

Zumaiako Emakumeon* Etxea

2022 IRAILA-ABENDUA

jabetze eskola

elkarguneak

agenda

...



Zumaiako Emakumeon* Etxea

San Telmo kalea 19 (Sarrera Martxoaren 8a plazatik)

Etxearen ordutegia

Astelehen eta ostiraletan 09:30-12:30

Astearte, asteazken eta ostegunetan 17:00-20:30

Lunes y viernes 09:30-12:30

Martes, miércoles y jueves 17:00-20:30

Harremanetarako

633 432 762 (telefonoa eta whatsapp)

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 duzuen Zumaiko Emakumeon* Etxearen hirugarren liburuxka da; irailtik abendura bitarteko egitaraua jasotzen duena.

Gizarte parekide baten bidean aurrera egiteko topagune gisa jaio zen etxea, eta bidelagun pila bat izan ditu alboan ateak zabaldu orduko. Eskerrik asko guztioi.

Egitarau honekin bere helburuak betetzen jarraitu nahi dugu: etxe propio bat izatea ikasteko; sareak sortzeko; aholkularitza jasotzeko; indarkeria matxistarik gabeko elkarbizitza sustatzeko; emakumeon* ahalduntzea eta partaidetza lantzeko; ikuspegi feministatik eztabaida, gogoeta eta aldaketa pizteko.

Zatoz.

En vuestras manos tenéis el tercer programa de la Casa de Mujeres* de Zumaia con el que queremos seguir cumpliendo sus objetivos. Disponer de una casa propia para aprender: para crear redes; para recibir asesoramiento; para fomentar una convivencia sin violencia machista; para recibir asesoramiento; para trabajar el empoderamiento, la participación y la presencia de las mujeres*; para suscitar el debate, la reflexión y los cambios desde una perspectiva feminista.

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

Irailaren 12tik aurrera

Emakumeon* Etxean, e-mailez edo telefonoz

Inscripción

A partir del 12 de septiembre

En Emakumeon* Etxea, vía e-mail o por teléfono

IRAILAK 14-28 (3 SAIO)+ MENDI IRTEERAK: Irailak 24, urriak 15, azaroak 13 eta abenduak 17

Wikiloc eta mendiko segurtasuna

Ana Egaña Arruti, Ines Aseguinolaza Iparragirre eta Ihintz Linazisoro Garate

Asteazkena, 18:00-20:00

Euskaraz

Wikiloc aplikazioa deskargatzen eta erabiltzen ikasiko dugu, baita bakoitzak bere mugikorra hartuta ibilaldi praktikoa egiten ere. Helburua da norberak erabakitako lekura autonomia osoz joateko ibilbideak diseinatzen ikastea eta baliabideak eta gaitasunak eskuratzea. Mendian segurtasunez ibiltzeko “jarraibideak” azalduko dira. Hori guztia abiapuntutzat hartuta, talde polita sortu eta elkarrekin inguruko mendiak ezagutzeko txangoak antolatu nahiko genituzke.

Wikiloc y seguridad en el monte. Taller en euskera.

Aprenderemos a descargar y usar la aplicación Wikiloc y a hacer un recorrido práctico cada una con su móvil. El objetivo es aprender a diseñar itinerarios para desplazarse con total autonomía al lugar deseado y adquirir recursos y competencias. Partiendo de todo ello, nos gustaría crear un bonito grupo y organizar juntas excursiones para conocer los montes que nos rodean.

IRAILAK 20-AZAROAK 29 (10 SAIO)

Abdominalak egin arriskurik gabe

Eneritz Gallastegi Lazkano

Asteartea, 10:30-11:30

Elebiduna

Zoru pelbikoan presiorik eragin gabe abdominalak landuko ditugu ikastaroan. Mugimendu horietan gihar abdominalak indartzeaz gain, haiek luzatu eta lasaituko 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. 20 de septiembre–29 de noviembre (10 sesiones).

Martes, 10:30-11:30

En el curso trabajaremos los abdominales sin ejercer presión sobre el suelo pélvico.

URRIAK 1-ABENDUAK 17 (6 SAIO)

Gorputz sentsitiboa

Arantza Iglesias Fabre

Larunbata (2 astean behin), 10:30-13:30

Euskaraz

Gure gorputz sentikorraren kontzientzia ezagutzeak eta zabaltzeak gorputza bizitzeko aukera ematen du. Gizarte honek eraikitako bizitzak gorputz mentala, adimena, ekintza, memoria baloratzen ditu. Horiexek dira intuiziotik, sentsibilitatetik, entzutetik, emakume-energiaren balioetatik urruntzen gaituzten elementuetako batzuk. Zein da zentzumenen dantza? Taldeko esperientzia aberasteko eta herriarekin hartu-emana izateko, performance baten forma hartuko du larunbatetako topaketetan esperimendatuko duguna.

Cuerpo sensitivo. Taller en euskera.

Conocer y ampliar la conciencia de nuestro cuerpo sensible permite vivir el cuerpo. La vida construida por esta sociedad valora el cuerpo mental, la inteligencia, la acción, la memoria. Estos son algunos de los elementos que nos alejan de la intuición, de la sensibilidad, de la escucha, de los valores de la energía femenina. ¿Cuál es el baile de los sentidos? Para enriquecer la experiencia en grupo y tener contacto con el pueblo, lo que experimentaremos en los encuentros de los sábados tomará la forma de una performance.

URRIAK 3AN HASITA IKASTURTE OSOAN ZEHAR

Emakume basatiak

Maider Gastesi Mendizabal

Astelehena, 10:00-11:30

Euskaraz

“Mujeres que corren con lobos” liburua oinarri hartuta, sei saiotan gure emakume izatea aztertuko dugu. Barne bidai honetan, gizarteak inposatu dizkigun rol zurrun eta mingarri horiek eraldatzeko bideari ekingo diogu, norbere desio, behar, iritzi eta bizipenak indartuz, sendatuz eta horrela azkenik, “emakume basati” hori azaleratzea lortzea bilatuz.

Mujeres salvajes. Taller en euskera.

Basándonos en el libro “Mujeres que corren con lobos”, a lo largo de seis sesiones analizaremos nuestra condición de mujer. En este viaje interno emprendemos el camino para transformar los rígidos y dolorosos roles que la sociedad nos ha impuesto, fortaleciendo y sanando nuestros deseos, necesidades, opiniones y vivencias, para al final, buscar que aflore nuestra “mujer salvaje” interior.

URRIAK 4-ABENDUAK 13 (5 SAIO)

Txalaparta ikastaroa

Nagore Etxabe Etxabe

Asteartea (bi astean behin), 18:00

Euskaraz

Ttakunaren erritmoa ikasi edo hobetu nahi baduzu etor zaitez makilen elkarrizketara.

Curso de Txalaparta. Taller en euskera.

Ven si quieres aprender o mejorar el ritmo del "ttakun".

URRIAK 5-AZAROAK 23 (7 SAIO)

¡Que el edadismo no borre nuestros sueños!

Kontxi Lopez

Asteazkena, 17:00-19:00

Gaztelaniaz

Adinkeriak ez ditzala gure ametsak ezabatu!

Adinkeria gure gizartearen hiru diskriminazio-modu handietako bat da, sexismoarekin eta arrazakeriarekin batera. Norbere burua hobeto zaindu eta harreman askeagoak, osasungarriagoak eta berdintasunezkoagoak ezartzen ikasi nahi duten emakumeentzat.

Taller en castellano. **5 de octubre-23 de noviembre (7 sesiones)**. Miércoles, 17:00-19:00.

El edadismo es una de las tres grandes formas de discriminación de nuestra sociedad, junto con el sexismo y el racismo. Crearemos un espacio de reflexión y buscaremos herramientas para romper con las ideas y conductas que nos desempoderan en todas las etapas de nuestra vida. El taller será una herramienta para las mujeres que quieran cuidarse mejor y aprender a establecer relaciones más libres, saludables e igualitarias.

URRIAK 11-ABENDUAK 20 (5 KLASE)

Batukada feminista

Ainara Sarasketa Alberdi eta Arantza Albizu Escobar

Asteartea (bi astean behin), 18:00-20:00

Euskaraz

Ikastaroaren helburuak emakumeon arteko harremanak eta elkartasuna sustatzea, musikaz gozatu eta gozaraztea, eta irudimena eta sormena garatzea dira, besteak beste. Horrez gain, autogarapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeok kulturaren dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeok nahiz feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Batucada feminista. Taller en euskara.

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

URRIAK 17-ABENDUAK 12 (8 SAIO)

Jarri gaitezen dramatiko

Maite Aizpurua Olaizola

Astelehena, 18:00-20:00

Euskaraz

Drama hitzak “ekintza” esan nahi du eta lantergi hau dramatikoak izatera jolasteko gonbidapena da. Mintzen, kezkatzen, amorratzen, aspertzen gaituenarekin, besterik gabe, ustez desiratzen ez dugun horrekin antzerkitik erlazionatzeko aukera da, sormenaren bitartez ikertu eta umoretik bidaia besteekin konpartitzekoa.

Nos gusta el drama. Taller en euskera.

Drama significa acción y este taller es una invitación a jugar a ser dramáticas. Simplemente es la oportunidad de relacionarnos desde el teatro con lo que nos duele, nos preocupa, nos irrita, nos aburre, con lo que supuestamente no deseamos. Investigaremos a través de la creatividad compartiendo el viaje con las demás compañeras desde el humor.

elkarguneak



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

Banan Coffee

Ama bananduentzako saioa, ostegunetan (hamabostean behin) | 19:00

Tertulia konplizeak, itxitako etaparen ingurukoak elkarbanatu eta aldi berriei atea zabaltzeko. Saio bakoitzean sortzaile batzuen edukiren batetik abiatuko gara (artikulu bat, bideo bat, abesti bat...) haren inguruan hausnartuz, norbanako eta taldeko ahalduntzea lortzeko. Animatuko zara?

* Haurren zaintza zerbitzua eskainiko da aurrez eskatzen bada.

Sesión para madres separadas, los jueves (quinzenal) | 19:00

Tertulias en un ambiente de complicidad para compartir reflexiones sobre etapas ya cerradas y abrir ventanas a nuevos tiempos. En cada sesión partiremos de un contenido creativo (un artículo, un vídeo, una canción) para reflexionar sobre ello y conseguir el empoderamiento individual y colectivo. ¿Te animas?

* Habrá servicio de guardería (previa inscripción)

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.

Korrika taldea

Urritik aurrera, asteazkenero | 18:30

Emakumeak elkarrekin korrika egitera animatzeko taldea sortu nahi dugu. Helburua emakumeak jardue-
ra fisikoa eta kirol arloan ahalduntzea da. Baita beste emakume batzuekin batera, norberaren ahalmenak, mugak, erronkak eta zailtasunak partekatzea ere. Finean, emakumeen autonomia, konfiantza eta bizitzak hobetzeko bide izan nahi du taldeak. Azpimarratu nahi dugu parte hartzaileak ez dutela korrika egiteko ohiturarik izan behar, aski dela ahalmen, nahi eta gogoa izatea.

A partir de octubre, todos los miércoles | 18:30

Queremos crear 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. También 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 los participantes no deben tener la costumbre de correr, que basta con tener capacidad, querer y querer.

agenda

Zumaian zaintzaren inguruan hausnartzera goaz

Egun osoko jardunaldia

Urriak 22 (larunbata), 10:00

Emakumeon* Etxean

**En Zumaia vamos a
reflexionar sobre el cuidado**

Jornadas

22 de octubre(sábado), 10:00

En Emakumeon* Etxea



URRIAK 19 (ASTEAZKENA), 18:30

Ekofeminismoa Yayo Herrero López

Gaztelaniaz

Yayo Herrero López (Madril, 1965) antropologo, ingeniari, irakasle eta aktibista ekofeminista da. Europako eremu ekofeministan eta ekosozialean eragin handienetakoa duen ikertzaileetako bat da.

Ecofeminismo. Charla en castellano. **19 de octubre (miércoles), 18:30.**

Yayo Herrero López (Madrid, 1965) es una antropóloga, ingeniera, profesora y activista ecofeminista. Es una de las investigadoras más influyentes en el ámbito ecofeminista y ecosocialista a nivel europeo.

Antolatzailea: Berdintasun Foroa

AZAROAK 16 (ASTEAZKENA), 18:30

Hitzaldia

Anna Freixas Farré

Gaztelaniaz

Anna Freixas Farrék (Bartzelona, 1946) adineko pertsonen bizitza eta gogo estigmatizatu, ikusezin bihurtu eta deuseztatzen dituzten klixek apurtzeko proposamenak eskainiko dizkigu. “Erresidentzia edo ospitaleetan desagertzen da zure bizitza, zure iragana, jada ez zara kazetari interesgarria, komiko bikaina edo jostun zoragarria. Gizarteari ekarpena egin diogun jendea gara, eta bat-batean gure iraganaren ezabaketarekin egiten dugu topo”.

Charla en castellano. **16 de noviembre (miércoles), 18:30.**

Anna Freixas Farré (Barcelona, 1946) arrasa con los lugares comunes que revisten la ancianidad y se propone romper los clichés que estigmatizan, invisibilizan y anulan la vida y la voluntad particular de cada persona mayor. “En una residencia u hospital desaparece tu vida, tu pasado, ya no eres una periodista interesante, una cómica estupenda o una costurera maravillosa. Somos gente que hemos aportado a la sociedad y de repente nos encontramos con el borrado de nuestro pasado”.

Antolatzailea: Berdintasun Foroa



• AZAROAK 25 •

**INDARKERIA
MATXISTAREN
AURKAKO
EGUNA**

• 25 DE NOVIEMBRE •

**DÍA CONTRA
LA VIOLENCIA
MACHISTA**

aholkularitza zerbitzuak servicios de asesoría

Etxearen ordutegia

Astelehen eta ostiraletan 09:30-12:30

Astearte, asteazken eta ostegunetan 17:00-20:30

Lunes y viernes 09:30-12:30

Martes, miércoles y jueves 17:00-20:30

Harremanetarako

633 432 762 (telefonoa eta whatsapp)

info@zumiakoemakumeonetxea.eus

www.zumiakoemakumeonetxea.eus

Facebook: Zumiako Emakumeon Etxea

Instagram: @zumiakoemakumeonetxea

Arreta eta bideraketa

Informazioa, orientabidea eta harrera, eta Emakumeon* Etxeko baliabideetara edo bestelakoetara bideratzea.

Atención y derivación

Información, orientación y acogida, y derivación a recursos propios o externos

Bidelagun zerbitzua

Norberaren zalantzak argitzeko edo bidelagun bat edukitzeko, informazio eta orientazio zerbitzua, psikologikoa eta judiziala.

Servicio Bidelagun

Con el objetivo de resolver dudas y tener un apoyo profesional, servicio de información y orientación psicológico y jurídico.

Ordenagailu eta internet zerbitzua

Aste osoan etxearen ordutegian. Doako erabilera.

Servicio de ordenador e internet

Durante la semana en el horario de la casa. Uso gratuito.

Liburutegi zerbitzua

Bertako liburutegi feministatik liburuak maileguan hartu daitezke.

Servicio de biblioteca

So podrán coger prestados libros de la biblioteca feminista.

AURREZ ZITA HARTUTA / CON CITA PREVIA

Etxeko langileentzako aholkularitza I MALEN ETXEA

Aholkularitza atzerriartasun eta nazionalitate izapideetan. Emakume* langileen eskubideak eta bermeak.

Asesoría para empleadas del hogar I MALEN ETXEA

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

Whatsapp: 653 729 117

asesoria.juridica@malenetxea.org

AURREZ ZITA HARTUTA / CON CITA PREVIA

Ikasketen homologazioa I BIDEZ BIDE (“Iguálate” programa)

Atzerrian egindako ikasketen tituluak baliokidetzeko aholkularitza eta laguntza.

Homologación de estudios I BIDEZ BIDE (Programa “Iguálate”)

Asesoramiento y asistencia para la convalidación de títulos de estudios realizados en el extranjero.

AURREZ ZITA HARTUTA / CON CITA PREVIA

Edoskitze aholkularitza I OIHANA AIZPURUA PEREZ

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

Asesoría de lactancia I 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, retorno al trabajo, etc.

AURREZ ZITA HARTUTA / CON CITA PREVIA

Sexu aholkularitza I Aholkusex

Hileko laugarren ostegunetan, 18:00-20:00.

Asesoramiento en sexología I Aholkusex

El 4º jueves de cada mes, 18:00-20:00.

Autozaintza taldea

Indarkeria matxista jasan duten emakumeentzat taldeko saioak gaian aditua den profesional batek bideratuta. Urtarriletik aurrera, hilean behingo maiztasunarekin.

Grupo de autocuidado

Sesiones grupales para mujeres víctimas de violencia machista dirigidas por una profesional experta en la materia. A partir de enero con frecuencia mensual.

Haurdunaldiko eta jaiotza inguruko heriotzen dolu elkarteak I ESKU HUTSIK

Haurdunaldian edo jaiotza inguruan umea hil zaien emakumeari babesa, informazioa eta baliabideak eskaintzen ditu besteak beste.

Asociación de Duelo gestacional, perinatal y neonatal I ESKU HUTSIK

Ofrecen apoyo, información y recursos para mujeres que están transitando la muerte de un hijo o hija durante el periodo gestacional, perinatal o neonatal.

Zumaiako Emakumeon* Etxea

Zumaiako
Udala



ZUMAI
BIZITZEKO
DA

LAGUNTZAILEA



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa