

# Zumaiako Emakumeon\* Etxea

**2025** URTARRILA - EKAINA

jabetze eskola

elkargumeak

agenda

zerbitzuak



## Zumaiako Emakumeon\* Etxea

San Telmo kalea 19 (Sarrera Martxoaren 8a plazatik)

### **Etxearen ordutegia**

Astelehena, asteartea eta osteguna,

09:30-13:00 / 16:30-20:00

Asteazkena, 09:30-20:00

Ostirala, 09:30-13:00

Lunes, martes y jueves, 09:30-13:00 / 16:30-20:00

Miércoles, 09:30-20:00

Viernes, 09:30-13:00

### **Harremanetarako**

633 43 27 62 (telefonoa eta whatsapp)

info@zumaiakoemakumeonetxea.eus

[www.zumaiakoemakumeonetxea.eus](http://www.zumaiakoemakumeonetxea.eus)

Facebook: Zumaiako Emakumeon Etxea

Instagram: @zumaiakoemakumeonetxea

X: @EmakumeonEtxea

# Emakumeon\* Etxea, gizarte parekidearen bidean aurrera egiteko topagunea.

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

Eskuarte duzuen 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 7tik 16ra

Emakumeon\* Etxean edo webgunean

## **Inscripción**

Del 7 al 16 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.

**Izen-ematea urtarrilaren 7tik 16ra** izango da. Data horretatik aurrera plaza libreak dituzten ikastaroetan soilik eman ahalko da izena.

Ikastaroak dituen plaza kopurua baino izen-emate gehiago dauden kasuetan jarraituko diren irizpideak webgunean aurkituko dituzue.

Izen-ematea gauzatzeko edota ohar hauen inguruko zehaztapenak jakiteko, hurbildu etxera edo bisitatu **[www.zumaiakoemakumeonetxea.eus](http://www.zumaiakoemakumeonetxea.eus)** helbidea.

## Notas

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

**La inscripción será del 7 al 16 de enero.** Si quedan plazas libres, habrá posibilidad de inscribirse más adelante.

Los criterios que se seguirán en caso de que un curso reciba más inscripciones que las plazas disponibles están detallados en nuestra web.

Para realizar la inscripción y/o conocer más detalles sobre estas notas, acércate a la casa o visita la página web: **[www.zumaiakoemakumeonetxea.eus](http://www.zumaiakoemakumeonetxea.eus)**.

# AmArte: dinámicas artísticas grupales

Susana Esparza

**Urtarrilak 21 - martxoak 18 (8 saio)**

Astearteak, 18:00-20:00

## Gaztelera

**'AmArte': talde-dinamika artistikoak.** AmArte adierazpen eta autoezagutza tailer bat da. Bertan, emozioak modu sinboliko eta errespetuzkoan bideratzeko hizkuntza artistikoak erabiliko dira. Sormenaren bidez, norberaren burua benetan ulertzen laguntzea izango da helburua, norbera den bezala onartu eta maitatzeko.

---

**Taller en castellano. 21 de enero - 18 de marzo (8 sesiones).** Los martes, 18:00-20:00

AmArte es un taller de expresión y autoconocimiento en el que activaremos nuestra fuerza creativa mediante diversos lenguajes artísticos. Busca encauzar las emociones de una forma simbólica, segura, amable y respetuosa, y se transformen en piezas artísticas que, con perspectiva, puedan ayudarte a comprenderte de una forma auténtica y abierta y, en este camino, ExpresArte, DibujArte, CreArte, AceptArte, ValorArte y AMARTE tal y como eres.

# Biodantza

Eider Zuriarrain Bergara

**Urtarrilak 22 - apirilak 2 (10 saio)**

Asteazkenak, 10:30-12:00

**Euskaraz\***

Biodantzan bizitzako oinarrizko hiru harreman nagusi lantzen dira: norberak bere buruarekin duen harremana, bestearekin duen harremana eta munduarekin (taldearekin) duen harremana. Musika, mugimendua eta taldearen bidez gorputzean ditugun koraza eta blokeoak askatuz joango gara, gure barne egiarantz hurbilduz, norberak bere burua zainduz, bestea zainduz, eta bizipoza berreskuratuz.

---

**Biodanza.** \*Es suficiente entender euskera, se puede expresarse en castellano.

**22 de enero - 2 de abril (10 sesiones)**

Los miércoles, 10:30-12:00

En la biodanza se trabajan tres relaciones fundamentales de la vida: la relación con una misma, la relación con el otro y la relación con el mundo (grupo). A través de la música, el movimiento y el grupo, iremos liberando las corazas y bloqueos que tenemos en el cuerpo, acercándonos a nuestra verdad interior, cuidándonos a una misma, cuidando a la otra, y recuperando la vitalidad.

# Emakume basatiak

Maider Gastesi Mendizabal

**Urtarrilak 27 - apirilak 7 (10 saio)**

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.

# Neguko sukaldaritza agroekologikoa

Maitane Cabeza

**Urtarrilak 29, otsailak 5, 12 eta 19 (4 saio)**

Asteazkenak, 18:00-20:00

**Euskaraz\***

Ikastaro honetan modu jasangarri eta osasuntsu batetik kozinatzen ikasteaz gain, elikadura-eredu eraldatzaile baten gakoan inguruan hausnartuko dugu, bertako eta sasoiko elikagaiak erabiliz.

---

**Cocina agroecológica de invierno.** \*Es

suficiente entender euskera, se puede expresarse en castellano.

**29 de enero, 5, 12 y 19 de febrero (4 sesiones).**

Los miércoles, 18:00-20:00

En este curso, además de aprender a cocinar de una forma sostenible y saludable, reflexionaremos juntas las claves de un modelo de alimentación transformador, utilizando alimentos autóctonos y de temporada.

# Batukada feminista

Ainara Sarasketa Alberdi eta Arantza Albizu Escobar

**Urtarrilak 29 - maiatzak 21 (8 saio)**

Asteazkenak (hamabostero), 18:00-20:00

**Elebiduna**

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 kulturaren dugun parte hartzea indartu eta emakumeok nahiz feministok esparru publikoan ikusiak eta entzunak izatea nahi dugu.

---

**Batucada feminista.** Taller bilingüe.

**29 de enero - 21 de mayo (8 sesiones).**

Los miércoles (quincenal), 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. Queremos impulsar el autodesarrollo y la toma de conciencia colectiva, potenciar la participación de las mujeres en la cultura y que las mujeres y feministas sean vistas y escuchadas en el ámbito público.

# Abdominalak egin arriskurik gabe

Eneritz Gallastegi Lazkano

**Otsailak 3 - martxoak 31 (8 saio)**

Astelehenak, 19:00-20:00

## 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.

**3 de febrero - 31 de marzo (8 sesiones)**

Los lunes, 19:00-20:00

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 responden eficazmente y no causen daños en el suelo pélvico ni en la pared abdominal.

# Joskintza eraldatzailea

Michaela Fortova

**Otsailak 4 - martxoak 18 (7 saio)**

Astelehenak, 10:30-12:00

## Elebiduna

Jaten dugunak bezelaxe, janzten dugunak eragina du gure osasunean zein ingurumenean, eta moda ere izan beharko luke bertakoa, kalitatezkoa eta osasuntsua. Ikastaro honetan gure autonomia landuko dugu, moda industriaren funtzionamendua ezagutu eta armairuan daukagunari etekina atera. Arropa konpondu, biziberri-tu eta berrerabiltzeko erak ikasiko ditugu, eskuz zein josteko makinaren laguntzaz.

---

**Costura transformadora.** Taller bilingüe.

**4 de febrero - 18 de marzo (7 sesiones)**

Los martes, 10:30-12:00.

Lo que vestimos repercute tanto en nuestra salud como en nuestro medio ambiente, y la moda, también debería de ser local, de calidad y saludable. En este curso trabajaremos nuestra autonomía, conoceremos el funcionamiento de la industria de la moda y sacaremos partido de lo que tenemos en el armario. Aprenderemos a reparar, revitalizar y reutilizar la ropa, tanto a mano como con ayuda de la máquina de coser.

# Irakurle eskola feminista

Maidar Avaristo Iziar

**Otsailak 4, martxoak 4, apirilak 1, maiatzak 6 eta ekainak 3 (5 saio)**

Astearteak, 18:00-20:00

## Euskaraz

Irakurle talde honetan ahalduntze eta kontzientziazte feministan sakonduko dugu, betiere pentsamendu kokatua eta gorpuztua ardatz hartuta. Horretarako, esperientzia eta pentsamendu feministek sorturiko galderak, kezkak, giltzarriak eta diskurtsoak izango ditugu eztabaidagai. Askotariko irakurgaietatik abiatu (testu solteak, artikuluak, liburuak...) eta trukerako gune bat sortzea izango dugu helburu, pentsamendu kolektiboa sustatzeko, eta Euskal Herriari zein euskal kulturari buruzko pentsamendu kritiko-feminista garatzeko asmoz.

---

## Escuela feminista de lectura. Taller en euskera.

En este grupo de lectoras vamos a profundizar en el empoderamiento y concienciación feminista. Para ello, debatiremos las preguntas, inquietudes, claves y discursos generados por experiencias y pensamientos feministas. Partiremos de una gran variedad de lecturas (textos sueltos, artículos, libros...) y buscaremos crear un espacio de intercambio.

# Podcast ikastaroa

Eneritz Arzallus

**Otsailak 26, martxoak 5, 12, 19 eta 26 (5 saio)**

Asteazkenak, 18:00-20:00

*Grabaketa saioa: martxoak 29, larunbata, 10:00-14:00*

## Euskaraz

Kolektiboan podcastak sortzera bideratutako ikastaroa izango da. Gidoiak idatzi, mikrofono aurrean hitz egin, teknika kontrolatu eta amaierako edizio lanak nola egiten diren ikasiko dugu. Jolasa eta esperimentazioa oinarri, ahotsezko komunikazioa lantzea da asmoa; sormenari, umoreari, lotsari, soinuari zein isiltasunari leku eginaz. Ez da inongo ezagutza berezirik behar ikastaroan parte hartzeko. Podcast baterako ideien bat baduzu, edo besterik gabe, jolaserako eta bere burua probatzeko gogoia duenarentzat irekia.

---

## Taller de podcast. Taller en euskera.

Curso para crear podcasts en colectivo, donde aprenderemos a escribir guiones, hablar frente al micrófono, manejar la técnica y editar. Basado en el juego y la experimentación, trabajaremos la comunicación sonora, dando espacio a la creatividad, el humor, la vergüenza, el sonido y el silencio. No se requieren conocimientos previos, abierto a quien tenga una idea o ganas de experimentar.



# Zahartzaro berriak, aukera berriak

Yolanda Arrieta

**Martxoak 20 (saio 1)**

Osteguna, 17:30-19:30

## **Euskaraz**

Emakumeon helduaroa garai aproposa izan daiteke geure buruaz hausnartzeko eta besteekin partekatzeke isilean egiten dugun galdera: "Zer tokatzen da orain?". Beraz, adinaz eta adinkeriaz mintzatuko gara, eskatzen zaigunaz eta egin nahi dugunaz, zaintzaz eta autozaintzaz. Pertsona izateaz. Emakume izateaz. Bizitzaz.

---

**Nuevas vejezes, nuevas oportunidades.** Taller en euskera.

La edad adulta de las mujeres puede ser una época adecuada para reflexionar sobre nosotras mismas y compartir con las demás la pregunta que nos hacemos en silencio: "¿Qué toca ahora?". Hablaremos, pues, de la edad y del edadismo, de lo que se nos pide y de lo que queremos hacer, de cuidados y de autocuidados. De ser personas. De ser mujer. De la vida.

# Xilografia ikastaroa

Oihana Ugarte Iriarte

**Maiatzak 7, 14, 21, 28, ekainak 4 eta 11 (6 saio)**

Asteazkenak, 18:00-20:00

## **Euskaraz\***

Ikastaroan linoleo gaineko xilografian zentratuko gara. Grabatua egiteko antzinako teknika ikas-teaz gain, emakumeok gure eskuekin sortzeko daukagun gaitasuna ikusgai egiteko aukera emango digu. Horrez gain, historian zehar emakume artistek izan duten paperaz eta ikusgarritasun faltaz ere arituko gara.

---

**Curso de xilografía.** \*Es suficiente entender euskera, se puede expresarse en castellano.  
**7, 14, 21, 28 de mayo, 4 y 11 de junio (6 sesiones).**  
Los miércoles, 18:00-20:00

En el curso nos centraremos en la xilografía sobre linóleo. Además de aprender la técnica antigua de realizar el grabado, nos permitirá visibilizar la capacidad que tenemos las mujeres para crear con nuestras propias manos. También hablaremos del papel de las mujeres artistas a lo largo de la historia y de la falta de visibilidad.

# Suzko idazketa

Ane Garcia (Mejillon tigre kolektiboko kidea)

**Maiatzak 13 eta 27 (2 saio)**

Astearteak, 18:00-20:00

## Euskaraz

Idaztea gauza asko izan daiteke: barrenak husteko modu bat, geure buruarekin hitz egiteko kanal bat, beste era batera esan ezin ditugunak adierazteko bide bat. Baina, idazketa komunikazio-ekintza bihurtu dadin nahi dugunean, hau da, guk idatzitakoa besteengana iritsi dadin nahi dugunean, nola findu edo zorroztu ditzakegu gure testuak? Ikastaro honetan, iazko udazkenean egindako lehenengo parteari jarraipena emanaz, leku komunei ihes egin eta gure testuen sua elikatze txoko berriak bilatzen saiatuko gara. Ez da beharrezkoa aurretik ezer idatzita ekartzea, baina behar-beharrezkoa izango da norbere idazketa arakatu eta diseinatzeko gogotsu etortzea.

---

## Escritura inflamable. Taller en euskera.

En este curso, siguiendo a la primera parte realizada en otoño del año pasado, trataremos de huir de los lugares comunes para buscar otros nuevos en los que alimentar nuestro fuego-escritura.

# Erretxinazko bitxigintza diseinua

Maria Maya

**Maiatzak 20 eta 23 (2 saio)**

Asteartea 17:00-20:00 eta ostirala 17:00-19:00

## Euskaraz\*

Egin zuk zeuk soinean eramateko moduko bitxiak hasieratik amaierara, erretxina erabilia. Ikastaror honetan, erretxinazko bitxi bakarrak sortzen irakatsiko da, hasi eta buka. Aztertu koloratzeko hainbat metodo, esperimendu loreekin edo purpurinarekin, eta gehitu azken ukitu batzuk, pieza bakarrak soinean eraman ditzazun.

---

**Diseño de joyería de resina.** \*Es suficiente entender euskera, se puede expresarse en castellano. **20 y 23 de mayo (2 sesiones).**

Martes 17:00-20:00 y viernes 17:00-19:00

Haz de principio a fin joyas de resina que puedas llevar tú misma. En este curso se enseñará a crear joyas únicas de resina, de inicio a fin. Estudia diferentes métodos de coloración, experimenta con flores o purpurina y añade algunos retoques finales para que lleves puestas piezas únicas.

# Skate hastapen ikastaroa

Erika Caballero (Emakume\* surflariak)

**Ekainak 14 eta 21 (2 saio)**

Larunbatak, 11:00-13:00

## Elebiduna

Ikastaro honetan, skatearen mundua ezagutuko dugu ariketa ezberdinen bitartez, taularen gainean nola mugitu, nola frenatu edota aldapetan ibiltzen ikasiko dugu. Norberaren maila kontuan hartuz, autonomia, konfidantza, babesa eta indarra transmititzen saiatuko gara eta, beraz, inoiz skatean ibili ez diren zein skatea kontrolatzen duten emakumeentzat izango da espazioa hau.

---

**Curso de inicio de skate.** Taller bilingüe.  
**14 y 21 de septiembre.** Sábados, 11:00-13:00.

En este curso conoceremos el mundo del skate a través de diferentes ejercicios, aprenderemos cómo movernos sobre la tabla, cómo frenar o andar en cuestras. Teniendo en cuenta el nivel de cada una, trataremos de transmitir autonomía, confianza y empoderamiento, por lo que este espacio estará destinado tanto a mujeres que nunca han andado en skate como a mujeres que controlan el skate.

# Sacar la rabia

Emuna Aüka

**Apirilak 3 (saio 1)**

Osteguna, 17:00-19:30

## Gaztelera

**Amorrua atera:** emozioen funtzio eta somatizazioa identifikatzeko espazioa izango da. Konkretuki haserrea landuko da, ikuspegi feministatik, emakumeoi\* espresatzea mugatu zaigun emozioa baita. Haserrea hautematen ikasiko dugu, bere funtzioak (ekintza, mugak...) ulertuko ditugu eta amorrua ongizaterako tresna gisa erabili ahal izateko estrategiak nola garatu ikusiko dugu.

---

**Taller en castellano.** **3 de abril (una sesión)**  
Jueves, 17:00-19:30

Un espacio para identificar la somatización y la función de las emociones. Trabajaremos en concreto con el enfado desde la perspectiva feminista, ya que es una emoción que a las personas socializadas como mujer\* nos ha sido restringida y limitada su expresión. Aprenderemos a detectar la ira, comprenderemos cuál es su función (acción, límites...) y veremos cómo desarrollar estrategias para utilizar la rabia como herramienta para el bienestar.

# Fvck maitasun erromantikoa

11-16 urte bitarteko gazteentzat

Emuna Aüka

**Otsailak 21 (saio bat)**

Ostirala, 17:00-19:00

**Euskaraz**

Maitasunaz eta pelikulek saltzen digutenaz hitz egiteko eta hausnartzeko espazioa izango da ikastaro hau. Zergatik ez da hain erraza bizitza errealean? Zerbait gaizki egiten ari naiz edo zati bat bakarrik kontatu didate? Maitasunari buruzko eredu gehiago daude? Zein da maitasuna ulertzeko duzun modua eta nola nahi duzu zure harremanak izatea?

---

**Fvck amor romántico.** Taller en euskera.

Este curso será un espacio para hablar y reflexionar sobre el amor y lo que nos venden las películas. ¿Por qué no es tan fácil en la vida real? ¿Estoy haciendo algo mal o sólo me han contado una parte? ¿Hay más modelos sobre el amor? ¿Cuál es tu forma de entender el amor y cómo quieres que sean tus relaciones?

# elkarguneak



Talde hauek ikasturte osoan elkartu ohi dira eta edozein emakumerentzat irekiak dauden espazioak dira. Ez da beharrezkoa saio guztietara joatea, beraz, nahi duzuetan elkartu zaitezke elkarguneetara.

Parte hartu nahi izanez gero, edo bestelako elkargunerik sortu nahi izatekotan, jarri harremanetan Emakumeon\* Etxearekin.

Estos grupos suelen reunirse durante todo el curso y son espacios que están abiertos a cualquier mujer que se anime. No es necesario que participes en todas las sesiones, por lo que puedes unirse a los puntos de encuentro cuando desees.

Si quieres participar en alguno de estos grupos o crear uno nuevo, ponte en contacto con Emakumeon\* Etxea.

# Xakea

**Otsailak 11, martxoak 11, apirilak 8 eta maiatzak 13 eta ekainak 10**

**Astearteak, 17:30-18:45**

Volha Herasimovich, Emakumezko Maisu Handiaren (WGM) gidaritzapean hilabeteetan behin elkartuko gara xakean jokatzeko.

Oinarrizko kontzeptuak berrikusi zein xakerebetasunak hobetzeko baliagarri izango da elkargune hau. Baita pentsamendu estrategikoa sustatu eta emakumeak kirol honetan duten parte-hartzea ikusarazi eta sustatzeko ere.

---

**11 de febrero, 11 de marzo, 8 de abril, 13 de mayo y 10 de junio**

**Los martes, 17:30-18:45**

Con la ayuda de la instructora Volha Herasimovich, Gran Maestra Femenina (WGM) nos reuniremos una vez al mes para jugar al ajedrez.

Este espacio servirá tanto para revisar los conceptos básicos como para mejorar las habilidades ajedrecísticas. También para fomentar el pensamiento estratégico y visibilizar y fomentar la participación de las mujeres en este deporte.

# Korrika

**Asteazkenero, 18:30**

**Irteera Emakumeon\* Etxetik**

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.

Finetan, emakumeon autonomia, konfiantza eta bizitzak hobetzeko bide izan nahi du taldeak. Parte-hartzaileek ez dute zertan korrika egiteko ohiturarik izan behar, aski da ahalmena, nahia eta gogoia izatea.

---

**Cada miércoles, 18:30**

**Salida desde Emakumeon\* Etxea**

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. No es imprescindible que las participantes tengan la costumbre de correr, basta con tener capacidad y ganas.

# Pala

## **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 jokatzeke. Parte hartzeke 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.

# Futbola

## **Hilean bi entrenamendu, igande arratsaldetan**

Emakumeok futboleko elkarrekin jokatzeke taldetxo osatu dugu. Hilean bitan futbol zelaietan elkartzen gara elkarrekin momentu ederak pasa eta entrenatzeko. Garai batean futboleko ibiltzen bazinen eta bertaratu nahi baduzu edo, inoiz jokatu ez arren, probatu nahi baduzu, animatu! Entrenamenduen datak eta ordutegiak jakiteko, jarri gurekin harremanetan.

---

## **Dos entrenamientos al mes, los domingos a la tarde**

Las mujeres hemos formado un grupito para jugar juntas al fútbol. Nos juntamos en el campo de fútbol dos veces al mes, para pasar un buen rato y entrenar. Si antes jugabas a fútbol o aunque nunca hayas jugado, ¡anímate!

Para saber las fechas y horarios de los entrenamientos ponte en contacto con nosotras.

# Eskubaloia

## Hilean entrenamendu bat, igande arratsaldetan

Taldean entrenatu eta lagun-giroan eskubaloiaz gozatzeko elkartuko gara. Elkargune hau aurrez eskubaloian ibili direnentzat zein inoiz jokatu gabe ere animatzen den edonorentzat izatea nahi dugu.

Entrenamenduen datak eta ordutegiak jakiteko, jarri gurekin harremanetan.

---

## Un entrenamiento al mes, los domingos a la tarde

Nos juntaremos para entrenar en grupo y disfrutar del balonmano en un ambiente amistoso. Queremos que este punto de encuentro sea tanto para las que hayan jugado previamente al balonmano como para cualquiera que, sin haber jugado nunca, se anime.

Para saber las fechas y horarios de los entrenamientos ponte en contacto con nosotras.

# Sorgin txokoa

## Hilabetean behin, larunbat edo igandetan

Denok dugu sor-gin bat barruan. Geure errealitatearen sor-tzaile garela gogoratzea besterik ez dugu behar. Eta gunee bat horretarako.

Elkartzeko eta libre adierazteko lekua izango da elkargune hau. Erreparorik gabe emozioez eta gertatzen zaigunaz hitz egiteko, entzuteko, sentitzeko, barruan duguna ateratzeko leku bat.

Norbera haziz eta elkar zainduz!

---

## Una vez al mes, los sábados o domingos

Todas llevamos una “sor-gin” dentro. Sólo necesitamos recordar que somos “sor-gin”/“sorztaile” (creadoras) de nuestra realidad. Y un lugar dónde hacerlo.

Este espacio será un lugar de encuentro y de libre expresión, donde podamos expresar nuestras emociones y hablar de lo que nos pasa. Un lugar para oírnos, sentirnos, exteriorizar nuestra esencia.

¡Creciendo y sosteniéndonos!

# Mendi irteerak

Hilabetean behin antolatzen ditugu txangoak. Bertan parte hartzen dugun emakumeok aske sentitzeko espazio bat topatu dugu, giro atseginean naturaz gozatzeko espazio segurua. Eta nola ez, autonomia, zein bestelako mendi-gaitasunak eskuratzeko ekimen aproposa bihurtu da. Hauek dira datorren ikasturteko txangoak:

**Urtarrilak 18, larunbata: Uzturre**

**Otsailak 16, igandea: Bedartzandi**

**Martxoak 9, igandea: Ipizte**

**Apirilak 5, larunbata: Ttuturre**

**Maiatzak 25, igandea: Malkorra**

**Ekainak 21, larunbata: Trianoko mendiak**

**Uztailak 13, igandea: Arnaba eta Otxamendi**

---

**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.

Bisitatu bloga / visita el blog:

[labur.eus/zee\\_mendizaletasuna](http://labur.eus/zee_mendizaletasuna)

## Ordesa aldea ezagutzera goaz!

### Uztailak 31 - abuztuak 3

2023 eta 2024ko uztailean hiruzpalau egunetako irteerak egin genituen emakume talde handi batek. Urte bakoitza berezia izan da, baina argi dago taldean indartsuago garela, eta pozak eta tristurak ederragoak direla partekatuta.

Aurtengo udaran Gorizeko aterpera joango gara, handik irteera desberdinak egingo ditugu, eta 3000koa egitea ere aukeren artean egongo da. Ziur gaude Pirinioaren bi aldeak elkarrekin gozatzearen plazera gurekin geratuko dela betirako! Anima zaitetz!

---

### ¡Vamos a conocer la zona de Ordessa!

#### 31 de julio - 3 de agosto

En julio de 2023 y 2024 un gran grupo de mujeres realizamos salidas de tres o cuatro días. Cada año ha sido especial, pero está claro que en grupo somos más fuertes, y las alegrías y las tristezas son más hermosas cuando se comparten.

Este verano iremos al refugio de Góriz, desde donde haremos diferentes rutas, y también habrá la posibilidad de ascender un tresmil. ¡Estamos seguras de que el placer de disfrutar juntas de ambos lados de los Pirineos quedará con nosotras para siempre! ¡Anímate!



# agenda

Urtarrilak 17, ostirala, 18:30

## BAZKIDE ASANBLADA



17 de enero, viernes, 18:30

## ASAMBLEA DE SOCIAS

# Berdintasun Foroa

## Noiz?

Otsailak 4, martxoak 25 eta ekainak 10  
Astearreak, 18:00

## Non?

Zumaiako Emakumeon\* Etxean

## Zertarako?

- Berdintasunaren alde bideak irekitzeko, Zumaiako Udalean eragiteko eta politika feministak sustatzeko.
- Emakumeen egoerari buruz hausnartzeko eta aldaketak proposatzeko.
- Zeure buruaren jabe izateko.
- Emakumeon\* presentzia eta parte-hartzea areagotzeko.
- Zure proposamenak jasotzeko.



## Nolakoa litzateke zaintza erdigunean duen Basadi?

Basadi auzoan zaintzari lotutako beharrak identifikatu eta horiei erantzuteko bideak asmatzeko prozesu kolektiboa jarri dugu martxan! Galdetegi bat zabaldu dugu, eta urtarriletik aurrera lau topaketa egingo ditugu: **urtarrilak 14, otsailak 11, martxoak 11 eta apirilak 15**

**BETE GALDETEGIA!** Etxean jasotako galdetegia bete eta auzoko komertzioetan postontzietan utzi dezakezu, edo online erantzun: <http://labur.eus/zaintzabasadi>



## Imaginemos un barrio con los cuidados en el centro

Hemos puesto en marcha un proceso colectivo para identificar las necesidades relacionadas con el cuidado e idear vías para satisfacerlas en el barrio Basadi. Como primer paso hemos abierto un cuestionario, y a partir de enero haremos cuatro encuentros: **14 de enero, 11 de febrero, 11 de marzo y 15 de abril.**

**¡RELLENA EL CUESTIONARIO!** Puedes rellenar el cuestionario recibido en casa y buzonearlo en los comercios del barrio o responder online: <http://labur.eus/zaintzabasadi>

# Hetero

## Liburu aurkezpena

Uxue Alberdi

**Urtarrilak 22, asteazkena, 18:30**

**Euskaraz**

Araua eta arrakala. Bien arteko tentsioan ageri zaizkigu ipuin hauetako protagonistak. Emakumezkoak dira ia denak, eta gizonez ari dira, nagusiki. Haiek euren gorputzetan, memoria afektiboan eta egunerokoan utzitako arrastoez. Gizonekiko espektatibez eta dezepzioez: anean bertan egin eta esan ez ziren horiez.

Liburuaren idazle den Uxue Alberdik Danele Sarriugarte izango du solaskide.

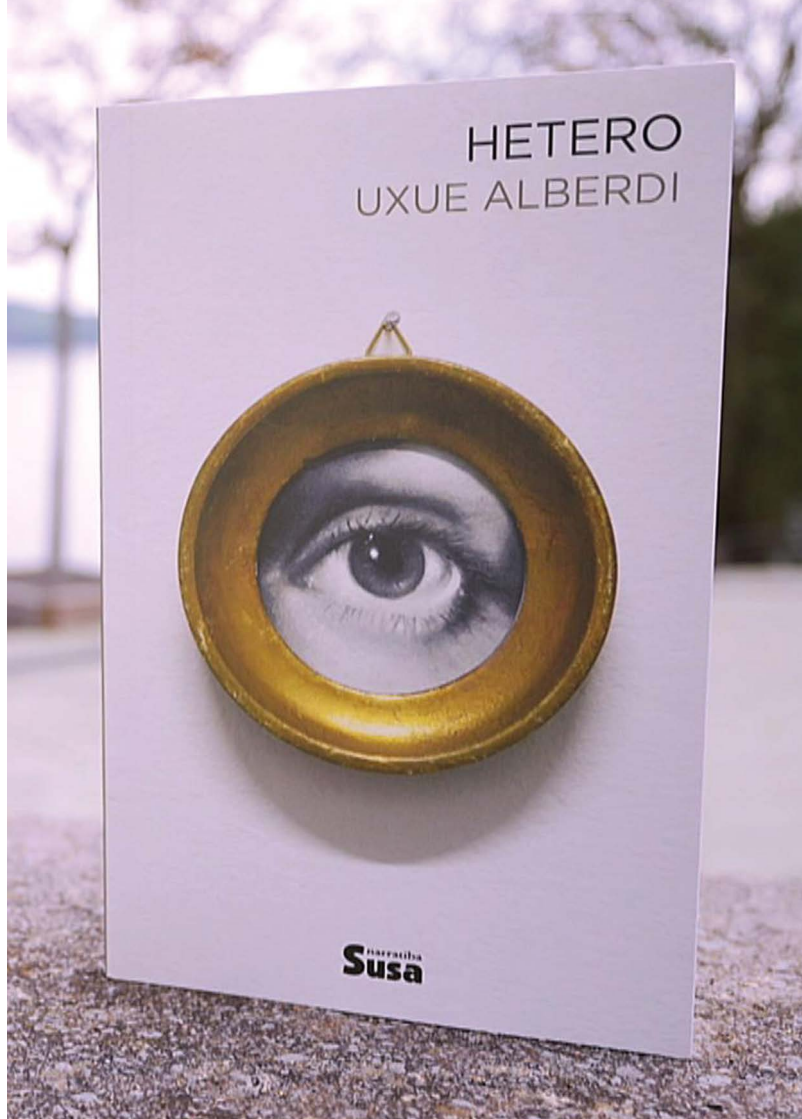
---

### **Presentación de libro en euskera.**

**22 de enero, miércoles, 18:30**

La norma y la brecha. En la tensión entre ambos aparecen las protagonistas de estos cuentos. Casi todas son mujeres y se refieren principalmente a hombres. De las huellas que ellos dejaron en sus cuerpos, en su memoria afectiva y en su día a día. De las expectativas y decepciones hacia los hombres: aquellas que se hicieron y no se dijeron al momento.

La escritora del libro Uxue Alberdi contará con la ayuda de Danele Sarriugarte para la presentación..



# KATANA NAIAINA NAIAINA

ANA GOITIA

BARREMAN



## Katana Bakarrizketa

Ana Goitia

**Urtarrilak 30, osteguna, 18:30**

**Euskaraz**

Ana handia da, galanta. Bizitzan gertatzen zaion guztia ere handia da eta kontatzeko modua ere halakoa dauka.

Normalean konturatzen ez garen gauzetan jarriko du arreta bakarrizketa honetan... Egungo musika eta marketina, "Sold Out"aren moda, guraso eta umeak kontzertuetan egotearen moda, matxis-moa, lodifobia eta egunerokotasuneko gaiak...

---

**Monólogo en euskera.**

**30 de enero, jueves, 18:30**

Ana es grande, grandísima. Todo lo que le pasa en la vida es grande y la manera de contarlo también lo es.

En este monólogo centrará su atención en cosas que normalmente no se cuentan... la música y el marketing de hoy en día, la moda del "Sold Out", la moda de estar los padres y los niños en los conciertos, el machismo, la gordofobia y temas cotidianos...

# Popperra, afterra, utopia Emanaldia

Miren Narbaiza eta Danele Sarriugarte

**Otsailak 13, osteguna, 18:30**

**Euskaraz**

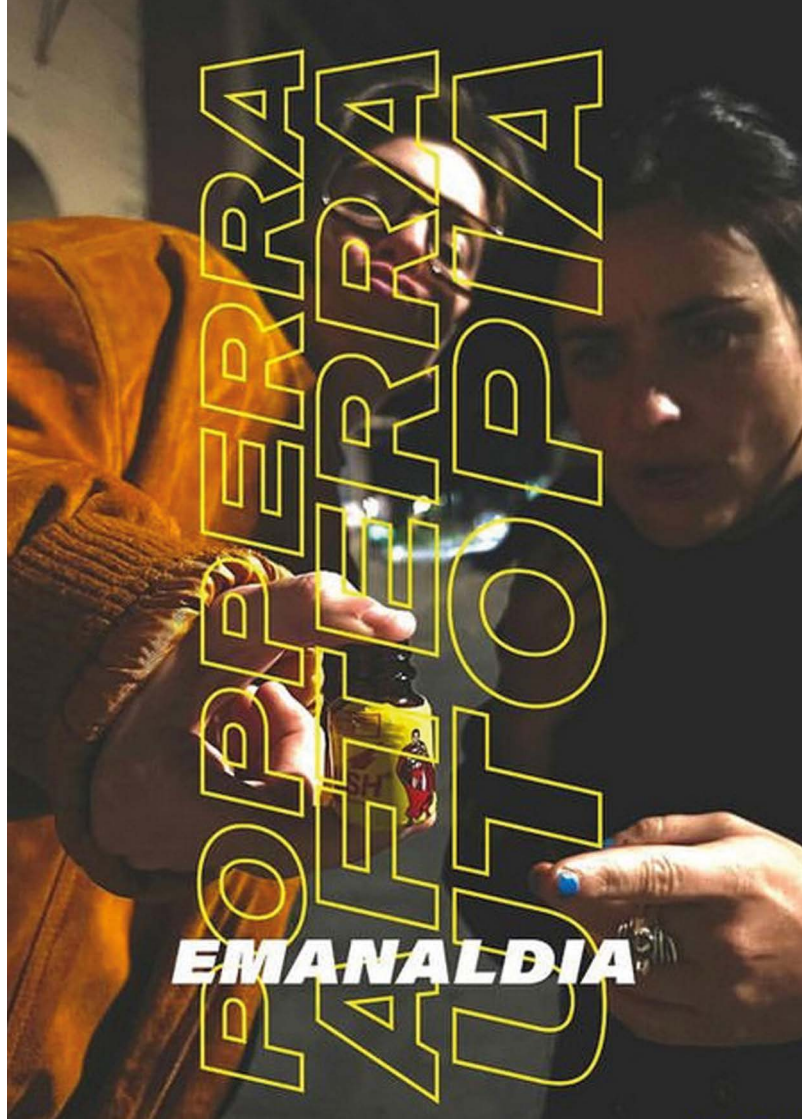
Hitza eta soinua uztartzen dituen emanaldia da, Daneleren kontakizuna Mirenen musikarekin lagundua baitago. Testua idazteko abiapuntua «etorkizuna» izan zen, baina beste hainbat gai ere agertzen dira bertan: dolua, dantza, popperra, afterra, irudimena, lagunak... Hori guztiaz ari-tuko dira, regetoi, musika elektronikoko eta bolero doinuez girotuta.

---

**Actuación en euskera.**

**13 de febrero, jueves, 18:30**

Se trata de una actuación que combina la palabra y el sonido, ya que el relato de Danele está acompañado por la música de Miren. El punto de partida para escribir el texto fue «el futuro», pero también aparecen temas como el duelo, la danza, el popper, el after, la imaginación, los amigos... Hablarán de todo ello, ambientado con melodías de reguetón, música electrónica y bolero.





# Geure gorputzean eta etxean bucu jabe

Aiora Urbieta Eizagirre

elkar

## Geure gorputzean eta etxean jabe

### Liburu aurkezpena

Aiora Urbieta Eizagirre

**Otsailak 18, asteartea, 18:30**

**Euskaraz**

Gero eta gehiago, besteek egindako produktu eta teknologien menpeko gara, baina gero eta gehiago dira, halaber, bizimodu naturalago baten bila dabiltzanak: naturarekin kontaktu handiagoan, erritmo lasaiagoan, izadiaren zikloekin lotuago. Aiora Urbieta egileak urte osorako eskuliburu ilustratu bat ondu du, urtaro bakoitzean, bai gure etxerako bai gure gorputzerako balio duten errezeta eta proposamenak eskainiz: xaboiak, ukenduak, sendabelarrak, errezetak...

---

**Presentación de libro en euskera.**

**18 de febrero, martes, 18:30**

Cada vez somos más dependientes de los productos y tecnologías elaborados por los demás, pero cada vez son más los que buscan un estilo de vida más natural. La autora Aiora Urbieta ha elaborado un manual ilustrado, ofreciendo recetas de jabones, ungüentos, hierbas medicinales...

**OTSAILAK 23**  
23 DE FEBRERO

# lilatoia

Beste urte batez Zumaiako Emakumeon\* Etxeak talde gisa parte hartuko dugu Lilatoian

Otro año más la Casa de las Mujeres\* de Zumaia participaremos en grupo en el Lilatón.



Formularioa



## Izen-ematea

Izen-emate epea:  
Urtarrilak 22

## Inscripción

Plazo de inscripción:  
Urtarrilak 22

## Aurrez entrenamenduak

Asteazkenero, 18:30ean, korrika taldearekin Emakumeon\* Etxetik hasita.

## Egunean bertan

Garraio publikoan egingo dugu Donostiarako joan-etorria eta bueltan bazkaria egingo dugu Emakumeon\* Etxean.

## Últimos entrenamientos

Los miércoles, a las 18:30, con el grupo de correr desde la Casa de las Mujeres\*

## En el día del Lilatón

El trayecto de ida y vuelta a Donostia haremos en transporte público y después haremos una comida popular en La Casa de la Mujeres\*.

# Jo!

## Antzezlana

Anduriña Zurutuza eta Beatriz Egizabal

**Otsailak 27, osteguna, 18:30**

**Euskaraz**

Sorkun eta Grego lagun minak aspaldi ez dira elkarrekin egon.

Kalean topo egin eta kirola egiten duten bitartean ikerketa antropologiko bat eskainiko dute, umorea erabiliz.

Erabiliko duten metodologia bizitzako istorioak izango dira.

---

**Teatro en euskera. 27 de febrero, jueves, 18:30**

Las íntimas amigas Sorkun y Grego hace tiempo que no han estado juntas.

Se encuentran en la calle y mientras hacen deporte ofrecerán un estudio antropológico, utilizando el humor.

La metodología que utilizarán serán historias de vida.

# JO!







**'AUSENCIAS EN ROJO' ERAKUSKETA:** Martxoak 5-18

Indarkeria matxistaren biktimen omenez, Emakume Etokinen Malen Etxea Elkarteak eta Haurralde Fundazioak sortutako erakusketa izango da ikusgai Emakumeon\* Etxean.

**EXPOSICIÓN 'AUSENCIAS EN ROJO':** 5-18 de marzo

En homenaje a las víctimas de la violencia machista, Emakumeon\* Etxea acogerá la exposición creada por la Organización de Mujeres Inmigrantes Malen Etxea y la Fundación Haurralde.

Martxoak 8

# EMAKUME LANGILEAREN NAZIOARTEKO EGUNA



8 de marzo

# DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER TRABAJADORA

IRANTZU VARELA

Y toboria...  
2 de zorrik

1) Ataques...  
Bazan  
Cantar  
Desnudas  
Esquival  
Feliz

LO QUE  
QUEDE

Que  
Rakel

Sard

Tadob  
Varela  
Varela  
W  
X de m

Yugo  
Zierben

Spitié?

## Lo que quede

### Liburu aurkezpena

Irantzu Varela

**Martxoak 18, asteartea, 18:30**

**Gaztelera**

Idatzitakoa geratzen da, gainerako guztia ez da geratzen, idatzi zuen Emilia Pardo Bazanek. Irantzu Varelak hitz horiek heldu eta eraldatu egiten ditu, bere oroimen autopornografikoak esploratzera gonbidatzeko.

Bere biografia mina, amorrua eta samurtasuna nahasten dituzten kontakizun bizi eta hunkigarriek osatzen dute, betiere bere esperientzia pertsonalak ekintza kolektibo bihurtzeko ikuspegiarekin.

---

**Presentación de libro en castellano.**

**18 de marzo, asteartea, 18:30**

Queda lo escrito, todo lo demás no queda, escribió Emilia Pardo Bazán. Irantzu Varela retoma estas palabras y las transforma para invitarnos a explorar sus memorias autopornográficas en las que nos cuenta cómo ha llegado a ser quien es hoy.

Su biografía se compone de relatos intensos y conmovedores que mezclan dolor, rabia y ternura, siempre con un enfoque en transformar sus experiencias personales en acciones colectivas.

# RR\_6\_erre(AH)ala

## Errezitaldia

Maialen Lujanbio

**Martxoak 27, osteguna, 18:30**

**Euskaraz**

*RR*, hitzen performantzea da.

Hitz esanak eta kantatuak, ahozkoak eta idatziak, ikusteko eta entzutekoak.

*RR* emanaldiak, lengoia du lehengia, eta hura oretzen eta maneiatzen du forma desberdinetan garaiko gaiez jarduteko.

Maialen Lujanbioren eztarritik, errezitaldi poetiko-bertso-performatibo-irakurri ikus-entzutekoa da *RR*.

---

**Recital en euskera. 27 de marzo, jueves, 18:30**

*RR*, es la performance de las palabras.

Palabras dichas y cantadas, orales y escritas, de ver y escuchar.

La función *RR* tiene como materia prima un lenguaje que amasa y maneja para tratar temas de actuales en diferentes formas.

De la garganta de Maialen Lujanbio, *RR* es un recital recital poético-bertso-performativo-audiovisual literario



# Promesa berdina egin diegu lagun guztiei

## Antzerkia

Maite Aizpurua Olaizola eta Intza Alkain

**Apirilak 10, osteguna, 18:30**

**Euskaraz**

Poesia, permormancea eta umorea nahasten dituen emanaldi honetan, bi aktorek laguntasunaren ospakizun kritiko bat sortuko dute, publikoa eskutik hartuta. Euforiaren aparretan agertuko dira adiskidetasun erromantikoa eta taldearen apologia. Zaratak utzitako tarteetan berriz kontraesanak, galderak eta galera. Gonbidatuta zaude.

---

**Teatro en euskera. 10 de abril, jueves, 18:30**

En este espectáculo que combina poesía, humor y performance, dos amigas realizarán una celebración crítica de la amistad, de la mano del público. Entre la espuma de la euforia saldrán en escena la amistad romántica y la apología al colectivo, y, en los intermedios dejados por el ruido, en cambio, las contradicciones, las preguntas y las pérdidas. Estas invitada.



# ZINE GO AK

Bilboko LGBTQ+  
22. Nazioarteko Zinema  
eta Arte Eszenikoen Jaialdia

22º Festival Internacional  
de Cine y Artes Escénicas  
LGBTIQ+ de Bilbao

22<sup>nd</sup> Bilbao International  
LGBTIQ+ Film and  
Performing Arts Festival

ZG Hedapena ekimenaren  
baitan Zinegoak jaialdiko  
bi lan eskainiko dira Zumaian,  
Aita Mari zineman.

Dentro de la iniciativa  
ZG Extensión se emitirán dos  
obras del festival Zinegoak en  
Zumaia, en el cine Aita Mari.

**SAIOAK**  
Maiatzak 22  
Ekainak 5

**SESIONES**  
22 de mayo  
5 de junio

maiatzak 31, larunbata  
zumaiaiko emakumeon\*  
etxeko uda aurreko festa

31 de mayo, sábado  
fiesta de la casa de  
las mujeres\* de zumaia



**raixta**  
edo elkarrekin piztu duguna

# zerbitzuak servicios

San Telmo kalea 19 (Sarrera Martxoaren 8a plazatik)

## **Etxearen ordutegia**

Astelehena, asteartea eta osteguna,

09:30-13:00 / 16:30-20:00

Asteazkena, 09:30-20:00

Ostirala, 09:30-13:00

Lunes, martes y jueves, 09:30-13:00 / 16:30-20:00

Miércoles, 09:30-20:00

Viernes, 09:30-13:00

## **Harremanetarako**

633 43 27 62 (telefonoa eta whatsapp)

info@zumiakoemakumeonetxea.eus

[www.zumiakoemakumeonetxea.eus](http://www.zumiakoemakumeonetxea.eus)

Facebook: Zumiako Emakumeon Etxea

Instagram: @zumiakoemakumeonetxea

X: @EmakumeonEtxea

## **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

## Arreta psikologikoa

Emakumeenganako diskriminazio eta indarkeria egoerak bizi dituztenei zuzendutako arreta psikologikoa eskaintzen da. Emakumeei laguntza emozionala ematen zaie, askotariko prozesuetan bidelagun bat edukitzeko.

Honako gaiak lantzen dira: indarkeria matxista (genero indarkeria, sexu erasoak, sexu jazarpena...), banantze prozesuak... Beharrezkoa den kasuetan, emakumearen ingurukoekin ere egingo da lanketa.

## Atención psicológica

Se ofrece atención psicológica a personas que viven situaciones de discriminación y violencia contra las mujeres. Se dará apoyo emocional a las mujeres, para contar con una compañera de viaje en los diferentes procesos.

Se tratan los siguientes temas: violencia machista (violencia de género, agresiones sexuales, acoso sexual...), procesos de separación... En caso necesario, también se trabajará con el entorno de la mujer.

**Aurretiko hitzordua hartzeko hurbildu etxera edo jarri gurekin harremanetan**  
Para solicitar la cita previa acércate a casa o ponte en contacto con nosotras

## Autozaintza taldea

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

## Grupo de autocuidado

Realizamos 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.

Hilabetean behin biltzen da autozaintza taldea, interesa izanez gero, hurbildu etxera edo jarri gurekin harremanetan  
El grupo de autocuidado se junta una vez al mes, si te interesa participar, acércate a casa o ponte en contacto con nosotras

## Aholkularitza juridikoa

Emakumeei bideratutako gai konplexuei buruzko orientazio eta informazio juridikoa eskaintzen da:

- Emakumeenganako diskriminazio eta indarkeria egoeren gaineko informazioa
- Emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu penalak
- Banaketa, dibortzioa, dibortzio prozesuetatik sortutako gatazkak, mantenu pentsioen ordainketa ezak, bisita erregimenen ez bete-tzeak...

### Asesoramiento jurídico

Se ofrece información jurídica sobre temas complejos dirigidos a las mujeres:

- Información sobre situaciones de discriminación y violencia contra las mujeres
- Procesos penales sobre agresiones a mujeres
- Separación, divorcio, conflictos derivados de procesos de divorcio, impagos de pensiones de alimentos, incumplimientos de regímenes de visitas...

Aurretiko hitzordua hartzeko hurbildu etxera edo jarri gurekin harremanetan  
Para solicitar la cita previa acércate a casa o ponte en contacto con nosotras

## Malen Etxea elkarte

Malen Etxea giza eskubideen alde egiten duen emakume migratzaileen elkarte da. Besteak beste, ondorengo zerbitzuak eskaintzen ditu:

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

### Asociación Malen Etxea

Es una asociación de mujeres migrantes que trabaja por los derechos humanos. Entre otros, ofrece los siguientes servicios:

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

Aurretiko hitzordua hartzeko: /  
Solicita la cita previa en:

**Basadi auzunea 14, behea/bajo**  
**Astelehen-ostegun / lunes-viernes**  
**17:00-19:00**

**653 729 117**  
**asesoria.juridica@malenetxea.org**



## Edoskitze aholkularitza

### Oihana Aizpurua Perez

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

## Asesoría 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.

Aurretiko hitzordua hartzeko hurbildu etxera edo jarri gurekin harremanetan  
Para solicitar la cita previa acércate a casa o ponte en contacto con nosotras

## Sexu aholkularitza

### Aholkusex

Honako gaien inguruko zalantzak, gatazkak eta bestelakoak argitzen lagunduko dizute: identitate eta orientazio sexuala, bikote harremanak, elkarbizitza, ligatzea, intimitatea, komunikazioa, sexu-grina, zeloak, zailtasun sexualak, haurren eta nerabeen heziketa...

Ahokularitza konfidentziala, doakoa eta feminista da.

## Asesoramiento en sexología

### Aholkusex

Te ayudará a resolver dudas, conflictos, etc. sobre la identidad y orientación sexual, las relaciones de pareja, la convivencia, el ligar, la intimidad, la comunicación, la pasión sexual, los celos, las dificultades sexuales, la educación de los niños, niñas y adolescentes...

La asesoría es confidencial, gratuita y feminista.

Aurretiko hitzordua hartzeko: /  
Solicita la cita previa en:

**605 74 85 79 (Yoana)**  
**sexologiazumaiakoudala@gmail.com**

## Haurdunaldiko, jaiotza-inguruko eta jaioberrien heriotzen doluaz hitz egiteko espazioa

Haurdunaldiko, jaiotza-inguruko eta jaioberrien heriotzen doluan sortutako min, emozio eta pentsamenduak partekatzeko espazio seguru eta errepetuzkoa da.

## Espacio para hablar sobre el duelo gestacional, perinatal y neonatal

Este es un lugar seguro y respetuoso para expresar y compartir el dolor, las emociones y los pensamientos que surgen tras la pérdida gestacional, perinatal o neonatal.

Aurretiko hitzordua hartzeko hurbildu etxera edo jarri gurekin harremanetan  
Para solicitar la cita previa acércate a casa o ponte en contacto con nosotras

## Liburutegi feminista

Emakumeon\* Etxeko liburutegi feminista irakurketa, ezagutza eta formakuntza sustatzeko txokoa da. Liburu bilduma zabala dugu bertan, askotariko gaiak jorratzen dituztenak, eta gehienak, emakumeek eta ikuspegi feministarekin idatziak. Libururen bat maileguan hartu nahi izan ezker, hurbildu etxera. Eta liburuen proposamenak egin edota libururen bat eskuragarri dagoen jakiteko jarri gurekin harremanetan

## Biblioteca feminista

La biblioteca feminista de la casa es un espacio para fomentar la lectura, el conocimiento y la formación. Contamos con una amplia colección de libros que tratan temas muy diversos, y la mayoría, escritos por mujeres y desde una perspectiva feminista.

Si quieres tomar algún libro prestado, acércate a la casa. Y para hacer propuestas de libros o saber si hay algún libro disponible ponte en contacto con nosotras.

Liburuen katalogoa ikusi: /  
Consulta el catálogo de los libros:

[labur.eus/zee\\_liburutegia](http://labur.eus/zee_liburutegia)



# Zumaiako Emakumeon\* Etxea

Zumaiako  
Udala



ZUMAIA  
BIZITZEKO  
DA

LAGUNTZAILEA



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa