, proponemos este taller para conocer y fortalecer el suelo pélvico.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ziortza Pereira.

Hezitzaile eta coach menstrual da, baita emakumeen osasunean oinarritutako yoga irakaslea. Educadora y coach menstrual, también es profesora de yoga para la salud de las mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Ostiralak/Viernes

Azaroak **17, 24** de Noviembre
Abenduak **15, 22** de Diciembre
Urtarrilak **12, 19, 26** de Enero
Otsailak **2, 9, 16** de Febrero

AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABENDUA DICIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ORDUTEGIA - HORARIO

17:00 - 18:00



URTARRILA ENERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OTSAILA FEBRERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



OSASUNA SALUD

NESKA
GAZTEEN
TXOKOA



En euskera

MENARKIA AMA-ALABEN ZIRKULUAK MENARKIA CÍRCULO DE MADRES E HIJAS

Menarkia, edo lehenengo hilekoa, ama-alaben bizitzetan ezinbesteko ekitaldia da. Neskatxoak haren iritsieraren zain, beldurti edo grinatsu, egoten dira... Askotan entzun izan dituzten istorioei aurre egiteko euren burua prestatzen ari dira. Amek alabengatik beldur dira, espero dutenarengatik, ume izaten jarraitu dezaten nahi dutelako... Euren beldur eta bizipenak alaben etorkizunean proiektatzen dituzte. Hilekoa, ohiko pertzepzioetatik at, dekodifikatzeko errazena izan daitekeen osasun-marktzailea da, horren ondorioz, ama-alabek kalitatezko heziketa mestrualerako sarbidea edukitzea ezinbestekoa izango da, ez soilik heziko dituen hezkuntza baizik eta hezi ez ezik, burujabetuko dituen.

La menarquía, o primera menstruación, es un evento fundamental de la vida de madres e hijas en conjunto.

Las niñas esperan su llegada, con ansia o miedo... Se preparan para hacer frente a esas historias que se han hartado de escuchar.

Las madres temen por sus hijas, por “lo que las espera”, porque quieren que “sigan siendo niñas”... Proyectan sus miedos y vivencia en el futuro de sus hijas.

La menstruación, lejos de la percepción social habitual, puede ser el marcador de salud más sencillo de decodificar, por ello es fundamental que las niñas y madres tengan acceso a una educación menstrual de calidad, que no solo las eduque sino que las empodere.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ziortza Pereira.

Hezitzaile eta coach menstrual da, baita emakumeen osasunean oinarritutako yoga irakaslea. Educatora y coach menstrual, también es profesora de yoga para la salud de las mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado

Abenduak 2 de Diciembre

ORDUTEGIA - HORARIO

11:00 - 13:00



ABENDUA DICIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Dg/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



OSASUNA SALUD

NEKIA
GAZTEEN
TXOKOA



En euskera

OSASUNA ETA ERRESPECTUA SEXU HARREMANETAN SALUD Y RESPETO EN LAS RELACIONES SEXUALES

Gaur egungo ume, nerabe eta gazteek pornografia izaten dute sexuaren adibide nagusia eta horrek beraien sexu bikotekideekiko errespetu faltak eta bortizkeria praktikak areagotzen ditu. Funtsezkoa dugu sexu harremanen inguruan naturaltasunez hitz egitea eta nerabe zein gazteei azaltzea errespetuan eta berdintasunean oinarritu behar direla. Ekintza honetan, behin sexu harremanetan kontutan izan behar diren higieine eta autozaintza praktikak berrikusita, sexu harreman guztiak adostuak, errespetuzkoak, berdintasunezkoak eta parte hartzaile guztientzako gozamenerako izan behar direla lantzen dugu ekintza partehartzaileen bitartez.

Actualmente les niñas, adolescentes y jóvenes tienen la pornografía como su principal fuente de información sexual y esto genera faltas de respeto y prácticas violentas dentro de las parejas (grupos) sexuales. Necesitamos hablar de sexo de forma natural y explicar a las nuevas generaciones que la práctica sexual no puede entenderse fuera de unas relaciones de respeto e igualdad. De este modo, en este taller, una vez repasamos las técnicas de higiene y autocuidado necesarias dentro de las relaciones sexuales, nos centramos en recordar y aclarar que todas las relaciones sexuales que se tenga, sean como sean, deben ser consensuadas, de respeto, igualdad y placenteras para todas las personas implicadas.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Irune Robles Egozkue - ALUA.

Hezitzailea eta Antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Ume txiki baten ama eta osatze zein hazkuntza bidean dabilen emakumea da. Gaur egun gorputzaren autoezagutza eta autozaintzak lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu ume, nerabe eta emakumeekin. Gainera, gai ezberdinen inguruko emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu.

Es Educadora y Antropóloga Social, creadora del proyecto ALUA. Es ama y una mujer en constante aprendizaje y sanación. Actualmente realiza actividades formativas con niñas, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realiza recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado

Urtarrilak 13 de Enero

ORDUTEGIA - HORARIO

11:00 - 13:30



URTARRILA ENERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

NEURE BURUA BERRIRO EZAGUTZEKO IRIKAS ENCANTADA DE RE-CONOCERME

Emakumea bazara eta antsietate- edo estres-prozesu bat pasatzen ari bazara edo tristura une gehiegitan jabetzen dela sentitzen baduzu, eta hori nola kudeatu ez badakizu, espazio propioa eskaintzen dizugu partekatzeko eta zu zeu izateko, eta hor zure autoestimua, ongizate emozionala, ahalduntzea eta emakumeen arteko elkarrekiko laguntza landuko ditugu.

Egoera pertsonal zail horietan, edo batzuetan aurre egin behar izaten diegun krisialdietan edo ondoeza emozionaletan ere lagunduko dizugu.

Si eres mujer y estás pasando por un proceso de ansiedad, de estrés o sientes que la tristeza se apodera en demasiados momentos de ti y no sabes cómo gestionarlo, te ofrecemos un espacio propio en el que poder compartir y ser tú misma, donde trabajaremos tu autoestima, bienestar emocional, tu empoderamiento y el apoyo mutuo entre mujeres.

También te apoyaremos en esas situaciones personales difíciles, o momentos de crisis o malestar emocional, que en ocasiones tenemos que afrontar.

FORMATZAILEA - FORMADORA

AVIFES.

Elkartek 35 urte daramatza osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonak artatzen, eta konpromiso aktiboa du berdintasunaren aldeko borrokan eta osasun mentaleko arazoak dituzten emakumeen eskubideen defentsan, jasaten duten diskriminazio hirukoitza ezabatzen lan eginez eta emakumeen ahalduntzea sustatuz.

Asociación vizcaína que atiende desde hace 35 años a personas con problemas de salud mental, mantiene un compromiso activo en la lucha por la igualdad y la defensa de los derechos de las mujeres con problemas de salud mental, trabajando en la eliminación de la triple discriminación que sufren y apoyando su empoderamiento.

EGUNAK - DÍAS

Ostegunak/Jueves

Otsailak **1, 8** de Febrero

Martxoak **14** de Marzo

Apirilak **18** de Abril

Maiatzak **2, 9, 16, 23, 30** de Mayo

OTSAILA FEBRERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARTXOA MARZO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APIRILA ABRIL 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIATZA MAYO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00





OSASUNA SALUD

NEKIA
GAZTEEN
TXOKOA



En euskera

HILEKOA ETA ZIKLIDADEA MENSTRUACIÓN Y CICLIDAD

Hilekoa duten pertsonekin hilekoa eta ziklizitatea lantzeko sorturiko tailerra da. Lehenengo, partehartzaileek hilekoaren inguruan izan ditzaketan kezka eta zalantzak argitzen saiatzen gara. Ondoren, izate ziklikoan zentratzen gara, honen ezagutzak geure natura eta emozioak hobeto ezagutzen laguntzen bait digu. Gainera, hilekoa erregistratzeko aukera ezberdinak erakutsiko ditugu eta bakoitzak bere ziklograma sortuko du.

Un taller creado para tratar sobre la menstruación y la ciclicidad con personas menstruantes. Primero procuramos dar respuesta a los miedos y dudas que las personas participantes tengan en torno a la menstruación. Como segunda parte del taller, nos centramos en la naturaleza cíclica y en cómo conocer esta realidad puede ayudarnos a entender mejor nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestras necesidades. Veremos diferentes opciones con las que se puede registrar la menstruación y crearemos cada una nuestro ciclograma.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Irene Robles Egozkue- ALUA.

Hezitzailea eta Antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Ume txiki baten ama eta osatze zein hazkuntza bidean dabilen emakumea da. Gaur egun gorputzaren autoezagutza eta autozaintzak lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu ume, nerabe eta emakumeekin. Gainera, gai ezberdinen inguruko emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu.

Es Educadora y Antropóloga Social, creadora del proyecto ALUA. Es ama y una mujer en constante aprendizaje y sanación. Actualmente realiza actividades formativas con niños, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realiza recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado
Otsailak 3 de Febrero

ORDUTEGIA - HORARIO

11:00 - 13:30



OTSAILA FEBRERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Dg/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

ELIKADURAREN HASTAPENAK INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Historia labur bat gure arbasoak nola elikatzen ziren, nolakoak ziren eta nola prestatzen zituzten jakiak.

Elikagaiak eta mantengaiak ez dira gauza bera. Nola aldatu den nutrizio piramidea!!!
Nola prestatu elikagaiak.

Hestea eta mikrobiota, sistema immunearen eta nerbio-sistemaren arabera. Aurreko eta probiotikoak har daitezke, erosi beharrik gabe.

Una breve historia de cómo se alimentaban nuestras “ancestras” y como eran y cocinaban sus alimentos.

Alimentos y nutrientes no son lo mismo. ¡¡¡Cómo ha cambiado la pirámide nutricional!!!
Cómo preparar los alimentos.

El intestino y la microbiota en relación con el sistema inmune y el sistema nervioso. Se pueden tomar pre y probióticos sin tener que comprarlos.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Dras Coro Goitia Ispizua, Carmen Marcos Redondo y Esther Sagredo Manzanedo.

Medikuntza eta Kirurgian lizentziadunak EHU graduondoko Medikuntza homeopatikoa.

Universitat Barcelona Boch eta Gimpera Fundazioa:

Nutrizio zelular aktiboan, oinarri biologikoetan eta interes klinikoan aditua..

Licenciadas en Medicina y Cirugía por la UPV Postgrado en medicina homeopática. Universitat Barcelona Fundación Boch y Gimpera: Expertas en Nutrición celular activa, bases biológicas e interés clínico.

EGUNAK - DÍAS

Astelehena/Lunes

Apirilak **29** de Abril

ORDUTEGIA - HORARIO

18:30 - 19:30



APIRILA ABRIL 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

PUBERTAROAN ELIKADURA ALIMENTACIÓN DURANTE LA PUBERTAD

Hitzaldi honen bidez, elikadura emakumearen bizitzako uneetara bideratu nahi dugu, haren nutrizio-beharrak berariazkoagoak baitira. Horrek emakumeen osasunean duen garrantzia nabarmenduz, bai maila fisikoan, bai mentalean eta emozionalean.

Zeintzuk dira nutrizio-beharrak gorputza aldatzen ari denean?

“Disruptore endokrinoak” direla eta gure osasunari eta emankortasunari nola eragiten dieten.

Zer den menstruaren aurreko sindromea eta nola eraman hobeto.

Zure “erreglak” mingarriak badira, dietan aldaketa batzuk egitea lagungarria izan daiteke.

A través de esta charla queremos enfocar la alimentación en los momentos de la vida de la mujer donde sus necesidades nutricionales son más específicas. Resaltando la importancia que tiene esto en la salud femenina tanto a nivel físico como mental y emocional.

¿Cuáles son las necesidades nutricionales cuando el cuerpo está cambiando?

Que son los “Disruptores endocrinos” y como afectan nuestra salud y fertilidad.

Que es el Síndrome premenstrual y como llevarlo mejor.

Si tus reglas son dolorosas, algunos cambios en la dieta te pueden ayudar.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Dras Coro Goitia Ispizua, Carmen Marcos Redondo y Esther Sagredo Manzanedo.

Medikuntza eta Kirurgian lizentziadunak EHU graduondoko Medikuntza homeopatikoa.

Universitat Barcelona Boch eta Gimpera Fundazioa:

Nutrizio zelular aktiboan, oinarri biologikoetan eta interes klinikoan aditua..

Licenciadas en Medicina y Cirugía por la UPV Postgrado en medicina homeopática. Universitat Barcelona Fundación Boch y Gimpera: Expertas en Nutrición celular activa, bases biológicas e interés clínico.

EGUNAK - DÍAS

Astelehena/Lunes

Maiatzak **6** de Mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:30 - 19:30



MAIATZA MAYO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Dg/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

HAURDUNALDIAREN AURRETIK ETA BITARTEAN ELIKATZEA ALIMENTACIÓN ANTES Y DESPUÉS DE LA GESTACIÓN

Hitzaldi honen bidez, elikadura emakumearen bizitzako uneetara bideratu nahi dugu, haren nutrizio-beharrak berariazkoagoak baitira. Horrek emakumeen osasunean duen garrantzia nabarmenduz, bai maila fisikoan, bai mentalean eta emozionalean. Haurdunaldiaren aurretik neurri batzuk hartzea komeni da, hobeto joan dadin. Haurdunaldirako prestatzeko, garrantzitsua da haurdunaldiaren aurretik eta bitartean dieta egitea. Zer jaten, noiz eta nola prestatzen eta kontserbatzen dugun. Disruptore endokrinoek eta beste toxiko batzuek eragin dezakegu.

A través de esta charla queremos enfocar la alimentación en los momentos de la vida de la mujer donde sus necesidades nutricionales son más específicas. Resaltando la importancia que tiene esto en la salud femenina tanto a nivel físico como mental y emocional. Antes del embarazo conviene tomar algunas medidas para que vaya mejor. Como prepararnos para la gestación, es importante la dieta antes y durante el embarazo. Que comemos, cuando y como lo cocinamos y conservamos. Los disruptores endocrinos y otros tóxicos pueden afectarnos.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Dras Coro Goitia Ispizua, Carmen Marcos Redondo y Esther Sagredo Manzanedo.

Medikuntza eta Kirurgian lizentziadunak EHU Graduondoko Medikuntza homeopatikoa.

Universitat Barcelona Boch eta Gimpera Fundazioa:

Nutrizio zelular aktiboan, oinarri biologikoetan eta interes klinikoan aditua..

Licenciadas en Medicina y Cirugía por la UPV Postgrado en medicina homeopática. Universitat Barcelona Fundación Boch y Gimpera: Expertas en Nutrición celular activa, bases biológicas e interés clínico.

EGUNAK - DÍAS

Astlehena/Lunes

Maiatzak **13** de Mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:30 - 19:30



MAIATZA MAYO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

AMAREN ELIKADURA EDOSKITZAROAN ALIMENTACIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA

Hitzaldi honen bidez, elikadura emakumearen bizitzako uneetara bideratu nahi dugu, haren nutrizio-beharrak berariazkoagoak baitira. Horrek emakumeen osasunean duen garrantzia nabarmenduz, bai maila fisikoan, bai mentalean eta emozionalean. Amaren esnea elikagai bat baino askoz gehiago da. Haurrari eta amari ematen diena. Nola elikatu hazkuntzan.

A través de esta charla queremos enfocar la alimentación en los momentos de la vida de la mujer donde sus necesidades nutricionales son más específicas. Resaltando la importancia que tiene esto en la salud femenina tanto a nivel físico como mental y emocional. La leche materna es mucho mas que un alimento. Lo que aporta al bebe y a la madre. Como alimentarnos durante la crianza.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Dras Coro Goitia Ispizua, Carmen Marcos Redondo y Esther Sagredo Manzanedo.

Medikuntza eta Kirurgian lizentziadunak EHU Graduatuko Medikuntza homeopatikoa.

Universitat Barcelona Boch eta Gimpera Fundazioa:

Nutrizio zelular aktiboan, oinarri biologikoetan eta interes klinikoan aditua..

Licenciadas en Medicina y Cirugía por la UPV Postgrado en medicina homeopática. Universitat Barcelona Fundación Boch y Gimpera: Expertas en Nutrición celular activa, bases biológicas e interés clínico.

EGUNAK - DÍAS

Astelehena/Lunes

Maiatzak **20** de Mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:30 - 19:30



MAIATZA MAYO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Dg/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

MENOPAUSIAN ELIKADURAK DUEN GARRANTZIA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

Hitzaldi honen bidez, elikadura emakumearen bizitzako uneetara bideratu nahi dugu, haren nutrizio-beharrak berariazkoagoak baitira. Horrek emakumeen osasunean duen garrantzia nabarmenduz, bai maila fisikoan, bai mentalean eta emozionalean.

Gauza onak ere baditu, eta eragozpenak hobetu egin daitezke elikadura egokiarekin eta erremedio naturalekin, eta honela arindu sofokoak, hezurretako eragozpenak eta lo indarberritzailea euki.

A través de esta charla queremos enfocar la alimentación en los momentos de la vida de la mujer donde sus necesidades nutricionales son más específicas. Resaltando la importancia que tiene esto en la salud femenina tanto a nivel físico como mental y emocional.

La menopausia también tiene cosas buenas y las molestias pueden mejorar con alimentación adecuada y remedios naturales, para aliviar sofocos, molestias oseas, y tener un sueño reparador.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Dras Coro Goitia Ispizua, Carmen Marcos Redondo y Esther Sagredo Manzanedo.

Medikuntza eta Kirurgian lizentziadunak EHU graduondoko Medikuntza homeopatikoa.

Universitat Barcelona Boch eta Gimpera Fundazioa:

Nutrizio zelular aktiboan, oinarri biologikoetan eta interes klinikoan aditua.

Licenciadas en Medicina y Cirugía por la UPV Postgrado en medicina homeopática. Universitat Barcelona Fundación Boch y Gimpera: Expertas en Nutrición celular activa, bases biológicas e interés clínico.

EGUNAK - DÍAS

Astelehena /Lunes

Maiatzak **27** de Mayo




ORDUTEGIA - HORARIO

18:30 - 19:30




MAIATZA MAYO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Orr/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



ALTZOTAN, AMA IZAN NAIZ, ETA ORAIN ZER? HE SIDO MADRE ¿Y AHORA QUÉ?

Altzotan programa, ama izan diren emakumeei zuzendutako programa da, behin haurra jaiota bizi duten emozio zurrumbilao, gorputz aldaketa eta etorkizuneko erronkei erantzuna eta sostengua emateko helburuarekin sortu dena. Aspektu asko dira ama izatean aldatzen direnak, eta emakume horiek beraien artean bizitzen ari direna partekatzeo aukera izatea merezi dute. Alderdi emozionala saio guztietan egongo da presente, baina beste alderdi batzuk ere lagunduko ditugu, sexualitate eta gorputzarena, dagoeneko dauzkaten eta behar dituzten sostengua eta izan berri duten haurraren heziketan kontuan hartu beharreko aspektu desberdina.

El programa Altzotan está dirigido a mujeres que han sido gestantes y han parido recientemente, con la intención de facilitar un espacio en el que compartir con otras mujeres que están en su misma situación, el cóctel de emociones que viven, los cambios corporales y los desafíos del futuro, y por lo tanto dar sostén y ayuda en ese proceso. Son muchos los aspectos que cambian tras el proceso gestación y esas mujeres merecen la oportunidad de poder compartir entre ellas lo que están viviendo.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Jone Zalduegi.

Integratzaile soziala, hezitzaile sexual eta familiarra eta hezkidetzan aritua.

Integradora social, educadora sexual y familiar con especial dedicación en la coeducación.

EGUNAK - DÍAS

Astearteak/Martes

Urriak **24, 31** de Octubre

Azaroak **7, 21** de Noviembre

Abenduak **5, 19** de Diciembre

Urtarrilak **9, 23** de Enero

URRIA OCTUBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ORDUTEGIA - HORARIO

10:30 - 12:00



ABENDUA DICIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

URTARRILA ENERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



EN CASTELLANO

NORBERAREN BIDEA (Dibertsitate kognitiboa duten emakumeentzat) EL CAMINO PROPIO (Dirigido a mujeres con diversidad cognitiva)

Norberaren bidea nork bere burua ezagutzeko bidaia da. Emakume izatea zer den eta benetan nor garen gogoratzeko bidaia. Gure zikloekin eta lurreko zikloekin berriz konektatzeko bidaia, nondik gatozen gogoratzeko eta gure sustraiak eta gure amonak ohartzeko bidaia. Elkar hobeto ezagutzeko, ahalduntzeko eta amesten dugun bizitza elkarrekin sortzeko bidaia. Hori guztia arketipoen, artearen, hitzaren, musikaren, zirkuluaren eta mugimendu kontzientearen bidez. Izan ere, bide bakarra dago, norberarena, eta hori egingo dugu, elkarrekin. Parte-hartze aktiboa indartuko da, hausnarketa, sormena, komunikazioa eta elkarlana jorratuz.

El camino propio es un viaje de autoconocimiento. Un viaje para recordar qué es ser mujer y quiénes en verdad somos. Un viaje para reconectarnos con nuestros ciclos y los ciclos de la tierra, para recordar de dónde venimos y honrar nuestras raíces y a nuestras abuelas. Un viaje para conocernos mejor, para empoderarnos y co-crear la vida que soñamos. Todo esto a través de los arquetipos, el arte, la palabra, la música y el movimiento consciente. Porque sólo existe un camino, el propio, y eso recorreremos, juntas.

FORMATZAILEA - FORMADORA

María Mamolar Lopez – MUNDO EN CALMA.

Psikologian eta terapia integratiboetan aritu da 2000 urtetik. Tailerren bidez, banakako saioetan, igarotze-erritoen, emakumeen zirkuluen eta ilargi-zirkuluen bidez, 15 urte baino gehiago aritu da, hainbat bizitza-prozesurekin eta beren buruarekin berriz elkartu nahi izan zuten emakumeekin batera, beren bizitzaren boterea eta erantzukizuna berreskuratzeko bidean lagunduz.

Se he dedicado a la psicología y a las terapias integrativas desde el año 2000. A través de talleres, sesiones individuales, ritos de paso, círculos de mujeres y círculos de luna, ha acompañado, durante más de 15 años, diferentes procesos vitales a mujeres que buscaban reencontrarse consigo mismas, acompañándolas en su camino para retomar el poder y la responsabilidad de sus vidas.

EGUNAK - DÍAS

Ostegunak/Jueves

Urriak **26** de Octubre

Azaroak **2, 9, 16, 23, 30** de Noviembre

Abenduak **14, 21** de Diciembre

ORDUTEGIA - HORARIO

11:00 - 12:00



URRIA OCTUBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 _{/30}	24 _{/31}	25	26	27	28	29

AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABENDUA DICIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



EN CASTELLANO

ALAITASUNZ PIZTUZ, LASAI BIZIZ DESPERTANDO A LA ALEGRIA, VIVIENDO EN CALMA

Emakumeentzako tailerra, partekatzeko, gozatzeko eta alaitasunarekin, lasaitasunarekin eta bizitzeko gogoarekin birkonektatzeko. Mugatzen gaituzten sinesmenak eraldatzeko, indarrez eta adorez betetzeko, eta ahal dugula gogorarazteko tailerra Arnasketaren, soinu- eta bistaratzeen bidez, kargak askatzen ikasiko dugu, lasaitasunerako eta atseden sakonerako tartea utziz. Tailerra non gure bizitzan haztea nahi duguna ereingo dugun, eta batzuetan ahazten dugun modu batean nola sentitu gogoratuko dugun.

Un taller para mujeres donde compartir, disfrutar y reconectarnos con la alegría, la calma y las ganas de vivir. Donde transformar las creencias que nos limitan para llenarnos de fuerza y valor, y recordarnos que sí podemos. Donde, a través de la respiración, los sonidos y las visualizaciones aprenderemos a soltar las cargas, dejando espacio para la calma y el descanso profundo. Donde sembraremos lo que queremos que crezca en nuestra vida y recordaremos cómo sentirnos de una forma que a veces olvidamos.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Maria Mamolar Lopez – MUNDO EN CALMA.

Psikologian eta terapia integratiboetan aritu da 2000 urtetik. Tailerren bidez, banakako saioetan, igarotze-erritoean, emakumeen zirkuluen eta ilargi-zirkuluen bidez, 15 urte baino gehiago aritu da, hainbat bizitza-prozesurekin eta beren buruarekin berriz elkartu nahi izan zuten emakumeekin batera, beren bizitzaren boterea eta erantzukizuna berreskuratzeko bidean lagunduz.

Se ha dedicado a la psicología y a las terapias integrativas desde el año 2000. A través de talleres, sesiones individuales, ritos de paso, círculos de mujeres y círculos de luna, ha acompañado, durante más de 15 años, diferentes procesos vitales y a mujeres que buscaban reencontrarse consigo mismas, acompañándolas en su camino para retomar el poder y la responsabilidad de sus vidas.

EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Abenduak **13, 20** de Diciembre
Urtarrilak **10, 17, 24, 31** de Enero
Otsailak **7, 14, 21** de Febrero

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



ABENDUA DICIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

URTARRILA ENERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OTSAILA FEBRERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



EN CASTELLANO

ZAHARALDUNTZE FEMINISTA: ADINEKO EMAKUMEAK AHALDUNTZEA EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES MAYORES

Adineko emakumeak sentsibilizatzea eta ahalduntzea jasaten duten diskriminazio bi-koitzagatik, zaharra izateagatik eta emakumea izateagatik, hau da, edadismoagatik eta matxismoagatik.

Sensibilizar y empoderar a las mujeres mayores por la doble discriminación que sufren; por ser mayor y por ser mujer, es decir, por el edadismo y el machismo.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Nuria Pousa Mimbbrero – Bizitzen Fundazioa.

Psikologo eta psikopedagoga feminista. 2006. urteaz geroztik, zaintzarekin eta ahalduntze pertsonal eta kolektiboarekin lotutako prozesuetan lagundu diegu emakumeei, batez ere adinekoei.

Psicóloga y psicopedagoga feminista. Desde el año 2006 hemos acompañado a mujeres en procesos relacionados con el cuidado y el empoderamiento personal y colectivo, especialmente a mujeres mayores.



EGUNAK - DÍAS

Astelehenak/Lunes

Urtarrilak **15, 22, 29** de Enero

Otsailak **5** de Febrero

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



URTARRILA ENERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OTSAILA FEBRERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



EN CASTELLANO

EZ UTZI ZEURE BURUA GERORAKO NO TE DEJES PARA DESPUÉS

Eguneroko zurrunbiloak beti gerorako uztera garamatza. Arreta beti kanpora begira, geure burua "B Plana" izatera garamatza. Gelditzea, berriz konektatzeko, elkarri entzuteko, gure beharrak ikusi ahal izateko eta haietaz arduratzeko. Gure egunerokotasunean ongizatera eramango gaituzten espazioak, pertsonak eta ekintzak aurkitu ahal izatea. Tailer hauetan, gure barruan gelditzeko eta begiratzeko modua ikusiko dugu. Ongizatearekin konektatzeko ibilbide-orri bat egingo dugu. Norabide-fokua aldatu eta gure burua erdian jarritz.

La vorágine del día a día nos lleva a dejarnos siempre para después. El cuidado siempre hacia fuera, hacia los demás nos lleva a ser siempre para nosotras mismas nuestro "Plan B". Parar para reconectar, escucharnos, poder ver nuestras necesidades y hacernos cargo de ellas. Poder encontrar espacios, personas y acciones, que nos lleven al bienestar en nuestro día a día. En estos talleres veremos la manera de parar y mirar en nuestro interior. Haremos una hoja de ruta para poder conectar con el bienestar. Cambiar el foco de dirección y poniéndonos en el centro.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Gurutze Díez - SIENTE.

Adimen emozionalean aditua naiz, etengabe ikasten ari dena. Funtsezkoa iruditzen zait barneko mailan gurekin konektatu ahal izatea, gelditzea, sentitzeko baimena ematea eta bizitzara lotzen gaituen txinparta horrekin konektatzea.

Experta en inteligencia emocional, mujer inquieta y en constante aprendizaje. Me parece fundamental poder conectar con nosotras a nivel interno, parar, darnos permiso para sentir y conectarnos con esa chispa que nos engancha a la vida.

URTARRILA ENERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EGUNAK - DÍAS

Astearteak/Martes

Urtarrilak **30** de Enero

Otsailak **13, 27** de Febrero

Martxoak **12** de Marzo

Apirilak **16, 30** de Abril

Maiatzak **13, 27** de Mayo

OTSAILA FEBRERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARTXOA MARZO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APIRILA ABRIL 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIATZA MAYO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ORDUTEGIA - HORARIO

18:30 - 20:00





IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



AUTOEZAGUTZA ETA AHALDUNTZEA ARGAZKIGINTZAREN BIDEZ AUTOCONOCIMIENTO Y EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA

Argazkilaritza autoaurkikuntzarako tresna garrantzitsua izan daiteke. Gure alderdiak deskubritu ditzakegu, ez bakarrik atzematen ditugun irudiak behatuz, baita barne-prozesuak eta autoerretatuan adierazten diren emozioak aztertuz ere. Kamera foku biko lente gisa erabiliko da munduari begiratzeko, eta baita gure sakonean begiratzeko ere. Ez da derrigorrezkoa ikasleek argazki makina eramatea, baldin badute ondo, bestela eskukoa erabil dezakete.

La fotografía puede ser una importante herramienta de autodescubrimiento. Podemos descubrir aspectos de nosotras mismas no solo a través de la observación de las imágenes que captamos sino también analizando los procesos internos y las emociones que se representan en el autorretrato. La cámara como lente bifocal para mirar al mundo y también para mirar en lo profundo de nosotras.

No es obligatorio que las alumnas lleven máquina fotográfica, si la tienen bien, de lo contrario pueden usar la del móvil.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Adirane Azkuenaga.

Argazkilaria eta artibista feminista. Argazkigintza artistikoko teknikaria. Argazkia eta ikusentzunezko sorkuntza emakume-sare komunitarioetan parte hartzearekin uztartzen ditu.

Fotógrafa y artista feminista. Técnica en Fotografía Artística, compagina la fotografía y la creación audiovisual con la participación en redes comunitarias de mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Astelehenak/Lunes

Otsailak **12, 26** de Febrero

Martxoak **4, 18** de Marzo

Apirilak **8, 22** de Abril

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



OTSAILA FEBRERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARTXOA MARZO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APIRILA ABRIL 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



EN CASTELLANO

EMAKUMEEN SEXUALITATEA TABURIK GABE SEXUALIDAD FEMENINA SIN TABÚES

Historian zehar emakumeen sexualitatea isilarazi egin da. Eta gure sexu-bizipenen protagonista gero eta gehiago garen arren, aurreiritziak eta lotsak oso presente jarraitzen dute gure baitan. Topaketa honetan emakumeen desio, fantasia eta irrirez hitz egingo dugu, taburik gabe.

La sexualidad femenina ha sido silenciada a lo largo de la historia. Y aunque cada vez somos más protagonistas de nuestras propias vivencias sexuales, el prejuicio y la vergüenza siguen muy presentes en nosotras. En este encuentro hablaremos de los deseos, fantasías y anhelos de las mujeres, sin tabúes.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Lola González, Estela Buendía – Borobil centro sexológico.

Psikologoak eta sexologoak dira eta 2013tik Bilboko Zentru Sexologiko Borobilen lan egiten dute.

Psicólogas y sexólogas y trabajan desde 2013 en el Centro Sexológico Borobil de Bilbao para conseguir que las personas.

EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Maiatzak **8, 15** de Mayo

MAIATZA MAYO 2024

Ai/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00





KULTURA BIRDEFINITZEN REDEFINIENDO LA CULTURA



EN CASTELLANO

Euzkaraz ere parte hartu ahal da / En euskera también se puede tomar parte

OROITZEN: MINTEGI PARTEHARTZAILEA SEMINARIO PARTICIPATIVO OROITZEN

Ekintza honetan andre nagusiekin batzen gara beraien bizi esperientziak, kontakizunak eta jakituria garrantzitsuak direla mahaigaineratzeko. Sei askari egingo ditugu eta haue-
tan 6 gai edota bizi aroen inguruan arituko gara:

1. Haurtzarora eta hezkuntza, 2. Hilekoa, 3. Amatasuna eta zaintzak, 4. Etxeko ekonomia, 5. Zahartzarora eta 6. Gozamena eta bizitzeko jakituria.

Ekintza honen helburua emakumeen memoria eta bizi esperientziak entzutea, partekak-
tzea eta duten garrantzia azpimarratzea da.

En esta actividad nos reunimos con mujeres mayores para trabajar en torno a la importancia de sus experiencias de vida, relatos y conocimientos. Realizaremos 6 sesiones en las que nos encontrare-
mos en torno a una pequeña merienda y hablaremos sobre 6 aspectos o épocas de la vida:

1. la niñez y la educación, 2. la menstruación, 3. la maternidad y los cuidados, 4. la economía familiar, 5. la vejez y 6. el disfrute y la comprensión de la vida.

Esta actividad tiene el objetivo de escuchar, compartir y poner en valor la memoria y experiencias de vida de las mujeres.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Irene Robles Egozkue – ALUA.

Hezitzailea eta Antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Ume txiki baten ama eta osatze zein hazkuntza bidean dabilen emakumea da. Gaur egun gorpuztaren autoezagutza eta autozaintzak lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu ume, nerabe eta emakumeekin. Gainera, gai ezberdinen inguruko emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu.

Es Educadora y Antropóloga Social, creadora del proyecto ALUA. Es ama y una mujer en constante aprendizaje y sanación. Actualmente realiza actividades formativas con niñas, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realizo recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.

EGUNAK - DÍAS

Ostegunak/Jueves

Otsailak **15, 22** de Febrero

Martxoak **7, 21** de Marzo

Apirilak **11, 25** de Abril

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



OTSAILA FEBRERO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARTXOA MARZO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APIRILA ABRIL 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



KULTURA BIRDEFINITZEN REDEFINIENDO LA CULTURA



EN CASTELLANO

ANTZERKI SOZIAL FEMINISTAREN LABORATEGIA LABORATORIO DE TEATRO SOCIAL FEMINISTA

"Antzerkia gizakiak bere burua beha dezakeela jakiten duenean eta, aurkikuntza horretatik abiatuta, beste jarduteko modu batzuk asmatzen hasten denean sortzen da" Augusto Boal. Zapalduaren antzerkiaren eta antzerki terapeutikoaren metodologia erabiliz, gure zapal-kuntzei buruz hausnartzeko eta pentsamenduak eta emozioak partekatzeko espazio bat sortuko dugu. Horrela, emakumeon ahalduzko pertsonalerako eta kolektiborako bidea eraikiko dugu, eta gizarte patriarkal honetan oro har hain errotuta eta integratuta ditugun egiteko moduei eta pentsamenduei buruz hausnartuko dugu. Gorputzarekin eta ahotsarekin jolasteko eta adierazteko gune segurua, hurbila eta konfiantzazkoa. Ez da beharrezkoa antzerkian esperientzia izatea.

"El teatro nace cuando el ser humano descubre que puede observarse a sí mismo y, a partir de ese descubrimiento, empieza a inventar otras maneras de obrar" Augusto Boal.

Utilizando la metodología de teatro del oprimido y teatro terapéutico, crearemos un espacio en el que reflexionar sobre nuestras opresiones y compartir pensamientos y emociones. Así, construiremos el camino hacia el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres, y desaprendemos formas de hacer y pensamientos que tan arraigados e integrados tenemos, en general, en esta sociedad patriarcal.

Un espacio seguro, cercano y de confianza para jugar y expresarnos con el cuerpo y la voz. No es necesaria experiencia en teatro.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ane Lekanda Alzibar (Ekua – Ikerketa eta Prebentzioa - Investigación y Prevención).

Kriminologoa, psikologoa eta berdintasun-teknikaria. Formakuntza eta esperientzia aktore gisa eta zapalduaren antzerkian eta antzerki terapeutikoan espezializatua.

Criminóloga, psicóloga y técnica de igualdad. Experiencia y formación como actriz y especializada en teatro del oprimido y teatro terapéutico.

EGUNAK - DÍAS

Ostiralak/Viernes

Martxoak **15, 22** de Marzo

Apirilak **12, 19, 26** de Abril

Maiatzak **3, 10, 17, 24** de Mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



MARTXOA MARZO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APIRILA ABRIL 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIATZA MAYO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



AUTONOMIA SUSPERTUZ REFORZANDO LA AUTONOMÍA



EN CASTELLANO

HELDU ARGIARI, AUTOSUFIZIENTZIARAKO ELEKTRIZITATE TAILERRA

MANOS A LA LUZ, TALLER DE ELECTRICIDAD PARA LA
AUTOSUFICIENCIA

Autosufizientziarako elektrizitate tailerra, elektrizitatearen eta etxean sortzen diren ezus-
teko elektrikoak konpontzeko behar diren tresnen gaira hurbiltzeko. Tailer honen hel-
buruak dira emakumeei egungo errealitatera egokitzen den erantzuna ematea, gizarte
eta genero-rolak alde batera uztea eta jakinmina eta autonomia piztea elektrizitatearena
bezalako mundu maskulinizatuan. Modu erabat seguruan eta elkarlanean ikasiko ditugu
martxan jarri ahal izateko beharrezko ezagutzak. Heldu argiari!

Taller de electricidad para la autosuficiencia, que pretende acercarnos al mundo de la electricidad
y de las herramientas necesarias para poder reparar los imprevistos eléctricos que surjan en
casa. Este taller tiene como objetivo dar a las mujeres una respuesta que se adapte a su realidad
actual, dejar a un lado los roles sociales y de género y despertar la curiosidad y la autonomía en
un mundo tan masculinizado como es el de la electricidad. Aprenderemos de forma 100% segura
y codo con codo, los conocimientos necesarios para poder ponernos... ¡manos a la luz!

FORMATZAILEA - FORMADORA

Paz Carbajosa Dalmau.

Soinu- eta argiztapen-teknikaria, ibilgailuen elektromekanika-teknikaria eta ekintzaile feminista, eta emakumeak
ahalduntzeko esku-hartze sozialean aditua.

Técnica de sonido e iluminación, técnica en electromecánica de vehículos y activista feminista y experta en intervención
social para el empoderamiento de mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Astelehenak/Lunes

Azaroak **6, 13, 20, 27** de Noviembre

Abenduak **4, 11** de Diciembre



ORDUTEGIA - HORARIO

17:00 - 20:00



AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Dg/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABENDUA DICIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Dg/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31



BIOLENTZIA VIOLENCIA

NEKAK
GAZTEEN
TXOKOA



En euskera

ITUNA
FACTO



AUTODEFENTSA FEMINISTA - NESKAK (9-14 URTEKOAK) AUTODEFENSA FEMINISTA - NIÑAS (9-14 AÑOS)

Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisiko eta psikologikoko teknika bat da, ahalduntze feministaren bidearen barne dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Emagin Elkarte.

Pentsamendu kritikoa feminista sustatzen duen elkarte da. Es una asociación que fomenta el pensamiento crítico feminista.



AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado

Azaroak 11 de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 14:00

ITUNA
FACTO



AUTODEFENTSA FEMINISTA - NERABEAK (15-18 URTEKOAK) AUTODEFENSA FEMINISTA - ADOLESCENTES (15-18 AÑOS)

Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisiko eta psikologikoko teknika bat da, ahalduntze feministaren bidearen barne dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Emagin Elkarte.

Pentsamendu kritikoa feminista sustatzen duen elkarte da. Es una asociación que fomenta el pensamiento crítico feminista.



AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado

Azaroak 18 de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 14:00



BIOLENTZIA VIOLENCIA



En euskera

“ANTES MUERTA QUE SENCILLA”: EMAKUMEEN GORPUTZAREN GAINEKO INDARKERIA SINBOLIKOA LA VIOLENCIA SIMBÓLICA SOBRE EL CUERPO DE LAS MUJERES

Emakumearen gorputza portada da. Jomugan dago. Gorputzaren gaineko indarkeria fisikoa, sexuala eta psikologikoa ez ezik, sinbolikoa ere bada.

Gorputz ideala saldu izan zaigu, gainerako gorputzen aurrean nagusitzat aurkezten dena, horrela kontrola eta boterea bereganatuz.

Begirada feministak hainbat galdera zabaltzen dizkigu: ezpainak gorritz margotuta edo takoidun zapatak eramateak ahaldundu egiten al gaitu? Gure gorputzean al dago gure ondoezaren jatorria?

Gure izatean eta egunerokotasunean integratzen diren indarkeria ikusezinak, zalantzan jarri, artatu eta eraitsi behar direnak.

Hitzaldi kritiko, parte-hartzaile eta feminista, eztabaidatu, partekatu eta gure gorputzak konkistatzeko.

El cuerpo de la mujer es portada. Está en el punto de mira. Es objeto de violencia, no solo física, sexual y psicológica, sino también simbólica. Un cuerpo ideal se presenta como dominante frente al resto de cuerpos, ejerciendo así el control y el poder.

La mirada feminista nos abre interrogantes: ¿nos empodera llevar los labios pintados de rojo o zapatos de tacón? ¿Está, el origen de nuestro malestar, en nuestro cuerpo?

Violencias invisibles que se integran en nuestro ser y en nuestro día a día, y que es necesario cuestionarse, atender y derribar.

Una charla crítica, participativa y feminista en la que debatir, compartir y conquistar nuestros cuerpos.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ane Lekanda Alzibar, Ekua – Ikerketa eta Prebentzioa.

Kriminologoa eta psikologoa. Genero indarkerian aditua eta bardintasun teknikaria. Ekua – Ikerketa eta Prebentzioa-ren fundatzailea.

Criminóloga y psicóloga especializada en violencia de género. Técnica de igualdad. Fundadora de Ekua – Investigación y Prevención.

EGUNAK - DÍAS

Asteartea/Martes

Azaroak 14 de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



ITUNA
PACTO

AZAROA NOVIEMBRE 2023

A/I/L	As/M	Az/Mi	Dg/J	Or/W	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



BIOLENTZIA VIOLENCIA



EN CASTELLANO

INDARKERIA OBSTETRIKOARI BURUZKO TAILERRA: DETEKTATZEKO, PREBENITZEKO ETA KOMUNIKATZEKO TRESNAK

VIOLENCIA OBSTÉTRICA: HERRAMIENTAS PARA DETECTAR, PREVENIR Y COMUNICAR

Ginekologia-azterketak emakumeon bizitzaren zati dira. Hala ere, kalteberatasun potentzialeko uneak dira guretzat. Tailer honen bidez:

Indarkeria obstetrikoa dakarten jokabideak identifikatzen eta ikusgai egiten ikasiko dugu. Emakume eta paziente gisa dauzkagun eskubideak erabiltzeko modua aurkituko dugu. Autozaintzazko mugak ezartzeko komunikazio-teknika asertiboak ikasiko ditugu. Gogoe-ta egiteko gune bat sustatuko dugu, besteak beste mota horretako indarkeriako kasuetan emozioak kudeatzeko moduari helduz.

Indarkeria obstetrikoa: detektatzeko, prebenitzeko eta komunikatzeko tresnak.

Las revisiones ginecológicas son una parte más de la vida de una mujer. Son, no obstante, momentos de potencial vulnerabilidad para nosotras. A través de este taller aprenderemos a identificar y visibilizar conductas que representan violencia obstétrica, descubriremos cómo ejercer nuestros derechos como mujeres y pacientes, aprenderemos técnicas asertivas de comunicación para establecer límites de autocuidado y fomentaremos un espacio de reflexión abordando entre otros temas la gestión emocional ante este tipo de violencia.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Eva González Ayestarán – Osatoki Salud.

Biologoa eta Osatoki Osasun Eskolako zuzendaria Eskolaren bidez, talde feministetan prestakuntza ematen dut emakumeak komunikazioarekin eta osasunarekin lotutako eremuetan ahalduz.

Bióloga y Directora de la Escuela de Salud Osatoki, a través de la escuela imparte formaciones a grupos feministas y forma a mujeres en ámbitos relacionados con la comunicación y la salud.

EGUNAK - DÍAS

Ostiralak/Viernes

Azaroak **22** de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



ITUNA
PACTO

AZAROA NOVIEMBRE 2023

Al/L	As/M	Az/Mi	Dg/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



BIOLENTZIA VIOLENCIA



En euskera

PORNOA DESERAIKITZEN DECONSTRUYENDO EL PORNO

Pornografiak gure sexualitatearekiko eta sexuarekiko erlazioa guztiz aldatu du, baina ez hori bakarrik, gizartearekiko daukagun erlazioa ere eraldatu du. Erotismoa eta pornografiaren arteko ezberdintasunak iada, lausoak dira, baita erotismoaren eta indarkeriaren artekoak... Beldurgarria benetan. 2 orduko hitzaldi honetan kontu hauek armagabetuko ditugu pornografian benetan gertatzen hari dena eta bidaltzen ari den mezua modu kritikoa aztertuz.

La pornografía ha cambiado por completo nuestra relación con la sexualidad y el sexo, pero no solo eso, también ha transformado nuestra relación con la sociedad. Las diferencias entre erotismo y pornografía están casi difuminadas, así como entre erotismo y violencia... terrorífico sin duda. En esta conferencia de 2 horas, desarmaremos estas cuentas analizando críticamente lo que realmente sucede con la pornografía y el mensaje que envía.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ziortza Pereira.

Hezitzaile eta coach menstrual da, baita emakumeen osasunean oinarritutako yoga irakaslea. Educadora y coach menstrual, también es profesora de yoga para la salud de las mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Asteazkena/Miércoles

Martxoak **6** de Marzo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



ITUNA
FACTO

MARTXOA MARZO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



BIOLENTZIA VIOLENCIA

NEKIA
GAZTEEN
TXOKOA



En euskera

BORTIZKERIA ESTETIKOA ETA GORPUTZ DIBERTSITATEA VIOLENCIA ESTÉTICA Y DIVERSIDAD CORPORAL

Gorputzaren formak eta apaintzeko erak, hau da, pertsonen irudi estetikoak, gaur egun-go gizartean izugarritzko garrantzia dauka. Pertsona oroengan eragina duen errealtatea da baina gehien bat emakumeok pairatzen dugu. Komunikabideek, moda enpresek eta gizarteak orokorrean fisikoki nolakoak izan behar garen markatzen digute, eta argi gertzen zaigu zeintzuk diren gainditu behar ez ditugun mugak. Lodifobia da horren adibide larri bat. Ekintza honetan gorputz aniztasunarekiko errespetua lantzen dugu ume eta nerabeekin.

En nuestra sociedad la forma de los cuerpos y cómo los adornamos, esto es, la imagen estética, tiene una gran importancia. Es una realidad que impacta en todas las personas, pero, sobre todo en las mujeres. Los medios de comunicación, las empresas de moda y la sociedad en general marca(mos) cómo debemos ser físicamente y cuáles son los límites dentro de los cuales debemos movernos. La gordofobia es un ejemplo grave de esta realidad. En este taller trabajamos en torno al respeto a la diversidad corporal con niñas y adolescentes.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Iruñe Robles Egozkue – ALUA.

Hezitzailea eta Antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Ume txiki baten ama eta osatze zein hazkuntza bidean dabilen emakumea da. Gaur egun gorputzaren autoezagutza eta autozaintzak lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu ume, nerabe eta emakumeekin. Gainera, gai ezberdinen inguruko emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu.

Es Educadora y Antropóloga Social, creadora del proyecto ALUA. Es ama y una mujer en constante aprendizaje y sanación. Actualmente realiza actividades formativas con niños, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realizo recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado
Martxoak 9 de Marzo

ETUNA
PACTO



ORDUTEGIA - HORARIO

11:00 - 13:30



MARTXOA MARZO 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



BIOLENTZIA VIOLENCIA



EN CASTELLANO

AUTODEFENTSA FEMINISTA EMAKUME HELDUAK AUTODEFENSA FEMINISTA MUJERES ADULTAS

Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisiko eta psikologikoko teknika bat da, ahalduntze feministaren bidearen barne dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Maitena Monroy.

Fisioterapeuta eta emakumeen aurkako indarkeriaren kontrako aditua.
Fisioterapeuta y experta en violencia contra las mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado

Martxoak 16 de Marzo



MARTXOA MARZO 2024

Ai/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ORDUTEGIA - HORARIO

Egun osoa/todo el día
10:00-14:00 eta/y 15:30-19:30



LAKET

2023/2024

**LEIOAKO
EMAKUMEEN
JABEKUNTZA
ESKOLA**

ESCUELA DE
EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES DE
LEIOA



EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIA RI EZ
NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

EZ ZAUDE BAKARRIK! ¡NO ESTÁS SOLA!



Emakumeen kontrako indarkeria sufritzen ari bazara edo susmo hori baduzu... gogoratu EZ ZAUDE BAKARRIK!

Si estás sufriendo violencia contra las mujeres o lo sospechas, recuerda que ¡NO ESTÁS SOLA!

Leioako Gizarte Zerbitzuak - Servicios Sociales de Leioa:

☎ **94 480 13 36**

Berdintasun Saila - Área de Igualdad:

☎ **94 607 25 70**

Leioako Udaltzaingoa - Policía Local de Leioa:

☎ **94 400 80 21**

Telefono bidezko 24 orduko arreta zerbitzua

Servicio de atención telefónica 24 horas:

☎ **900 840 111**

Larrialdi Kasuetarako SOS-DEIAK - En caso de emergencia SOS-DEIAK:

☎ **112**



Leioa
BERDINTASUNA