EMAKUMEEN* ETXEA

Iraila-Abendua

Septiembre-Diciembre

2025

Zer da Emakumeen* Etxea?

Emakumeen* Etxea espazio bat da emakumeok elkarrekin egoteko, ahalduntzeko, elkarri entzun eta laguntzeko, gure artean esperientziak eta bizipenak partekatzeko, sareak sortzeko eta berdintasunari eta feminismoari buruz hausnartzeko. **Egin zaitez Emakumeen* Etxeko lagun!**

Zer aurkituko duzu?

- Zerbitzuak eta aholkularitzak (doakoak eta konfidentzialak)
    - Arreta eta bideraketa
    - Aholkularitza psikologikoa
    - Aholkularitza juridikoa
    - Ikasketen homologazioa
    - Zaintza lanetan dauden emakume migratuentzako asteroko bilerak (SOS Arrazakeria)
- Programazioa:
    - Jabetze eskola
    - Ekitaldiak eta jarduerak
- Iragarki-taula
- Liburutegia eta ordenagailuak
- Gelen erabilera

Info+: www.emakumeenetxea.zarautz.eus

¿Qué es Emakumeen* Etxea?

Emakumeen* Etxea es un espacio para estar juntas, empoderarnos, escucharnos, ayudarnos, para compartir experiencias y vivencias entre nosotras, crear redes y reflexionar sobre la igualdad y el feminismo. **¡Hazte amiga de Emakumeen* Etxea!**

¿Qué encontrarás?

- Servicios y asesorías (gratuitas y confidenciales)
  - Atención y derivación
  - Asesoría psicológica
  - Asesoría jurídica
  - Homologación de estudios
  - Reuniones semanales para mujeres migradas trabajadoras del hogar (SOS Racismo)
- Programación:
  - Escuela de empoderamiento
  - Eventos y actividades
- Tablón de anuncios
- Biblioteca y ordenadores
- Uso de salas

Info+: www.emakumeenetxea.zarautz.eus

IKASTAROAK
CURSOS

Abesten gozatu

Ana San José Amiano

Kantua hasieratik izan da emakumeen lagun. Emozioak adierazteko, oinarrizko eskubideak eskatzeko eta istorioak kontatzeko.

Ikastaro honek ahots kantatuei lekua eta denbora ematea du helburu. Ez da korua izango. Ez da partiturarik egongo. Proposamena da elkarrengandik ikastea, barruan daramaguna ateratzea.

Iraila

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	15
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Urria

		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		

Azaroa

					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

18:00-20:00 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 10,40€

Iniciación a la escalada

Maria Francisca Mas Riera

Utilizaremos la escalada en rocódromo como vehículo para descubrir una nueva práctica, pero también para analizarla desde una visión feminista.

Reflexionaremos sobre los usos del espacio deportivo, el cuerpo, la identidad y la propia historia deportiva con diversas actividades y juegos.

Urria

		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		

18:00-20:00
Castellano
Klimb Zarautz
10,40€

Mindfulness y gestión de las emociones

Clara Wolfram

La práctica del Mindfulness nos ayuda a sostener, respirar y reciclar las emociones. Algunas vienen de la mano de creencias de género, ideas trasmitidas a las mujeres, que nos sobrecargan, y que en este taller vamos a soltar.

Octubre

		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		

Noviembre

					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

Diciembre

1	**2**	3	4	5	6	7
8	**9**	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	15
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

10:00-12:00 / Castellano / Emakumeen* etxea / 15,60€

Nola hitz egin jende aurrean

Idoia Eizmendi Aldasoro

Ikastaro honen helburua da egoera eta publiko mota desberdinen aurrean hitz egiteko trebetasuna eta segurtasuna garatzea. Horretarako, gure beldurrak identifikatu eta aztertuko ditugu, eta beldur horiei aurre egiteko tresnak praktikan jarriko ditugu, betiere, generoak komunikazio-prozesuan duen eragina kontuan hartuz. Horrez gain, oratoriaren oinarriak ikasiko ditugu eta baita diskurtso eraginkorra egiten ere.

Urria

		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		

Azaroa

					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

18:00-20:30 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 15,60€

Yo también reparo: fontanería y electricidad

Ana Oceja Uribe.

Un grifo que gotea o un enchufe dañado son problemas comunes que muchas veces requieren ayuda externa. Este taller busca que perdamos el miedo a hacer reparaciones básicas, aprendiendo a usar herramientas, identificar fallas y resolverlas por nosotras mismas. Así, rompemos estereotipos de género y ganamos autonomía en nuestra vida diaria.

18:00-20:00
18:00-20:30

Azaroa

					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

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	15
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Castellano / Emakumeen* etxean / 15,60€

Irakurle-eskola feminista

Iratxe Retolaza

Irakurle-talde honetan, ahalduntzean eta feminismoan sakonduko dugu, eta aurrez irakurri dugun liburu bati buruzko iritziak trukatuko ditugu gure artean.

Urria

		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		

Azaroa

					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

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	15
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

18:00-20:00 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 10,40 €

Escritoras del mundo

Isabel Allende

Leeremos obras de escritoras de diferentes países del mundo, que traten la situación de las mujeres en realidades socioculturales muy diferentes a las propias. Se realizará una breve charla sobre las ideas extraídas de cada libro.

Urria

		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		

Azaroa

					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

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	15
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

18:00-20:00 / Castellano / Emakumeen* etxean / 10,40 €

Harri Bitxi: antzerki tailerra.

Mayi Matiarena

Gure gorputzak espazioan beste gorputz batzuekin harremanetan jarriko ditugu. Espazio seguru eta intimo bat sortuko dugu, modu zabal batean jolasteko. Egunerokoaren edertasuna eta bere interes eszenikoa bilatuko ditugu. Ez da beharrezkoa antzerkian esperientziarik izatea; interesa, gorputza eta jolasteko gogoa nahikoa dira.

Urria

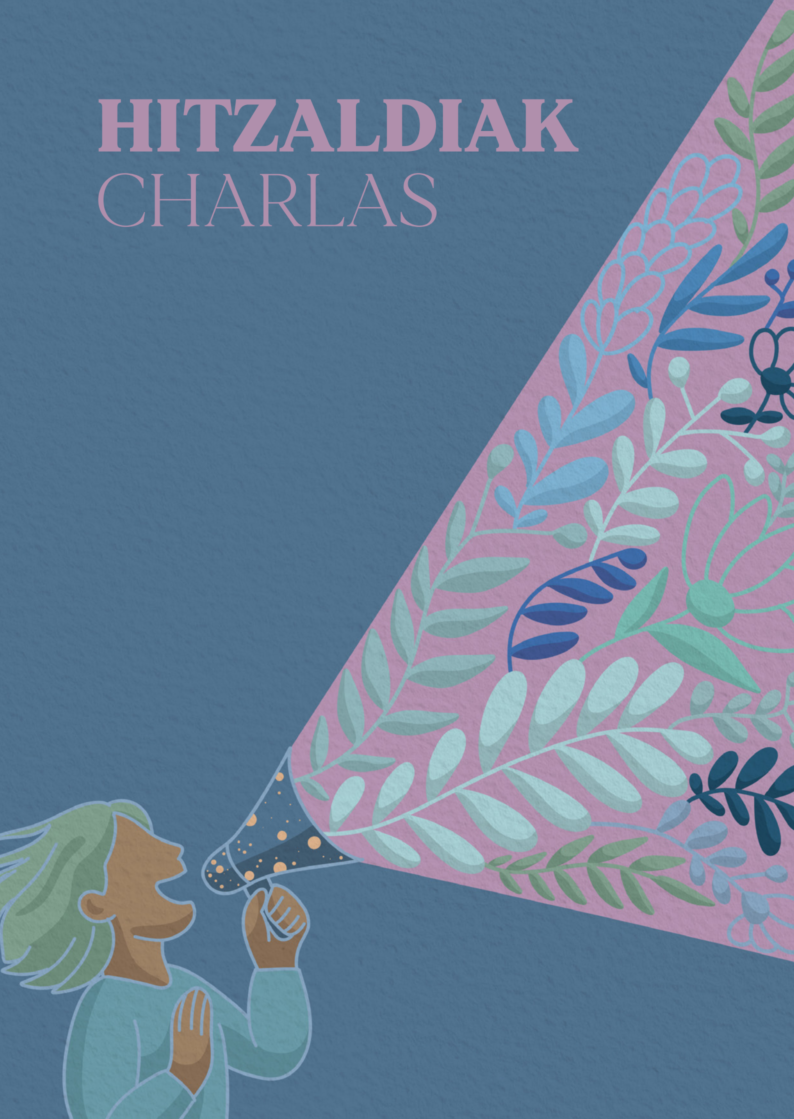
		1	2	3	4	5
6	7	**8**	9	10	11	12
13	14	**15**	16	17	18	19
20	21	**22**	23	24	25	26
27	28	**29**	30	31		

Azaroa

					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

18:00-20:00 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 15,60 €

HITZALDIAK
CHARLAS



Aingeruak eta neskameak

June Fernandez

Ertz asko ditu haurdunaldi subrogatuak: emakumeen eta umeen eskubideak, gorputz-autonomia, ugalketa-merkatuak, alternatiben inguruko erronkak... Horiei helduko diegu solasaldi honetan, 'Aingeruak eta neskameak' saiakeran (Lisipe bilduma, SUSA) jasotako Euskal Herriko feministen analisien eskutik.

Iraila

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	15
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

18:30ean
Euskaraz
Emakumeen* etxean
Doan/ Aforoa bete arte

Matxosfera, maskulinizazioa eta eskuin muturra

Leire Padilla López

Hitzaldi honetan "matxosfera" izeneko fenomenoa landuko da. Eskuin muturrarekin konektatzen diren diskurtso antifeministak eta ultrakontserbadoreak zabaltzen dituen sare digitala da matxosfera. Aztertuko dugu narratiba horiek nola eragiten dieten maskulinitateei, nolakoa den haien eragin politiko eta soziala eta zein garrantzitsua den ikuspegi kritikotik hausnartzea, aukera berdinzaleagoak bilatzeko.

Abendua

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	15
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

18:30ean
Euskaraz
Emakumeen* etxean
Doan/ Aforoa bete arte

Círculo de mujeres migradas

Susana Esparza

El taller está dirigido a mujeres migrantes y tiene el objetivo de crear un espacio seguro en el que podamos fortalecer el sentido de pertenencia. Las participantes podrán expresar su poder creativo, conectando con sus vivencias y procesos migratorios a través del arte.

Iraila

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	15
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Urria

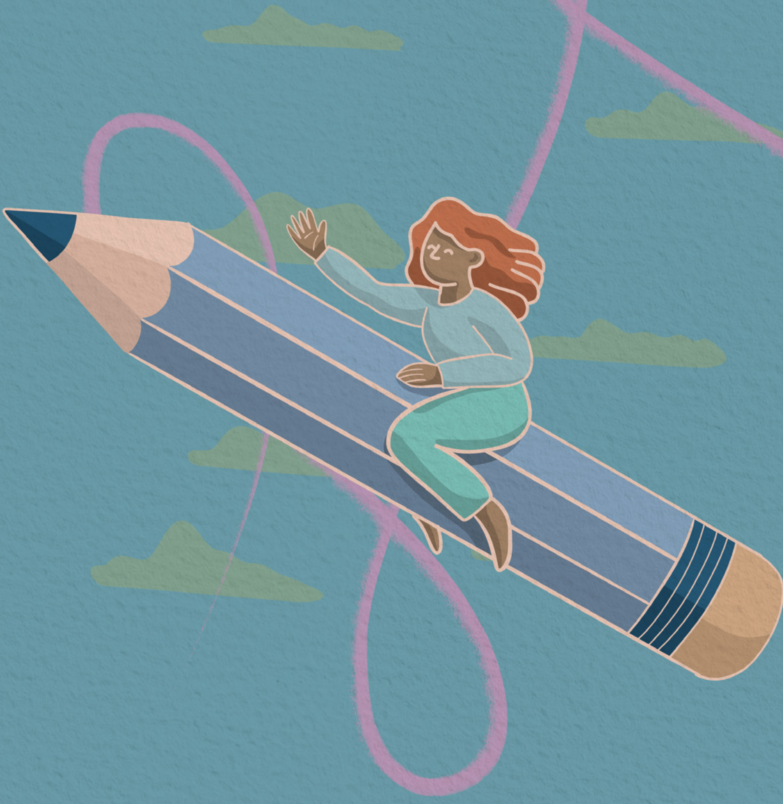
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Azaroa

					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

10:00-13:00 / Castellano / Emakumeen* etxean

IZEN-EMATEA
INSCRIPCIONES



Izen-ematea:

Irailaren 1etik 15era

Emakumeen* Etxean edo webgunean

11:00-13:00 eta 15:00-19:00

943 005 136

emakumeen-etxea@zarautz.eus

www.emakumeenetxea.zarautz.eus

Baldintzak:

- Plaza kopurua mugatua da. Gaindituz gero, zozketa egingo da. Zarautzen bizi diren emakumeek lehentasuna izango dute.
- Ikastaroa egiteko gutxieneko pertsona kopuru bat egon beharko da izena emanda eta, hala ez bada, ikastaroa bertan behera geldituko da.
- Ikastaroa egingo dela egiaztatzen denean ordainduko da matrikula.
- Izena emateko Emakumeen* Etxearen laguna izan behar da.
- Jarri gurekin harremanetan:
  - Behar bereziak badituzu
  - Haurren zaintza dela eta, parte-hartzeko zailtasunak badituzu

Inscripciones:

Del 1 al 15 de septiembre
En Emakumeen* Etxea o en la página web
11:00-13:00 y 15:00-19:00
943 005 136
emakumeen-etxea@zarautz.eus
www.emakumeenetxea.zarautz.eus

Condiciones:

- El número de plazas es limitado. En caso de superarlo, se realizará un sorteo. Se dará prioridad a las mujeres que viven en Zarautz.
- Para que el curso se lleve a cabo deberá haber un mínimo de personas inscritas. En caso contrario, el curso se suspenderá.
- El pago de la matrícula se efectuará cuando se confirme la realización del curso.
- Para participar en las actividades y servicios es necesario ser amiga de Emakumeen* Etxea.
- Ponte en contacto:
    - Si tienes alguna necesidad especifica
    - Si tienes dificultades para participar por el cuidado de menores

Nafarroa, 3C-behea

943 005 136

emakumeen-etxea@zarautz.eus

https://www.emakumeenetxea.zarautz.eus

11:00 -13:00/ 15:00-19:00

Ilustrazioak: Carolina Mejía Niño

Emakumeen* etxea

ZARAUTZ 2030

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

ZARAUZKO UDALA
BERDINTASUN DEPARTAMENTUA