

IRUNGO EMAKUMEEN ETXEA

CASA DE LAS MUJERES DE IRUN



2025eko UDABERRIKO PROGRAMAZIOA

(otsailetik ekainera)

Istillaga Plaza, 8, **Irun**



AURKEZPENA

Emakumeen ahalduntze indibiduala eta kolektiboa sustatzen duen gunea da **Emakumeen Etxea**. Gune honek indartu egiten ditu berdintasunaren aldeko emakumeen asoziazionismoa eta hiriko mugimendu feminista. Proiektu irekia da, dinamikoa, parte-hartzailea, eboluzionatzen duena eta emakumeen beharretara egokitzen dena. Azken finean, Irun hiri berdinzaleago bihurtzeko eta matxismoari eta emakumeen aurkako edozein indarkeria-motari aurre egiteko sortu dute Etxea.



Istillaga Plaza, 8, 20304 Irun, Gipuzkoa

943 50 55 05

Astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 13:30era eta 16:00etatik 20:30era

emakumeenetxea@irun.org

<https://www.irun.org/es/igualdad-y-igtbiq>

ZER AURKI DEZAKEZU EMAKUMEEN ETXEAN?

Ahalduntze Eskola

- **Udaberriko ikastaroak**
Otsailetik ekainera bitarteko iraupen ertain edo luzeko pres-takuntzak.
- **Tailer trinkoak**
Iraupen laburreko tailerrak, gai espezifikoagoak lantzeko.

Topaguneak

Ikasturte osoan (iraila-ekaina), taldeak biltzen dira gaien arabera. Izen-ematea zabalik egongo da urte osoan, betiere tokia bete arte.

Julia Iruretagoyena Beka

Ikerketa feministarako beka, bi urtez behin antolatzen dena, Irungo emakumeen ekarpen historikoa aztertzen duten proiektuak bultzatzeko.

Eskola Feminista

Emakumeen Etxea kudeatzeko hitzarmenaren esparruko jarduerak.

Aholkularitza-zerbitzua

Emakume profesional adituek aholkularitza eskaintzen dute doan. Beti aurretik ordua hartuta. Hitzordua eskatzeko, deitu edo joan Etxera bertara.

Hitzaldiak eta erakusketak

Hainbat elkarterekin batera programatutako proposamenak, jendearentzat irekiak. Aldizka antolatzen dira, urte osoan.

Instalazioak

Etxeko espazio batzuk libreki eta dohainik erabil daitezke, irekita dauden orduetan:

- Liburutegi Feminista
- WiFi konexioa duten organigailuak

NOLA PARTE HAR DEZAKEZU EMAKUMEEN ETXEAN?

- Etxeko ikastaro eta tailerretara izena emanda.
- Topaketa-espazioetan parte hartuz.
- Hitzaldietara joanez eta erakusketak bisitatuz.
- Irungo Emakumeen Etxea Elkarteko bazkide eginez. Galdetu Etxean bertan, edo idatzi helbide honetara: irungoemakumeenetxea@gmail.com

AHALDUNTZE ESKOLARI BURUZ- KO INFORMAZIO ERABILGARRIA

Izena emateko epea: urtarrilaren 31tik otsailaren 13ra.

OHARRA: Gutxieneko izen-ematea lortzen ez duten ikastaro eta tailerretan izena emateko epea plazak bete arte luzatuko da.

Izena emateko modua

- Izen-ematea Irungo Udalaren web orrian egin behar da, lotura honen bidez: <https://www.irun.org/es/igualdad-y-igtbig/la-casa-de-las-mujeres/escuela-de-empoderamiento>
- Emakumeen Etxera ere joan zaitezke, eta han bertan izena eman.

Baldintzak

- Emakume bakoitzak gehienez ere hiru ikastaro/tailerretan izena eman dezake.
- Lehenetasuna dute Irunen erroldatutako emakumeek, plazak bete ez badira izan ezik.
- Kupo bat gordeko da Udaleko Gizarte Ongizate eta Berdintasun Arloari lotutako zerbitzuetatik datozen emakumeentzako.
- Ikastaro eta tailer guztiak dohainik dira.
- Kontziliazioari laguntzeko neurri gisa eta alde zaurerik eskatuta, zaintza zerbitzua eskaintzen da 4 eta 12 urte bitarteko adingabeentzat.

Tokien esleipena

Eskainitako plaza-kopurua baino eskaera gehiago baldin badago, zozketa egingo da jarduera bakoitzean dauden plazak esleitzeko (zozketan ez dira sartuko Irunen erroldatuta ez dauden emakumeak). Zozketa publikoa izango da, eta izen-ematea itxi eta hurrengo egunean egingo da Emakumeen Etxean bertan: otsailaren 14an, 10:00etan.

Izen-ematea itxi eta zozketa egin ondoren, izena eman duten emakume guztiei jakinaraziko zaie plaza duten edo ez, posta elektronikoki bidez.

Plazari uko egiten bazaio, borondateko baja hartzen bada edo Emakumeen Etxeak plaza utzarazten badu, ikastaro/tailerren erdia gainditu ez bada betiere, itxarote-zerrendan geratu diren emakumeei jakinaraziko zaie, zozketaren ondoriozko hurreneraren arabera, Irunen erroldatu gabeko emakumeak barne.

Jarduera hasi baino astebete lehenago eskaerak ez badira iristen eskainitako plazen gutxieneko kopurura, ikastaroa/tailerra bertan behera geratuko da.

Gorabeheretarako prozedura

- Norbaitek erabakitzen badu ikastaro/tailer bat hasi ondoren uztea, Etxeko dinamizatzaileei jakinarazi behar dio.
- Ikastaro edo tailer batean % 25 huts eginez gero justifikatu gabe, emakumeak ikastaro/tailer berrietan parte hartzeko eskubidea galduko du urtebetez, ofizialki jakinarazten zaionetik kontatzen hasita.
- Justifikatutako absentsia behin eta berriz errepikatuz gero, Etxeko dinamizatzaileek kasu baloratu eta erabaki bat hartuko dute Udaleko Berdintasun Zerbitzuarekin batera.

Oharrak

Izena emateko prozesua egiten denean, datuak Emakumeen Etxeko Datu Basean sartuko dira, helburu komunikatibo eta estatistikoetarako soilik.

Ahalduntze Eskolako jardueretatik ateratzen diren material edo irudiak informazio- eta dibulgazio-izaerako edukiak egiteko erabili ahal izango dira, eta beraz, Udalaren edozein hedabidetan publikatu ahal izango dira (web orria, sare sozialak...).

OHARRA: Edozein emakumek adieraz dezake bi prozedura horien aurrean bere aurkakotasun espresua. Horretarako, Etxeko dinamizatzaileei jakinarazi behar die edozein unetan, ohiko edozein bidetatik.



AHALDUNTZE ESKOLA

UDABERRIKO IKASTAROAK

Eguneroko kudeaketak: egungo erronkei aurre egiteko baliabide praktikoak

Udalarekin, bankuarekin, Osakidetzarekin, Ogasunarekin, eta ur-, argi- eta telefonika- konpainiekin eta abarrekin egin behar izaten ditugun eguneroko izapideak autonomiaz kudeatzen ikasiko dugu. Tresna digitalak modu egoki eta seguruan erabiltzen ere ikasiko dugu. Gune praktiko bat, eginkizunak sinplifikatzeko eta zalantzak argitzeko gakoak emango dizkiguna, zeuk egunik egun aurkitzen dituzuen kasuetatik abiatuta.

10 saio

Prestatzailea: Miryam Salaverria

Eguna: Astelehena

Ordua: 18:30-20:30

Hasiera: Otsailak 24

Amaiera: Maiatzak 12

Hizkuntza: Bi hizkuntzatan

Emakume aktiboa

Pixkanaka, gure egoera fisikoa eta, zehazki, gure zoru pelbikoa hobetzeko hainbat teknika ikasiko ditugu; besteak beste, honako hauek: hipopresiboak, 5P metodoa, Kirol Jarduerarako Trantsizioaren metodoa, Winner Flow-arekin lan egitea, CORE eta indar-lana.

10 saio

Prestatzailea: Itziar Pomar

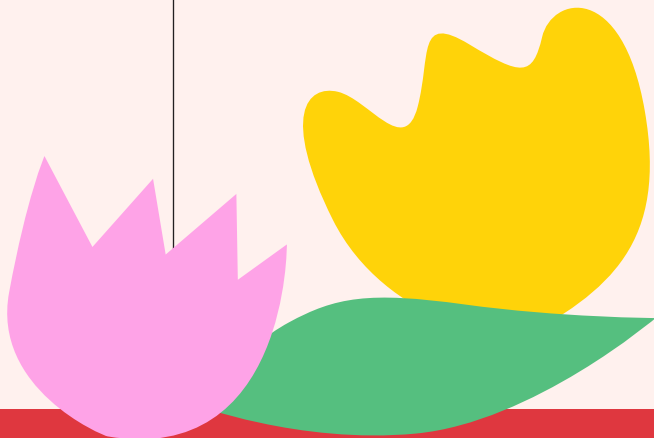
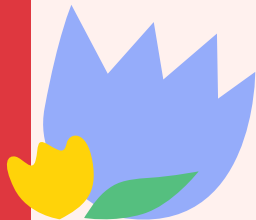
Eguna: Osteguna

Ordua: 12:00-13:30

Hasiera: Otsailak 20

Amaiera: Maiatzak 15

Hizkuntza: Gaztelania



UDABERRIKO IKASTAROAK

MaiteArte

Talde-dinamiken bidez, intimitate-rako eta autozaintzarako espazio bat eraikiko dugu, gogoeta egiteko, partekatze eta laguntza-sareak ehuntzeko. Sorkuntza-espazio bat, non adierazpen artistiko desberdinak erabiliko ditugun, barrurantz begirunezko bide bat eraikitzeko... eta hori artelan bat bihurtzeko ni sakonena abstraituz.

10 saio

Prestatzailea: Susana Esparza

Eguna: Asteartea

Ordua: 10:30-12:30

Hasiera: Martxoak 4

Amaiera: Maiatzak 27

Hizkuntza: Gaztelania



UDABERRIKO IKASTAROAK

Emakumea Historian

Historian zehar, emakumeak bigarren mailako lekua izan du bizitza politiko eta sozialean, espazio publikoan edo ekoizpen artistikoan. Edo, agian, haren garrantzia gutxietsi egin da iturri historiografikoetan eta testu historikoetan? Ikastaro honetan, emakumeak Historiaurrean eta Antzinaroan (Egipto, Grezia eta Erroma) izan zuten paperari buruz hausnartuko dugu, genero-ikuspegitik.

4 saio

Prestatzailea: Marijo Noain

Eguna: Astelehena

Ordua: 11:00-12:30

Hasiera: Martxoak 3

Amaiera: Martxoak 24

Hizkuntza: Gaztelania

Emakumea Artearen Historian

Azken urteotan ahalegin handiak egiten ari dira Artearen Historiak ahaztutako emakume artistak berreskuratzeko. Hala ere, gutxiengoa izaten jarraitzen dute. Zergatik emakumeek ez dute presentzia gehiago izan artean? Eta hesiak gainditu zituztenek, nola garatu zuten beren lana? Ikastaro honetan, garai artistiko bakoitzeko artista esanguratsuenak ezagutuko ditugu: Erdi Aroko arteak arte garaikideraino.

6 saio

Prestatzailea: Marijo Noain

Eguna: Osteguna

Ordua: 18:00-19:30

Hasiera: Martxoak 6

Amaiera: Apirilak 10

Hizkuntza: Gaztelania



UDABERRIKO IKASTAROAK

Norberaren gela

Virginia Woolfek zioen emakumeok espazio propio bat behar dugula autonomiaz eta askatasunez gartu ahal izateko. Premisa horretatik abiatuta, proposatzen dugun ikastaro honetan, emakumeok modu dinamikoan interaktuatu ahal izango dugu 'Etxea' kontzeptuarekin, eta hura baldintzatzen duten elementuekin dugun harremanari buruz hausnartu ahal izango dugu: espazio-antolaketa, kolorea, objektuak/altzariak... eta haietan proiektatzen diren emozioak.

4 saio

Prestatzailea: Anabel Varona

(MausHaus)

Eguna: Asteartea

Ordua: 17:30-19:30

Hasiara: Maiatzak 6

Amaiera: Maiatzak 27

Hizkuntza: Gaztelania

Asertibotasun feminista

Nork bere estiloa du espresatzeko; batez ere, gai konplexuei heltzen diegunean. Alabaina, batzuetan, badira formula egokiagoak, eta, horregatik, ikastaro honetan, asertibotasunez eta ikuspuntu feminista batetik komunikatzen ikasiko dugu, emakumeoi ezartzen dizkiguten patrioiak hausteko, gure beharren aurretik beste batzuenak lehenestea desikasteko. Gainera, praktikaren bidez lan egingo dugu, errespetu eta berdintasun printzipioei jarraituz.

6 saio

Prestatzailea: Ana Rodríguez

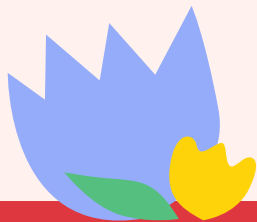
Eguna: Astelehena

Ordua: 10:30-12:00

Hasiara: Maiatzak 5

Amaiera: Ekainak 9

Hizkuntza: Gaztelania



Nerabeen ahalduntzea

Esperientzia hau neska nerabeei ahalduntze-prozesua indartzen laguntzeko diseinatu dugu. Garrantzitsua da emakumeok txiki-txikitatik geure burua ezagutzen eta baloratzen ikastea, gure konfiantza eta segurtasuna hobetzeko eta, horrela, gure bizitza-proiektuen protagonista izateko. Gainera, indarkeria matxistekin lotutako arriskuak prebenitzeko tresnak landuko ditugu.

11 saio

Prestatzailea: Núria Sociats
Eguna: Asteartea (bi astez behin)
Ordua: 15:00-16:30
Hasiera: Urtarrilak 14
Amaiera: Ekainak 17
Hizkuntza: Bi hizkuntzatan

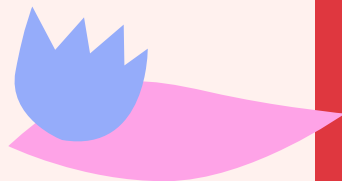
Aitatasuna feministotik

Tailer hau gizonezkoei soilik zuzenduta dago. Asmoa da seme-alaben zaintzari buruzko hausnarketak eta eztabaidak planteatzea aitatasunaren eguneroko bizipenetatik abiatuta. Helburua da espazio ireki bat sortzea sistemak inposatzen dizkigun kortseak hautsiko dituen aitatasun feministak eraikitzeko.

3 saio (2 talde)

Prestatzailea: Parean Elkartea
Eguna: Asteartea (bi astez behin)
Ordua: 10:00-12:00 (euskaraz) eta 17:00-19:00 (gaztelaniaz)
Egunak: Martxoaren 11 eta 25ean eta apirilaren 8an

OHARRA: Soilik gizonezkoentzako tailerra (seme-alabekin joateko aukera).



TAILER TRINKOAK

Dolu perinatala

Familia askok galdu egiten dute haurdunaldia, aldi perinatala, edo jaioberria, edo haurra. Eta hauek ingurune zuzenean eragin emozional handia duten arren, sozialki oraindik tabu bat dira, edo ezeztatu egiten dira. Hori dela eta, familia horiek zailtasun handiak dituzte mina adierazteko edo partekatzeke, eta horrek zaildu egiten du dolua. Tailer honen asmoa da bizipenak partekatzeke eta saminean laguntzeko espazio seguru eta goxo bat eskaintzea prozesua lasaitasunez igarotzeko baliabideak emanez.

3 saio

Prestatzailea: Garazi Oyarbide

Egunak: Astelehena

Ordua: 17:30-19:00

Egunak: Maiatzak 5, 12 eta 19

Hizkuntza: Gaztelania

OHARRA: Hirugarren saioan emakumeek euren bikotekideekin joateko aukera izango dute.

Ezagutu zure hilekoaren zikloa

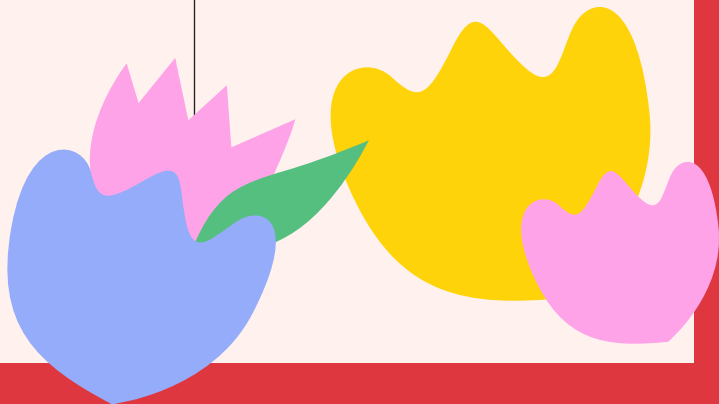
Bizitzako etapa emankorraren edozein unetan bere hilekoaren zikloa ezagutu nahi duen edozein emakumerentzako da tailerra. Gaia ikuspegi integral batetik landuko dugu, eta tresnak eskainiko ditugu prozesu fisiologiko horren bidez gure gorputzak eskaintzen dizkigun zeinuk behatzeko eta gure osasunaz jabetzeko.

Saio 1 (2 talde)

Prestatzailea: María Garabieta

Egunak: Asteazkena, maiatzak 28 (gaztelaniaz). Osteguna, maiatzak 29 (euskaraz).

Ordua: 17:00-19:30



TAILER TRINKOAK

Grafologia feminista

Idazkerak gure nortasunaren ezau-garriak islatzen ditu, gure emozioekin lotuta baitago. Bada, tailer trinko honen bidez, gure ahulgune eta indarguneak hobeto ezagutzeko tresna bat aztertuko dugu, grafologia, eta ikasten duguna gure alde erabili ahalko dugu, pertsona gisa eta lan munduan hazteko.

Saio 1

Prestatzailea: Ana Rodríguez

Eguna: Osteguna

Ordua: 17:30-20:30

Egunak: Maiatzak 8

Hizkuntza: Gaztelania

Desira gure itsasargia: Sexualitate eta bizitza asegarrigo bat helburu

Askotan, eguneroko bizitzako estresak, karga emozionalek, noren eta inguruko en espektatibek, aurreiritziek, kulpak... jolasetik eta plazeretik aldentzen gaituzte, eta, horren ondorioz, desiotik. Bada, ikastaro honetan, dinamikoki eta bizipenetan oinarrituz, plazeraren ateak ireki nahi dizkiegu emakumeei; gure baitan datzan plazeraren ateak, hura baita gure indar eta boterearen iturburua. Azken batean, gure buruari gozatzeko baimena ematea gure buruari izateko baimena ematea da.

3 saio (2 talde)

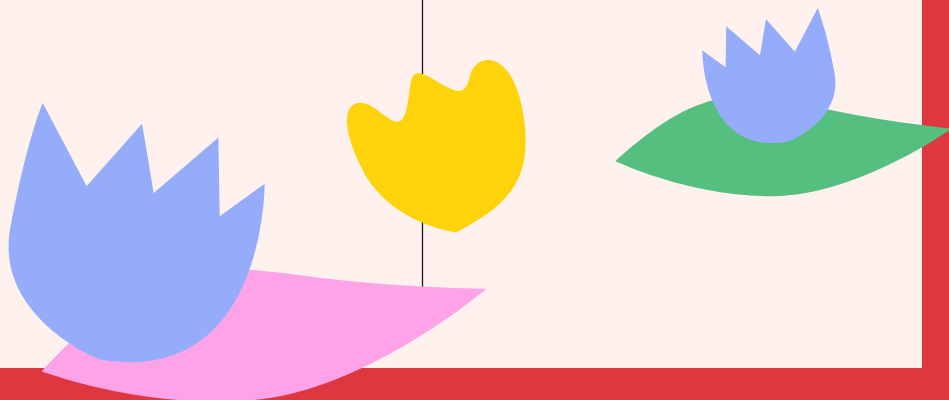
Prestatzailea: Beatriz Berasategi eta Aitziber Estonba

Eguna: Osteguna (bi astez behin)

Ordua: 10:30-12:30 (gaztelaniaz)

eta 18:00-20:00 (euskara)

Egunak: Maiatzaren 22 eta ekainaren 5 eta 19an





BESTE JARDUERA BATZUK

BESTE JARDUERA BATZUK

Hitz egin dezagun minbiziaren prebentzioa eta zainketak prozesuan

Minbiziaren aurkako Nazioarteko Egunean, minbiziaren prebentzioari eta prozesu onkologiko baten eraginari buruzko hitzaldi bat antolatu dugu, genero-ikuspegia aintzat harturik. Emakumeen baldintzetan oinarrituta eta bizipen zuzenak eta zeharkakoak abiapuntu, teoria eta praktika partekatuko dugu, laguntza emozionala eta eguneroko tresnak emateko helburuarekin.

Data: Otsailak 4

Ordua: 10:00-12:00

Emalea: Minbiziaren Aurka Gizuzkoan

- **Andrea De Miguel Espinaco, psikologa eta prebentziorako teknikaria**
- **Oihana Palacin Fuente, gizarte langilea**
- **Lara Franco Nieto, psiko-onkologa**

Hizkuntza: Gaztelania

Sarrera libre izango da, toki guztiak bete arte.

Ipuin-kontakteta: "Hitzen lapurra"

Ahozko Narrazioaren Eguna dela eta, ipuin-kontate feminista saio bat antolatu dugu. "Hitzen Lapurra" du izenburua. Ondoren, hausnarketa partekatzeko aukera izango da. Hitzen bidean sartzeko aukera, *nahiz eta gehiegitan lapurtu dizkiguten eta kantuak eta kondairak baino ez zaizkigun geratzen...*

Data: Martxoak 20

Ordua: 19:00-20:30

Emalea: Dorleta Kortazar

Hizkuntza: Euskara

Sarrera libre izango da, toki guztiak bete arte.



BESTE JARDUERA BATZUK

Emakume ijitoa: iragana, oraina eta geroa

Ijito Herriaren Egunaren (apirilaren 8a) harira antolatu da tailerra, emakume ijitoen errealitatea aztertzeko: haien historia eta tradizioak, borrokak eta aurrerapenak, eta erronkak eta nahiak orain eta gerora begira. Kulturen arteko bizikidetzaren errespetuzkoa eta inklusiboa bermatzeko beharraz ere hausnartuko dugu.

Data: Apirilak 9

Ordua: 18:30-20:30

Emaileria: Kera Elkartea

Hizkuntza: Bi hizkuntzatan

Sarrera libre izango da, toki guztiak bete arte.

Dolu perinatala

Familia askok galdu egiten dute haurdunaldia, aldi perinatala, edo jaioberria, edo haurra. Eta horiek ingurune zuzenean eragin emozional handia duten arren, sozialki oraindik tabu bat dira, edo ezeztatuta egiten dira. Hitzaldi honekin errealitate mingarri bat azaleratu nahi dugu, gehiegitan ezkutuan izaten dena, eta horri aurre egiteko eta/edo laguntzeko gakoak ulertzen eta identifikatzen saiatuko gara.

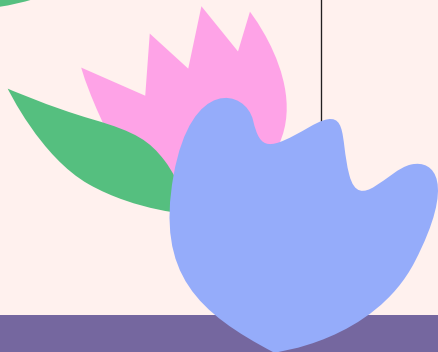
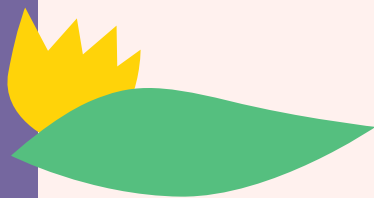
Data: Apirilak 29

Ordua: 18:30-20:00

Emaileria: Garazi Oyarbide

Hizkuntza: Gaztelania

Sarrera libre izango da, toki guztiak bete arte.



BESTE JARDUERA BATZUK

“Gorriaz” dokumentala eta solasaldia

“Gorriaz” dokumentalak emakumeek hilekoaren inguruan dituzten esperientzia intimoak kontatzen ditu. Horretarako, Indiako, Hego Koreako eta Euskadiko emakumeen lekukotasunak ematen ditu, eta, haien bidez, kultura eta belaunaldien arteko antzekotasun eta desberdintasunak erakusten. Horrela, errealitate komun bat nabarmentzen du: hilerokoak mugak gainditzen ditu, eta emakumeak giza mailan konektatzen ditu, azaleko desadostasunetatik harago. Emanaldiaren ondoren, zuzendariekin hitz egiteko aukera izango dugu, eta gure iritzia ematekoa.

Data: Maiatzak 30

Ordua: 18:30–20:30

Emaileria: Iraia Arburua

Hizkuntza: Bi hizkuntzatan

Sarrera libre izango da, toki guztiak bete arte.





TOPAKETAK

TOPAKETAK

Komunikazio positiboa eta autoestimua

Lana, bikotea, seme-alabak, aitak, amak... ETA NI? Noiz?

Topagune honetan, astero elkartzen gara, gure autoestimua hobetzen duten gaiak jorratzeko, errudun sentitu gabe 'ez' esaten ikasteko, haserreak eta desadostasunak maneiatzen ikasteko, edo emozio ezberdinak eta estresa kudeatzen ikasteko.

Egunak: 2024ko urritik 2025eko ekainera

- **Goizeko taldea: Asteazkenetan, 10:00-12:00**
 - **Arratsaldeko taldea: Asteazkenetan, 16:00-18:00**
- Hizkuntza: Gaztelania**

Urte osoan eman daiteke izena, betiere tokirik baldin badago. Idatzi, deitu edo zatoz Emakumeen Etxera.

Gure artean

Edozein emakume egon daiteke talde honetan, eta bertan, emakumeen arteko laguntza- eta elkartasun-sare bat sortzen dugu, guztiak herrian integratzen laguntzeko. Horretarako, gure kulturak, ohiturak, esperientziak, interesak-eta partekatzen ditugu. Horrez gain, dauden udal-zerbitzu eta -baliabideei buruzko informazio-gune gisa ere balio du, baita prestakuntza- eta enplegu-aukerak aztertzeko eta espainiera praktikatzeko ere.

Egunak: 2024ko irailtik 2025eko uztaiera

- **Ostegunetako taldea: 17:00-18:30**
 - **Ostiraletako taldea: 10:00-11:30**
- Hizkuntza: Gaztelania**

Urte osoan eman daiteke izena, betiere tokirik baldin badago. Idatzi, deitu edo zatoz Emakumeen Etxera.

Partekatu, eraldatu, jarraitu...

Hausnarketarako gune segurua eta diskretua da, epairik gabekoa, eta bertan, emakumeei laguntza eskaintzen diegu, euren ongizate integrala berreskura dezaten. Talde honetan, genero-indarkeriaren ondorioek emakumeei nola eragin diezaiekeen aztertzen dugu. Indarkeria horren atzean dauden zergatiak ulertzeko baliabideak ematen ditugu, emakumeen identitatea indartzen saiatzen gara eta gizartean duten ahotsa eta lekua berreskuratzen laguntzen diegu.

Egunak: 2024ko azarotik 2025eko maiatzera

- **Goizeko taldea: Asteazkenetan, 10:00–11:00**
- **Arratsaldeko taldea: Asteazkenetan, 18:30–19:30**

Hizkuntza: Gaztelania

Urte osoan eman daiteke izena, betiere tokirik baldin badago. Idatzi, deitu edo zatoz Emakumeen Etxera.



AHOLKULARITZA ZERBITZUA

Doako aholkularitzak, Irunen erroldatutako emakumeentzat, profesional adituek eskainita. Euskaraz nahiz gaztelaniaz ematen da arreta.

Beti aurretik ordua hartuta. Hitzordua eskatzeko, deitu edo joan Etxera.

OHARRA: Aldez aurretik jakinarazi gabe aholkularitza-zerbitzuen hitzorduetara joaten ez diren emakumeek ezin izango dute beste hitzordurik eskatu urtebetean, ofizialki jakinarazten zaion unetik kontatzen hasita.

Aholkularitza juridikoa

Zerbitzu honek informazioa eman eta aholkularitza eskaintzen du familia-zuzenbidearen, lan-zuzenbidearen, zigor-zuzenbidearen, atzerriartasunaren, genero-indarkeriaren eta genero-arrazoiengatik egokitzat jotzen den beste edozein lege-gairen inguruan. Ez da egiten ez izapiderik ez jarraipenik.

Eguna: Astelehenero, 16:00etatik 18:00etara
Clara Campoamor elkartea

Iguálate: Tituluak homologatzeko aholkularitza

Zerbitzu honek atzerrian ikasketak egin dituzten emakumeei aholkularitza eskaintzen die, tituluak baliozkotzeko, baliokidetzeko eta homologatzeko. Prestakuntza-ibilbideetan ere laguntza eskaintzen du, emakumeak lan-eta lanbide-arloan ahalduntzeko helburuarekin, pertsonalki autonomoagoak izan daitezen.

Eguna: Hileko azken asteartean, 16:00-20:00.
Bidez Bide Elkartea

Sexu-aholkularitza

Zerbitzu honek aholkularitza eskaintzen du, bakarka, bikoteka edo talde txikitan, sexualitatearen inguruan sor daitezkeen interes, kezka, zalantza eta arazoei erantzuna emateko.

Eguna: Bi astelehenetik behin, 17:00-19:00
Sexune Elkartea

Bizitza aktiborako eta jarduera fisikorako orientazioa

Udalerrian dagoen jarduera fisikoen eskaintza ere azaltzen da, eta jarraibiderik egokienak identifikatzen dira, emakume bakoitzaren osasuna eta bizi-ohiturak kontuan hartuta.

Eguna: Hileko bigarren eta laugarren ostegunetan, 17:00-19:00
Irungo Kirol Orientaziorako Zerbitzua



Emakumeen Etxea Irungo auzoetan

Zatoz gozatzera Irungo auzoetan barrena ibiliko den bakarrizketa ibiltari honetaz. Atsegina eta dibertigarria da. Clown ikuspegitik pentsatua. Hurbilagotik ezagutuko duzu zer den Emakumeen Etxea, nola funtzionatzen duen, bertan zer aurki dezakezun... Zure kezka eta proposamenak ere partekatu ahal izango dituzu gurekin.



Dinamizatzailea: Ana Eguiazabal

Eguna: Ostirala

Ordua: 18:30

Datak eta lekuak:

- Urtarrilaren 31n, Dunboako auzo-elkartean
- Martxoaren 21ean, Euskaltegian, Urdanibia plazan
- Apirilaren 11n, Landetxako auzo-elkartean
- Maiatzaren 9an, Behobiako auzo-elkartean

Hizkuntza: Bi hizkuntzatan

