



sare gile

ORIOKO

EMAKUMEON*

ETXEA

casa de las mujeres* de Orio

دار المرأة أوريو

2026

URTARRILA-EKAINA

Zer da Emakumeon* Etxea?

Emakumeon* Etxea emakumeok emakumeontzat eraikitako espazioa da. Emakume anitzak ezagutzeko aukera emango digun lekua da, gure interes berdinak izan ditzaketen emakumeekin elkartzeko eta hainbat gai lantzeko.

Aisialdirako gune aproposak dira eta, horrez gain, guretzat beharrezkoak diren hainbat zerbitzu eta bidelaguntza eskaintzen dituzte. Beste emakumeekin saretzeaz gain, akonpainatuak sentitzeko guneak ere badira.

¿Qué es la Casa de las Mujeres*?

La Casa de las Mujeres* es un espacio construido por y para las mujeres. Se trata de un espacio que nos permitirá conocer a mujeres múltiples, juntarnos con mujeres que puedan tener nuestros mismos intereses y trabajar diversos temas.

Son espacios adecuados para el ocio, pero además ofrecen una serie de servicios y acompañamiento necesarios para nosotras. Además de crear redes con otras mujeres, son espacios para sentirnos acompañadas.

Ahalduntze Eskolak

Escuela de Empoderamiento

Ahalduntze Eskolak berdintasunera bidea eraikitzeko estrategia bezala planteatzen dira, jendarte berdinazale bat eraikitzeko beharrezkoa baita emakumeok* ahalduntzea edo boteretzeara.

Las escuelas de empoderamiento se plantean como una estrategia para construir el camino hacia la igualdad, porque para construir una sociedad igualitaria es necesario que las mujeres nos empoderemos.*

Izen emateak:

Urtarrilaren 9tik 16ra

Inscripciones:

Del 9 al 16 de enero



saregile.eus/izen-ematea

saregile@orio.eus

943133556 / 623178553

***Haur-zaintza zerbitzua** behar baduzu, eskatu izena ematean.

***Ordainketa esku-dirutan** izango da.

*Si necesitas **servicio de cuidado de menores**, pídelo en la inscripción.

***El pago se realizará en efectivo.**

ZORU PELBIKOA LANTZEN

SAIOA BAENA GOROSABEL

Emakumeok, bizitzan zehar, gure zoru pelbikoan eta gure ongizatean eragina duten hainbat egoera bizi ditugu; erditzea, hormona gorabeherak, lanean jardutea, kirola praktikatzea, pisuak hartzea, eztul edo doministiku egitea, oihukatzea eta abar. Honelako ekintza bakoitzeko gure zoru pelbikoa ahuldu egiten da eta garrantzitsua da gune horretako muskulazio guztia prestatzea.

Tailer honen helburua zoru pelbikoaren muskulazioa indartzea da. Tailerra edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokiko edo puxikako prolapsoak dituztenentzat, pixa galerak dituztenentzat eta erditu berri daudenentzat.

URTARRILAK 20tik MARTXOAK 24ra

ASTEARTETAN 15:30-17:00 (15 ordu)

HIZKUNTZA: EUSKARA

EKARPENA: 15€

BIODANTZA

EIDER ZURIARRAIN

Biodantzaren helburu nagusia norbera bere buruarekin, hurkoarekin eta inguruarekin integratzea da. Bizitzako **oinarrizko hiru binkuluak lantzen ditu: norberak bere buruarekin duen binkulua, bestearekin duena eta munduarekin duena.** Helburua: bizitzearen poza berreskuratzea.

El objetivo principal de la biodanza es integrarse con una misma, con las demás y con el entorno. Trabaja los tres vínculos básicos de la vida: el vínculo con una misma, la otra y con el mundo. Objetivo: recuperar la alegría de vivir.

OTSAILAK 4tik EKAINAK 3ra

ASTEAZKENETAN 16:00-17:30 (24 ordu)

HIZKUNTZA: ELEBITAN

EKARPENA: 24€

DJ IKASTAROA

Ostaizka Esteli Serra Pozo

SIWANABA DJ

DJ izatearen inguruko lehen pausoak eta DJ set bat sortzeko oinarrizko bidea ezagutuko dugu: musika aurkitu, deskargatu, antolatu eta nahastu. Norberaren musika-gustuekiko konfiantza eta partekatzeko gogoia sustatuko da ikastaroan eta, azken saioan grabazio bat egingo dugu, prozesuaren oroitzapen eta emaitza gisa.

DJ Siwanaba gaur egungo Klub Latino eta Kari-beko soinuak nahasten dituen artista da. Bere festak espazioak okupatzeko deia egiten dute; komunitate migratzaile, arrazializatu eta kuirrentzako topaleku aukerak eskainiz. Ikastaroan zehar ikuspegi hau transmititzea izango da bere helburua, landuko diren musika generoen bitartez.

MARTXOAK 4tik APIRILAK 22ra

ASTEAZKENETAN 18:00-20:00 (12 ordu)

HIZKUNTZA: EUSKARA

EKARPENA: 12€

GEURE GORPUTZEAN ETA ETXEAN BURUJABE

AIORA URBIETA EIZAGIRRE

Gure arbasoek, batez ere emakumeek, bazekiten nola sortu euren zaintzarako nahiz etxerako behar zituzten produktuak eta zorionez, jakintza hori ez da galdu.

Ikastaro honetan, etxeko egunerokotasunean erabiltzen ditugun **zenbait produktu, garbikari, sendagai natural... egiten ikasiko dugu eta baita sendabelarrekin prestaketak** egiten ere. Hauek guztiak modu ekologikoan, eta naturan ahalik eta inpaktu txikiena sortuz egingo ditugu. Orokorrean, geroz eta gehiago dakigu elikagaien nahiz erabiltzen ditugun produktu kosmetikoen inguruan, baina ezer gutxi etxeko garbikarien eta geure buruaren zaintza modu sinple batean egitearen gainean.

APIRILAK 16tik MAIATZAK 21era

OSTEGUNETAN 18:00-20:00 (12 ordu)

HIZKUNTZA: EUSKARA

EKARPENA: 12€

MENDI ORIENTAZIO IKASTAROA

PATRI ESPINAR LABIÁN

Mendian era seguru batean ibiltzeko orientazioko oinarrizko ezagutza teoriko-praktikoak jasoko eta landuko ditugu. Horretarako, mapa eta iparrorratza erabiltzen ikasiko dugu era praktikoko batean, naturaren interpretazioarekin batera.

Ikastaroan izena emateko, **beharrezkoa izango da mendian 3-4 orduz ibiltzeko gai izatea** eta ikastaroaren saio guztietara joateko konpromisoa hartzea. Honekin batera, beharrezkoa izango da mendiko botak eta mendiko motxila eramatea ikastarora.

MAIATZAK 8, 9 eta 10

OSTIRALA: 17:00-20:30

LARUNBATA ETA IGANDEA: 9:00-14:00 (13,5 ordu)

HIZKUNTZA: EUSKARA

EKARPENA: 13,5€

el
kar
gu
ne
ak

MUNDUKO EMAKUMEEN TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA
MUJERES DEL MUNDO

HILEKO HIRUGARREN LARUNBATETAN

Talde autogestionatua. Deialdia irekita.

TERCER SÁBADO DE CADA MES

Grupo autogestionado. Convocatoria abierta.

AMATASUNAK PARTEKATZEKO ESPAZIOA

ESPACIO PARA COMPARTIR MATERNIDADES

Talde autogestionatua. Deialdia irekita.
Amatasunaren bizipenak partekatzeko gogoia edo
beharra duzu? Zatoz talde honetara!

INFORMAZIO GEHIAGO MÁŠ INFORMACIÓN

Saregile Orioko Emakumeon* Etxean

saregile@orio.eus

623178553

IRAKURLE TALDEA

NEREA LOIOLA PIKAZA

Talde honen helburua, literaturaz gozaten dugun bitartean, ahalduntzean eta feminismoan sakontzea da. **Hilean behin bilduko gara aurrez irakurri dugun liburu berari buruzko iritziak trukatzeko.** Emakumeon kontzientzia kolektiboan arakatzeko aukera emango diguten eleberriak, poesia liburuak eta saiakerak aurkituko ditugu. Hortik abiatuta, eta literatura ardatz, gai feministei, kezkei, gakoei eta diskurtsoei buruz hausnartuko dugu.

UTARRILAK 28: Kristalezko begi bat (Miren Agur Meabe)

OTSAILAK 25: Persepolis (Marjane Satrapi)

MARTXOAK 25: Pleibak (Miren Amuriza)

APIRILAK 29: Nik kantatu eta dantza egiten du mendiak (Irene Solá)

MAIATZAK 27: Dena zulo bera zen (Eider Rodriguez)

HILEKO AZKEN ASTEAZKENETAN 18:30-20:00

EUSKARAZ

HAURDUNALDIA ETA MUGIMENDUA

JESICA MORALES FARACE

Ikastaro honen helburu nagusiak honakoak dira: **pelbisaren atal desberdinak ezagutzea, haurra non dagoen jakiteko.** Erditzerako arnasketa kontzienteagoa sortzea. Pelbisa mugiaraztea espazioa sortzeko. Perineoaz jabetzea, erditzeko prestatzeko.

*Los objetivos principales de este curso son estos: **reconocer las diferentes partes de la pelvis, el espacio donde se encuentra el bebé.** Crear una respiración más consciente para el parto. Movilizar la pelvis para crear espacio. Tomar conciencia del periné para prepararlo hacia el parto.*

URTARRILAK 8tik APIRILAK 22ra

OSTEGUNETAN 10:00-11:00 (14 ordu)

HIZKUNTZA: GAZTELANIA

EKARPENA: 14€

BATXATA SALSA KUIR

NEREA HERNANDEZ ANTERO

BSkuir batxata salsa kuirraren akronimoa da. Hitzak dioen bezala, **batxata eta salsa dantza estiloak landuko dira bertan, baina heteroarauetatik kanpo;** hortik kuir hitza eranstea. Izan ere, dantza hauetan “gizon” eta “emakume” rolak, guk lider eta follower (eramaten duena eta jarraitzen duena) deitzen diegunak, oso markatuta daude eta badira hainbat pertsona horrekin eta horrek dakarrenarekin bat egiten ez dutenak edo eroso sentitzen ez direnak.

Beraz, helburua bi dantza hauek espazio seguru eta eroso batean ikastea izango da, baita denek bi rolak ikastea ere.

URTARRILAK 27, OTSAILAK 17, MARTXOAK 17, APIRILAK 21, MAIATZAK 19, EKAINAK 9

ASTEARTETAN 18:30 - 20:00 (12 ordu)

HIZKUNTZA: EUSKARA

EKARPENA: 12€

NESKA GAZTEAK FEMINISMORANTZ!

SAREGILE

DBH3 eta DBH4ko neskei* eskainitako espazio feminista, beren intereseko gaiak landu eta feminismoak ezagutzeko helburua duena.

Neskak! Etor zaitezte Saregilera, zuen espazioa da. Bertako baliabideak ezagutu, feminismoz busti eta gainontzeko emakumeei zuen gaztetasunetik eragiteko (g)unea da! Askoduzue guri emateko!

HILEAN BEHIN

HIZKUNTZA: EUSKARA



a gen da

INDARKERIA MATXISTEN AURREAN, ERREPARAZIO FEMINISTA HITZALDIA

SHEILA MELCON (SORTZEN)

Indarkeria matxistei aurre egin dien biziraule orok du erreparaziorako eskubidea. Alde horretatik, lehen printzipioa biktimaren behar eta eskaerak aintzat hartzean datza, eta erakundeei dagokie berrmatzea, besteak beste: indemnizazioa, egiaren aitortza eta berriro ez errepikatzeko baldintzat. **Baina nola ehundu eta bultzatu ditzakegu, komunitatean, erreparazio prozesuak?**

OTSAILAK 6

17:30

HIZKUNTZA: EUSKARA

ZINEGOAK LGTBIQ+ FILM LABURRAK

MAIATZAK 28

18:00

HIZKUNTZA: EUSKARA

IRRINTZI TAILERRA

AMAIA GARCIA URIONDO

Irrintzia gure kulturaren parte da. Entzuten dutenak hunkiarazteko indarra duen adierazpide bat. Poztasuna, amorrua, goibeltasuna... adieraz daitezke oihu honen bidez. **Baina irrintzia erronka bat ere bada, lotsa gainditu behar da eta.**

Ikastaroaren helburuak honako hauek dira: animatzea, gero eta emakume gehiagok adierazpide hau hartu eta erabil dezan; oihu honi buruzko ezagupenak ematea; nork bere soinua hobetzea eta ondo pasatzea.

OTSAILAK 19

18:30-20:30

HIZKUNTZA: EUSKARA

IKASTURTE AMAIERAKO EKINTZA

ACTIVIDAD DE FIN DE CURSO

EKAINAK 11

zaintza

HITZ EGIN DEZAGUN GURE ZAIN TZAZ

OLAIA ARANA ALVAREZ

URTARRILAK 12 ZAIN TZA PERTSONALAK

Zaintzak ez dira inprobisatzen

URTARRILAK 19 ZAIN TZA MEDIKUAK

Aurretiazko borondateen agiriak

URTARRILAK 26 ZAIN TZA ADMINISTRATIBOAK

Notario-ahalordeak

URTARRILAK 12 ZAIN TZA EKONOMIKOAK

Testamentua eta baliabide sozialak

KULTUR ETXEAN

18:00-20:00

HIZKUNTZA: EUSKARA

ZER ALDATZEN DA **GIZONEK ZAIN TZEA** AUKERATZEN DUGUNEAN? GORKA IRIARTE LEZAUN

Pertsona orok ditugu zaintza beharrak bizitzaren uneren batean, beraz, denok izaten gara zainduak. Hori horrela, zaintzaile izatea ere tokatzen zaigu denon ongizate orekatua bermatu ahal izateko. Baina, oraindik ere, arlo feminizatua da zaintza. Zaintza lanen zama handia erortzen zaie, gaur egun ere, emakumeei.

Gizonei lanketa espazioak eskaini nahi dizkiegu gai hau beren bizipenetatik lantzeko. Tailer hau zaintzaren gaiak mugitzen dion gizon ororentzat dago irekia.

URTARRILAK 29, OTSAILAK 26, MARTXOAK 26

18:00-20:00

HIZKUNTZA: EUSKARA

ZAHARTZEKO MANERAK EUSKAL LITERATURAN

MAHAI-INGURUA

Arantxa Urretabizkaia

Mari Luz Esteban

Yolanda Arrieta

DINAMIZATZAILEA: Iratxe Retolaza

OTSAILAK 24

18:00-20:00

HIZKUNTZA: EUSKARA

JONE, BATZUETAN

FILMAREN PROIEKZIOA

MARTXOAK 12

19:00 **KULTUR ETXEAN**

HIZKUNTZA: EUSKARA



zer bi tzu ak

Aholkularitza juridikoa

Asesoría jurídica

Dibortzioak, emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu penalak, dibortzio prozesu-etatik sortutako gatazkak, mantenu pentsioen ordainketa ezak, atzerritartasunarekin lotutako arazoak, etxeko langile zein gainontzeko langile emakumezkoen kaleratzeak, jazarpenak, diskriminazioa, eskubideei buruzko informazioa, laguntza sozialak eta bestelako laguntzak.

Divorcios, procesos penales sobre violencia contra las mujeres, conflictos en consecuencia de los procesos de divorcio, impagos de pensiones alimenticias, temas relacionados con extranjería, despidos de trabajadoras del hogar y demás trabajadoras, acoso, discriminación, información sobre derechos, ayudas sociales y otras ayudas.

Hilean bitan, astelehenetan

*Hitzordua aurrez hartu behar da

Bidelaguntza psikologikoa

Acompañamiento psicológico

Autozainketarako eta ongizate emozionalerako gunea da. Eguneroko bizitzan eragina izan dezaketen egoera edo arazoen inguruko aholkularitza eta orientazioa eskainiko zaie emakumeei.

Se trata de un espacio de autocuidado y bienestar emocional, donde se ofrece asesoramiento y orientación a las mujeres en relación a situaciones o problemas que puedan afectarles en el día a día.

Hilean bitan, astelehenetan

*Hitzordua aurrez hartu behar da

Indarkeria matxista arreta eta bideraketa

Violencia machista atención y derivación

Indarkeria matxista (LGTBIQ+ fobia, indarkeria sexista eta genero indarkeria) jasan duzu? Ezagutzen duzu indarkeria matxista egoeran dagoen norbait? Zerbitzu honetan indarkeria matxista jasandakoei eta ingurukoei aholkularitza eta bidelaguntza eskaintzen diegu.

¿Has sufrido violencia machista (LGTBIQ+ fobia, violencia sexista y/o violencia de género)? ¿Conoces a alguien que está en situación de violencia machista? En este servicio ofrecemos asesoramiento y acompañamiento a personas en situación de violencia machista.

Saregileren ordutegian

*Hitzordua aurrez hartu behar da

Sexu aholkularitza

Asesoramiento sexual

Norbanako zein bikoteen bizipenetan agertzen diren zailtasunen aurrean orientazioa eskaintzeko espazioa izango da. Giro goxo eta ulerko-rreran, identitate sexual, desira, fantasia, maitasun harreman eta bikoteetako ohiko zailtasunen aurrean bide berriak zabaltzeko gunea izango da, ideia, emozio zein sentimenduak entzunez. Norbanako zein bikoteentzat.

Espacio de orientación ante las dificultades que surgen en las vivencias individuales y de pareja. En un ambiente cálido y comprensivo, se abrirán nuevos caminos ante las identidades sexuales, los deseos, la fantasía, las relaciones amorosas y las dificultades habituales de las parejas, escuchando tus ideas, emociones y sentimientos. Puedes venir sola o en pareja.

Hilean behin, astelehenetan

*Hitzordua aurrez hartu behar da

saregile

ORIOKO EMAKUMEON* ETXEA

Kale Nagusia, 17 - Pilliku plaza

ASTELEHENETIK OSTEGUNERA

09:30-13:00/16:00-19:00

OSTIRALA

09:30-13:00

☎ 943133556 / 623178553

✉ saregile@orio.eus

f Saregile, Orioko Emakumeon Etxea

@saregileetxea