

# Zumaiako Emakumeon\* Etxea

**2024** IRAILA - ABENDUA

zerbitzuak

eskola feminista

agenda

elkarguneak

jabetze eskola



## 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 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.

Eskuartean 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**

Irailaren 9tik 18ra

Emakumeon\* Etxean edo webgunean

## **Inscripción**

Del 9 al 18 de septiembre

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 irailaren 9tik 18ra** 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 9 al 18 de septiembre.** 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)**.

# Ez ahazteko gogoratu. Herriko historia eta emakumeen memoria argazkitan

Idoia Telleria Maritxalar

**Gaia interesatzen bazaizu, jarri gurekin harremanetan: argazkiak uzteko, istorioak kontatzeko, bilketan laguntzeko...**

## Elebiduna

Ariketa kolektibo honen helburu nagusia herriko historia ezagutu eta herriko emakumeei ikusgarritasuna eta ahotsa ematea da. Irudi eta argazkiak izango dira tailer honen oinarria; beraz, asmoa da antzinako emakumeen argazkiak jaso, eta horien gainean talde memoria ariketa bat egitea.

---

## Recordar para no olvidar. La historia del pueblo y la memoria de la mujer en fotos.

Si estás interesada ponte en contacto con nosotras: para dejar fotos, contar historias, ayudar en la recogida...

El objetivo principal de este ejercicio colectivo es conocer la historia del pueblo y dar visibilidad y voz a las mujeres del pueblo. Las imágenes y fotografías serán la base de este taller, por lo que la idea es realizar una recogida de fotografías antiguas de mujeres sobre las que realizar un ejercicio de memoria grupal.

# Eskalada ikastaroa

Sonia Casas Torcida

**Irailak 21 eta 22 edo irailak 28 eta 29 (2 saio)**

Larunbata eta igandea, 09:00-15:00

## Gaztelera

Hastapen saio hauen bidez, eskaladan emakumeen parte-hartzea eta ahalduntzea sustatu nahi da. Oinarrizko jakintzak eskuratu eta praktikan jarriko ditugu bi eguneko ikastaroarekin (bi talde sortuko dira):

Larunbatean Orioko rokodromora joango gara, eta igandean, Zestoako Harrobira egingo da irteera.

---

**Curso de escalada.** Taller en castellano **21 y 22 de septiembre o 28 y 29 de septiembre (2 sesiones).** Sábado y domingo, 09:00-15:00

Con este curso de iniciación se pretende fomentar la participación y el empoderamiento de las mujeres en la escalada. Adquiriremos y pondremos en práctica los conocimientos básicos con un curso de dos días (se crearán dos grupos):

El sábado iremos al rocódromo de Orio, y el domingo, se hará una salida a la Cantera de Zestoa.

# Emakume basatiak

Maider Gastesi Mendizabal

**Irailak 23 - abenduak 16 (13 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.

# Pala teknifikazioa

Idoia Zabala

Hasiberriak: **Irailak 24 - abenduak 17 (13 saio).**

Astearteak, 18:00-20:00

**Maila aurreratua: Irailak 25 - abenduak 18 (13 saio).** Asteazkenak, 18:00-20:00

Pala munduan hasi eta murgildu nahi baduzu, edota maila hobetu eta frontoiaz gozaten jarraitu nahi baduzu, hau da zure ikastaroa. Ikastaro honetan kokapena, teknika eta afizioa landuko ditugu pilota maitatzen ikasiz.

---

## Tecnificación de pala

Nivel de iniciación: **24 de septiembre - 17 de diciembre (13 sesiones).** Los martes, 18:00-20:00

Nivel avanzado: **25 de septiembre - 18 de diciembre (13 sesiones).** Los miércoles, 18:00-20:00

Si quieres iniciarte y adentrarte en el mundo de la pala o mejorar el nivel y seguir disfrutando del frontón, este es tu curso. Trabajaremos la ubicación, la técnica y la afición aprendiendo a amar la pelota.

# Irakurle eskola feminista

Maider Avaristo Iziar

**Urriak 1, azaroak 5 eta abenduak 3 (3 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, artikulua, 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.

## Cómo nos comunicamos. Taller sobre la comunicación asertiva y las relaciones de igualdad

Pepa Bojó Ballester

**Urriak 7 - abenduak 9 (10 saio)**

Astelehenak, 18:00-19:30

**Gaztelera**

**Nola komunikatzen gara? Komunikazio aserti-boa eta harreman parekideen inguruko tailerra**

---

**Taller en castellano.**

**7 de octubre - 9 de diciembre (10 sesiones)**

Los lunes, 17:30-19:30

La comunicación es un espacio a través del cual entramos en relación con otra persona, nos expresamos, nos vinculamos y a través de las palabras definimos y construimos nuestras relaciones.

La educación de género nos ha instruido en una manera de comunicarnos y también de negarnos el derecho a hablar. Revisar nuestros estilos de comunicación y adquirir nuevas herramientas es básico como forma de autoafirmación y de construir relaciones igualitarias.

## Vidas libres de violencias machistas

Sheila Melcon Lopez

**Urriak 8 eta 15 (2 saio)**

Astearteak, 18:00-19:30

**Gaztelera**

**Indarkeria matxistarik gabeko bizitzak.** Bi saio hauetan, indarkeria matxisten bideei helduko diegu, askapen-gakoetatik abiatuta, indarkeriaren irteerak bilatuko ditugu, beldurrak, tristurak eta erruak partekatuko ditugu, indar kolektiboekin berriz konektatzeko eta hilabetean behin bilduko den talde-laguntzako AUTOZAINZA taldea sortzen joateko.

---

**Taller en castellano. 8 y 15 de octubre (2 sesiones).**

Los martes, 18:00-19:30

En estas sesiones afrontaremos los caminos de las violencias machistas, desde las claves de liberación, buscaremos las salidas de la violencia, compartiremos los miedos, las tristezas, las culpas para reconectar con las fuerzas desde lo colectivo y poder ir creando el grupo de AUTOCUIDADO de apoyo grupal, que se llevará a cabo una vez al mes.

# Biodantza

Eider Zuriarrain Bergara

**Urriak 9 - abenduak 11 (10 saio)**

Asteazkenak, 10:30-12:00

## Euskaraz

Biodantzán 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 gorpuztean ditugun koraza eta blokeoak askatuz joango gara, gure barne egiantz hurbilduz, norberak bere burua zainduz, bestea zainduz, eta bizipoza berreskuratuz.

---

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

**9 de octubre - 11 de diciembre (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 bloques que tenemos en el cuerpo, acercándonos a nuestra verdad interior, cuidándonos a una misma, cuidando a la otra, y recuperando la vitalidad.

# Batukada feminista

Ainara Sarasketa Alberdi eta Arantza Albizu Escobar

**Urriak 9 - abenduak 18 (6 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 kulturaren dugun parte hartzea indartu eta emakumeok nahiz feministok esparru publikoan ikusiak eta entzunak izatea nahi dugu.

---

## Batucada feminista.

**9 de octubre - 18 de diciembre (6 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.



# Movimiento y desarrollo personal a través de la danza

Girsilane Becerra Montes

**Urriak 19, azaroak 9 eta abenduak 7 (3 saio)**

Larunbatak, 16:00-18:00

## Gaztelaniaz

**Mugimendua eta garapen pertsolana dantza-ren bidez.** Lehen saioa: chakra-dantza, sustraia lantzen bihotzera iristeko; 7 zentroyen aktibazio energetikoa, burua, gorputza, emozioak eta soinua orekatzeko. Bigarren saioa: lau elementuen dantza; ospakizun-dantzak eta integrazio-zeremonia. Hirugarren saioa: emakumeen dantza; Emakume Energia Sakratua

---

## Taller en castellano.

**19 de octubre, 9 de noviembre y 7 de diciembre (3 sesiones).** Los sábados, 16:00-18:00

Primera sesión: la danza de los chakras, trabajando la raíz para llegar al corazón; activación energética de los 7 centros para equilibrar mente, cuerpo, emociones y el sonido. Segunda sesión: la danza de los cuatro elementos; danzas de celebración y ceremonia de integración. Tercera sesión: la danza de las mujeres; Energía Femenina Sagrada.

# Ziklikoki bizi taldean

Jaione Guisasola Urzelai

**Urriak 16 eta 23 (2 saio)**

Asteazkenak, 18:00-20:00

## Euskaraz

Ziklikoak izaten hasten garen unetik ezjakintasuna eta beldurrak sortzen zaizkigu; horiei aurre egiteko ikastaroa da hau. Gure gorputz atalak, zikloaren fase desberdinen ezaugarriak, naturarekin jasagarriak eta gure gorputzari kalterik eragiten ez dioten produktuak, autoezagutzarako baliabideak eta bestelako gai anitz landuko ditugu.

---

## Vivir cíclicamente en grupo. Taller en euskera.

Desde el momento en que empezamos a ser cíclicas nos surgen dudas y miedos; este es un curso para afrontarlos. Trabajaremos nuestras partes del cuerpo, las características de las diferentes fases del ciclo, los productos sostenibles con la naturaleza y los que no causan daño a nuestro cuerpo, los recursos para el autoconocimiento y otros muchos temas.

# Xaboi komunitarioa

Aiora Urbieta Eizagirre

**Urriak 22 - azaroak 12 (4 saio)**

Astearteak, 18:00-20:00

## **Euskaraz**

Ikastaro honetan, sare trinko bat sortuz etxe-ko garbiketak egiteko xaboi solidoa eta likidoa egiten ikasiko dugu modu ekonomiko eta ekologikoan. Xaboi ekologikoak egin, talde polit baten parte izan eta xaboi komertziala erosteari utzi nahi badiozu, aukera paregabea da hau. Animatu!

---

**Jabón comunitario.** Taller en euskera.

En este curso, aprenderemos a elaborar jabón sólido y líquido para realizar limpiezas domésticas de forma económica y ecológica. Si quieres hacer jabones ecológicos, formar parte de un grupo majo y dejar de comprar jabón comercial, ¡ánimate!

# Atsoen errana da...

Dorleta Kortazar Alkoz

**Urriak 30 - abenduak 11 (7 saio)**

Asteazkenak, 18:00-20:00

## **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: ipuinen bosterean 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.

# Autodefentsa feminista

11-16 urte bitarteko gazteentzat

Emagin

**Azaroak 8 (saio bat)**

Ostirala, 17:00

**Euskaraz**

Zer dira eraso sexistak? Nola pairatzen ditugu? Zeintzuk dira gure bizipenak honen aurrean? Nola identifikatu erasoak? Emakumeok pasibotasunaren ideian hezten gara eta babes beharra dugun pertsonak garela sinesten dugu. Ideia hori hautsi eta gure buruak aitortu, egoeraz jabetu eta boteretzeko autodefentsa feminista lehenesten dugu. Egin aurre indarkeria sexistari.

Nik, zuk, guk... ekin!

---

**Autodefensa feminista.** Taller en euskera.

¿Qué son las agresiones sexistas? ¿Cómo las padecemos? ¿Cuáles son nuestras vivencias ante esto? ¿Cómo identificar las agresiones? Las mujeres nos educamos en la idea de la pasividad y creemos que somos personas necesitadas de protección. Rompemos esa idea y priorizamos la autodefensa feminista para reconocernos, tomar conciencia de la situación y empoderarnos.

# Suzko idazketa

Ane Garcia (Mejillon tigre kolektiboko kidea)

**Azaroak 9 (saio bat)**

Larunbata, 10:00-14:00

**Euskaraz**

Idazteko gogoia duzu? Hitzekin su txiki bat egin eta nola hazten den ikusiko dugu tailer honetan. Suzko testu horiek eraikitzeko, hitza inguratzen duten gauza guztiek garrantzia izango dute hemen: gorputzak, begiradak, lekuak, jolasak... Elkarrekin ikasiko dugu nondik hasi idazten, nola elikatu lehenengo sugar hori, nola moldatu atera den hori, eta nola helarazi gure testuen beroa besteei. Hitzak ohiko mugetatik atera eta sua emango diegu!

Tailer hau edonorentzat da. Buruan (edo garabidean) proiektu jakin bat baduzu, edo idazketan huts-hutsetik hasteko gogoz bazaude, animatu! Gauzei eta hitzei beste leku batetik begiratzeko gogoia ekarri behar duzu, besterik ez.

---

**Escritura inflamable.** Taller en euskera.

En este taller, haremos un pequeño fuego de palabras y observaremos cómo crece. Juntas, aprenderemos cómo empezar a escribir y cómo alimentar esa primera llama.

# 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 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

### **Urriaren 2tik aurrera, 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. 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 ahalmena, nahia eta gogoia izatea.

---

### **A partir del 2 de octubre, 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.

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

# Txalaparta

## **Asteartero, 17:00-18:30**

Azken urtetan egindako hainbat ikastaroren ondoren, hemendik aurrera astero bilduko gara txalaparta jotzen jarraitzeko. Inoiz probatu ez, baina ikasteko jakin-mina baduzu, edota teknika hobetu nahi baduzu, animatu! Forondan elkartuko gara asteartero.

---

## **Cada martes, 17:00-18:30**

Tras varios cursos realizados en los últimos años, a partir de ahora nos reuniremos semanalmente para seguir tocando la txalaparta. Si nunca lo has probado pero tienes curiosidad por aprender, o quieres mejorar la técnica, ¡anímate! Nos juntaremos todos los martes en Foronda.

# Futbola

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

Emakumeok futboleko elkarrekin jokatzeko taldetxoak osatu dugu. Hilean bitan futbol zelaian elkartzen gara elkarrekin momentu ederra 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, edota hurbildu ikas-turte hasierako bilerara:

## **Irailak 19, osteguna, 19:00etan Emakumeon\* Etxean**

---

## **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 o acércate a la reunión de inicio de curso:

## **19 de septiembre, jueves, a las 19:00h en Emakumeon\* Etxea.**

# 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, edota hurbildu ikas-turte hasierako bilerara:

**Irailak 26, osteguna, 19:00etan Emakumeon\* Etxean**

---

## **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 o acércate a la reunión de inicio de curso:

**19 de septiembre, jueves, a las 19:00 h en Emakumeon\* Etxea.**

# Bertsotan bat-batekoa lantzen

## **Urriak 30, azaroak 27 eta abenduak 18 Asteazkenak, 19:00**

Maddi Gallastegiren laguntzarekin, bertsolaritzan murgildu nahi dutenentzat sortutako elkargunea da. Ahozkotasuna eta inprobisazioa landuz, bat-bateko bertsotan trebatzeko aukera izango dute parte-hartzaileek.

Lotsak alde batera utzi eta ahalduntzeko espazio izan nahi du honakoak. Lagunartean, bertsotan egin eta gozatzeko!

# Mendi irteerak

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

**Irailak 8, igandea: Mendaur**  
**Urriak 12, larunbata: Mugarra**  
**Azaroak 10, igandea: Orkatzategi**  
**Abenduak 14, larunbata: Erga**

Horrez gain, blog bat dugu martxan, eta bertan biltzen ditugu mendi-irteeretako argazkiak zein irteerarako informazio interesgarria:

[labur.eus/zee\\_mendizaletasuna](http://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. Visita el blog que hemos creado donde se recogen fotografías de las excursiones e información de interés: [labur.eus/zee\\_mendizaletasuna](http://labur.eus/zee_mendizaletasuna)

# Xakea

**Urriak 8, azaroak 12 eta abenduak 10,  
Astearteak, 17:30-18:45**

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

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

---

**8 de octubre, 12 de noviembre y 10 de diciembre  
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.

# Sorgin txokoa

## Hilabetean behin, larunbat edo igandetan

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

Elkartzeko eta libre adierazteko lekua izango da elkargune hau. Erreparorik gabe emozioez eta gertatzen zaigunaz hitz egiteko, entzuteko, sentitzekeo, 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"/"sor-tzaile" (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!

# Patinak

## Irailak 11 eta 25

### Asteazkenak, 18:00

Patin ikastaroa egin ondoren gogoz geratu gine-  
nez, berriz elkartuko gara irristaketaz gozatzeko.

Ibilbideak partekatu, teknika hobetu zein  
beldurrak uxatzeko, animatu gurpil gainean  
elkarrekin momentu eder bat pasatzera!

---

## 11 y 25 de septiembre

### Los miércoles, 18:00

Después del curso de patines nos quedamos con  
las ganas, por lo que nos reuniremos de nuevo  
para disfrutar del patinaje.

Para compartir rutas, mejorar la técnica, o ahu-  
yentar miedos, ¡anímate a pasar un buen rato en  
grupo y sobre ruedas!



# agenda

## Berdintasun Foroa

### Noiz?

Irailak 24 eta abenduak 10  
Astearteak, 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.



# Zumaiako Emakumeon\* Etxearen 3. urteurren festa

Irailak 27, ostirala  
18:30

KONTZERTUA

## Anari

AURRETIK HITZARTZEA  
ONDOREN MOKADUTXOA



# ISPILUAK



## Ispiluak Helduentzako ipuin ikuskizuna

Dorleta Kortazar

**Urriak 3, osteguna, 18:30**

**Euskaraz**

Ispiluan beren buruari begiratu eta beste aldera gurutzatzeko ausardia izan duten emakumeen istorioek osatzen dute ISPILUAK. Gezurra, bortxa, mesfidantza eta beldurra gaindituz, estutzen dituzten loturetatik askatu eta zigorrak zigor, basoan aurrera egitea erabaki dutenak. Bizinahia eta beldurra, bizitza eta heriotza, gaua eta eguna, ametsak eta errealitatea... elkarri begira, elkarren isla, gure barruko (h)egietan oihartzun eginez. Leku askotan aurki ditzakegulako gure islada itzuliko diguten ISPILUAK.

---

**Ispiluak.** Espectáculo de cuentos para adultos, en euskera. **3 de octubre, jueves, 18:30**

*ISPILUAK* se compone de historias de mujeres que han tenido la audacia de mirarse en el espejo y cruzar al otro lado, superando la mentira, la violencia, la desconfianza y el miedo, para liberarse de los lazos que las atan y, a pesar de los castigos, han decidido avanzar por el bosque.

# Manólogo

## Bakarrizketa

Irantzu Varela

Urriak 4, ostirala, 20:00

Gaztelera

Munduak biolentzia, misoginia eta maskulinitateari miwesmena eskaintzen digun hontan, bakeaz eta kondeszendentsiaz nazkatuta gaude la aldarrikatzen duen bakarrizketa komikoa da. Barre eginaraztea kontzientzia eta amorrua pizteko modu bat da, baina baita justizia saihestekoa ere. Serioegi hartzen bagaituzte ere... Zatoz (oraingoz) gorputzak eta hitzak beste armarik erabili ez dugunon fantasia biolento eta barre algarekin goatzera.

---

**Mónologo en castellano. 4 de octubre, viernes, 20:00**

Es un soliloquio cómico sobre lo hartas que estamos de la paz y la condescendencia, cuando el mundo nos ofrece violencia, misoginia y adoración a la masculinidad.

Hacer reír es una forma de despertar la conciencia y la rabia, pero también de eludir la justicia, no vaya a ser que nos tomen en serio.

Acompañadnos en este viaje por la fantasía violenta y las risas de quienes no han usado más armas que sus cuerpos y sus palabras. De momento.





## ZtandaP

### Binakako bakarrizketak

Mirari Martiarena Iraola eta Idoia Torregarai  
Martija

**Urriak 17, osteguna, 18:30**

**Euskaraz**

“Bakean Dagoena Bakean Utzi” eta “Luze edo Motz” emankizun arrakastatsuen haritik, “ZtandaP” ikuskizun honetan ere Mirari Martiarenak eta Idoia Torregaraiak generoa hartuko dute umoregai eta eguneroko gaiak lehertzen saiatuko dira betaurreko moreak jantzita. Horretarako orgasmo arrakala, maitasun erromantikoa, señorak eta elkarbizitza izango dituzte hizpide, besteak beste. Kritika eginez, deseraikiz eta barre eginez bazterrak eztandaazteko prest daude!

---

**ZtandaP.** Monólogo en euskera.

**3 de octubre, jueves, 18:30**

Al hilo de las exitosas actuaciones “Bakean Dago Bakean Utzi” y “Luze edo Motz”, en este espectáculo “ZtandaP” Mirari Martiarena e Idoia Torregarai tomarán el género como tema de humor y tratarán de reventar temas cotidianos con gafas moradas. Para ello hablarán sobre la brecha orgásmica, el amor romántico, las señoras y la convivencia, entre otros temas.

# Luces en sombra

## Dokumentalaren proiektzioa eta mahai-ingurua

Bidez Bide elkartearen eskutik

**Urriak 31, osteguna, 18:30**

**Gaztelera**

Lida, Cándida, Katia, Silvia, Rosa Mari eta Helenak entzun nahi ez den errealitatea deskribatzen dute, deserosoa, zaintzaileena, izendatzen ez dena. Haien kontakizunean egiturazko desberdintasun guztiak eta aurre egin behar dieten hutsune legal eta moral guztiak jasotzen dira.

Zuzendaria: Ione Atenea

---

**Luces de sombra.** Proyección de documental y coloquio. **31 de octubre, jueves, 18:30**

Lida, Cándida, Katia, Silvia, Rosa Mari y Helena describen la realidad que no se quiere escuchar, la incómoda, la de las cuidadoras, la que no se nombra. Su relato incluye todas las desigualdades estructurales y los vacíos legales y morales a los que se enfrentan.

Directora: Ione Atenea

# LUCES en SOMBRA

LIDA CASTELLANOS MALDONADO · CÁNDIDA RIVAS MENDOZA · KATIA REIMBERG CASTELLO BRANCO · SILVIA PERJU · ROSA MARI OBONO ALO AKENG · HELENA AYERBE GARTXOTENEA | Una producción de BIDEZ, BIDE GIZARTE SUSTAPENERAKO KULTUR ARTEKO ELKARTEA con HIRUKI FILMAK | Dirección, Fotografía y Montaje IONE ATENEA | Guión IONE ATENEA · SORAYA RONQUILLO PEÑA | Producción SORAYA RONQUILLO PEÑA · KATIA REIMBERG CASTELLO BRANCO · GARAZI ERBURU · IONE ATENEA | Sonido Directo ALAZNE AMEZTOY | Posproducción de Sonido JORDI RIBAS



# Taller práctico de acompañamiento a mujeres que han sufrido violencia machista

Nerea del Campo Aguirre, Mujeres al Cuadrado elkarteko kidea

**Azaroak 28, osteguna, 18:30**

**Gaztelera**

**Indarkeria matxista jasan duten emakumeei laguntzeko tailer praktikoa.** Tailer hau indarkeria matxista jasan duten emakumeei laguntza emateko orduan tresna eta estrategia zehatzak izateko baliagarria izango da. Ikuspegi praktikoa baten bidez, eta esperientzian oinarrituta, Nereak bere ezagutza partekatuko du espazio seguru eta ulerkorrek sortzen laguntzeko.

---

Taller en castellano. **28 de octubre, jueves, 18:30**

Este taller está diseñado para proporcionar herramientas y estrategias concretas para apoyar y acompañar a mujeres que han vivido situaciones de violencia machista. A través de un enfoque práctico y basado en la experiencia, Nerea compartirá su conocimiento para ayudar a crear espacios seguros y comprensivos.



• AZAROAK 25 •

# INDARKERIA MATXISTAREN AURKAKO EGUNA

• 25 DE NOVIEMBRE •

# DÍA CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

# eskola feminista

Eskola Feministak, antolatutako hitzaldi eta tailerren bidez, formakuntzarako, hausnarketarako, autonomia indartzeko, sareak sortzeko, emakumeak beren eskubideen jabe egiteko, pertsonalki eta kolektibo modura eraldaketa sozialean parte hartzeko espazioa izan nahi du.

La Escuela Feminista, mediante las charlas y talleres que se organizan, pretende ser un espacio de formación, de reflexión, de fortalecimiento de la autonomía, de creación de redes, de apropiación de los derechos, de participación personal y colectiva en la transformación social.



# Nola uztartu ikuspegi ekologista eta feminista?

## Hitzaldia

Mirene Begiristain Zubillaga

**Irailak 25, asteazkena, 18:30**

**Euskaraz**

Mirene Begiristain Ekonomian Doktorea eta EHUko irakaslea da. Hitzaldi honetan ekologismoaren eta feminismoaren arteko harremanaz hitz egingo digu, bi ikuspegi hauen interseksionalitatea aztertuz. Eta besteak beste, azalduko digu nola ekofeminismoak etorkizun justu eta jasangarriagoa eraikitzen lagundu dezakeen.

---

**¿Cómo se pueden compaginar la visión ecológica y feminista?** Charla en euskera.

**25 de septiembre, miércoles, 18:30**

Mirene Begiristain es Doctora en Economía y profesora de UPV. En esta charla nos hablará de la relación entre ecologismo y feminismo, analizando la interseccionalidad de estas dos visiones. Y entre otras cosas, nos explicará cómo el ekofeminismo puede contribuir a un futuro más justo y sostenible.





# Emakume baserritarren feminismoa: lurrari eta herriari lotuta

## Hitzaldia

Alazne Intxauspe Elola, Etxaldeko Emakumeak taldeko kidea

**Urriak 9, asteazkena, 18:30**

**Euskaraz**

Alazne Intxauspe nekazari eta ekintzailea Etxaldeko Emakumeak elkarteko kidea da. Emakume baserritarren, landa-eremuko emakumeen eta elikadura-subiranotasunaren aldeko lanean dihardute eta haien helburuak, balioak eta ametsak bi erronkatan laburbiltzen dituzte: Feminismoaz elikadura-subiranotasuna kutsatzea eta elikadura-burujabetzaz feminismoa kutsatzea.

---

**Feminismo de las mujeres baserritarras: ligado a la tierra y al pueblo.** Charla en euskera. **9 de octubre, miércoles, 18:30**

La agricultora y activista Alazne Intxauspe forma parte de la asociación Etxaldeko Emakumeak. Trabajan a favor de las mujeres baserritarras, las mujeres rurales y la soberanía alimentaria y sus principales retos son: Contagiar de feminismo a la soberanía alimentaria y contagiar de soberanía alimentaria al feminismo.

# 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 whatsapp)

info@zumaiakoemakumeonetxea.eus

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

Facebook: Zumaiako Emakumeon Etxea

Instagram: @zumaiakoemakumeonetxea

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

## 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...), banantze prozesuak, mantenu pentsioak eta bisita erregimenak, etab. Beharrezkoa den kasuetan, 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 elkarte

- Aholkularitza atzeritartasun 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 elkarte

“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

Bularra ematean 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...

### 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.

## Sexu aholkularitza

### Aholkusex

Asesoramiento en sexología.

## Liburutegi zerbitzua

Bertako liburutegi feministatik liburuak maileguan hartu daitezke. Bisitatu ondorengo web-orria etxeko liburuen zerrenda kontsultatzeko:  
[www.zumaiakoemakumeonetxea.eus/liburutegia/](http://www.zumaiakoemakumeonetxea.eus/liburutegia/)

### Servicio de biblioteca

So podrán coger prestados libros de la biblioteca feminista. Visita la siguiente página web para consultar el catálogo de los libros de la casa:  
[www.zumaiakoemakumeonetxea.eus/liburutegia/](http://www.zumaiakoemakumeonetxea.eus/liburutegia/)

## 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