

# LAKET

## LAMIEN KANTUEN ETXEA

URRIA OCTUBRE 2024-2025 MAIATZA MAYO

LEIOAKO EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA  
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE LEIOA

6. EDIZIOA - 6ª EDICIÓN



# LAKET

## 2024/2025

2024/2025 ikasturte honetan hasiko da LAKET Leioako Emakumeak Jabekuntzako Eskolaren seigarren 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 2024/2025 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 2024/2025 comienza la sexta 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 2024/2025 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 (8:30 – 14:30)  
- Udaletxean: Elexalde auzoan, 1 (94 400 80 00)  
- Gaztelubiden: Langileria kalean, 202 (94 464 67 22)

- On-line:** - [www.leioa.net](http://www.leioa.net)  
([http://www.leioa.net/es/vive\\_la\\_ciudad/empoderamiento/Ahalduntzea+eta+balioak+aldatzea.html](http://www.leioa.net/es/vive_la_ciudad/empoderamiento/Ahalduntzea+eta+balioak+aldatzea.html))  
- Egoitza elektronikoa.

- Ikastaroak doakoak dira.
- Irisgarritasuna bermatuta dago.
- Hartzaindegi-zerbitzua egongo da alde aurretik eskatzen bada.

### BEHARREZKO INFORMAZIOA:

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



### IZENA EMATEKO EPEA:

**Irailaren 23tik urriaren 15era**

Plazak mugatuak izango dira, eta alde aurretik izena eman duten emakumeen artean **zozketatuko** dira. Leioan errolatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

### ONARTUTAKOEN ZERRENDA ARGITARATZEA:

**Urriaren 21a**

Onartutako en zerrrendak 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 (8:30 – 14:30)**  
**Ayuntamiento: Barrio Elexalde, 1 (94 400 80 00)**  
**Gaztelubide: C/Langilería, 202 (94 464 67 22)**

- On-line:** - [www.leioa.net](http://www.leioa.net) - [www.leioa.net](http://www.leioa.net)  
([http://www.leioa.net/es/vive\\_la\\_ciudad/empoderamiento/Empoderamiento+y+cambio+de+valores.html](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:

**23 de septiembre al 15 de octubre**

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

### PUBLICACIÓN LISTA DE ADMITIDAS:

**21 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

**6-9**



**Osasuna**  
Salud

**10-17**



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

**18-21**



**Kulturartekotasuna eta elkartasuna**  
Interculturalidad y solidaridad

**22**



**Kultura birdefinitzen**  
Redefiniendo la cultura

**23-27**



**Autonomia suspertuz**  
Reforzando la autonomía

**28-29**



**Indarkeria**  
Violencia

**30-33**

### 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

## FECHAS CLAVE

- **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.

- **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)  
DONIBANÉ SAN JUAN**

**MAIZTASUNA**  
Lanegunak  
7:00 - 22:20, 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



EN CASTELLANO

## BAZEN BEHIN... EUSKAL MATRIARKATUAREN MITOA

### ÉRASE UNA VEZ... EL MITO DEL MATRIARCADO VASCO

Ikastaroaren helburua da euskal emakumeen gaur egungo errealitateari buruzko hausnarketa-espazioa sortzea, abiapuntua euskal matriarkatuaren ideia izanik.

Begirada feminista batetik, euskal matriarkaren figura aztertuko dugu eta horrek duen pisua euskal imaginario kolektiboan. Aztergai izango dugu eredu horrek gure bizitzetan duen eragina, zelan eragiten duen, askotan, gure emakume izateko eran, genero-aginuetan, asumitzen ditugun zereginetan, "gure" egiten ditugun espazioetan eta poterea izatea zer den ulertzeko eran.

Este taller persigue crear un espacio de reflexión sobre la realidad de las mujeres vascas en la actualidad a partir de la idea del matriarcado vasco.

Desde una mirada feminista analizaremos la influencia de la figura de la matriarca vasca y su peso en el imaginario colectivo vasco. Indagaremos como este modelo, más allá de lo simbólico, también se encarna en nuestras vidas y cómo, muchas veces, se cuele en nuestras maneras de ser mujeres, en los mandatos de género, en las responsabilidades que asumimos, en los espacios que ocupamos y en qué entendemos por "tener poder".

### 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

Asteazkenak/Miércoles

Azaroak 13, 27 de noviembre

Abenduak 4, 11 de diciembre

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



#### AZAROA NOVIEMBRE 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	

#### ABENDUA DICIEMBRE 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
23/30	24/31	25	26	27	28	29



EN EUSKERA

## ETA EUSKAL LESBIANAK, NON?

### Y ¿DÓNDE ESTÁN LAS LESBIANAS VASCAS?



Nora jo behar dugu euskal lesbianismoaren aztarnak aurkitzeko? Erantzunak gero eta argiago daude: azken urte hauetan plazaratzen ari diren saiakera feministetara zein poetetara, eleberrietara, bertsogintza feministara eta kaleetara. Guztietara hurbilduko gara saio honetan.

¿A dónde debemos dirigirnos para encontrar las huellas del lesbianismo vasco? Las respuestas están cada vez más claras: Tanto a las creaciones feministas como a las poesías o novelas que se están lanzando en los últimos años, a la versificación feminista y a las calles. A todo esto nos acercaremos en esta charla.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Josune Muñoz, Skolastika.

(Bilbo, 1967), euskal filologoa, ikertzailea eta literatura kritikaria da. (Bilbao, 1967), es filóloga vasca, investigadora y crítica literaria.

### EGUNA - DÍA

Osteguna/Jueves

Martxoak 27 de marzo

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



#### MARTXOA MARZO 2025

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
24/31	25	26	27	28	29	30



# FEMINISMOA FEMINISMO



EN CASTELLANO

## MATXOSFERA APURTZEN: MASKULINITATEAK BERRERAIKITZEN DESMONTANDO LA MACHOSFERA: RECONSTRUYENDO MASCULINIDADES

Topaketa honetan, Manoesferaren diskurtsoen jatorria, eraginak eta indar soziala aztertuko dira, online komunitate horiek ulertzeko tresna kritikoak eta eraikitzaileak eskainiz.

Matxosfera online bidez gauzatzen diren espazio, diskurtso eta praktika multzoari erreferentzia egiten dion terminoa da; maskulinitate tradizionalen eta patriarkalean oinarritzen diren estereotipoak sustatzen eta indartzen ditu. Gune horiek sare sozialetan, foroetan eta blogetan aurki daitezke, besteak beste, gizonen menderatzea, misoginia, homofobia eta genero-indarkeria sustatzen dituztelarik. Matxosferak genero-desberdintasunak betikotzen laguntzen du, eta gizonen eta emakumeen adierazpen eta garapen pertsonalerako aukerak mugatzen ditu.

En este encuentro, se analizarán los orígenes, influencias y el impacto social de los discursos de la Machosfera, proporcionando herramientas para una comprensión crítica y constructiva de estas comunidades online.

La machosfera es un término que hace referencia al conjunto de espacios, discursos y prácticas online donde se promueven y refuerzan estereotipos de masculinidad tradicionales, patriarcales. Estos espacios pueden encontrarse en redes sociales, foros en línea, blogs, entre otros, y suelen promover la dominación masculina, la misoginia, la homofobia y la violencia de género. La machosfera contribuye a perpetuar desigualdades de género y limita las posibilidades de expresión y desarrollo personal de hombres y mujeres.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

**Nerea Lores Martikorena.**

**Mundu Berriak – Berrikuntza sexologikorako – Para La innovación sexológica. Soziologoa eta sexologoa Sexu- eta familia-hezkuntzan, tratu onetan eta aniztasunean aditua den prestatzailea. Masterra Bigarren Hezkuntzan. Socióloga y sexóloga. Formadora especialista en educación sexual y familiar, buenos tratos y diversidad. Máster en educación secundaria.**

### EGUNAK - DÍAS

**Asteazkenak/Miércoles**  
Martxoak **19, 26** de marzo  
Apirilak **2, 9** de abril

### ORDUTEGIA - HORARIO

**18:00 - 20:00**



#### MARTXOA MARZO 2025

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
24/31	25	26	27	28	29	30

#### APIRILA ABRIL 2025

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
		1	2	3	4	5
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

## MUNDUAN ABORTATU, ZIFRAK, LETRAK ETA BINETAK ABORTAR EN EL MUNDO, CIFRAS, LETRAS Y VIÑETAS

Emakumeen gorputzak kontrolatzea, ugalketa-ahalmena kontrolatzeko, konstante bat da historian zehar. Osasun baldintza onetan abortatzea oinarrizko giza eskubidea da, eta oraindik ez da lortu planetaren zati handi batean. Mugimendu feministak hamarkadak daramatza hori lortzeko borrokan. Autobiografia komikien bidez abortatu duten emakume askoren istorioa ezagutuko dugu.

Controlar los cuerpos de las mujeres para controlar su capacidad reproductiva es una constante a lo largo de la historia. Abortar en buenas condiciones sanitarias es un derecho humano básico que sigue sin conseguirse en gran parte del planeta. El movimiento feminista lleva décadas luchando para lograrlo. Vamos a conocer esa historia y la de muchas mujeres que han abortado en distintas condiciones a través de autobiografías cómics.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

**Josune Muñoz, Skolastika.**

(Bilbo, 1967), euskal filologoa, ikertzailea eta literatura kritikaria da. (Bilbao, 1967), es filóloga vasca, investigadora y crítica literaria.

### EGUNA - DÍA

**Asteazkena/Miércoles**  
Maiatzak **28** de mayo

#### MAIATZA MAYO 2025

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**





EN CASTELLANO

## NEURE BURUA BERRIRO EZAGUTZEKO IRRIKAZ 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 partekatze eta zu zeu izateko, eta hor zure autoestimua, ongi-zate emozionala, ahalduntzea eta emakumeen arteko elkarrekiko laguntza landuko ditugu. Egoera personal zail horietan, edo batzuetan aurre egin behar izaten diegun krisialdietan edo ondoez 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.

### FORMATZAILEAK - FORMADORAS

#### AVIFES.

Elkarateak 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

Urriak 31 de octubre

Azaroak 14, 28 de noviembre

Abenduak 12 de diciembre

Urtarrilak 9, 23 de enero

Otsailak 6, 20 de febrero

Martxoak 6, 20 de marzo

Apirilak 3, 10 de abril

Maiatzak 8, 22 de mayo

#### ORDUTEGIA - HORARIO

18:30 - 19:30



URRIA OCTUBRE 2024	AZAROA NOVIEMBRE 2024	ABENDUA DICIEMBRE 2024	URTARRILA ENERO 2025																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12 13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19 20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26 27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	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			<table border="1"> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9 10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16 17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23 24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>		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	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7 8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14 15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21 22</td></tr> <tr><td>23/30</td><td>24/31</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28 29</td></tr> </table>					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	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4 5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11 12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18 19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25 26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>			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							
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																																																																																																																														
	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																																																																																																																												
				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																																																																																																																												
		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 2025	MARTXOA MARZO 2025	APIRILA ABRIL 2025	MAIATZA MAYO 2025																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8 9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15 16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22 23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td></tr> </table>				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		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8 9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15 16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22 23</td></tr> <tr><td>24/31</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29 30</td></tr> </table>				1	2		3	4	5	6	7	8 9	10	11	12	13	14	15 16	17	18	19	20	21	22 23	24/31	25	26	27	28	29 30	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12 13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19 20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26 27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>						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				<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10 11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17 18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24 25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>			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
			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																																																																																																																													
			1	2																																																																																																																													
3	4	5	6	7	8 9																																																																																																																												
10	11	12	13	14	15 16																																																																																																																												
17	18	19	20	21	22 23																																																																																																																												
24/31	25	26	27	28	29 30																																																																																																																												
					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																																																																																																																															
		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																																																																																																																												



EN EUSKERA

## NIRE SEXUALITATEA; IKASKUNTZAK, TABUAK, BELDURRAK. NIRE SEXUALITATEAREN AUTOZAINTEA ETA ASKATASUNA LANTZEN MI SEXUALIDAD; APRENDIZAJES, TABÚS, MIEDOS. TRABAJANDO EL AUTOCUIDADO Y LA LIBERTAD DE MI SEXUALIDAD

Sexualitatea tabu bat da oraindik emakume askorentzat gaur egun. Erdizka ikasi genuen sexua zer zen, eta sexualitatea zer den ez. Sexua, askorentzat, egin beharreko zerbait da oraindik ere, erabat ezagutzen ez den eta gozatu ohi ez den zerbait.

Tailerren ziklo honek gure sexu-esperientziak, zalantzak, beldurrak eta tabuak jarri nahi ditu erdigunean. Testuinguru intimo eta hurbil bat sortzeko helburua du, non parte hartzen duen emakume bakoitzak nahi duena partekatu ahal izango duen askatasunean, guztien artean elkar ezagutu eta sexualitatearekiko harremana hobetzeko.

La sexualidad sigue siendo un tabú para muchas mujeres hoy en día. Aprendimos a medias lo que era el sexo, y nada de lo que es la sexualidad.

El sexo para muchas sigue siendo algo que se debe hacer, algo que no se conoce del todo y que no se suele disfrutar.

Este ciclo de talleres quiere poner en el centro nuestras experiencias sexuales, nuestras dudas, miedos y tabús. Tiene el objetivo de crear un contexto íntimo y cercano donde cada mujer participante pueda compartir lo que desee en libertad para poder aprender y acompañarse entre todas a conocerse y mejorar la relación con la sexualidad de una misma.

### 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 emakumen 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

Astearteak/Martes

Azaroak 5, 12, 19, 26 de noviembre

#### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



AZAROA NOVIEMBRE 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 EUSKERA

## HALL GAME: ZURE ZIKLO MENSTRUALA EZAGUTZEN HALL GAME: CONOCIENDO TU CICLO MENSTRUAL

Hilekoaren zikloari buruzko Hall Game esperientzia, non igarkizunez eta probaz betetako ibilbide baten bidez hilekoaren zikloa osasunaren eta ongizatearen funtsezko zati gisa ospatu ahal izango duzun eta hilekoaren inguruan dauden mito guztiekin hausteko aukera izango duzun. Probatzera animatzen zara?

Experiencia Hall Game sobre el ciclo menstrual, donde a través de un recorrido lleno de acertijos y pruebas podrás romper con muchos de los mitos alrededor de la regla y celebrar el ciclo menstrual como una parte esencial de la salud y del bienestar. ¿Te animas a probarlo?

### FORMATZAILEA - FORMADORA

**Nerea Lores Martikorena.** Mundu Berriak – Berrikuntza sexologikorako – Para La innovación sexológica. Soziologoa eta sexologoa Sexu- eta familia-hezkuntzan, tratuan eta aniztasunean aditua den prestatzailea. Masterra Bigarren Hezkuntzan. Socióloga y sexóloga. Formadora especialista en educación sexual y familiar, buenos tratos y diversidad. Máster en educación secundaria.

### EGUNA - DÍA

Larunbata/Sábado

Abenduak 14 de diciembre

ABENDUA DICIEMBRE 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	
23/30	24/31	25	26	27	28	29	

### ORDUTEGIA - HORARIO

11:00 - 13:00



# OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

## ANTISORGAILUEK EMAKUMEEN OSASUNEAN DUTEN ERAGINA IMPACTO DE LOS ANTICONCEPTIVOS EN LA SALUD DE LAS MUJERES

Emakumeentzako antisorgailu hormonalek duten eragina duela urte gutxitik ikertzen ari dira. Eztabaida handia dago ikerketa emaitza horien inguruan. Baina, zer diote emaitza horiek? Zer arrisku izan ditzakete gure osasunean? Tailer honetan ikerketen azken emaitzak ezagutuko dituzu, erabakiak modu informatuan hartzeko.

El impacto de los anticonceptivos hormonales para mujeres está siendo investigado desde hace pocos años. Hay mucha controversia sobre los resultados de estas investigaciones. Pero, ¿Qué dicen estos resultados? ¿Qué riesgos pueden tener en nuestra salud? En este taller conocerás los últimos resultados de las investigaciones para tomar decisiones informada.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

**Eva González Ayestarán – Osatoki Salud.**

Biologoa eta Osatoki Osasun Eskolako zuzendaria. Eskolaren bidez talde feministetan prestakuntza ematen du 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.

### EGUNA - DÍA

Asteartea/Martes

Abenduak 17 de diciembre

ABENDUA DICIEMBRE 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	
23/30	24/31	25	26	27	28	29	

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00





# OSASUNA SALUD



EN EUSKERA

## HILEROKOA EZAGUTZEN CONOCIENDO LA MENSTRUACIÓN

Tailer hau 10-14 urte bitarteko ume-nerabeekin lantzeko sortua da, oraindik hilerokoa ez duten edota lehenengoko odolaldiak dituzten pertsonekin lantzeko. Gorputzean zer gertatzen den hilerokoa izateko azaltzen diegu, baita higieena zaintzeko aukera ezberdinak ere erakutsi. Norbanakoaren kezkak, zalantzak eta beldurrak entzun eta erantzuten saiatzea da tailerraren erdigunea.

Este taller esta creado para trabajarlo con personas menstruantes de entre 10 y 14 años, personas que aún no han tenido su primera menstruación o están en sus primeros ciclos. Con esta actividad trabajamos, por una parte, a nivel más teórico lo que sucede en el cuerpo para que se inicie la menstruación además de mostrarles los diferentes dispositivos de higiene menstrual y, por otra parte, nos centramos en escuchar sus miedos y dudas para darles respuesta.

### 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.

### EGUNA - DÍA

Larunbata/Sábado  
Urtarrilak 11 de enero

URTARRILA ENERO 2025							
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

11:00 - 13:00



# OSASUNA SALUD



EN CASTELLANO

## PERIMENOPAUSIA ETA MENOPAUSIA PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA

Aurkitu perimenopausia eta menopausia ongizateko etapa nola bihurtu! Ikastaro honetan zehar, trantsizio honekin batera doazen aldaketa fisikoak eta emozionalak ulertzen eta ku-deatzen ikasiko duzu. Prozesu natural hori aukera bihurtzen du zure burua berraurkitzeko eta zure osasuna eta ongizate integrala indartzeko. Gainera, aipatutakoarekin batera da-tozen estereotipoak, indarrean dagoen narratiba, tabuak eta mitoak landuko ditugu. Bat egiten duzu?

¡Descubre cómo convertir la perimenopausia y la menopausia en una etapa de bienestar! En este curso aprenderás a entender y gestionar los cambios físicos y emocionales que acompañan a esta transición. Transforma este proceso natural en una oportunidad para redescubrirte y fortalecer tu salud y bienestar integral. Además, trabajaremos los estereotipos que acompañan a este periodo, la narrativa vigente, tabús y mitos para trascenderlos. ¿Te unes?

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Eva González Ayestarán - Osatoki Salud.

Biologoa eta Osatoki Osasun Eskolako zuzendaria. Eskolaren bidez talde feministetan prestakuntza ematen du emakumeak komunikazioarekin eta osasunarekin lotutako eremuetan ahalduzko.

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

Asteazkenak/Miércoles  
Urtarrilak 22, 29 de enero  
Otsailak 5, 12 de febrero

URTARRILA ENERO 2025							
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



OTSAILA FEBRERO 2025							
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			





EN CASTELLANO

## NEUROAHALDUNTZEA EDO GARUNeko GIMNASIA EL NEUROEMPODERAMIENTO O GIMNASIA CEREBRAL

Gaitasun kognitiboak indartzeko osasun-programa da, adibidez: arreta iraunkorra, selektiboa, txandakakoa, zatitua, memoria-mota desberdinak, ikusmen-espazioko trebetasunak, etab. Neuroplastikotasuna landuz, hau da, ikasteko gaitasuna. Kontzientzia feminista hartzea eta ahaldu indibidual eta kolektiboko prozesuak bultzatuko dituzten jarduerak landuko dira tresna horiekin. Adibidez, lan egingo dugun memoria-fitxak emakume neurozientifiko garrantzitsuak izango dira, eta haien ekarpenak, izenak eta aurpegiak ikasiko ditugu, osasun emozionala eta kognitiboa indartzeko.

Es un programa de salud para el fortalecimiento de las capacidades cognitivas, por ejemplo: la atención sostenida, selectiva, alternante, dividida, los diferentes tipos de memoria, habilidades visoespaciales, etc. Poniendo a prueba la neuroplasticidad, esto es la capacidad de aprendizaje. Las herramientas con las que se trabajará serán actividades que impulsen la toma de consciencia feminista y los procesos de empoderamiento individual y colectivo. Por ejemplo, las fichas de memoria con las que trabajaremos serán mujeres neurocientíficas relevantes y aprenderemos sus aportaciones, nombres y caras de una forma que fortalezca la salud emocional y cognitiva.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

**Jaione Valdés Ituarte.** **Mundu berriak Mundu Berriak – Berrikuntza sexologikorako – Para La innovación sexológica.** Neuropsikologo klinikoa, sexologo klinikoa (BI04647 COP-Bizkaia). Berdintasun-teknikaria. Estimulazio kognitiborako banakako eta taldeko esku-hartzean esperientzia handia du. Indarkeria matxista mota desberdinetatik bizirik atera diren emakumeengan eragin neuropsikologiko eta sexualari buruzko ikertzailea. Neuropsicóloga clínica, sexóloga clínica (BI04647 COP-Bizkaia). Técnica de Igualdad. Amplia experiencia en intervención individual y grupal para la estimulación cognitiva. Investigadora acerca del impacto neuropsicológico y sexual en las mujeres supervivientes de diferentes tipos de violencias machistas.

### EGUNAK - DÍAS

**Ostiralak/Viernes**  
Urtarrilak **31** de enero  
Otsailak **14, 28** de febrero  
Martxoak **14** de marzo

### ORDUTEGIA - HORARIO

**18:00 - 20:00**



URTARRILA ENERO 2025							
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 2025							
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			

MARTXOA MARZO 2025							
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	



EN CASTELLANO

## ISILTASUNA HAUTSIZ: EMAKUMEENTZAKO TAILERRA UGALKORTASUNAREN EDO ANTZUTASUNAREN BIDAIA ROMPIENDO EL SILENCIO: TALLER PARA MUJERES EN EL VIAJE DE LA FERTILIDAD O INFERTILIDAD

Ernalkortasuna eta ernaltzeko zailtasunak esperientzia guztiz pertsonalak dira, eta tristura, errua, inbidia, antsietatea, beldurra eta etsipena bezalako emozio biziak sor ditzakete. Emakume askok isilean egiten diete aurre erronka horiei, bakarrik sentituz eta emozioak prozesatzeko beharrezko laguntzarik gabe. Aurrerapenak aurrerapen, ernalezintasunaren gaiak tabu izaten jarraitzen du gure gizartean, eta horrek areagotu egiten ditu bizi dutenen isolamendua eta karga emozionala.

Errealitate horren jakitun, tailer integral bat diseinatu dugu, ernalezintasunaren alderdi emozionalak eta psikologikoak eta ernaltzeko zailtasunak lantzeko. Gure helburua da espazio seguru eta lagungarri bat eskaintzea. Bertan emakumeek haien esperientziak partekatu ahal izango dituzte eta tresna eraginkorrak jaso ahal izango dituzte prozesu horien inpaktu emozionala kudeatzeko.

La infertilidad y las dificultades de gestación son experiencias profundamente personales que pueden generar una gama de emociones intensas como tristeza, culpa, envidia, ansiedad, miedo y desesperación. Muchas mujeres enfrentan estos retos en silencio, sintiéndose solas y sin el apoyo necesario para procesar sus emociones. A pesar de los avances, el tema de la infertilidad sigue siendo un tabú en nuestra sociedad, lo que aumenta el aislamiento y la carga emocional de quienes lo viven. Conscientes de esta realidad, hemos diseñado un taller integral que aborda los aspectos emocionales y psicológicos de la infertilidad y las dificultades de gestación. Nuestro objetivo es ofrecer un espacio seguro y de apoyo donde las mujeres puedan compartir sus experiencias y recibir herramientas efectivas para manejar el impacto emocional de estos procesos

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Berta Muñoz Egües - GUGARA.

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

Gugara Psikologia-ren sortzailea da, eta bertan egiten du bere jarduera 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


**Asteazkenak/Miércoles**  
Maiatzak **7, 14, 21** de mayo

### ORDUTEGIA - HORARIO

**18:00 - 20:00**





MAIATZA MAYO 2025							
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

# IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

## IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



EN CASTELLANO

### 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 zurrunbiloa, 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 partekatzeko aukera izatea merezi dute. Alderdi emozionala saio guztietan egongo da presente, baina beste alderdi batzuk ere landuko ditugu, sexualitate eta gorputzarena, dagoeneko daukaten eta behar dituzten sostengua eta izan berri duten haurren 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 - Emoki.**

Integratzaile soziala, hezitzaile sexual eta familiarra eta hezikidetzan aritua.

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

#### EGUNAK - DÍAS

**Astearteak/Martes**

Urriak **29** de octubre

Azaroak **12, 26** de noviembre

Abenduak **10** de diciembre

Urtarrilak **7, 21** de enero

**URRIK A OCTUBRE 2024**

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

**AZAROA NOVIEMBRE 2024**

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

**ABENDUA DICIEMBRE 2024**

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

**URTARRILA ENERO 2025**

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

#### ORDUTEGIA - HORARIO

**10:00 - 12:00**



### GORPUTZERA ITZULI VOLVER AL CUERPO

Emakumeen arteko topaketen zikloa da hau. Prozesu parte-hartzaile, non gure gorputza, horren inguruko gure irakaspenak, gure minik sakonenak eta ikasitako tabuak erdigunean jartzen ditugun.

Gurekin eta gure gorputzarekin modu atseginagoan konektatzeko, garrantzitsua da txiki-txikitatik ikasi dugun inposizio estetikoarekin zerikusia duten hainbat gairen inguruan lan egitea: gure gorputzaren balioa, gorputz-aniztasunaren edertasuna, irudi jakin bat nola inposatzen diguten, emozioak eta gorputzarekin duten harremana eta abar.

Este es un ciclo de encuentros entre mujeres. Un proceso participativo donde ponemos en el centro nuestro cuerpo, nuestras enseñanzas en torno a este, nuestros dolores más profundos y los tabús aprendidos.

Para reconectar con nosotras y nuestro cuerpo de una forma más amable, es importante trabajar en torno a diferentes temas que tienen que ver con la imposición estética que hemos aprendido desde bien pequeñas; el valor de nuestro cuerpo, la belleza de la diversidad corporal, cómo nos imponen una imagen concreta, las emociones y su relación con el cuerpo, etc.

#### 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

**Astelehenak/Lunes**

Azaroak **4, 11, 18** de noviembre

Abenduak **2, 9** de diciembre

**AZAROA NOVIEMBRE 2024**

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


**ABENDUA DICIEMBRE 2024**

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

#### ORDUTEGIA - HORARIO


**18:00 - 20:00**





# IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

## IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



EN EUSKERA



### PLURALEAN HOBETO: DESBERDINTASUNETIK ANIZTASUNERA

#### MEJOR EN PLURAL: DE LA DIFERENCIA A LA DIVERSIDAD

Zer da ez-binarismoa? Zer esan nahi du asexuala izateak? Zer sexu-orientazio daude? Hitzaldi honetan, sexu-aniztasuna zer den aztertuko dugu sexologiaren esparrutik, informazio eguneratua emanez eta hura ulertzeko egin diren aurrerapenak baloratuz.

Horretarako, sexua zer den eta sexuak kanpoan eta barruan nola kategorizatzen gaituen definituko dugu, intersexualitatearen teoriari helduko diogu, desio erotikoaren orientazioaren garapenaren errepasoa egingo dugu eta aniztasun erotikuari edo LGBTI+ munduarekin estuki lotutako gutxiengo erotikoei buruz hitz egingo dugu.

¿Qué es el no-binarismo? ¿Qué significa ser asexual? ¿Qué orientaciones sexuales existen? Durante esta charla exploraremos qué supone la diversidad sexual desde el marco de la sexología, aportando información actualizada y valorando los avances que se han realizado en el entendimiento de la misma.

Para ello, definiremos qué es el sexo y cómo este nos categoriza externa e internamente, abordaremos la teoría de la intersexualidad, haremos un repaso del desarrollo de la orientación del deseo erótico y hablaremos sobre diversidad erótica o las minorías eróticas, estrechamente relacionadas con el mundo LGBTI+.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Ane Océn Urtiaga – Ekua.

Psikologoa eta sexologoa, sexologia klinikoan, bikote-terapian eta sexu-aniztasunean espezializatua. Psicóloga y sexóloga, especializada en sexología clínica, terapia de pareja y diversidad sexual.

### EGUNA - DÍA

#### Larunbata/Sábado


Otsailak 8 de febrero

### ORDUTEGIA - HORARIO

11:00 - 12:30




OTSAILA FEBRERO 2025							
Ai/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			

# IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJETIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

## IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



EN EUSKERA

### SEXISMOA PUBLIZITATEAN

#### SEXISMO EN LA PUBLICIDAD

Publizitateak ez ditu produktuak edo zerbitzuak bakarrik saltzen, mezuak eta ideologia ere saltzen ditu. Emakumeen eta gizonen inguruan imaginario sozial bat eraikitzen du, sexuaren arabera esleitutako estereotipo sexistak eta genero-rolak indartuz. Horregatik da hain garrantzitsua eta beharrezkoa publizitatea ikuspegi feministatik aztertzea, dagoen sexismoa hautemanez, horren inguruan hausnartuz eta gugan izan deza-keen inpaktua murriztuz.

La publicidad no solo vende productos o servicios, también vende mensajes e ideología. Construye un imaginario social en torno a las mujeres y a los hombres, actuando como refuerzo de los estereotipos sexistas y roles de género atribuidos en función del sexo. Por ello mismo es tan importante y necesario analizar la publicidad desde un enfoque feminista, detectando el sexismo existente de manera que la reflexión y el cuestionamiento de ello dificulte la integración de dichos mensajes en nuestro pensamiento.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Ane Océn Urtiaga – Ekua.

Psikologoa eta sexologoa, sexologia klinikoan, bikote-terapian eta sexu-aniztasunean espezializatua. Psicóloga y sexóloga, especializada en sexología clínica, terapia de pareja y diversidad sexual.

### EGUNA - DÍA

#### Asteartea/Martes

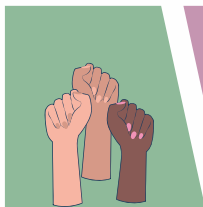
Maiatzak 13 de mayo

MAIATZA MAYO 2025							
Ai/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		

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 19:30





# KULTURARTEKOTASUNA ETA ELKARTASUNA INTERCULTURALIDAD Y SOLIDARIDAD



EN CASTELLANO

## MUNDUKO SEXUALITATEAK: KULTUR ANIZTASUNAK AZTERTZEN

### SEXUALIDADES DEL MUNDO: EXPLORANDO DIVERSIDADES CULTURALES



Kultura-testuingurueta, sexu-aniztasunen azterketa, estigmak desmitifikatuz eta migrazio-erronkei helduz, kontzientzia inklusiboa sustatzeko gunea eraikiz. Kultura-arauek eta -balioek sexu-praktiketan eta -pertzepzioetan nola eragiten duten aztertuko da, migrazio- eta kultura-testuingurueta sexu-aniztasunekin lotutako estigmak eta aurreiritziak identifikatzen eta desmitifikatzen lagunduz. Era berean, migratzaileek beren sexualitateari dagokionez dituzten erronkak eta aukerak aztertuko dira. Tailer hau sexualitate globalari buruzko ikuspegia aberasteko eta bizikidetzak inklusiboagoa eta errespetuzkoagoa sustatzeko gonbidapena da.

Exploración de diversidades sexuales en contextos culturales, desmitificando estigmas y abordando los desafíos migratorios para fomentar una conciencia inclusiva. Se examinará cómo las normas y valores culturales influyen en las prácticas y percepciones sexuales, ayudando a identificar y desmitificar los estigmas y prejuicios asociados con las diversidades sexuales en contextos migratorios y multiculturales. También se abordarán los desafíos y oportunidades que enfrentan las personas migrantes en relación a su sexualidad. Este taller es una invitación a enriquecer la perspectiva sobre la sexualidad global y fomentar una convivencia más inclusiva y respetuosa.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

**Nerea Lores Martikorena.** Mundu Berriak – Berrikuntza sexologikorako – Para La innovación sexológica. Soziologoa eta sexologoa Sexu- eta familia-hezkuntzan, tratu onetan eta aniztasunean aditua den prestatzailea. Masterra Bigarren Hezkuntzan. Socióloga y sexóloga. Formadora especialista en educación sexual y familiar, buenos tratos y diversidad. Máster en educación secundaria.

### EGUNAK - DÍAS

Astelehenak/Lunes  
Maiatzak 5, 12, 19, 26 de mayo

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



MAIATZA MAYO 2025						
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	



# KULTURA BIRDEFINITZEN REDEFINIENDO LA CULTURA



EN CASTELLANO

## IRAKURKETA KLUB FEMINISTA CLUB DE LECTURA FEMINISTA

Batzuetan, ez gara literatur lan klasiko jakin batzuk irakurtzera ausartzen, baina, konpainian eginez gero, errazagoa dirudi.

Hori dela eta, tailer honek elkarrizketa feministarako espazioa irekitzen du, irakurketatik abiatuta topagunea sortzeko, literaturaren kanona despatriarkalizatzeko eta entzute-talde bat sortzeko.

Tailerra aurretik irakurritako liburuari buruzko iritziak taldean trukatzera bideratuta egongo da, horrela, liburuen irakurketa pertsonala gainerako parte-hartzaileen ekarpenekin aberastuko da. Irakurketa-generoa askotarikoa izango da: eleberria, poesia, komikia, saiakera; guztiak gai feminista/queer lantzen dutenak, edo emakumeen egoerarekin eta errealitatearekin lotutako alderdiak mahai gaineratzen dituztenak.

Helburua beti izango da parte-hartzaileen ekarpenei eta interesei irekitako talde bat osatzea, non denok ikasten eta irakasten dugun, izaera anitza eta inklusiboa bultzatuz.

A veces, no nos atrevemos a leer determinados clásicos que, en cambio, si lo hacemos en compañía parece más sencillo.

Por ello, este taller abre un espacio para el diálogo feminista en el que encontrarnos a partir de la lectura, con el fin despatriarcalizar el canon de la literatura y generar un grupo de escucha.

El taller estará orientado al intercambio de opiniones en grupo sobre un mismo libro que se haya leído previamente, de modo que la lectura personal de los libros se vea enriquecida con las aportaciones del resto de participantes.

El género de lectura será diverso: novela, poesía, ensayo... de temática feminista o sobre la situación y la realidad de las mujeres.

El objetivo siempre estará puesto en conformar un grupo abierto a las aportaciones e intereses de las participantes donde todas aprendemos y enseñamos, de modo que tenga un carácter diverso e inclusivo.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Idoia Carramiñana Miranda.

Euskal Filologian Lizentziatua eta Literatura Ikasketen eta Literatura konparatuen Masterra. Ikerlaria, trebatzeilea eta poeta. Licenciada en Filología Vasca y Máster en Estudios Literarios y Literatura Comparada. Investigadora, formadora y poeta.

### EGUNAK - DÍAS

#### Astearteak/Martes

Urtarrilak 28 de enero  
Otsailak 25 de febrero  
Martxoak 25 de marzo  
Apirilak 29 de abril  
Maiatzak 27 de mayo

URTARRILA ENERO 2025						
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 2025						
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		

MARTXOA MARZO 2025						
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

APIRILA ABRIL 2025						
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 2025						
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





EN EUSKERA Y CASTELLANO

## ZINEMA ZIKLOA: "EMAKUMEAK ERAGINPEAN"

### CICLO DE CINE: "MUJERES BAJO LA INFLUENCIA"

Ziklo honek emakumearen errealitatea bizitzaren hainbat etapatan ikusarazten duten zenbait filmen inguruan topaketak biltzen ditu. Hautatutako bost tituluek, haurtzarotik heldutasunera, emakume izateagatik aurre egin behar diegun egoera, testuinguru eta gaztazka ezberdinak jorratzen dituzte. Martha Coolidge-ren "Not A Pretty Picture" (1976), Sara D.G.-ren "Metonimia" (2024), Elena Martín Gimeno-ren "Creatura" (2023), Agnès Vardaren "Batak abestu egiten du, besteak ez" (1977), John Cassavettesen "Emakumea eraginpean" (1974) eta R.W. Fassbinderren "Denok deitzen gara Ali" (1974) filmek baimenari, kosifikazioari, errepresio sexualari, askatasunari, osasun mentalari, maitasun eta zahartzaroari buruzko gogoeta eragingo digute, hurrenez hurren. Filmak ikustearekin batera, filmek jorratzen dituzten gaien inguruko solasaldi egingo da, non pertsonaiak, eszena gakoak eta gidoia elkarrekin aztertuko ditugun. Erabiltzaileek ideia, iritzi eta esperientzia propioak partekatzeko aukera izango dute, eta horrela, azaldutako gaietan sakontzeaz gain, bizipenak partekatu ahal izango dituzte. Labur esanda, zikloaren helburua emakumeen errealitateak ikusaraztea eta haiei buruz hausnartzea, emakume zinema-zuzendaria aurkitzea eta pentsamendu kritikoa sustatzea da.

El presente ciclo consta de una serie de encuentros en torno a películas que visibilizan la realidad de la mujer en diferentes etapas de la vida. Los cinco títulos seleccionados abarcan, desde la infancia hasta la madurez, distintas situaciones, contextos y conflictos a los que nos enfrentamos por el hecho de ser mujeres. "Not A Pretty Picture" (1976) de Martha Coolidge, "Metonimia" (2024) de Sara D.G., "Creatura" (2023) de Elena Martín Gimeno, "Una canta, la otra no" (1977) de Agnès Varda, "Una mujer bajo la influencia" (1974) de John Cassavettes y "Todos nos llamamos Ali" (1974) de R.W. Fassbinder nos harán reflexionar sobre el consentimiento, la cosificación, la represión sexual, la libertad, la salud mental y el amor en la tercera edad, respectivamente. El visionado de las películas irá acompañado de un coloquio en el que analizaremos juntas los personajes, escenas clave y diálogos más interesantes en relación a los temas que trate el film. Las usuarias tendrán la oportunidad de poner en común ideas, opiniones y experiencias propias, de forma que, además de ahondar en los temas expuestos, podrán compartir vivencias. En definitiva, el objetivo del ciclo es visibilizar realidades que nos apelan a todas las mujeres y reflexionar sobre ellas, descubrir el trabajo de directoras de cine y promover un pensamiento crítico.

## FORMATZAILEA - FORMADORA

### Sara D.G.

Bere lana batez ere egile-zinemaren eta argazkigintzaren esparruan garatzen duen artista multidiziplinarra da. Horrez gain, musikari, irratitari, literaturari eta kultura-programazioari loturiko proiektuetan lan egiten du. 2020tik aurrera, berezko unibertso eta estiloaren bidez ekoizten du bere lana. Anger Films zigiluaren bitartez. Laburmetraiak ("Johnny by Night", "Metonimia"), rock taldeentzako bideoklipak ("Nightclub", "Wasted", "Maniac") eta esposizioak ("They fell from a Liquid Sky") egin ditu.

Artista multidisciplinar que desarrolla su trabajo principalmente en el ámbito del cine de autor y la fotografía, además de realizar proyectos vinculados a la música, la radio, la literatura y la programación cultural. Produce su obra desde 2020 a través de un universo y estilo propios bajo el sello Anger Films. Ha realizado cortometrajes ("Johnny by Night", "Metonimia"), videoclips para bandas de rock ("Nightclub", "Wasted", "Maniac") y exposiciones ("They fell from a Liquid Sky").

## EGUNAK - DÍAS

### Asteazkenak/Miércoles

Azaroak **20** de noviembre: Not a pretty picture & Metonimia - Gaztelaniaz izango da / en castellano

Abenduak **18** de diciembre: Creature - Gaztelaniaz izango da / en castellano

Urtarrilak **15** de enero: Una canta, la otra no - Euskaraz izango da / en euskera

Otsailak **19** de febrero: Una mujer bajo la influencia - Gaztelaniaz izango da / en castellano

Martxoak **5** de marzo: Todos nos llamamos Ali - Gaztelaniaz izango da / en castellano

### AZAROA NOVIEMBRE 2024

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

### ABENDUA DICIEMBRE 2024

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

### URTARRILA ENERO 2025

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

### OTSAILA FEBRERO 2025

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

### MARTXOA MARZO 2025

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

## ORDUTEGIA - HORARIO

17:30 - 20:00





EN EUSKERA

## ETA EMAKUME HORI NI IZANGO NAIZ – SORMENEZKO IDAZKETA TAILERRA

### Y ESA MUJER SERÉ YO – TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

Idaztea, berez, bilaketa eta askatasun ekintza bat da, egunerokotasunean garatu ohi ez duguna. Tailer hau aukera bat da, bai istorioak kontatzeko, bai istorioak irudikatzen, eta, hala, sormenezko adierazpenaren beharra modu bizigarri eta gozagarrian gauzatzeko. Idazketaren muinerako bidea ez da beti erraza, are gutxiago historikoki beste era batera sortzeko/kontatzeko aukerarik eman ez duten erreferente maskulinoen eraginez. Hori dela eta, jolas- eta hausnarketa-estrategien bidez, aniztasun eta errespetuzko gunea sortuko dugu, non, narrazio-baliabideak ezagutzeaz gain, hainbat emakume idazleren lanera hurbilduko garen, literatura-tradizio ortodoxoenetik aldentzeko. Modu horretan, errealitatearen eta norberaren lekukotasuna emateko gai izango gara. Azken finean, gugan sines-tea hitzen bidez geure burua bersortzeko.

El acto de escribir constituye por si mismo un acto de búsqueda y liberación que no solemos desarrollar en lo cotidiano. Este taller se presenta como una oportunidad tanto para narrar las propias historias, como para imaginarlas, y materializar así la necesidad de expresión creativa de un modo estimulante y gozoso. El camino al corazón de la escritura no siempre es fácil, y menos bajo los referentes masculinos que históricamente no han permitido crear/contar de otra manera. Por ello, a través de estrategias lúdicas y de reflexión crearemos un espacio de diversidad y respeto donde, además de conocer las herramientas narrativas, nos aproximaremos al trabajo de diferentes escritoras mujeres, para desligarnos de la tradición literaria más ortodoxa, y ser capaces de dar testimonio de nosotras mismas y nuestra realidad. En definitiva, creer en nosotras y re-crearnos a través de las palabras.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Idoia Carramiñana Miranda.

Euskal Filologian Lizentziatua eta Literatura Ikasketen eta Literatura konparatuan Masterra. Ikerlaia, trebatzeilea eta poeta.

Licenciada en Filología Vasca y Máster en Estudios Literarios y Literatura Comparada. Investigadora, formadora y poeta.

### EGUNAK - DÍAS

#### Ostiralak/Viernes

Otsailak **21** de febrero

Martxoak **7, 21** de marzo

Apirilak **4** de abril

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 19:30



#### OTSAILA FEBRERO 2025

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		

#### APIRILA ABRIL 2025

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				

#### MARTXOA MARZO 2025

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



EN EUSKERA

## AHIZPATASUNA EUSKAL LITERATURAN

### LA SORORIDAD EN LA LITERATURA VASCA

Aintzinekoak dira euskal emakumeen arteko sororitatearen adibideak. Arlo literarioan ere, aspaldidanik eman eta ematen dira. Sare horren ezaugarriak eta emaitzak ezagutuko ditugu saio honetan, literatur genero ezberdinetan aurkitzen direnak. Poesia, elkarrizketak, artikulak, komikiak, antologiak.

Los ejemplos de sororidad entre las mujeres vascas son antiguos. En el ámbito literario también se dan desde hace años. En esta sesión conoceremos las características, y los resultados que se encuentran en diferentes géneros literarios de esta red. Poesía, entrevistas, artículos, cómic y antologías.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Josune Muñoz, Skolastika.

(Bilbo, 1967), euskal filologoa, ikertzailea eta literatura kritikaria da. (Bilbao, 1967), es filóloga vasca, investigadora y crítica literaria.

### EGUNA - DÍA

#### Asteazkena/Miércoles

Martxoak **12** de marzo

#### MARTXOA MARZO 2025

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

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00





## EMAKUME BIDAIARIAK. BAKARRIK BIDAIATU NAHI DUTEN EMAKUMEENTZAKO TAILERRA

MUJERES VIAJERAS. TALLER PARA MUJERES QUE QUIEREN VIAJAR SOLAS

Emakumeentzako Bakarkako Bidaia tailerrak konfiantzaz bakarrik bidaiatzeko behar diren tresnak eta ezagutza ematen dizkizu: bidaia planifikatzen nola hasi, helmugan segurtasuneko neurriak hartzen eta hainbat aholku baliogarriak. Tailer honek emakumeak gaitzea eta ahalduz bilatzen du, mundua modu autonomoan eta seguruan esploratu ahal izan dezaten.

El taller de Viajes en Solitario para mujeres te da las herramientas y conocimientos necesarios para emprender viajes en solitario con confianza. Desde como planificar tu viaje hasta la seguridad en el destino, este taller busca capacitar y empoderar a las mujeres para que puedan explorar el mundo de manera autónoma y segura.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Ainoa Mugica Castañeda.

Genero-berdintasuneko teknikaria eta gizarte-integratzailea da, indarkeria matxistaren prebentzioan espezializatua. Toki-erakundeekin lan egitea ebaluazioan, berdintasun-planetan, prestakuntzan eta ahalduz-programetan. Gainera, soziologia ikasten ari da gizarte-dinamikak hobeto ulertzeko eta gizarte aldaketa positiboak sustatzen jarraitzeko.

Técnica en igualdad de género e integradora social, con especialización en prevención de la violencia machista. Trabaja con entidades locales en evaluación, planes de igualdad, formación y programas de empoderamiento. Además, estudia sociología para entender mejor las dinámicas sociales y seguir promoviendo cambios positivos en la sociedad.

### EGUNAK - DÍAS

#### Ostiralak/Viernes

Azaroak **8, 15, 22, 29** de noviembre

#### AZAROA NOVIEMBRE 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	

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



## ERREMINTEK ZORA-ZORA EGINDA GAITUZTE. AUTOSUFIZIENTZIAREN ALDEKO AROTZERIA-TAILERRA

LOCAS POR LAS HERRAMIENTAS. TALLER DE CARPINTERÍA POR LA AUTOSUFICIENCIA

Tailer honen bidez, erremintak manipulatzeko garaian emakumeek duten ustezko baldarkeriaren edo ezintasunaren mitoa desegin nahi da. Emakumeak erremintak erabiltzera, beldurra galtzera eta haiekin gozatzera animatzea da helburua. Tresnak erabiltzean autonomia gehitzen dela ikasiko dugu, gogobetetasuna eta autoestima, emakumeek egiten ditugun gauzek balio berezia hartzen dutelako.

Este taller pretende desmontar el mito de la supuesta torpeza o incapacidad de las mujeres a la hora de manipular herramientas. Animarlas a utilizarlas, a perder el miedo, a disfrutar haciéndolo. Es una oportunidad para tomar conciencia de que su manejo nos da más autonomía, satisfacción y autoestima, ya que las cosas que hacemos nosotras mismas adquieren un valor diferente al resto.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Paz Carbajosa Dalmau.

Soinu eta argiztapeneko teknikaria, ibilgailuen elektromekanikako teknikaria eta ekintzaile feminista, eta emakumeak ahalduz hartzeko 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

Urtarrilak **13, 20, 27** de enero

Otsailak **10, 17, 24** de febrero

Martxoak **3, 10, 17, 24** de marzo

### ORDUTEGIA - HORARIO

17:00 - 20:00



#### URTARRILA ENERO 2025

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 2025

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		

#### MARTXOA MARZO 2025

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

# INDARKERIA VIOLENCIA

NEKAK  
GAZTEEN  
TXOKOA



EN EUSKERA

## AUTODEFENTSA FEMINISTA - NERABEAK (14-18 URTEKOAK)

AUTODEFENSA FEMINISTA - ADOLESCENTES (14-18 AÑOS)

Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisiko eta psikologikoko teknika da, ahalduz feminista- ren 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

**Esther López. SAFO Eskola**

WEN-DOKo monitorea eta Safo Eskolako sustatzailea.

Monitora de WEN-DO y Promotora de Safo Eskola.



MARTXOA MARZO 2025

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
24/31	25	26	27	28	29	30

### EGUNAK/ORDUTEGIA - DÍAS/HORARIO

Bi saio (ezinbestekoa da bi saioetan parte hartzea).  
2 sesiones (imprescindible participar en las dos sesiones)

**Martxoak 28 de marzo**

Ostirala/Viernes 17:30-20:30

**Martxoak 29 de marzo**

Larunbata/Sabado de 10:00-14:00

MARTXOA MARZO 2025

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
24/31	25	26	27	28	29	30

### EGUNA - DÍA

Larunbata/Sábado

Martxoak 15 de marzo

### ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 14:00



## AUTODEFENTSA FEMINISTA - NESKAK (9-13 URTEKOAK)

AUTODEFENSA FEMINISTA - NIÑAS (9-13 AÑOS)

Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisiko eta psikologikoko teknika da, ahalduz feminista- ren 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

**Esther López. SAFO Eskola**

WEN-DOKo monitorea eta Safo Eskolako sustatzailea.

Monitora de WEN-DO y Promotora de Safo Eskola.



# INDARKERIA VIOLENCIA



EN EUSKERA

## EMAKUMEAK, DROGEN KONTSUMOA ETA INDARKERIA MATXISTAK

MUJER, CONSUMO DE DROGAS Y VIOLENCIAS MACHISTAS

Substantzien erabilera eta kontsumo problematikoa ikuspegi androzentrikotik aztertu izan dira historikoki. Hitzaldi honetan, besteak beste, kontsumitutako substantziei, kontsumo-ereduari, maila desberdinetako ondorioei eta kontsumitzeko motibazioei dagokiez emakumeen eta gizonen artean dauden aldeak aztertuko ditugu.

Droga-kontsumoaren eta indarkeria matxisten artean dagoen lotura aztertuko dugu. Oso lotuta dauden bi fenomeno, ikusezin bihurtuak, eta oso estigmatizatuak.

Aldagaiak elkar ebakitzeko duten modua ezagutzeak mitoak, aurreiritziak eta estereotipoak eraistea ahalbidetuko digu, eta egoera horiek ikuspegi feminista intersektionalak ematen digun ezagutzatik ulertzea eta artatzea.

El uso de sustancias y su consumo problemático han sido históricamente analizados desde una perspectiva androcéntrica. En esta charla abordaremos las diferencias que se dan entre mujeres y hombres en cuestiones como las sustancias consumidas, el patrón de consumo, las consecuencias a distintos niveles, y las motivaciones para el consumo, entre otras.

Nos detendremos en el análisis de la relación existente entre el consumo de drogas y las violencias machistas. Dos fenómenos muy relacionados, invisibilizados, y ampliamente estigmatizados.

Conocer la manera en la que las distintas variables interseccionan nos permitirá derribar mitos, prejuicios y estereotipos, y entender y atender estas situaciones desde el conocimiento que nos da la perspectiva feminista interseccional.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

**Ane Lekanda Alzibar, Ekua – Ikerketa eta Prebentzioa.**

Psikologoa eta kriminologoa. Masterra droga kontsumoan eta indarkeria matxistetan. Berdintasun-teknikaria. Ekua-ko zuzendaria.

Psicóloga y criminóloga. Máster en prevención de drogodependencias y conductas adictivas, y máster en intervención interdisciplinar en violencia de género. Técnica de igualdad. Directora de Ekua.

### EGUNA - DÍA

Osteguna/Jueves

Azaroak 21 de noviembre

### ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 19:30



AZAROA NOVIEMBRE 2024

Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D
					1	2
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	

ITUNA  
PACTO





EN CASTELLANO

## SEGURUAK NABIGATZEN: INDARKERIA MATXISTAREN ETA ZIBERJAZARPENAREN AURKAKO ESTRATEGIAK DESGAITASUN INTELEKTUALA DUTEN EMAKUMEENTZAT

NAVEGANDO SEGURAS: ESTRATEGIAS CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA Y EL CIBERACOSO PARA MUJERES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Tailer honetan, parte-hartzaileek alarma-seinaleak ezagutzen, arrisku-egoerak identifikatzen eta mundu digitalean modu seguruan nabigatzen ikasiko dute. Metodologia ego-kituak eta praktikoak erabiliz, emakumeen autonomia digitala eta ongizatea sustatuko ditugu, jazarpen-egoerak detektatzen eta horiei erantzuten irakatsiko diegu, baita laguntza-baliabide egokiak erabiltzen ere. Helburua ingurune digitalean babes-ekutua eskaintzea da, parte-hartzaileak arrisku-egoerak ezagutzeko eta behar dutenean laguntza non bilatu jakiteko gaituz.

En este taller, las participantes aprenderán a reconocer señales de alarma, identificar situaciones de riesgo y navegar de forma segura en el mundo digital. Utilizando metodologías adaptadas y prácticas, fomentaremos la autonomía digital y el bienestar de las mujeres, enseñándolas a detectar y responder ante situaciones de acoso, y a utilizar recursos de ayuda adecuados. El objetivo es proporcionar un escudo de protección en el entorno digital, capacitando a las participantes para reconocer situaciones y saber dónde buscar ayuda cuando la necesiten.

### FORMATZAILEA - FORMADORA

#### Ainoa Mugica Castañeda.

Genero-berdintasuneko teknikaria eta gizarte-integratzailea da, indarkeria matxistaren prebentzioan espezializatua. Toki-erakundeekin lan egitea ebaluazioan, berdintasun-planetan, prestakuntzan eta ahalduntze-programetan. Gainera, soziologia ikasten ari da gizarte-dinamikak hobeto ulertzeko eta gizartean aldaketa positiboak sustatzen jarraitzeko.

Técnica en igualdad de género e integradora social, con especialización en prevención de la violencia machista. Trabaja con entidades locales en evaluación, planes de igualdad, formación y programas de empoderamiento. Además, estudia sociología para entender mejor las dinámicas sociales y seguir promoviendo cambios positivos en la sociedad.

### EGUNAK - DÍAS

Astelehenetik - Ostegunera/De Lunes a Jueves  
Abenduak **2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12** de diciembre



ABENDUA DICIEMBRE 2024							
Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D	
							<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
<b>23</b> / <sub>30</sub>	<b>24</b> / <sub>31</sub>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	

### ORDUTEGIA - HORARIO

**10:30 - 11:30**



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 da, ahalduntze feministaren bidearen barnean dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje difícil 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.



### EGUNA - DÍA

#### Larunbata/Sábado

Martxoak **22** de marzo

MARTXOA MARZO 2025							
Al/L	As/M	Az/Mi	Og/J	Or/V	Lr/S	Ig/D	
						<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	
<b>24</b> / <sub>31</sub>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	

### ORDUTEGIA - HORARIO

Egun osoa/todo el día

**10:00-14:00 eta/y 15:30-19:30**





## IKASURTE AMAIERAKO JAIA FIESTA FIN DE CURSO

2024/2025 ikasturteko tailerrak amaituta, ikasturte amaierako festa egingo dugu, eta, bertan, ondo pasatuko dugu, ezustekoren batez eta lunch batez gozatzuz.

Terminados los talleres del curso 2024/2025, aprovecharemos para hacer una fiesta fin de curso donde pasaremos un buen rato, disfrutando de alguna sorpresa y un lunch.



### TOKIA / LUGAR:

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE LEIOA, LAKET



### DATA / FECHA:

MAIATZAK 29 de MAYO  
(Osteguna/Jueves)



### ORDUTEGIA / HORARIO:

18:00 Horas



# LAKET

## 2024/2025

LEIOAKO  
EMAKUMEEN  
JABEKUNTZA  
ESKOLA

ESCUELA DE  
EMPODERAMIENTO  
PARA MUJERES DE  
LEIOA



EMAKUMEEN AURKAKO  
INDARKERIARI 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**

**Sexu-indarkeriaren biktimentzako zerbitzua** - Servicio para víctimas de violencia sexual:

☎ **900 840 977**



**Leioa**  
BERDINTASUNA