

IRUNGO EMAKUMEEN ETXEA **CASA DE LAS MUJERES DE IRUN**



2026KO UDAZKENEKO PROGRAMA (irailetik abendura)

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)

T. 943 50 55 05

Astelehenetik ostiralera: 10:00-13:30 / 16:00-20:30

emakumeenetxea@irun.org

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

ZER AURKI DEZAKEZU EMAKUMEEN ETXEAN?

Ahalduntze Eskola

- **Udazkeneko ikastaroak**
Epe ertaineko edo luzeko prestakuntzak, irailaren eta abenduaren artean.
- **Tailer trinkoak**
Iraupen laburreko tailerrak, gai espezifikoagoak lantzeko.

Topaguneak

Ikasturte osoan (iraila-ekaina) biltzen diren taldeak. 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

Irungo Udalaren eta Irungo Emakumeen Etxea Elkartearen arteko hitzarmenaren esparruaren barruko tailerrak.

Aholkularitza zerbitzua

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

Hitzaldiak eta erakusketak

Hainbat elkarterekin eta profesionalekin 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 ordenagailuak

NOLA PARTE HAR DEZAKEZU EMAKUMEEN ETXEAN?

- Etxeko ikastaro eta tailerretara izena emanda.
- Topaguneetan parte hartuz.
- Hitzaldietara joanez eta erakusketak bisitatuz.
- Irungo Emakumeen Etxeko Elkarteko bazkide eginda – galdetu Etxean bertan edo idatzi helbide honetara: irungoemakumeenetxea@gmail.com

AHALDUNTZE ESKOLARI ETA ESKOLA FEMINISTARI

BURUZKO INFORMAZIO ERABILGARRIA

Izena emateko epea: irailaren 3tik 16ra.

OHARRA: Ikastaroek eta tailerrek ez badute lortzen gutxieneko inskripzio-kopurua, izena emateko epea luzatu egingo da, tokiak bete arte edo hasi baino astebete lehenagora arte. Ikastaroa edo tailerra hasi ondoren, ezin izango da izena eman, salbuespenetan izan ezik, Gizarte Ongizateko eta Berdintasuneko arloak banan-banan aztertuko dituenak.

Izena emateko modua

- Irungo Udalaren web orrian eman behar da izena, lotura honen bidez: <https://www.irun.org/eu/berdintasuna-eta-igtbig/emakumeen-etxea/etxea>
- Emakumeen Etxera ere joan zaitezke, eta han bertan izena eman.

OHARRA: Izena emateko ordenak ez du eraginik izango ikastaroetan edo tailerretan plaza lortzeko aukeran.

Baldintzak

- Pertsona bakoitzak gehienez ere hiru ikastaro/tailerretan izena eman dezake Eskola bakoitzean.
- Atingaberen batek ikastaro edo tailer batean izena eman nahi badu, gurasoen edo legezko tutorearen baimena aurkeztu behar du.
- Pertsona bakoitzak bere burua soilik inskribatu dezake. Beste pertsona batentzat izena ematea salbuespenezko kasuetan onartuko da bakarrik, hori justifikatzen duen arrazoia azaldu eta ziurtagiri bat aurkeztu ondoren.
- Irunen erroladatutako pertsonak lehentasuna dute, salbu eta plazak ez badira bete.
- Kupo bat gordeko da Udaleko Gizarte Ongizateko eta Berdintasuneko Arloari lotutako zerbitzuetatik datozen emakumeentzako.
- Ikastaro eta tailer guztiak dohainik dira.
- Kontziliazioari laguntzeko neurri gisa, eta aldez aurretik eskatuta, haurtzaindegiz-erbitzua eskaintzen da 4 eta 12 urte bitarteko aingabeentzat. Beste kasu batzuk ere baloratuko dira egoera berezietan dauden eta adin-tarte hori gainditzen duten aingabeentzat, hala nola desgaitasuna duten aingabeak.

Plazen esleipena

Eskaintako plaza-kopurua baino inskripzio gehiago baldin badago, zozketa egingo da jarduera bakoitzean dauden plazak esleitzeko. Horretan, ez dira sartuko Irunen erroladatuta ez dauden pertsonak. Zozketa

publikoa izango da, eta izen-ematea itxi eta hurrengo egunean egingo da, Emakumeen Etxean bertan: Irailaren 17an izango da, 10:00etan

Izena emateko epea itxi eta zozketa egin ondoren, izena eman duten pertsona guztiei posta elektronikoaren bidez jakinaraziko zaie plaza duten edo ez.

Plazari uko egiten bazaio, borondatezko baja hartzen bada edo Emakumeen Etxeak plaza utzarazten badu (ikastaro/tailerren erdia gainditu ez bada betiere), itxarote-zerrendan geratu diren pertsonak jakinaraziko zaie, zozketaren ondoriozko hurrenkeraren arabera, Irunen erroladatuta ez dauden pertsonak barne.

Jarduera hasi baino astebete lehenago izen-emateak ez badira iristen eskaintako plazen gutxieneko kopurura, ikastaroa/tailerra bertan behera geratuko da, eta izena eman duten pertsonak jakinaraziko zaie.

Gorabeheretarako prozedura

- Norbaitek erabakitzen badu ikastaro/tailer bat hasi ondoren uztea, Etxeko dinamizatzaileei jakinarazi beharko dio.
- Ikastaro edo tailer batean saioen % 25ean huts eginez gero justifikatu gabe, pertsona horrek ikastaro/tailer berrietan parte hartzeko eskubidea galduko du urtebetez, ofizialki jakinarazten zaionetik kontatzen hasita.
- Justifikatutako absentsia behin eta berriz errepikatuz gero, Etxeko dinamizatzaileek kasua baloratu eta erabaki bat hartuko dute Udaleko Gizarte Ongizateko eta Berdintasuneko arloarekin batera.

Oharrak

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

Emakumeen Etxeko jardueretatik ateratzen diren material edo irudiak informazio- eta dibulgazio-izaerako edukiak egiteko erabili ahal izango dira; beraz, Udalaren edozein hedabidetan publikatu ahal izango dira (webgunea, sare sozialak...).

OHARRA: Edozein pertsonak adieraz dezake bizi prozedura horien aurka dagoela. Horretarako, Etxeko dinamizatzaileei jakinarazi behar die edozein unetan, ohiko edozein bidetatik.



AHALDUNTZE ESKOLA

Dantza-terapia tailerra

Dantzak eta mugimendu askeak barne-bizitzarekin konektatzen gaituzte. Gure gorputzarekin dugun konexioari, antzematen ditugun sentsazioei, mugimenduari eta taldearen sinergiari esker, esperientzia erabat terapeutikoa da. Dantza kontzientea edo “meditatiboa” da, gorputza izatea eta gorputzaren barruan egotea ahalbidetzen duena, mugimendu askean murgilduta eta musikak gidatua.

5 saio

Irakaslea: Karmele Gurruchaga

- **EUSKARAZKO taldea:** Urriaren 13an, 20an eta 27an; eta azaroaren 10ean eta 17an (astarteetan). 19:00–20:30
- **GAZTELANIAZKO taldea:** Urriaren 16an, 23an eta 30ean; eta azaroaren 6an eta 13an (ostiraletan). 10:00–11:30

Nork bere kabuz pentsatzea: arrazoia eta emozioaren arteko solasaldia

Ikastaro honek hainbat alderdiren inguruan hausnartzera gonbidatzen gaitu: nola pentsatzen dugun, sentitzen garen eta erabakiak hartzen ditugun egunerokoan. Filosofiaren eta pentsaera kritikoaren bitartez, gure barne-irizpidearekin konektatzen ikasiko dugu, arrazoiaren eta emozioaren arteko harremana ulertzeko, eta ikuspegi kontzienteagoa sustatzeko geure buruaren eta gure harremanen inguruan. Ez da beharrezkoa aurretiazko ezagutza edukitzea, aski da jakin-minarekin eta sakontzeko grinarekin etortzea.

5 saio

Irakaslea: Miren Camisón

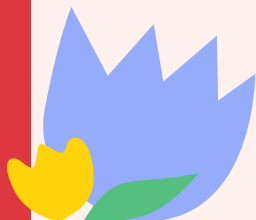
Eguna: Astelehena

Ordua: 11:30–13:30

Hasiera: Urriak 26

Amaiera: Azaroak 30

Hizkuntza: Euskaraz



UDAZKENEKO IKASTAROAK

Neure burua zaintzea besteak zaintzeko

Osakidetzaren “Paziente Bizia” programaren tailer hau zaintzaile rola betetzen duten emakumeei zuzenduta dago, haien autozaintza eta ongizate emozionala sustatzearen. Ikastaro honen bitartez, estresa kudeatzeko, norberaren beharrak ezagutzeko, komunikazioa hobetzeko eta zaintza-lanari lotutako gainkarga prebenitzeko tresna praktikoak eskainiko dira.

6 saio

Irakaslea: Cristina Baz
(Osakidetza)

Eguna: Osteguna

Ordua: 10:00–12:30

Hasiera: Azaroak 5

Amaiera: Abenduak 10

Hizkuntza: Gaztelaniaz

TAILER TRINKOAK

Kexatu edo ez kexatu, hor dago koxka

Tailer honen xedea da hausnarketa egitea kexek duten inpaktuaren inguruan, bai gure ongizatean baita gure harremanetan ere. Eguneroko adibideen bidez, arazoak konpontzeko baliagarriak diren kexen eta gure ondoeza elikatzen duten kexen artean bereizten ikasiko dugu. Horrekin batera, aztertuko dugu zergatik kexatzen garen, eta ohitura hori komunikazio kontziente eta konstruktibo bilakatzen ikasiko dugu. Espazio honetan, oztopoen aurrean jokaera positiboagoa eta osasungarriagoa izateko estrategiak garatuko ditugu.

3 saio

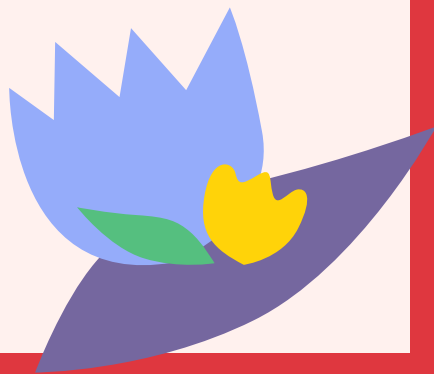
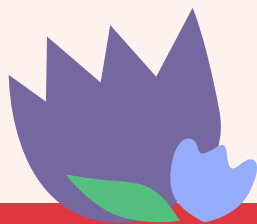
Irakaslea: Edurne Beltrán

Data: Irailaren 21ean eta 28an;
eta urriaren 5ean.

Eguna: Astelehena

Ordua: 12:00–13:30

Hizkuntza: Gaztelaniaz



TAILER TRINKOAK

Berdintasunaren argia (MISTOA)

Emakumeen historiaren mugari erabakigarriak babesteko denboran zeharreko bidaia zirrargarria da ihes-gela hau. 1913an sufragisten protesta bat antolatu, Simone de Beauvoir-i bere obra iraultzailea osatzen lagundu, gaur egungo erronka feministak aurreikusi... Proba bakoitzak zure argitasuna frogatuko du, historia berreskuratzeko eta berdintasunaren aldeko borroka bizirik mantentzeko. Gai izango al zara iragana eta oraina elkartzen dituen argia garaiz pizteko?

Saio bakarra
Dinamizatzailea: Arima Cool Tour
Data: Urriak 1

SAIOEN ORDUTEGIA:

- 18:00-18:30
- 18:45-19:15
- 19:30-20:00

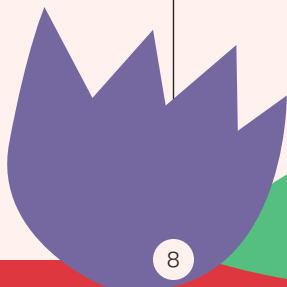
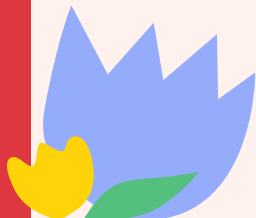
Hizkuntza: Euskaraz

OHARRA: Tailer trinko hau MISTOA da; hots, emakumeek zein gizonen har dezakete parte (10 pertsona saio bakoitzean).

Ehunaren bidezko autobiografia: trapuzko panpinak sortzea

Tailer sortzaile honek geure gorputzarekin dugun harremana jorratzen du, trapuzko panpina bat sortuz. Parte-hartzaileek beren esperientziak, gizarte-ohiturak eta genero-estereotipoak aztertuko dituzte, gure gorputza bizitzeko eta norberaren irudiarekin erlazionatzeko moduan eragiten baitute. Ikuspegi ekofeminista eta komunitario batean oinarrituta, tailerrak sormena, elkarrekiko laguntza eta jasangarritasuna bultzatzen ditu, ongizaterako, norbere burua ezagutzeko eta gizarte-eraldaketarako tresna gisa.

2 saio
Irakaslea: Mottainai kolektiboa eta SETEM
Data: Urriaren 5ean eta 6an
Eguna: Astelehena eta asteartea
Ordua: 17:30-20:00
Hizkuntza: Gaztelaniaz



TAILER TRINKOAK

Inbidia, ni? Bai zera!

Tailer honek inbidiaren inguruan hausnartzera gonbidatzen die parte-hartzaileei, genero-ikuspegi batean oinarrituz, ulertzeko inbidia emozio unibertsa dela, hazkunde pertsonalerako aukera bihur daitekeena. Umorearen eta eguneroko ereduaren bidez, inbidiaren agerraldiak eta sozializazioak emozio hori adierazteko moduan duen eragina jorratuko dira; horrekin batera, gure zein besteen inbidia modu osasungarrian kudeatzeko estrategiak landuko dira. Espazio honek norberaren ezagutza, harreman positiboak eta ongizate emozionala sustatuko ditu.

3 saio

Irakaslea: Edurne Beltrán

Data: Urriaren 8an, 15ean eta 22an

Eguna: Osteguna

Ordua: 16:00-17:30

Hizkuntza: Gaztelaniaz

Autodefentsa feminista

Tailer honek tresna kognitiboak, emozionalak eta fisikoak eskaintzen ditu, indarkeria matxistaren forma ezberdinak antzemateko, prebenitzeko eta haien aurka erantzuteko. Metodologia parte-hartzailearen bidez hainbat alderdi jorratuko dira, hala nola: generoaren sozializazioa, desberdinkeriaaren eraikuntza, autoestimua indarketa eta eguneroko bizitzako babeserako eta indarkeriari aurre egiteko estrategiak. Espazio honek ikasketak eta ahalduntzea sustatuko ditu, autonomia, segurtasuna eta emakumeen eskubideen erabilera sustatzeko.

2 saio

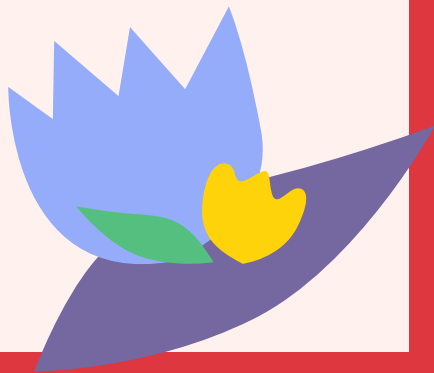
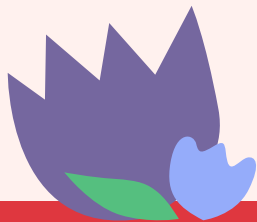
Irakaslea: Maitena Monroy

Data: Azaroaren 2an eta 9an

Eguna: Astelehena

Ordua: 17:00-20:00

Hizkuntza: Gaztelaniaz



Gorputzaren gezur handia

Tailer honek emakumeok pairatzen dugun gorputz-ondoeza ulertzeko eta elikadura-jokabidearen nahasmenduak saihesteko gunea eskaintzen du, ikuspegi feminista oinarri gisa hartuta. Dinamika parte-hartzaileen eta tresna praktikoek bidez, ikastarora bertaratutakoek aztertuko dute nola eragiten duten genero-estereotipoek eta presio estetikoak norberaren gorputzarekin dugun harremanean; eta, horrela, ikuspegi osasungarriagoa, adeitsuagoa eta judiziorik gabea sustatuko da.

2 saio

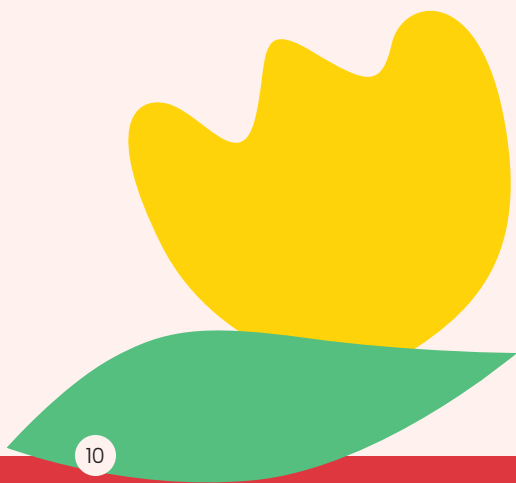
Irakaslea: ACABE

Data: Azaroak 24 eta abenduak 1

Eguna: Asteartea

Ordua: 17:00-18:30

Hizkuntza: Gaztelaniaz





BESTELAKO JARDUERAK

BESTELAKO JARDUERAK

Etiketetik harago: prostituzioaren inguruko kontzeptuak, errealitateak eta eztabaidak

Sexu Esplotazioaren eta Pertsonen Salerosketaren Aurkako Nazioarteko Eguna dela eta, AUKERA programako profesionalak prostituzioaren munduari lotutako terminoak azalduko dituzte, bai eta nola erabiltzen dituzten ideologia abolizionistek eta prostituten eskubideen aldeko ideologiek feminismoaren barruan ere. Hainbat kasu azalduko dira, prostituzioan aritzen diren emakumeen bizitzen hainbat egoera bereizten laguntzeko.

Data: Irailak 24

Ordua: 18:30–20:00

Hizlaria: AUKERA (Arrats elkarte)

Hizkuntza: Gaztelaniaz

Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, plazak bete arte.

Poliedrikoak

Zer eztabaida daude agenda feministaren erdigunean? Zer galdera daude erantzun gabe? Zer tentsio daude mugimenduaren barruan?

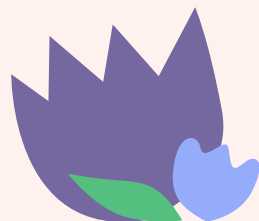
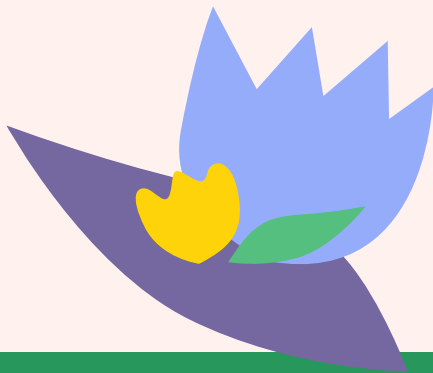
“Poliedrikoak” ikastaroan, badakigu feminismoa ez dela ez errealitate bakarra, ezta elkarrikketa itxia ere, baizik eta gogoetarako, trukerako eta eraikuntza kolektiborako gune bizia. Zortzi saioko ikastaro honetan, ikuspegi plurala eta pentsamendu kritikoa erabiliz, egungo feminismoan dauden eztabaidarik esanguratsuenak aztertuko ditugu. Elkarriketarako espazio honetan, etengabe eraldatzen ari den gizarte baten erronkak eta aldaketak jorratuko ditugu, egungo egoeran hausnartzeko eta etorkizuneko feminismoak irudikatze.

Data: Urriko eta azaroko ostegunetan.

Ordua: 18:30–20:00

Hizkuntza: Ele bietan

Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, plazak bete arte.



BESTELAKO JARDUERAK

Maskulinitateei buruzko zinema-zikloa

Zinema-ziklo honek maskulinitatea bizitzeko eta ulertzeko moduen inguruan hausnartzeko eta hitz egiteko espazioa eskaintze du. Istorioen, pertsonaien eta askotariko ikuspegien bidez, proiektatutako filmek emozioak esploratzera eta estereotipoak zalantzan jartzera gonbidatzen gaituzte. Horrekin batera, aukera emango dute hausnartzeko nola eragiten duten genero-arauek nortasunaren eraikuntzan, harremanak izateko moduan eta errealitatea bizitzeko moduan. Behin betiko erantzunak eman ordez, ziklo honek beste xede bat du: galderak egitea eta elkarrizketa sustatzea, hain zuzen, jakin-minaren, entzutearen eta pentsamendu kritikoaren bidez.

Data: Urriaren 7an, 14an, 21ean eta 28an (asteazkenetan)

Ordua: 18:30–21:00

Lekua: Amaia KZko hitzaldi aretoa

Dinamizatzailea: Patxi Pérez eta

Udaleko Berdintasuneko arloa.

Hizkuntza: Ele bietan

Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, plazak bete arte.

Neure burua zaintzea besteak zaintzeko

Zainketaren eta Laguntzaren Nazioarteko Eguna dela eta, eta Osakidetzarekin lankidetzan, sentsibilizazio-hitzaldi bat eskainiko da nork bere burua zaintzearen garrantziaz ohartarazteko, hau da, zaintzen duten pertsonen beharrak ikusarazteko eta aitortzeko. Izan ere, zaintzean, nork bere burua zaintzea funtsezkoa da ongizaterako. Hori dela eta, aurrea hartu behar zaie zaintza-lanek dakarten gainkargarekin lotutako ondorioei.

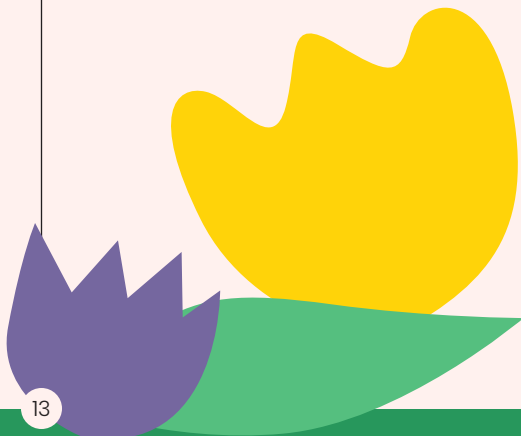
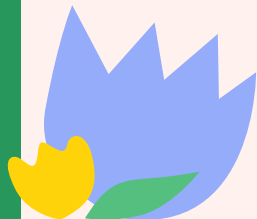
Data: Urriak 29

Ordua: 17:00–18:00

Hizlaria: Osakidetza

Hizkuntza: Ele bietan

Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, plazak bete arte.



BESTELAKO JARDUERAK

Azaroak 25eko totebag tailerra (MISTOA)

Emakumeen Aurkako Indarkeria Desagerrarazteko Nazioarteko Eguna dela eta, oihalezko poltsak pertsonalizatzeko tailer sortzaile bat antolatu dugu, herritar guztientzat irekia. Ehunezko biniloaren teknikaren eta errotuladore berezien bidez, parte-hartzaileek berdintasunaren aldeko eta indarkeria matxistaren aurkako mezu aldarrikatzaileak dituzten diseinuak egingo dituzte. Ekimen parte-hartzaile honen bidez, hausnarketa, sentsibilizazioa eta gizarte berdinzaleago batekiko konpromisoa sustatuko dira.

Data: Azaroak 24 (asteartea)
Ordua: 10:30-13:30 | 17:00-20:00
Dinamizatzailea: Arima Cool Tour
Hizkuntza: Ele bietan

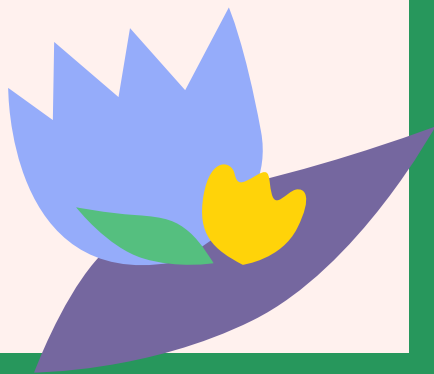
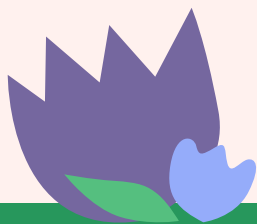
Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, eskuragarri dauden plazen arabera.

Sofatik gutunak

HIESaren Munduko Eguna dela eta, Bizkaisidako Emakumeen Programako emakumeek egindako *Gutunak sofatik* proiektua aurkeztuko da. Proiektu honen bidez jasotako kontakizunen bitartez, haien errealitateak herritarrei hurbilduko dizkiegu, eta estigma eta jasandako indarkerien inguruko hausnarketa egingo dugu. Arrats eta ACASGI elkarteek ere parte hartuko dute hitzaldian, eta arlo horretan duten ezagutza eta esperientzia eskainiko dute.

Data: Azaroak 30
Ordua: 18:30-20:00
Hizlaria: BizkaiSida, Arrats, Acasgi

Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, aforoa bete arte.





TOPAGUNEAK

TOPAGUNEAK

Ikasturte osoan (iraila-ekaina) biltzen diren taldeak.

Urte osoan eman daiteke izena, betiere tokirik baldin badago.

Izena eman edo informazio gehiago lortu nahi baduzu, deitu, idatzi edo joan Emakumeen Etxera.

OHARRAK:

- Adingaberen batek izena eman nahi badu, gurasoen edo legezko tutorearen baimena aurkeztu behar du.
- Pertsona bakoitzak bere burua soilik inskriba dezake. Beste pertsona batentzat izena ematea salbuespeneko kasuetan onartuko da bakarrik, hori justifikatzen duen arrazoia azaldu eta ziurtagiri bat aurkeztu ondoren.

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.

Datak: 2026ko irailetik 2027ko ekainera. Asteko maiztasuna

- **Goizeko taldea (gaztelaniaz): ordutegia zehazteke dago**
- **Arratsaldeko taldea (euskaraz): ordutegia zehazteke dago**
- **Arratsaldeko taldea (gaztelaniaz): ordutegia zehazteke dago**

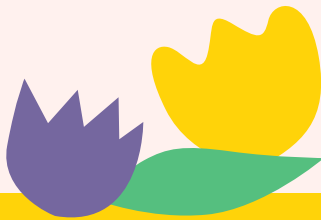
Gure artean

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.

Datak: 2026ko irailetik 2027ko ekainera. Asteko maiztasuna

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

Hizkuntza: Gaztelaniaz





IRUNGO UDALAREN ETA ACMI/IEEE-REN ARTEKO KUDEAKETA HITZARMENA



Irungo
Emakumeen
Etxea Elkartea

Zibersegurtasuna

Tailer praktiko honen bidez, ingurune digitalean segurtasun handiagoz moldatzeko tresnak eskuratuko ditugu. Eduki ulerterrazen eta benetako adibideen bitartez, Interneteko mehatxu nagusiak hautematen ikasiko dugu, bai eta gure pribatutasuna babesten, iruzurrak saihesten, eta delinkuentzia informatikoko eta indarkeria digitaleko kasuen aurrean jarduten ere. Horrekin guztiarekin batera, sare sozialen eta mugikorren erabilerekin lotutako arriskuak aztertuko ditugu, bai eta teknologia berriei lotutakoak ere (adimen artifiziala, esaterako), tresna horien erabilera seguruagoa, kritikoagoa eta autonomoagoa sustatzearen.

2 saio

Irakaslea: Ertzaintza

Eguna: Astelehena

Ordua: 18:00-19:30

Hasiera: Urriak 19

Amaiera: Urriak 26

Hizkuntza: Ele bietan

Finantza-prestakuntza

Tailer honek ibilbide praktikoa eskaintzen du, emakumeok zalantza finantzarioak edukitzeari uzteko, eta, horrela, konfiantza edukitzeko geure dirua kudeatzeko, aurrezteko eta inbertitzeko orduan. Modu horretan, oinarrizko finantza-plan propioa eraikiko dugu, geure helburuetara eta baldintzetara egokitua.

3 saio

Irakaslea: Débora López

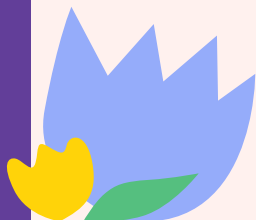
Eguna: Asteartea

Ordua: 17:00-18:30

Hasiera: Azaroak 3

Amaiera: Azaroak 17

Hizkuntza: Gaztelaniaz



Zaindu ZAITEZ

Hausnarketako eta hazkunde pertsonaleko tailerra, autozaintzan, autoestimuan eta emozioen kudeaketan zentratutakoa. Jarduera parte-hartzaileen bidez, gure identitatea indartuko dugu, gure behar propioei lehentasuna ematen ikasiko dugu, eta geure ahalduntze-prozesua bultzatuko dugu. Proposamen inklusiboa da, edozein adinetako, jatorrietako eta gaitasunetako emakumeentzat pentsatua.

4 saio

Irakaslea: Emma Larreta

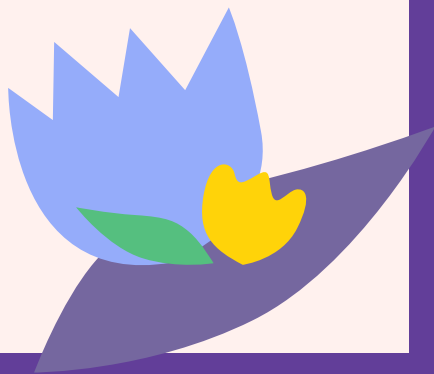
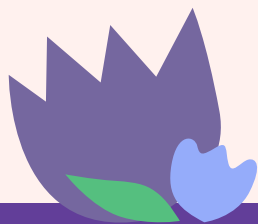
Eguna: Osteguna

Ordua: 16:30-18:00

Hasiera: Azaroak 26

Amaiera: Abenduak 17

Hizkuntza: Gaztelaniaz



Erakusketa: lyceum club-aren 100 urte

Carmen de la Guardiak (*Victoria Kent* y *Loise Crane en Nueva York* liburuaren idazlea eta Lyceum Clubaren Mendeurrenaren Oroitzapenaren aholkulari zientifikoa) gune aitzindari honen historiari buruz hitz egingo digu, Madrilen 1926an sortutakoa, emakumeen topaketa, kultura eta partaidetzarako gune izateko. Gainera, aukera edukiko dugu Julia Iruretagoyena irundarrak ekimen horretan eta hura gauzatu zuten emakumeen sarean izan zuen garrantzia ezagutzeko.

Data: Irailak 25

Ordua: 18:30-20:00

Hizlaria: Carmen de la Guardia

Hizkuntza: Gaztelaniaz

Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, aforoa bete arte.

80° Norte: donde el tiempo se congela

Dokumental honek zahartze aktiboari buruz hausnartzera gonbidatzen gaitu, garrantzian jarri bizitzako edozein etapatan erronka berriei aurre egiten jarraitzeari. Esther Aristietak Artikorako bidaia batean izandako esperientziaren bidez, obrak adinaren inguruko estereotipoak hautsi egiten ditu, eta adineko emakumeen autonomiaren, norberaren hobekuntzaren eta ongizatearen garrantzia azpimarratzen du.

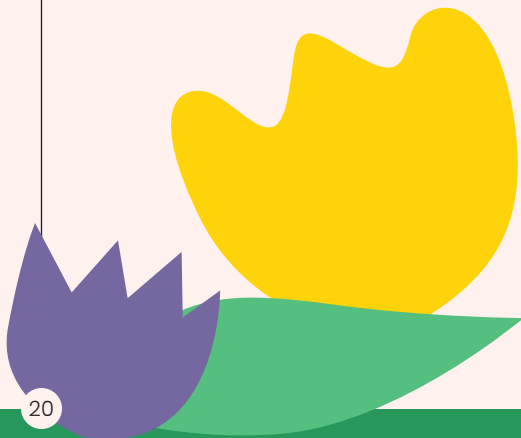
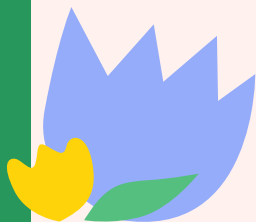
Data: Urriak 2

Ordua: 18:30-20:00

Hizlaria: Esther Aristieta

Hizkuntza: Gaztelaniaz

Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, plazak bete arte.



Indarkeriatik loturara: gorputza, autonomia eta sareak, elkar zaintzeko bestelako moduak eraikitzeko

Indarkeria matxistei eta gorputzean, autonomian eta harremanetan duten eraginei buruz hausnartzeko espazio feminista. Askotariko gaiak landuko dira, hala nola genero-arauak, botere-harremanak eta desberdintasunen oinarri diren baldintza sozialak. Proposamen honek emakumeen agentzia, interdependentzia eta sare komunitarioak nabarmendu nahi ditu zaintza eta erresilientziarako tresna gisa. Isolamendutik sareetara pasatzeko topaketa bat, nork bere burua zaintzetik zaintza kolektiboaren kultura eraikitzeko.

Data: Azaroak 27
Ordua: 18:30-20:00
Hizlaria: Tamara Arroyo
Hizkuntza: Gaztelaniaz

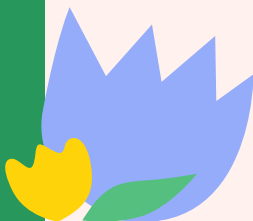
Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, aforoa bete arte.

Beste etxe batean zerbitzatzea: indarkeria, justizia eta erresistentzia

Zer ematen digute ezagutzera artxiboek emakumeek Aro Modernoan beste familia batzuen zerbitzura jasan zuten indarkeriari buruz? Auzi eta prozesu judizialen bidez, hitzaldi honek abusu fisiko, sexual, ekonomiko eta psikologikoen istorioak berreskuratuko ditu; horrekin batera, erakutsiko du artxiboek aukera ematen dutela esperientzia horiek berreraikitzeko, emakume batzuen erresistentzia-estrategiak ezagutzeko eta gaur egun arte hainbat modutan iraun duten indarkeriei buruz hausnartzeko.

Data: Abenduak 11
Ordua: 18:30-20:00
Hizlaria: Ana Galdós
Hizkuntza: Gaztelaniaz

Sarrera doakoa izango da emakumeentzat zein gizonentzat, aforoa bete arte.



Kantu feminista

Kantu feministako talde iraunkorrak emakumeen arteko topaguneak dira. Horietan, alde batetik, emakumeek beren ahotsa deskubritzeari ekin diezaiokete, eta, bestetik, euren esperientzia beste emakumeen esperientziekin bat egin dezakete, ahalduz indibidualako eta kolektiboko prozesuan laguntzen duten abesti feministak interpretatuz.

Datak: 2027ko martxoa arte. Asteko maiztasuna
Euskarazko taldea: Ostiralean, 18:30 eta 20:30 bitartean.
Gaztelaniazko taldea: Asteazkenetan, 18:30 eta 20:30 bitartean
Irakaslea: Ana San José

Ezorduan irakurtzea

Beste emakume ugari garbitu eta bermatu dute gaur egun jarraitzen dugun bidea. Beste emakume askok bide paraleloak jarraitzen dituzte gurekin batera. Haien urratsak neurtzea eta horietaz baliatzea da modurik onena haien esperientziari, pozari eta sufrimenduari balioa emateko. Sortzeko eta bizitzeko estrategiek, euren proposamenen irudimenarekin batera, gure proposamen propioak aberastu egiten dituzte. Emakume horiek ezagutuz geure burua hobeto ezagut dezakegu. Ezorduan irakurtzeak, halaber, aukera ematen du ahots horiekin konektatzeko zaintzeekin bateragarria den ordutegi batean, irakurtzeari uko egin behar gabe.

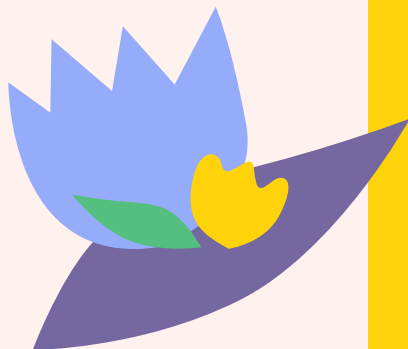
Datak: 2026ko urritik maiatzera
2027koa. Hileko aldizkakotasuna
(astelehena).

Saioak:

- Urriak 26
- Azaroak 16
- Abenduak 14
- Urtarrilak 18
- Otsailak 22
- Martxoak 15
- Apirilak 26
- Maiatzak 24

Ordua: 15:00 – 17:00
Irakaslea: Mertxe Tranche
Hizkuntza: Ele bietan

IZENA EMATEKO EPEA: Irailaren 3a
eta 16a bitartean.



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.

Datak: 2026ko irailetik 2027ko martxora

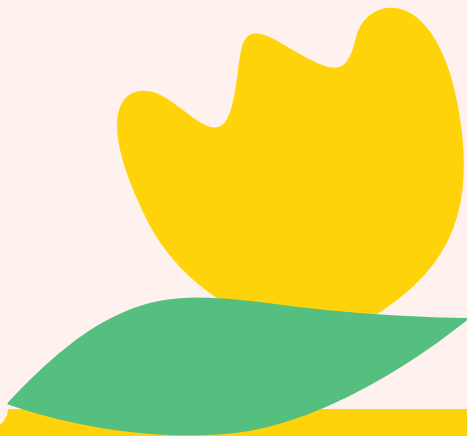
Asteko aldizkakotasuna (asteazkena)

Goizeko taldea: 11:00-12:00

Arratsaldeko taldea: 18:00-19:00

Irakaslea: Karmele Clemente eta Isabel Fornieles

Hizkuntza: Gaztelaniaz



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.

Berrabiarazte-dataren zain.

OHARRAK:

- Adingaberen batek izena eman nahi badu, gurasoen edo legezko tutorearen baimena aurkeztu behar du.
- Pertsona bakoitzak bere buruarentzat har dezake hitzordua. Beste pertsona batentzat hitzordua hartzea salbuespenezko kasuetan onartuko da bakarrik, hori justifikatzen duen arrazoia azaldu eta ziurtagiri bat aurkeztu ondoren.
- 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 egokitutako jotzen den beste edozein lege-gairen inguruan. Ez da egiten ez izapidetik ez jarraipenik.

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 ahalduatzeko helburuarekin, pertsonalki autonomoagoak izan daitezen.

Aholkularitza afektibo-sexuala

Zerbitzu honek aholkularitza eskaintzen du, bakarka, bikoteka edo talde txikitik, sexualitatearen inguruan sor daitezkeen interes, kezka, zalan-tza eta arazoei erantzuna emateko.

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.

