Zumaiako Emakumeon* Etxea

2024 URTARRILA- EKAINA

jabetze eskola

elkarguneak

agenda

eskola feminista

zerbitzuak

Zumaiako Emakumeon* Etxea

San Telmo kalea 19 (Sarrera Martxoaren 8a plazatik)

Etxearen ordutegia
Astelehenetik ostegunera, 09:30-12:30 / 17:00-20:30
Ostiralak, 09:30-12:30

De lunes a jueves, 09:30-12:30 / 17:00-20:30
Viernes, 09:30-12:30

Harremanetarako
633 43 27 62 (telefonoa eta whatsappa)
info@zumaiakoemakumeonetxea.eus

www.zumaiakoemakumeonetxea.eus

Facebook: Zumaiako Emakumeon Etxea
Instagram: @zumaiakoemakumeonetxea

Emakumeon* Etxea, gizarte parekidearen bidean aurrera egiteko topagunea.

Emakumeon* Etxea,
un punto de encuentro
para avanzar hacia una
sociedad igualitaria.

Eskuartean duzuena Zumaiako Emakumeon* Etxeko egitarauaren liburuxka da.

Egitarau honekin gure helburuak betetzen jarraitu nahi dugu: gizarte parekidea eraiki; emakumeon* arteko sareak sortu eta indartu; indarkeria matxistarik gabeko elkarbizitza sustatu; emakumeon* ahalduntzea eta partaidetza landu eta ikuspegi feministatik eztabaida, gogoeta eta aldaketak piztu.

Zumaiako Emakumeon* Etxea elkarteko bazkide izan nahi baduzu, etorri etxera edo bete inprimakia gure webgunean.

Zatoz.

En vuestras manos tenéis la programación de la Casa de Mujeres* de Zumaia. De esta manera, queremos seguir cumpliendo nuestros objetivos: construir una sociedad paritaria; crear y fortalecer redes entre mujeres*; promover una convivencia libre de violencia machista; trabajar el empoderamiento y la participación de las mujeres* y suscitar debate, reflexión y cambios desde una perspectiva feminista.

Si quieres ser socia de la asociación Zumaiako Emakumeon* Etxea, acércate a la casa o rellena el formulario en nuestra página web.

jabetze eskola

Eskolaren helburua da emakumeon* jabetze edo ahalduntze prozesuan eragitea, hainbat tailer eta ikastaroren bidez. Geure burua eta ingurua ikuspegi feministatik aztertuko ditugu bertan, eta aldaketa pertsonal eta kolektiboak egiteko tresnak eskuratuko ditugu.

El objetivo de la escuela es incidir en el proceso de empoderamiento de las mujeres* a través de diferentes talleres y cursos. Nos analizaremos a nosotras mismas y al entorno desde una perspectiva feminista, y nos dotaremos de herramientas para realizar cambios personales y colectivos.

Izen-ematea
Urtarrilaren 8tik 19ra
Emakumeon* Etxean edo webgunean

Inscripción
Del 8 al 19 de enero
En Emakumeon* Etxea o en la página web

Oharrak

Jabetze eskolako ikastaroek plaza mugatuak dituzte; beraz, bertan parte hartzeko beharrezkoa da aurrez izena ematea.

Ikastaroetan plazak betetzen badira, zozketa bidez osatuko dira taldeak. Eta kasu honetan, elkarteko bazkideek izango dute lehentasuna.

Izen ematea urtarrilaren 8tik 19ra izango da. Plazak libre geratuz gero, aurrerago izango da izena emateko aukera.

Etxean bertan zein webgunetik eman daiteke izena, **www.zumaiakoemakumeonetxea.eus** helbidean.

Observaciones

Los cursos de Jabetze eskola tienen plazas limitadas, por lo que será necesario inscribirse previamente.

En caso de que se completen las plazas de los cursos, los grupos se formarán por sorteo. Y en ese caso, tendrán preferencia las socias de la asociación.

La inscripción será del 8 al 19 de septiembre. Si quedan plazas libres, habrá posibilidad de inscribirse más adelante.

Se puede inscribir en la casa o desde la página web: **www.zumaiakoemakumeonetxea.eus**

Batukada feminista

Ainara Sarasketa Alberdi eta Arantza Albizu Escobar

Urtarrilak 17 - maiatzak 29 (9 saio)
Asteazkenak (hamabostero), 18:00-20:00

Ikastaroaren helburuak dira emakumeon arteko harremanak eta elkartasuna sustatzea, musikaz gozatu eta gozaraztea, eta irudimena eta sormena garatzea, besteak beste. Autogarapena eta taldekako jabetzea bultzatu, emakumeok kulturan dugun parte hartzea indartu eta emakumeok nahiz feministok esparru publikoan ikusiak eta entzunak izatea nahi dugu.

Batucada feminista.
17 de enero - 29 de diciembre (9 sesiones).
Los miércoles, 18:00-20:00

Los objetivos del curso son, entre otros, fomentar las relaciones y la solidaridad entre las mujeres, disfrutar y hacer disfrutar a través de la música y el desarrollo de la imaginación y la creatividad.

Bizitza zoriontsurako giltzak

Itziar Mora Olazagoitia

Urtarrilak 20 - maiatzak 18 (8 saio)
Larunbatak (hamabostero), 10:00-14:00 / 15:30-18:00
Elebiduna

Egunero bizitzak aurrean jartzen dizkigun erronkak, zailtasunak, gaixotasunak, minak... arinago eramaten ikasiko dugu, hainbat tresna ikasiz eta praktikan jarriz. Erlaxatzen eta emozioen kudeaketa hobea egiten ikasiko dugu, besteak beste, emozioen gidak, testatzeak, konstelazio familiarrak, bisualizazioak eta kartak erabiliz.

Claves para vivir más feliz. Taller bilingüe.
20 de octubre - 18 de marzo)
Los sábados, 09:30-14:00 / 16:00-19:30.

Aprenderemos a sobrellevar de manera más llevadera los retos, las dificultades, las enfermedades, los dolores... que surgen en la vida. Aprenderemos a utilizar diferentes herramientas, como: visualizaciones, guía de emociones, testeos, constelaciones familiares, visualizaciones o cartas.

Emakume basatiak

Maider Gastesi Mendizabal

Urtarrilaren 22tik ekainera
Astelehenak, 18:00-19:15
Euskaraz

Mujeres que corren con lobos liburua kapituluka aztertuko dugu taldean. Horrela, kontakizun honen eskutik, norberaren autoezagutza eta ahalduntze prozesuaren ibilbidean murgilduko gara.

Mujeres salvajes. Taller en euskera.

En el grupo, analizaremos por capítulos el libro de *Mujeres que corren con lobos*, al mismo tiempo que nos adentraremos en el camino del autoconocimiento y empoderamiento de cada una.

Kosmetika naturaleko tailer praktikoak

Itziar Etxeberria 'Biotxik'

Urtarrilak 23 - martxoak 19 (5 saio)
Astearteak, 18:00-19:30
Euskaraz

Kosmetika naturalaren onurez informatu eta higiene pertsonalerako beharrezko produktuak etxean nola prestatu landuko dira. Hau guztia egingo dugu fabrikazio-metodo tradizionalak eguneratuz eta ingurumena eta natura errespetatuz.

Talleres prácticos de cosmética natural. Taller en euskera.

Se trata de un taller práctico para personas interesadas en elaborar sus productos de cosmética e higiene personal. Intentaremos informar sobre los beneficios de la cosmética natural y cómo preparar en casa los productos necesarios para la higiene personal. Todo ello lo haremos actualizando los métodos tradicionales de fabricación, y respetando el medio ambiente y la naturaleza.

Haurdunaldia mugimenduan

Nerea Blasco Perez

Urtarrilak 24 - martxoak 20 (9 saio)
Asteazkenak, 10:30-11:30

Haurdunaldia mugimenduan igarotzen laguntzeko ariketak ikasiko ditugu. Erditzera indartsu eta osasuntsu iritsi, fase berdinean dauden emakumeak elkartu, elkar ezagutu eta sarea sortzea dira helburuak.

Embarazo en movimiento.
24 de enero - 20 de marzo (9 sesiones)
Los miércoles, 10:30-11:30

Aprenderemos ejercicios que ayuden a pasar el embarazo en movimiento. Además de ayudar a llegar fuertes y sanas al parto, queremos juntarnos, conocernos y crear redes entre las mujeres que se encuentren en la misma fase.

Abdominalak egin arriskurik gabe

Eneritz Gallastegi Lazkano

Urtarrilak 30 - martxoak 19 (8 saio)
Astearteak, 10:30-11:30
Elebiduna

Zoru pelbikoan presiorik eragin gabe abdominalak landuko ditugu ikastaroan. Mugimendu horietan gihar abdominalak indartzeaz gain, luzatu eta lasaitu egingo dira. Abdominal horiek modu eraginkorrean erantzun dezaten eta zoru pelbiko zein pareta abdominalean kalterik sortu ez dezaten sustatuko dugu.

Realizar abdominales sin riesgo. Taller bilingüe.
30 de enero - 19 de marzo (8 sesiones)
Los martes, 10:30-11:30

En el curso trabajaremos los abdominales sin ejercer presión sobre el suelo pélvico. En estos movimientos no sólo se reforzarán los músculos abdominales, sino que se prolongarán y se relajarán. Fomentaremos que las abdominales respondan eficazmente y no causen daños en el suelo pélvico ni en la pared abdominal

Taller de ajedrez

Volha Herasimovich, Emakumezko Maisu Handia (WGM)

Urtarrilak 30 - martxoak 19 (8 saio)
Astearteak, 17:30-18:45
Gaztelaniaz

Xake tailerra. Ikastaroak oinarrizko kontzeptuak berrikusi edo xake-trebetasunak hobetzeko balioko du. Horrez gain, pentsamendu estrategikoa sustatzeko eta emakumeek kirol honetan duten parte-hartzea ikusarazteko balioko du. Txikieneei xakean jokatzen erakusteko gaitasunak ere eskuratuko dira, haurrek ere xakean emakumezko erreferenteak izan ditzaten.

Taller en castellano.
30 de enero - 19 de marzo (8 sesiones)
Los martes, 17:30-18:45

El taller servirá para repasar los conceptos básicos o mejorar las habilidades de ajedrez. Además, servirá para fomentar el pensamiento estratégico y visibilizar la participación de las mujeres en este deporte. También se adquirirán capacidades para enseñar a los y las más pequeñas a jugar al ajedrez, de forma que los y las niñas también tengan referentes femeninos en el ajedrez.

Ez ahaztutzeko gogoratuz
Herriko historia eta emakumearen memoria argazkitan

Idoia Telleria Maritxalar

Otsailak 1 - martxoak 21 (8 saio)
Ostegunak, 10:00-12:00
Euskaraz

55 urtetik gorako emakumeentzat. Tailerraren helburu nagusia herriko historia ezagutu eta lagundu duten emakumeei ikusgarritasuna eta ahotsa ematea da. Bere burua ezagutu eta herriaren parte gisa ikusteko ingurune atsegina sortu nahi dute. Komunikazio-tresna gisa irudi eta argazkiekin lan egingo dute, oroimena eta narratiba pertsonal eta sozialak pizteko, eta horiek guztiak herriaren, familiaren, gizartearen eta historiaren ondare bihurtzeko.

Recordándo para no olvidarlo. La historia del pueblo y la memoria de la mujer en fotos.
Taller en euskera para mayores de 55 años.

Soinu teknikari ikastaroa

Oihana Rodriguez Ordoñez

Otsailak 1, osteguna, 18:30

Kontzertuak sonorizatzeko oinarrizko ikastaroa egingo dugu. Bertan muntaia nola egin, mahaiaren erabilpena, praktikak eta beste hainbat gauza landuko dira. Helburua oinarrizko ezagutzak partekatzea da, kontzertu edo emanaldi sinple batean soinu teknikari lanak egiten ikasteko.

Taller de técnica de sonido.

1 de febrero, jueves, 18:30

Realizaremos un curso básico de sonorización de conciertos. En él se trabajará sobre cómo realizar el montaje, el manejo de la mesa, las prácticas y otras cosas. El objetivo es compartir conocimientos básicos para aprender a hacer de técnica de sonido en un concierto o actuación simple.

Atsoen errana da...

Dorleta Kortazar Alkoz

Otsailak 7 - martxoak 20 (6 saio)
Asteazkenak, 18:00-20:30
Euskaraz

Ikastaro honen helburua da ipuinen bitartez emakumeen jabetze prozesuan sakontzea. Horretarako, ipuinetan agertzen diren genero-estereotipoak antzemateko baliabideak eskuratuko ditugu, eta bide horretan, imajinarioaren bitartez, inklusiboagoak diren alternatibak landu.
Batez ere, ipuinak kontatzen ikasiko dugu. Honekin, bi esparrutan eragitea da asmoa: ipunen boterean eta espazio publikoaren berreskuratzean.

Los cuentos de viejas son... Taller en euskera.

El objetivo de este curso es profundizar en el proceso de empoderamiento de las mujeres a través de los cuentos. Para ello, dispondremos de recursos para detectar los estereotipos de género que aparecen en los cuentos y trabajaremos alternativas más inclusivas. Sobre todo, aprenderemos a contar cuentos y se incidirá en dos ámbitos: el poder de los cuentos y la recuperación del espacio público.

Sendabelar ikastaroa

Aiora Urbieta Eizagirre

Apirilak 23 - maiatzak 28 (6 saio)
Asteazkenak, 18:00-20:00
Euskaraz

Hainbat arlotan sendabelarrak ezagutzea eta horiekin askotariko prestaketak egiten ikastea da helburua. Bertako sendabelarrak ezagutzeaz gain (horretarako paseotxo bat egingo dugu), sendabelar usaintsuez eta aromaterapiaz ere arituko gara. Hau guztia modu teoriko-praktikoan egingo dugu, erremedioak eta oinarrizko kosmetiko errazak egingo ditugu, besteak beste. Gainera, sortuko ditugun zenbait produktu ikasleentzat izango dira, norberak etxean probatu eta erabiltzeko.

Hierbas medicinales. Taller en euskera.

El objetivo de este curso será conocer las plantas medicinales y aprender a realizar diferentes preparaciones con ellas. Además de conocer las plantas medicinales del lugar, también hablaremos de plantas medicinales aromáticas y de la aromaterapia. Todo esto lo haremos de forma teórico-práctica, realizando diferentes remedios y cosméticos básicos sencillos, entre otros.

Barrez lehertzen
Umore tailerra ikuspegi feministatik

Beatriz Egizabal Ollokiegi

Apirilak 27
Larunbata, 10:00-14:00 / 15:30-18:30
Euskaraz

Arduragabeak, amargatuak, tuntunak, handiusteak, umoregile kaskarrak, emakume ez diruditenak... ongi etorriak izango dira tailer honetara. Barre egingo dugu elkarrekin, hasteko eta behin geure buruari egingo diogu barre. Eta, sudur gorri batekin kamuflatuta, anonimotasuna mantenduko dugu.

Partiéndonos de risa, taller de humor desde la perspectiva feminista. Taller en euskera.
Irresponsables, amargadas, tontas, soberbias, humoristas mediocres, las que no parecen mujeres... serán bienvenidas en este taller. Nos reiremos juntas, pero sobre todo, nos reiremos de nosotras mismas. Y, camufladas con una nariz roja, mantendremos el anonimato.

Patin ikastaroa

Ana Egaña Arruti

Maiatzak 8 - maiatzak 29 (4 saio)
Asteazkenak, 17:30-18:30

Ikastaro hau patinetan ibiltzen ikasi edo beren teknika hobetu nahi duten emakumeentzat da,berrientzat zein patinetan moldatzen direnentzat. Helburua bide gorrian lasai eta gozatzen ibiltzeko moduan ikastea da, segurtasuna lortu, beldurrak uxatu eta gurpil gainean elkarrekin momentu eder bat pasatzeko. Beharrezkoak izango dira patinak, kaskoa eta babestekoak. Holakorik ez badaukazu, baina interesa baduzu, eman izena lasai eta saiatuko gara materiala lortzen.

Taller de patines.
8 de mayo - 29 de mayo (4 sesiones)
Los miércoles, 17:30-18:30
Este curso está dirigido a mujeres que quieran aprender a andar en patines o mejorar su técnica. El objetivo es aprender a andar por el Bidegorri con tranquilidad, conseguir seguridad y pasar un buen rato juntas sobre ruedas. Serán necesarios los patines, el casco y los protectores. Si no dispones de ese material y estas interesada, apúntate e intentaremos conseguir el material entre todas.

elkarguneak

*

Talde hauek ikasturte osoan elkartu ohi dira, egutegi eta taldekide iraunkorrekin. Parte hartu nahi izanez gero, edo bestelako elkargunerik sortu nahi izatekotan, jarri harremanetan Emakumeon* Etxearekin.

Estos grupos suelen reunirse durante todo el curso, con calendario y compañeras permanentes. Si quieres participar en alguno de estos grupos o crear un nuevo grupo, ponte en contacto con Emakumeon* Etxea.

Korrika taldea

Asteazkenero, 18:30

Elkarrekin korrika egitera animatzeko taldea da. Emakumeak jarduera fisikoan eta kirol arloan ahaldundu, eta beste emakume batzuekin batera, norberaren ahalmenak, mugak, erronkak eta zailtasunak partekatzeko helburua du. Finean, emakumeon autonomia, konfiantza eta bizitzak hobetzeko bide izan nahi du taldeak. Azpimarratu nahi dugu parte-hartzaileek ez dutela zertan korrika egiteko ohiturarik izan behar, aski da ahalmen, nahi eta gogoa izatea.

Todos los miércoles, 18:30

Es un grupo para animar a las mujeres a correr en grupo. El objetivo es empoderar a las mujeres en la actividad física y en el ámbito deportivo, y poder compartir con otras mujeres las propias capacidades, limitaciones, retos y dificultades. En definitiva, el grupo pretende ser un medio para mejorar la autonomía, la confianza y las vidas de las mujeres. Queremos subrayar que no es imprescindible que las participantes tengan la costumbre de correr, basta con tener capacidad y ganas.

Pala taldea

Asteartero, Sagarbideko frontoian, 18:00

Giro atseginean jarduera fisikoa egiteko aukera bikaina eskaintzen digu espazio honek. Asteartero 18:00etan Sagarbideko frontoian elkartzen gara Zumaiako zenbait emakume*, palan jokatzeko. Parte hartzeko ez da beharrezkoa aurrez izena ematea.

Todos los martes, en el frontón de Sagarbide, 18:00

Este espacio ofrece una excelente oportunidad para realizar actividad física en un ambiente agradable. Nos reunimos todos los martes a las 18:00 horas en el frontón de Sagarbide. Para participar no es necesario inscribirse.

Futbol taldea

Hilean behin, igandetan

Emakumeok futbolean elkarrekin jolasteko taldetxoa osatu dugu. Hilean behin futbol zelain elkartzen gara elkarrekin momentu ederra pasa eta entrenatzeko. Garai batean futbolean ibiltzen bazinen eta bertarartu nahi baduzu edo, inoiz jokatu ez arren, probatu nahi baduzu, animatu eta jarri gurekin harremanetan!

Una vez al mes, los domingos

Las mujeres hemos formado un grupito para jugar juntas al fútbol. Una vez al mes nos juntamos en el campo de fútbol para pasar un buen rato y entrenar. Si antes jugabas a fútbol o aunque nunca hayas jugado, ¡anímate y ponte en contacto con nosotras!

Mendi irteerak

Hilabetean behin antolatzen ditugu txangoak. Parte hartzen dugun emakumeok aske sentitzeko espazio bat topatu dugu, giro atsegineán naturaz gozatzeko espazio segurua. Eta nola ez, autonomia, zein bestelako mendi-gaitasunak eskuratzeko ekimen apropos bihurtu da. Ondorengoak dira aurtengo ikasturteko txangoak:

Urtarrilak 20, larunbata: Orixol
Otsailak 17, larunbata: Bedartzandi
Martxoak 10, igandea: Murumendi
Apirilak 28, igandea: Baio-Mirutegi
Maiatzak 11, larunbata: Gorbea
Ekainak 22, igandea: Ttutturre
Uztailak 13, larunbata: Anboto

Horrez gain, blog bat dugu martxan, eta bertan biltzen ditugu mendi-irteeretako argazkiak, zein irteeratarako informazio interesgarria: labur.eus/zee_mendizaletasuna

Excursiones al monte. Una vez al mes organizamos excursiones a diferentes rincones. Las mujeres que participamos hemos encontrado un espacio seguro para sentirnos libres, disfrutar de la naturaleza y adquirir habilidades de montañismo.

Ordesa aldea ezagutzera goaz!

Uztailak 25-28

Iazko ikasturtean mendi-irteerak egiten hasi eta udaran “Enaren bidea” egin genuen. Hainbatentzat lehen mendi-ibilbidea izan zen, beste batzuek hainbat urtez ahaztutakoari berriz heldu zion. Emozio eta bizipen asko partekatu genituen egun horietan, eta aurtengo udarako beste proposamen eder bat pentsatu dugu: uztailaren 25etik 28ra Gorizko aterpetxera joango gara eta handik irteerak egingo ditugu. Pirinioaren bi aldeak elkarrekin gozatzearen plazera gugan geratuko da betiko. Anima zaitez!

¡Vamos a conocer la zona de Ordesa!

25-28 de julio

El curso pasado comenzamos haciendo excursiones al monte y en verano hicimos el “Camino de las Golondrinas”. Para muchas fue la primera ruta de montaña y otras retomaron lo olvidado en los últimos años. Compartimos muchas emociones y vivencias durante esos días. Para el próximo verano tenemos otra propuesta preciosa: del 25 al 28 de julio iremos al albergue de Goriz, desde donde realizaremos varias salidas. El placer de disfrutar juntas los dos lados del Pirineo quedará en nosotras para siempre. ¡Anímate!

agenda

Urtarrilak 12, ostirala, 18:00

BAZKIDE ASANBLADA

19:30 · EZ-OHIKO BAZKIDE ASANBLADA

12 de enero, viernes, 18:00

ASAMBLEA DE SOCIAS

19:30 · ASAMBLEA EXTRAORDINARIA DE SOCIAS

Emakumeak, bizi etapak eta desira faltak

Hitzaldia

Yoana Azpitarte Nevada

Otsailak 15, osteguna, 18:30
Euskaraz

Nola bizi naiz emakume gisa? Nola baldintzatzen naute agindu sozialek? Nola igarotzen ditut etapak, haien aldaketa eta zailtasunekin? Zer da erotika eta desio falta? Eta zer espero dut topaketa erotikoetatik? Bizipen-tailer honen bidez galdera horiei guztiei erantzuten joango gara erotikaren ikuspegi zabalagoa eskainiz, leku atseginago batetik elkar ulertu eta topatzeko.

Mujeres, etapas vitales y la falta de deseo.
Charla en euskera.
15 de febrero, jueves, 18:30

A través de este taller vivencial iremos respondiendo a varias preguntas sobre lo qué es ser mujer, los cambios de etapa, el deseo... ofreciendo una visión más amplia de la erótica para entendernos y encontrarnos desde un lugar más agradable.

Emakumeak lan munduan eta arlo teknikoko ikasketetan

Mahai-ingurua

Enpresa eta ikasketa teknikoetan dihardutenhainbat emakume
Otsailak 8, osteguna, 18:30
Euskaraz

Gaur egun, oraindik ere, arlo teknikoko ikasketa eta lanetan emakumezkoen presentzia txikia da. Genero rolek ikasketen aukeraketan duten eraginez hitz egingo da hitzaldian. Arlo teknikoko ikasketa eta lanetan emakumeek topatzen dituzten zailtasun eta erronkez arituko gara, aurreiritziei eta ohitura matxistei buelta emateko helburuarekin.

Mujeres en el mundo laboral y en los estudios técnicos. Mesa redonda en euskera.
8 de febrero, jueves, 18:30

En la actualidad, la presencia femenina en los estudios y trabajos de ambitos técnicos sigue siendo baja. En la charla se hablará sobre la influencia de los roles de género en la elección de los estudios y de las dificultades y retos a los que se enfrentan las mujeres en los estudios y trabajos del ámbito técnico, con el objetivo de hacer frente a los prejuicios y costumbres machistas.

Edoskitze tailerra

Oihana Aizpurua Perez

Otsailak 17, asteartea, 18:00

Euskaraz

Edoskitzean kontuan izan beharreko gakoak ulertzen lagunduko dizuegu tailer honetan. Haurraren oinarrizko elikadura egoki joan dadin eta sor daitezkeen arazoei irtenbideak bilatzeko: mina, zartadurak, lanera itzulera...

Taller de lactancia materna. En euskera.

17 de febrero, martes, 18:00

En este taller os ayudaremos a comprender las claves a tener en cuenta durante la lactancia. Para que la alimentación básica del niño vaya bien y para buscar soluciones a los problemas que puedan surgir: dolor, grietas, vuelta al trabajo etc.

· MARTXOAK 3 ·

· 3 DE MARZO ·

lilatoia

Aurrez entrenamenduak

Asteazkenero, 18:30ean, korrika taldearekin.

Los miércoles, a las 18:30, con el grupo de correr.

Izen ematea eta egitaraua

Laister informazio gehiago

Pronto habrá más información

Martxoak 8

EMAKUME LANGILEAREN NAZIOARTEKO EGUNA

♀

8 de marzo

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER TRABAJADORA

Stand-up komedia

Esti Curiel, Maria Blanco... eta sorpresa!

Martxoak 14, osteguna, 18:00
Euskaraz

Ameriketako Estatu Batuetan du jatorria *stand-up comedy*-ak, gurean umorezko monologo edo bakarrizketa deiturikoak. Baina euskara ere iritsi da genero honetara, eta Euskal Herrian, gero eta ezagunagoa egiten ari da formatu hau.

3 komediante gonbidatu ditugu etxera, 23. korrikaren egitarauaren baitan, gure aletxoa jarri, eta euskaraz kulturaz eta umoreaz gozatzeko.

Guazen parrez lehertzea, txixak erten arte!

aek
23.korrika
HARRO HERRI
Irundik Baionarat
2024ko martxoaren 14tik 24ra

Putaren bakarrizketa eroetxean

Antzezlana

Laura Penagos Rodríguez

Martxoak 7, osteguna, 18:30
Euskaraz

Emakume bat eroetxe bateko gela batean dago bakarrik, aulki batean eserita eta kameraz inguratuta, ikusten ez dugun doktore batekin hizketan. Emakumea prostituta da, eta elkarrizketan bere historia azalduko du. Horrela, hainbat gai azaleratuko dira, esate baterako, sexualitatea, bortizkeria, klasismoa eta feminismoa.
Egilea: Franca Rame eta Dario Fo.
Zuzendaria: Ainara Gurrutxaga.
Antzezlea: Laura Penagos.

Monólogo de una puta en un manicomio.
Obra de teatro en euskera.
7 de marzo, jueves, 18:30

Una mujer prostituta se encuentra en una habitación rodeada de cámaras de un manicomio. Conversa con un doctor oculto, y hablarán sobre la sexualidad, la violencia, el clasiso o el feminismo.

Aromaterapia

Hitzaldia

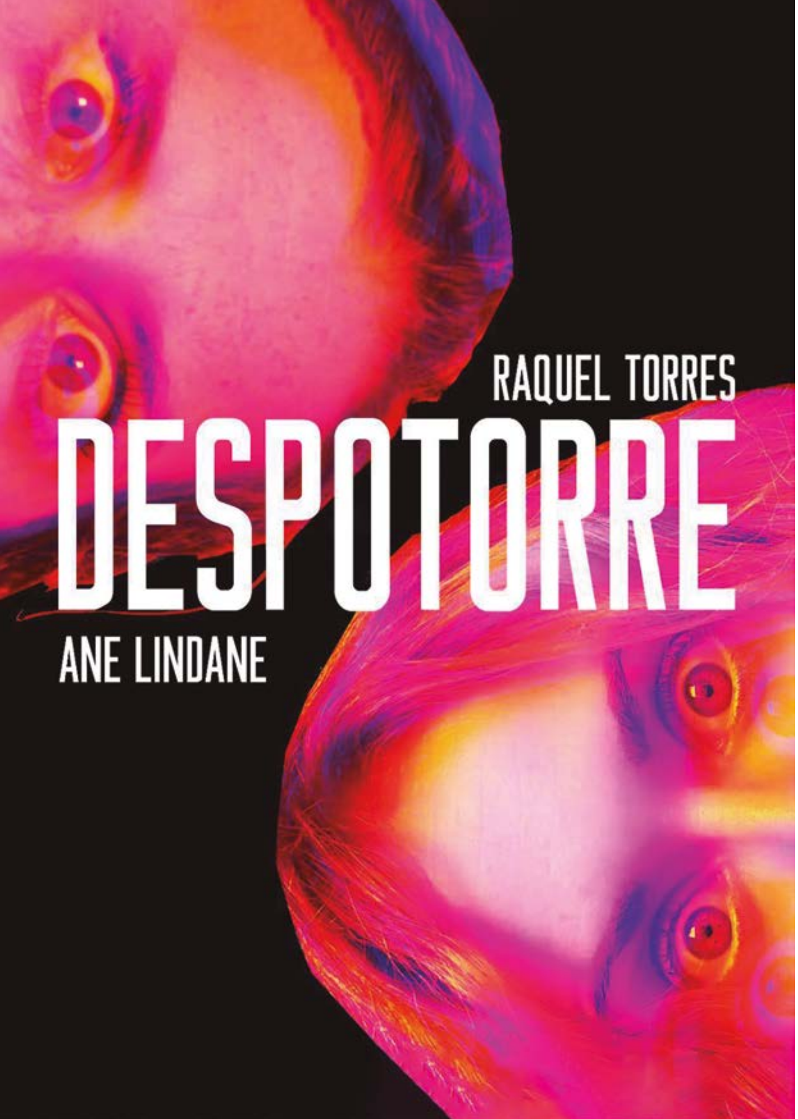
Itziar Etxeberria 'Biotxik'

Apirilak 16, asteartea, 18:30
Euskaraz

Aromaterapia lagungarria da bizitza kontzienteagoak izan, toxikotasunak gutxitu eta landareen indarrez jabetzeko. Horren inguruan arituko da Itziar, aromaterapiaren onurez eta egunerokotasuneko ongizate eta emozioak eraldatzeko duen gaitasunaz.

Aromaterapia. Charla en euskera.
16 de abril, martes, 18:30

La aromaterapia ayuda a tener vidas más conscientes, disminuir las toxicidades y tomar conciencia de la fuerza de las plantas. Itziar hablará de ello, de los beneficios de la aromaterapia y de su capacidad para transformar el bienestar y las emociones del día a día.



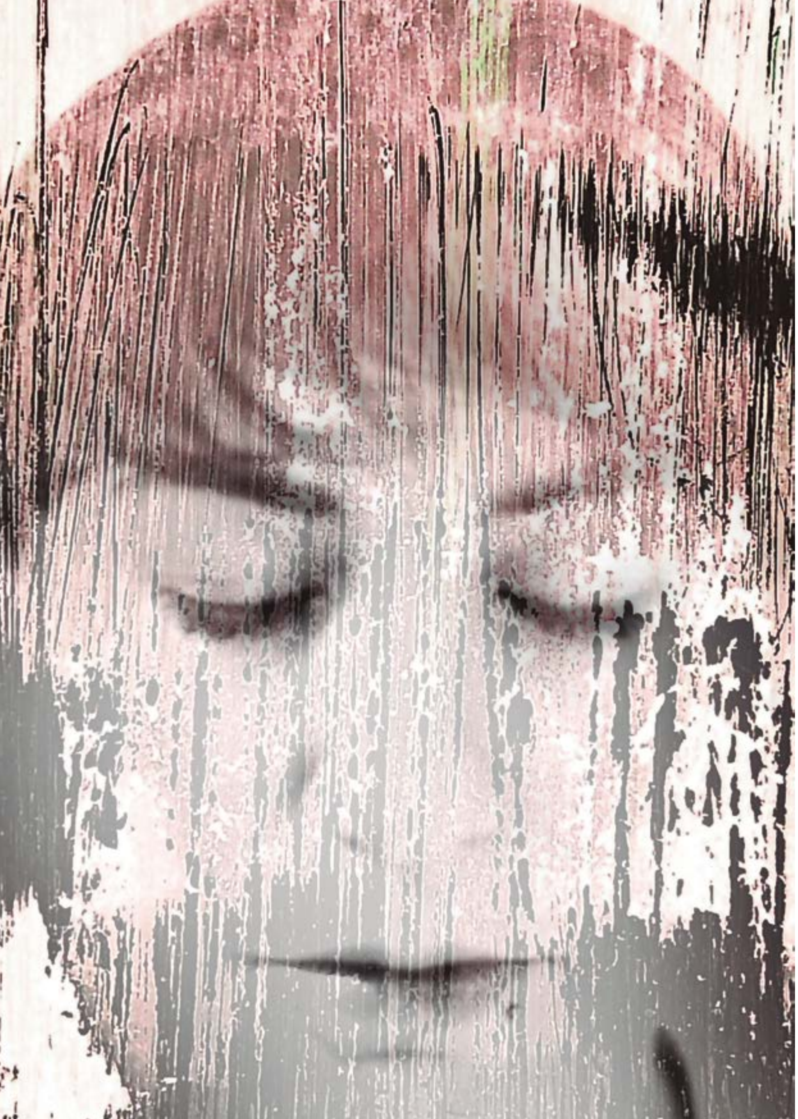
Despotorre
Bakarrizketa

Raquel Lopez eta Ane Lindane

Maiatzak 9, osteguna, 18:30
Elebiduna

Umorezko ikuskizuna, bi monologisten eskutik. Ia ordu eta erdian eskarmentu handia daukaten bi emakume lotsagabe hauek komediari ikuspegi feminista eta korrosiboa gehituko diote autozentsurarik gabe (adi!) aurrean aurkituko duten guztiari barre eta kritika eginez. Emanaldia ia osorik gaztelaniaz izango da.

Despotorre. Monólogo bilingüe.
9 de mayo, jueves, 18:30
Detrás del espectáculo de humor 'Despotorre', están las monologistas Raquel Torres y Ane Lindane. En casi hora y media, estas mujeres irreverentes de amplia experiencia añadirán a la comedia una visión feminista y corrosiva con risas y (¡atención!) críticas a todo lo que encuentran delante sin autocensura . Casi toda la actuación será en castellano.



HATXE

Kontzertua eta solasaldia

Idoia Hernandez Toledo

Ekainak 6, osteguna, 18:30

Euskaraz

Hatxe musikari eta konpositore errenteriarrak “Panpin hautsien dantza II” proiektu musikala aurkeztuko digu. Hatxek kontzertua eta solasa tartekatuko ditu: diskoko kantak interpretatzeaz gain, musikari ofizioaren genero ikuspegia landuko du. Besteak beste, irudiaz, zaintzaz, amatasunaz, erreferente faltez, lehiakortasunaz edo prekarietateaz arituko da.

Hatxe. Concierto y charla en euskera.

6 de junio, jueves, 18:30

La música y compositora errenteriarra Hatxe nos presentará su proyecto musical “Panpin hautsien dantza II”. Hatxe ofrecerá un concierto y una charla: interpretará temas del disco, y abordará la perspectiva de género del oficio de músico. Hablará, entre otras cosas, sobre la imagen, el cuidado, la maternidad, la falta de referentes, la competitividad o la precariedad.

ekainak 8 | larunbata
zumaiako emakumeon*
etxeko uda aurreko festa

8 de junio | sábado
fiesta de la casa de
las mujeres* de zumaia

raixta

edo elkarrekin piztu duguna

eskola feminista

Eskola Feministak hausnarketarako, autonomia indartzeko, sareak sortzeko, emakumeak beren eskubideen jabe egiteko, pertsonalki eta kolektibo modura eraldaketa sozialean parte hartzeko, bizitzari aurre egiteko indarra eta konfiantza izateko espazioa da.

La Escuela Feminista pretende ser un espacio de reflexión, de fortalecimiento de la autonomía, de creación de redes, de apropiación por las mujeres de sus derechos, de participación personal y colectiva en la transformación social, de fuerza y confianza para afrontar la vida, etc.

Adineko emakumeak, zahartzaroa eta gorputzak

Hitzaldia

Mari Luz Esteban Galarza

Otsailak 22, osteguna, 18:30

Euskaraz

Hitzaldi honetan, zahartzaroaz eta zahartze-prozesuaz hitz egingo dugu begirada adineko emakumeen gorputzean jarrita eta zahartzaroaren ikuspegi idealizatutik urrun, baina adin-tarte horretan gertatzen diren eraldaketen irakurketa negatibo edo tragikoa ekiditen. Landuko ditugun gaien artean hauexek: osasuna, gorputz-irudia, sexualitatea eta politika.

Mujeres mayores, vejez y cuerpos. Charla en euskera. 22 de febreto, jueves, 18:30

En esta charla hablaremos de la vejez y del proceso de envejecimiento con la mirada puesta en el cuerpo de las mujeres mayores y lejos de la visión idealizada de la vejez, pero evitando una lectura negativa o trágica de las transformaciones que se producen en esta franja de edad. Se tratarán temas como la salud, la imagen corporal, la sexualidad y la política.

Revisando el pasado con gafas lilas

Hitzaldia

Thais Torra Burgues

Martxoak 21, osteguna, 18:30
Gaztelaniaz

Iragana betaurreko lilekin aztertzen. Hitzaldi honetan arkeologia zer den ikasiko dugu. Eta azken boladan ernaltzen ari diren korronte feministei esker orain artean arkeologian gailendu den diskurtso patrialkalaren hutsuneak agerian utziko ditugu.

Charla en castellano. 21 de marzo, jueves, 18:30

En esta actividad entenderemos de forma sencilla que és la arqueologia y cómo gracias a las corrientes feministas se está descubriendo un pasado muy diferente al mostrado por el patriarcado.

zerbitzuak
servicios

San Telmo kalea 19 (Sarrera Martxoaren 8a plazatik)

Etxearen ordutegia
Astelehenetik ostegunera, 09:30-12:30 / 17:00-20:30
Ostiralak, 09:30-12:30

De lunes a jueves, 09:30-12:30 / 17:00-20:30
Viernes, 09:30-12:30

Harremanetarako
633 43 27 62 (telefonoa eta whatsappa)
info@zumaiakoemakumeonetxea.eus

www.zumaiakoemakumeonetxea.eus

Facebook: Zumaiako Emakumeon Etxea
Instagram: @zumaiakoemakumeonetxea

Arreta eta bideraketa

Informazio, orientabide eta harrera zerbitzuak eskaintzen ditugu. Horrez gain, kasu bakoitzaren beharrak aztertuz, Emakumeon* Etxeko zein bestelako baliabide eta zerbitzuetara bideratzen dugu.

Atención y derivación

Ofrecemos servicios de información, orientación y acogida. Además, analizando las necesidades de cada caso, ofrecemos los recursos a nuestro alcance, tanto propios como externos

Bidelagun zerbitzua: arreta psikologikoa eta aholkularitza juridikoa

Emakumeenganako diskriminazio eta indarkeria egoerak bizi dituztenei zuzenduta informazio, orientazio eta arreta zerbitzua. Arlo psikologikoan eta juridikoan lagunduko da bertan, zalantzak argitzen laguntzeko, eta, orokorrean, askotariko prozesuetan bidelagun bat edukitzeko.
Honako gaiak lantzen dira: indarkeria matxista (genero indarkeria, sexu erasoak, sexu jazarpena...), banaketa prozesuak, mantenu pentsioak eta bisita erregimenak, etab. Beharrezkoa den kasutan, emakumearen ingurukoekin ere egingo da lanketa

Servicio Bidelagun: atención psicológica y asesoramiento jurídico

Servicio de información, orientación y atención a personas que viven situaciones de discriminación y violencia contra las mujeres. Se dará apoyo en el ámbito psicológico y jurídico para ayudar a resolver dudas y, en general, para contar con una compañera de viaje en los diferentes procesos.
Se abordan temas como la violencia machista (violencia de género, agresiones sexuales, acoso sexual...), procesos de separación, pensiones alimenticias y regímenes de visitas, etc.
En caso necesario, también se trabajará con el entorno de la mujer

Autozaintza taldea

Egoera konplexuak bizitzen ari diren, zein indarkeria matxista jasan duten emakumeentzat taldekako saioak, gaian adituan den profesional batek gidatuta. Norberaren bizipenak eta esperientziak partekatuz, osatze prozesuak elkarrekin egiteko espazioa da honakoa.

Grupo de autocuidado

Sesiones grupales dirigidas por un profesional experto en la materia para mujeres que están viviendo situaciones complejas y que han sufrido violencia machista. Este es un espacio en el que compartir experiencias y vivencias personales permite realizar procesos de recuperación de forma conjunta.

Malen Etxea elkartea

- Aholkularitza atzerritartasun eta nazionalitate izapideetan.
- Etxeko langileentzako aholkularitza. Emakume* langileen eskubideak eta bermeak.

Asociación Malen Etxea

- Asesoría en trámites de extranjería y nacionalidad.
- Asesoría para trabajadoras de hogar. Derechos y garantías de las trabajadoras.

Basadi 14, behea • 653 729 117
asesoria.juridica@malenetxea.org

Ikasketen homologazioa
BIDEZ BIDE elkartea

“Iguálate” programaren bidez, atzerrian egindako ikasketen tituluak baliokidetzeko aholkularitza eta laguntza.

Homologación de estudios
Asociación Bidez Bide

A través del programa “Iguálate”, se ofrece asesoramiento y asistencia para la convalidación de títulos de estudios realizados en el extranjero.

Edoskitze aholkularitza
Oihana Aizpurua Perez

Edoskitzean kontuan izan beharreko gakoak ulertzen lagunduko dizuegu eta haurraren oinarrizko elikadura egoki joan dadin sor daitezkeen arazoei irtenbidea bilatzen lagunduko dizuegu: mina, zartadurak, lanera itzulera...

Asesoria de lactancia, Oihana Aizpurua Perez

Ayudaremos a entender las claves a tener en cuenta en la lactancia materna y a buscar soluciones a los problemas que puedan surgir: dolor, grietas, vuelta al trabajo, etc.

Liburutegi zerbitzua

Bertako liburutegi feministatik liburuak maileguan hartu daitezke.

Servicio de biblioteca

So podrán coger prestados libros de la biblioteca feminista.

Sexu aholkularitza
Aholkusex

Asesoramiento en sexología, Aholkusex

Haurdunaldiko eta jaiotza inguruko heriotzen doluaren inguruan hitz egiteko espazioa

Espacio para hablar sobre el Duelo gestacional, perinatal y neonatal

Zumaiako
Emakumeon*
Etxea

Zumaiako
Udala

ZUMAIA
BIZITZEKO
DA

LAGUNTZAILEA

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa