



Emakumeen*
etxea

2023

IRAILA-ABENDUA

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE



ZARAUZKO *U*DALA
PAREKIDETASUN DEPARTAMENTUA

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
 - Babes-gunea
 - Aholkularitza psikologikoa
 - Aholkularitza juridikoa
 - Ikasketen homologazioa
- Jabetze eskola
- Ekitaldiak eta jarduerak
- Emakumeen* mahaia
- Iragarki-taula
- Liburutegia eta ordenagailuak
- Gelen erabilera

www.emakumeenetxea.zarautz.eus



¿Qué es Emakumeen* etxea?

Emakumeen* etxea es un espacio para estar juntas, empoderarnos, escucharnos, ayudarnos, 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 - gratuitos y confidenciales
 - Babes-gunea
 - Asesoría psicológica
 - Asesoría jurídica
 - Homologación de estudios
- Escuela de empoderamiento
- Eventos y actividades
- Emakumeen* mahaia
- Tablón de anuncios
- Biblioteca y ordenadores
- Uso de salas

www.emakumeenetxea.zarautz.eus



Izen-ematea

Irailaren 11tik 22ra

Emakumeen* etxean (Nafarroa Kalea, 3)

10:30-12:30 eta 15:30-20:30

943 005 136

emakumeen-etxea@zarautz.eus

www.emakumeenetxea.zarautz.eus

Baldintzak

- Plaza kopurua mugatua da. Gaindituz gero, zozketa egingo da ikastaroan izena eman duten emakume guztien artean. Zarautzen bizi diren emakumeek lehentasuna izango dute.
- Ikastaroa egiteko, gutxieneko pertsona kopuru batek egon beharko du izena emanda, eta, hala ez bada, ikastaroa bertan behera geldituko da.
- Emakumeen* etxeak jakinarazten duenean ikastaroa egin egingo dela ordaindu beharko da matrikula.
- Emakumeen* etxeko ekintza eta zerbitzuetan parte hartzeko beharrezkoa izango da bazkide izatea.
- Desgaitasunen bat baduzu, jarri gurekin harremanetan.
- Haurren zaintza dela eta parte-hartzeko zailtasunen bat baduzu, jar zaitez gurekin harremanetan.

Inscripciones

Del 11 al 22 de septiembre

En Emakumeen* etxea (C/ Nafarroa , 3)

10:30-12:30 y 15:30-20:30

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 entre todas las mujeres inscritas en cada curso. 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 una vez que Emakumeen* etxea le notifique que el curso se llevará a cabo.
- Para participar en las actividades y servicios de Emakumeen* etxea será necesario ser socia.
- Si tienes alguna discapacidad, ponte en contacto con nosotras.
- Si no puedes participar por el cuidado de menores, ponte en contacto con nosotras.



TXI KUNG IKASTAROA: ONGIZATERAKO BIDEAN

**Irakaslea: Marta Kaperotxipi Urain, naturopata,
Medikuntza Txinatarra eta Yangsheng Graduondoa**

Ikastaroak ongizate-ariketak, Txi Kung eta armonia berreskuratzeko barne-alkimiako praktikak eskaintzen ditu. Gainera, konfiantzazko gune bat sortuko dugu ongizate pertsonalaz hitz egiteko, eta talde-lana sustatzeko. Bat egin ahalduntze eta ongizate bide honekin!

Astelehenak, urriak 2-abenduak 11

15:30 - 17:30

Euskaraz

15 €



BIODANZA: OTRA MIRADA

Profesora: Luz Clemente, educadora y trabajadora social, terapeuta corporal

A través de la música, el movimiento y el silencio facilitaremos el contacto con las emociones y la existencia, ayudando al autoconocimiento y el crecimiento personal, para expresarnos con mayor libertad. Las sesiones contienen una secuencia de ejercicios en función de la categoría de movimiento (ritmo, fluidez, levedad, potencia, ímpetu, eutonía...) y se realizan a nivel individual, en pareja y grupal.

Martes, 3 octubre - 12 diciembre

18:00 - 20:00

Castellano

15 €



JAINKOSA ESNATZEA

**Irakaslea: Amaia Urieta García, terapeuta transpertsionala,
Mindfulness irakaslea**

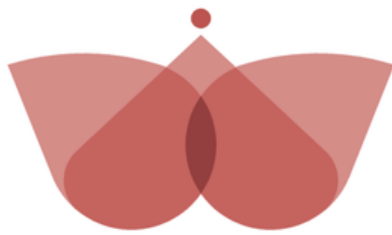
Ikastaro honetan emakume guztiok barruan daramatzagun Jainkosen botereak esnatzen joango gara (Mari, Lilith, Kali eta beste asko), eta horiekin konektatzeak gorputzeko gozamen kontzientea, bizitzeko atsegina eta gu izateko askatasuna bezalako zerbait berreskuratzea ahalbidetzen digu. Ikastaro honen bidez, emakumeek beren bizitza eraldatzeko energiarekin konektatuko dute.

Asteazkenak, urriak 4-abenduak 13

18:00 - 20:00

Euskaraz

15 €



ane etxeberría fisioterapia
ZORU PELBIKOA + DRENAJE LINFATIKOA

ZORU PELBIKOA ETA AUTOEZAGUTZA

Irakaslea: Ane Etxeberria, fisioterapeuta, zoru pelbikoan eta drainatze linfatikoan aditua

Ikastaroaren helburua aludunen autoezagutza da; anatomia ulertu, disfuntzioak ezagutu eta nola landu ditzakegun ikastea. Zoru pelbikoa tonifikatzeko eta indartzeko oinarrizko ariketak ikastea izango da ikastaroaren beste gakoetako bat. Ikasleen parte hartzea bultzatuko da eta ariketa dinamikoak egingo dira.

Ostiralak, irailak 29, urriak 6 eta 20

10:30 - 12:30

Euskaraz

10 €



NOKA IKASTAROA

Irakaslea: Amaia Zaldua Arrillaga, AEK euskaltegiko irakaslea

Noka egitea edo noketa emakumeen arteko hizkera da, hitanoa, alegia. Sexismoa dela eta, sarritan lotu izan da baserrikoarekin, zakarrarekin, mari mutilekin... Ikastaro hau noka hitz egiten ikasi, dakitena hobetu edo praktikan jarri nahi duten emakumeei zuzenduta dago.

Ostiralak, urriak 20 eta 27

17:00 - 19:00

Euskaraz

10 €



ESCRITORAS DEL MUNDO

Profesora: Isabel Allende Robredo, educadora social y antropóloga, especializada en Género y Diversidad Cultural

En este club de lectura leeremos novelas escritas por autoras feministas que nos permitirán conocer las realidades socioculturales de las mujeres de diferentes países y sus luchas.

Segundo lunes del mes: 9 de octubre, 13 de noviembre, 11 de diciembre

18:00 - 20:00

Castellano

10 €



IRAKURKETA ESKOLA FEMINISTA

Irakaslea: Iratxe Retolaza Gutiérrez

Irakurle-talde honetan ahalduntzean eta feminismoan sakonduko dugu. Hilean behin bilduko gara aurrez irakurri dugun liburu berari buruzko iritziak trukatzeko. Hortik abiatuta, gai feministei, kezkei, gakoei eta diskurtsoei buruz hausnartuko dugu.

Astelehenak, urriak 30, azaroak 27 eta abenduak 18 (hilean behin)

18:30 - 20:00

Euskaraz

10 €



AURKEZPEN EKITALDIA & TOPAKETA

Ikastaroei buruzko informazio gehiago nahi duzu? Zatoz Jabetze eskolaren aurkezpen ekitaldira! Irakasleak ezagutu eta ikastaro bakoitzean zer landuko den azalduko dute. Gainera, luntxa ere egongo da. Zure zain izango gara!

- Irailak 12, asteartea
- 18:00-20:00
- Izen-ematea Emakumeen* etxean

EVENTO DE PRESENTACIÓN & ENCUENTRO

- ¿Quieres más información sobre los cursos? ¡Ven a la presentación de la Escuela de empoderamiento! Conocerás a las profesoras y explicarán qué se trabajará en cada curso. Además, habrá lunch. ¡Te esperamos!
- 12 de septiembre, martes
- 18:00 - 20:00
- Inscripciones en Emakumeen* etxea



KAFE-TERTULIAK

Hizlaria: Aitziber Estonba, Zarauzko Udalaren Sexu Aholkularitzako sexologoa

Ordua: 18:30 -20:00

Lekua: Emakumeen* etxean

Hizkuntza: euskara

Sarrera doakoa aforoa bete arte

Irailak 2: Harremanak zahartzaroan

Gaiak: zaintza, plazerra, ligea, emozioak, bikotea.

Urriak 19: Familia harremanak zahartzaroan

Gaiak: laguntza, ardurak, nire espazioa, maitasuna.

Azaroak 9: Lagunen harremanak zahartzaroan

Gaiak: sarea, tribua, maitasuna, bakardadea, elkar zaintza.



Emakumeen*
etxea

www.emakumeenetxea.zarautz.eus

Emakumeen* etxea
Nafarroa kalea 3 C - behea
Asteleheneretik ostiralera / De lunes a viernes
10:30-12:30 / 15:30 -20:30

Tel- 943 005 136
emakumeen-etxea@zarautz.eus

