

# Zumaiako Emakumeon\* Etxea

**2022** URTARRILA-EKAINA

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 bigarren liburuxka da; urtarriletik ekainera 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 matxistatik gabeko elkarbizitza sustatzeko; emakumeon\* ahalduntzea eta partaidetza lantzeko; ikuspegi feministatik eztabaida, gogoeta eta aldaketa pizteko.

Zatoz.

En vuestras manos tenéis el segundo 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**

Urtarrilaren 7tik aurrera

Emakumeon\* Etxean, e-mailez edo telefonoz

## **Inscripción**

A partir del 7 de enero

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

URTARRILAK 17-OTSAILAK 21 (6 SAIO)

## Emakume basatiak

Maidar 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 azalera-tzea lortzea bilatuz.

---

### Mujeres salvajes. Curso 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 emprenderemos 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.

URTARRILAK 17-OTSAILAK 21 (6 SAIO)

## Abdominalak egin arriskurik gabe

Eneritz Gallastegi Lazkano

Astelehena, 18:00-19:00

### 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. 17 de enero–21 de enero (6 sesiones). Lunes, 18:00-19:00

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

MARTXOAK 7-APIRILAK 4 (5 SAIO)

Menopausia igarotzen ari diren emakumeei zuzendurik bereziki.

## Abdominalak egin arriskurik gabe

**Eneritz Gallastegi Lazkano**

Astelehena, 18:00-19:00

**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.

---

**Especialmente para aquellas que están pasando el periodo de la menopausia. Realizar abdominales sin riesgo.** Taller bilingüe.

7 de marzo-21 de enero (6 sesiones). Lunes, 18:00-19:00

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

OTSAILAK 2-MARTXOAK 9 (6 SAIO)

## Komunikatu, jabetu

**Aran Erasun Urtzelaieta**

Asteazkena, 17:30-19:30

**Euskaraz**

Barne eta kanpo ahalduntzerako elkar ikasketa eremua. Eraginkortasunez eta konfiantzaz komunikatu nahi duten emakumeentzat; bizitzaren eremu ezberdinei begira, komunikazioa beren helburu eta desiren zerbitzura jarri eta librego izan nahi dutenak.

---

**Comunicate, empodérate.** Taller en euskera.

Para mujeres que quieran comunicarse con eficacia y confianza y que quieran poner la comunicación al servicio de sus aspiraciones y deseos.

URTARRILAK 17-APIRILAK 4 (11 SAIO)

# MINDFULNESS: baretasuna berreskuratuz mundu frenetikoan

Clara Wolfram Perez

Astelehena. 14:30-16:00

**Euskaraz**

Mundu aldakor honetan, erraza da aldaketekin larritzea eta kezkaren zurrunbiloan sartzea. Are gehiago emakumeak bagara, askok barneratu baitugu inguruko guztiez kezkatzea eta arduraztea. Askotan nekatuta eta estresatuta bizitzea ohitura bihurtu zaigu, eta zurrunbiloan sartuta zaila da orainaldiaz gozatzea. Baretasuna eta ongizatea berreskuratzekeo tailerra da hau.

---

**Mindfulness: recuperando la calma en un mundo frenético.** Taller en euskera.

En un mundo cambiante, es fácil alarmarse con los cambios. Más aún si somos mujeres, porque hemos interiorizado que tenemos que encargarnos y preocuparnos por todo lo que nos rodea. Este es un taller para recuperar la serenidad y el bienestar.

OTSAILAK 3 (OSTEGUNA), 18:00

# Lodiaktibismoa

Mijo Lizarzaburu

**Euskaraz**

Loditasuna ez da gorputzaren bolumenaren araberako kategoria. Lodiaktibismoa kategoria hori politizatzen duen mugimendua da. Hitzaldian mugimendu horren gai, gatazka eta erronka nagusiak landuko dira.

---

**Gordoactivismo.** Charla en euskera.

En la charla hablaremos de los principales temas, conflictos y retos de este movimiento.

OTSAILAK 10, 24 ETA MARTXOAK 10, 24 (4 SAIO)

## Oinarrizko sukaldaritza ikastaroa

Idoia Zabala

Osteguna, 18:00

**Euskaraz**

Euskal gastronomia ardatz hartuko duen sukaldaritza ikastaro bat izango da. Elikagaiak eta teknikak landuz, errezeta tradizionalak eta gaur egungo platerak egiten ikasiko dudu. Anima zaitetz eta on egin!

---

**Curso básico de cocina.** En euskera.

Curso que tendrá como base la gastronomía vasca. Cocinando los alimentos y trabajando las técnicas, aprenderemos a elaborar recetas tradicionales y platos actuales. ¡Ánimate y buen provecho!

MARTXOAK 16-APIRILAK 6

## ¡Que el edadismo no borre nuestros sueños!

Kontxi Lopez

Asteazkena, 17:30-19:30

**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.

**16 de marzo-6 de abril. Miércoles, 17:30-19:30.**

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.

MARTXOAK 7-MARTXOAK 28 (4 SAIO)

## Zuk aukeratutako norabiderantz mugimenduan jartzeko aukera

**Oihana Meabe Arrillaga**

Astelehena, 9:30-12:30

**Euskaraz**

Berbizitzeko aukera duzu, bizitza bera etengabeko eboluzioan dagoen prozesua baita. Orain inoiz baino gehiago zure bizitzaren norabidea zehaztasunez zuzentzeko aukera duzu, zuretzat atsegina eta maitagarria den bizitzarantz. Min ematen duten emozioak, estali ditugun emozioak, hauek sostengatzen dituzten pentsamenduak... zaharkituak geratu dira bizitza goxo eta alai baten oztopo izanik. Formakuntza honetan emozioak ulertu, hauek besarkatu eta eboluzionatzeko aukera izango duzu, estresa kudeatzeko baliabideak eskuratuz **BETIKO**.

---

**El arte de ponerte en movimiento hacia lo que tu eliges.** Tallen en euskera.

Ahora más que nunca puedes dirigirte hacia una vida más agradable para ti. En esta formación entenderemos nuestras emociones y adquiriremos recursos para hacer frente al estrés.

OTSAILAK 1 (ASTELEHENA), 18:00

## Maitasun erromantikoa

**Josune Muñoz San Jose.** Literatur kritikaria eta SKOLASTIKAREN sortzailea.

**Euskaraz**

Zeri deitzen diogu maitasun erromantikoa? Zein uste, desira edo fantasia betetzen ditu? Zer interes dela eta idealizatzen eta saltzen da maitasun erromantikoa? Zergatik egiten zaigu hain erakar-garria oraindik ere? Galdera hauei guztiei eta gehiagori ere erantzuten saiatuko gara, maitasun berdintasunezkoagoak, ziurragoak eta zoriontsu-agoak proposatuz.

---

**Amor romántico.** Taller en euskera.

¿A que le llamamos amor romántico? ¿A que interés responde idealizar ese amor romántico que nos han vendido? En este curso propondremos amores más igualitarios, seguros y felices.



OTSAILAK 26 (LARUNBATA), 10:00-13:00

## Claves para construir un feminismo antirracista

Luciana Alfaro

Gaztelaniaz

**Arrazakeriaren aurkako feminismoa erakitze-ko gakoak.** Tailer honetan arrazakeriari buruz hausnartuko dugu, heteropatriarkatuarekin eta kapitalismoarekin batera pertsonen bizitza zeharkatzen duen menderatze estrukturaleko sistema gisa ulertzeko. Gainera, feminismotik arrazakeriaren aurkako borrokan dugun zeregina-ri buruz hitz egingo dugu.

---

Taller en castellano.

26 de febrero (sábado), 10:00-13:00.

A través de este taller reflexionaremos sobre el racismo para entenderlo como un sistema de dominación estructural que junto con el heteropatriarcado y el capitalismo atraviesan la vida de las personas. Además, dialogaremos acerca del papel que tenemos, desde el feminismo, en la lucha antirracista.

OTSAILAK 12 ETA MAIATZAK 14

## Sorkuntza tailerra

Maddi Uranga Aizpurua

Larunbata, 10:00-13:00

Euskaraz

Sorkuntzaz eta jolasaz gozatzea oinarri duen proposamena da honako tailer hau, zehazki, modu lasai eta goxoan, elkarri eta norberari espazio bat eskaintzeko. Horretarako, arteak eskaintzen dizkigun material eta askotariko teknikak erabiliko dira, hauek zabalduko diguten bideaz gozatu eta norbere buruari denbora eder bat eskaintzeko helburuarekin.

---

**Taller de creatividad.** Taller en euskera.

Utilizaremos los materiales y las técnicas que nos ofrece el arte, con el objetivo de disfrutar del camino que nos abren y ofrecernos un tiempo agradable a nosotras mismas.

MARTXOAK 5 ETA MAIATZAK 8

## Clases de danza con el sistema rioabierto

**Maite Garaño**

Larunbata eta igandea, 10:30-13:00

**Gaztelaniaz**

**Rioabierto sistemarekin dantza klaseak.**

Helburua aske izan naitekeen espazioa sortzea da, gorputzaren bitartez biziberritu, jolastu, nire burua berraurkitu, eta taldearengandik elikatze-ko.

---

Taller en castellano.

**5 de marzo (sábado) y 8 de mayo (domingo),  
10:00-13:00.**

El objetivo es crear un espacio donde poder ser en libertad, con lo que soy, con lo que estoy, un espacio donde a través del cuerpo puedo armonizar, soltar, revitalizar, darme cuenta, jugar, volverme a encontrar, nutrirme del grupo y del trabajo en círculo.

MAIATZAK 6,13,20 ETA 27 (4 SAIO)

## Txalaparta ikastaroa

**Nagore Etxabe Etxabe**

Ostirala, 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".

# elkarguneak



Talde hauek ikasturte osoan elkartu ohi dira, egutegi eta taldekide iraunkorrekin. 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 (quincenal) | 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.

# Noka: mintzalagun taldea

## **Asteartetan (hamabostean behin) | 18:00**

Baserrikoa, bortitza, gizon plantak egiteko hizkera, marimutilena, zatarra... deitu izan zaio nokari. Mintzalagun taldearen bidez, noka egiten duten emakumeen\* esperientzietara gerturatu, eta galdutakoa elkarlanean berreskuratzeko aukerak sortu nahi ditugu.

---

## **Los martes (quincenal) | 18:00**

Con este grupo, queremos acercarnos a las experiencias de las mujeres\* que utilizan “noka” (forma específica del “hika” —tuteo en euskera—, usada entre mujeres\*) y crear oportunidades para recuperar su práctica.

# agenda

URTARRILAK 20 (OSTEGUNA), 18:00

## Bizitza eta ametsak, oztopoen gainetik daudenean: transexualitatea eta trantsizioa helduaroan

Idoia Zabala

### Euskaraz

Urte asko kaiola batean sartuta egon eta gero, gizarte, osasun eta inguruan sortutako oztopo guztiei aurre egin behar izan die bere ametsik handienak egi bihurtzeko. Behartutako genero batean bizitzeak eta askatsunez bizitzeak ekartzen dituen ondorioen bizipenak izango dira. Begietatik hitz egin dezakeen arimak begiradakin ere muxu eman dezakeelako!

---

**Quando la vida y los sueños superan a los obstáculos: la transexualidad y la transición en la edad adulta.** Charla en euskera.

Sobre las consecuencias de vivir en un genero impuesto o de poder vivir el libertad.

URTARRILAK 28 (OSTIRALA), 18:00

# BAZKIDEEN ASANBLADA



28 DE ENERO (VIERNES), 18:00

# ASAMBLEA DE SOCIAS

URTARRILAK 29 (LARUNBATA), 16:00

## Danza oriental

Arantza Isasti Trejo "Alma Bellydance"

### Gaztelaniaz

**Ekialdeko dantzak.** Ekialdeko dantzak onura fisikoko zein psikologikoak eskaintzen dizkigu; autoestima hobetzen du eta norbere burua ahaldundu.

---

Taller en castellano.

29 de enero (sábado), 16:00.

La Danza Oriental nos aporta beneficios tanto físicos como psicológicos. Mejora la autoestima y el empoderamiento.

OTSAILAK 5 (LARUNBATA), 11:00

# MARTXOAK 8 ANTOLATZEKO ASANBLADA IREKIA



5 DE FEBRERO (SÁBADO), 11:00

# ASAMBLEA ABIERTA PARA ORGANIZAR EL 8 DE MARZO

MARTXOAK 3 (OSTEGUNA), 19:00

## Luze edo Motz

Mirari Martiarena eta Idoia Torregarai  
umoregileak

### Euskaraz

“Bakean dagoena Bakean Utzi” emankizunaren haritik jarraituz, ikuskizun honetan generoa hartuko dute umoregai, gure gizartea zertan luze eta zertan geratzen den motz galdetzeko. Horretarako hilekoa, menopausia, ligatzeko teknikak eta sexua izango dituzte hizpide, besteak beste. Kritika eginez, deseraikiz eta barre eginez bazterrak zirikatzen jarraitzeko bueltatu dira!

---

**Espectáculo de humor.** En euskera.

En esta ocasión tomarán el género como tema de humor para preguntarnos en qué se queda corto y en qué pasa de largo nuestra sociedad.

· MARTXOAK 6 ·  
· 6 DE MARZO ·

# LILATOIA

## KORRIKA TALDEAN

### CORRER EN GRUPO

Ostiraletan, 18:00etan, korrika talde bat hasiko da entrenatzen.

Los viernes a las 18:00 comenzará un grupo a entrenar.

## SOLASALDIAK

URTARRILAK 14 (OSTIRALA), 18:00 ETA  
OTSAILAK 17 (OSTEGUNA), 19:00

## Gorputzaren jabekuntza kirolaren bitartez

Ainhoa Azurmendi





• MARTXOAK 8 •

# EMAKUME LANGILEAREN NAZIOARTEKO EGUNA



• 8 DE MARZO •

# DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER TRABAJADORA

APIRILAK 7 (OSTEGUNA), 19:00

## Otsandreak korrika

Amaia Zinkunegi Zipitria

### Euskaraz

Clarissa Pinkola Estes-en “Mujeres que corren con los lobos” liburutik hartutako zenbait ipuin eta istorioren kontaketa eta irakurketa. Emakume ororen barruan bizitza sekretu batek hartzen du arnas; sen onez, sormenez eta jakinduriaz beteriko indar boteretsu batek. Emakume batia da, emakumeak “zibilizatzeko” eta euren sen-esentzia deuseztatzeko gizarteak egiten dituen etengabeko ahaleginen ondorioz, desgertzeko arriskuan dagoena. Kontaketa honetan kultura arteko mito aberatsak, ipuinak eta istorioak agertzen dira.

---

**Lectura de los cuentos del libro de Clarissa Pinkola Estes.** En euskera.

Dentro de toda mujer respira una vida secreta; una fuerza poderosa llena de sentido común, creatividad y sabiduría.

MAIATZAK 7 (LARUNBATA), 11:00

# BAZKIDEEN ASANBLADA



7 DE MAYO (SÁBADO), 11:00

# ASAMBLEA DE SOCIAS

# 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@zumaiakoemakumeonetxea.eus](mailto:info@zumaiakoemakumeonetxea.eus)

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

Facebook: Zumaiako Emakumeon Etxea

Instagram: @zumaiakoemakumeonetxea

## 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

## 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...

### Asesoria 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.

## 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.

# Zumaiako Emakumeon\* Etxea

Zumaiako  
Udala



ZUMAI  
BIZITZEKO  
DA

LAGUNTZAILEA



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa