Hemen da Zumaiako Emakumeon* Etxea Zatoz

2021 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
633432762 (telefonoa eta whatsappa)
zumaiakoemakumeonetxea@gmail.com

www.zumaiakoemakumeonetxea.eus

Facebook: Zumaiako Emakumeon Etxea
Instagram: @zumaiakoemakumeonetxea

Hemen da Emakumeon* Etxea, gizarte parekide baten bidean aurrera egiteko topagunea.

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

Urteetako lanak eman ditu bere fruituak, eta azkenean, bai, Zumaiako emakumeok* badugu etxe propio bat. Etxe bat ikasteko; sareak sortzeko; aholkularitza jasotzeko; indarkeria matxistarik gabeko elkarbizitza sustatzeko; emakumeon* ahalduntzea, partaidetza eta presentzia lantzeko; ikuspegi feministatik eztabaida, gogoeta eta aldaketak pizteko.

Zumaiako emakume* izengabe eta askotarikoek urteetan ondutako lanak ekarri gaitu hona. Eta bai, zu, zu ere behar zaitugu. Denon etxea biziagoa izan dadin. Hemen da. Zatoz.

El trabajo de años ha dado sus frutos y al final, sí, las mujeres* de Zumaia tenemos una casa propia. Una casa para aprender; para crear redes; para recibir asesoramiento; para fomentar una convivencia sin violencia machista; 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.

El trabajo curtido durante años por tantas mujeres* anónimas y diversas de Zumaia nos ha traído hasta aquí. Y sí, tú, tú también eres necesaria. Para que la casa de todas sea más viva. Ya está aquí. Vente.

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 23tik aurrera
Emakumeon* Etxean, e-mailez edo telefonoz

Inscripción
A partir del 23 de septiembre
En Emakumeon* Etxea, vía e-mail o por teléfono

URRIAK 4-25 (4 KLASE)

Zuk aukeratzen duzun norabiderantz mugitzeko artea

Oihana Meabe Arrillaga

Astelehena, 10:00-13:00
Euskaraz

Ikastaro honek tresnak eskainiko ditu egunerokoan aurre egin behar diegun estres fisiko eta emozionalei aurre egiteko. Ikastaroaren helburua, norbere potentzial indibidual eta bakarra sendotzen ikastea da, konpentsazioak askatuz, eraldatuz eta integrazio fisiko-energetikoak, mental-emozionalak eta espiritualak aurkituz.

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

En este curso se ofrecerán herramientas para afrontar el estrés físico/emocional al que nos enfrentamos en el día a día.

URRIAK 5 + URRIAK 12-AZAROAK 30 (8 SAIO)

Abdominalak egin arriskurik gabe

Eneritz Gallastegi Lazkano

Asteartea, 10:00-11:00
Euskaraz

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.

Urriaren 5ean zoru pelbikoari eskainitako hitzaldia egongo da, ikastaroaren aurrerapen moduan.

Realizar abdominales sin riesgo. Taller en euskera.

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

El 5 de octubre como avance del curso se ofrecerá una charla informativa sobre el suelo pélvico.

URRIAK 6-AZAROAK 24 (8 SAIO)

Sormen tailerra

Maddi Uranga Aizpurua

Asteazkena, 18:00-19:30
Euskaraz

Sorkuntzaren eta gorputzaren bitartez norbere emozioak landuko ditugu. Antzerkiak eta arte plastikoak ematen dizkiguten metaforez baliatuko gara tailer honetan, gure gorputzak eta buruak esaten diguten hori aditzen hasteko. Horretarako, norberarentzako eta taldearentzako inguru goxo bat sortuko dugu: sortzeko, jolasteko, imajinatzeko,egoteko, adierazteko, askatzeko, zaintzeko...

Taller de creatividad. Taller en euskera.

En este taller nos valdremos de las metáforas que nos aportan el teatro y las artes plásticas, para empezar a escuchar lo que nos dicen nuestras mentes y nuestros cuerpos.

URRIAK 8-URRIAK 29 (4 SAIO)

Noka ikastaroa

Amaia Zaldua Arrillaga eta Araitz Muguruza Eizagirre (AEKko irakasleak)

Ostirala, 18:00-19:30
Euskara

Hika hitz egiten duten emakumeak ia ezkutuan eta hizkera horri baliorik eman gabe aritu izan dira, konplexuz beteta; baserrikoa, bortitza, gizon plantak egiteko hizkera, marimutilena, zatarra... deitu izan zaio. Sexismoaren eskutik, noka desagertzear da. Mintzalagun taldearen bidez, noka egiten duten emakumeen esperientzietara gerturatu, eta galdutakoa elkarlanean berreskuratzeko aukerak sortu nahi ditugu.

Curso de Noka. Taller en euskera.

Las mujeres que hablan “hika”, han estado casi escondidas. A causa del sexismo, la forma dirigida a las mujeres “noka” está a punto de desaparecer. Queremos acercarnos a las experiencias de las mujeres que hablan “noka” y crear oportunidades para recuperar su práctica.

URRIAK 16-MAIATZAK 21 (8 SAIO)

Gorputzaren gogoetak

Arantza Iglesias

Larunbata (hilabeteko hirugarrena), 10:30-13:30
Euskaraz

Proiektu honen helburu nagusiak, gorputzaren bitartez, gogoeta egitea eta gogoeta honen fruituak formatu eszeniko batean konpartitzea da. Honetarako, gorputzari espazio berezi bat eskainiko diogu. Zainduta egongo den espazio bat. Epaiketarik gabeko gogoeta librea, sormena eta elkarrekin hazteko toki bat sortuko dugu.

Reflexiones del cuerpo. Taller en euskera.

El objetivo principal de este proyecto es reflexionar a través del cuerpo, y compartir los frutos de esta reflexión en un formato escénico.

URRIAK 26-MAIATZAK 10 (15 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, auto-garapena eta taldekako jabetzea bultzatzea, emakumeok kulturan dugun parte hartzea indartzea, eta emakumeok nahiz feministok ikusiak eta entzunak izatea esparru publikoan.

Batucada feminista. Taller en euskera.

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 28 (OSTEGUNA), 18:00

RCP básica

Maria Calvo Monge

Gaztelaniaz

Oinarrizko BBB. Bihotz biriketako bizkortzea eta desfibriladore semiautomatikoaren erabilera.

28 de octubre (jueves), 18:00. Taller en castellano.

Reanimación cardiopulmonar y uso de desfibrilador semiautomático.

AZAROAK 13 (LARUNBATA), 10:00-14:00 / 16:00-20:00

Autodefentsa feminista

Emagin

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 geure buruak aitortu, egoeraz jabetu eta boteretzeko autodefentsa feminista lehenesten dugu.

Autodefensa feminista. Taller en euskera.

Romperemos con la idea de pasividad que nos inculcan a las mujeres, nos reconoceremos, tomaremos conciencia de la situación y priorizaremos la autodefensa feminista.

ABENDUAK 1 (ASTEAZKENA), 18:00-20:00

Gure aluak deskolonizatzen

Maddalen Aristegi Sanchez eta Ane Narvarte Lasa

Euskaraz

Tailer dinamiko eta parte hartzaile honetan, gure gorputz menstrualen atalak izendatzeko erabiltzen diren izenetatik abiatuko gara gure gorputzen kolonizazioaz hausnartzeko. Gorputzetik emozioetara eta emozioetatik gorputzerako bidea egingo dugu elkarrekin.

Descolonizando nuestras vulvas. Taller en euskera.

Partiremos de los nombres con los que se identifican las partes de nuestros cuerpos menstruales para reflexionar sobre la colonización de nuestros cuerpos.

elkarguneak

*

Talde hauek ikasturte osoan zehar 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) I 19:00

Helburuak dira esperientziak partekatzea, barruak hustea, bata besteari aholkuak eta animoak ematea, bakarrik ez gaudela ikustea eta modu batera edo bestera gure egoera antzekoan dauden beste emakume batzuen babesa sentitzea.

Sesión para madres separadas, los jueves (quincenal) I 19:00

Los objetivos del grupo son compartir experiencias, desahogarse, dar consejos y ánimos las unas a las otras, ver que no estamos solas y, sentir el apoyo de otras mujeres en una situación similar.

Pala taldea

Asteartero, Sagarbideko frontoian I 18:00

Giro atseginean jarduera fisikoa egiteko aukera bikaina eskaintzen digu espazio honek. Astearterο 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 I 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

Azaroaren 2tik aurrera, asteartetan (hamabostean behin) I 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. Elkargunea sortu aurretik noka ikastaroan parte hartzeko aukera izango da (urriaren 8tik 29ra).

A partir del 2 de noviembre, los martes (quincenal) I 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.

ATE IREKIAK

IRAILAK 30 (OSTEGUNA), 19:00

PUERTAS ABIERTAS

30 DE SEPTIEMBRE (JUEVES), 19:00

URRIAK 14 (OSTEGUNA), 18:30

Emakume migratzaileak transitoan: hego muga, Bidasoa eta haratago

Ana Elena Altuna (Ongi Etorri Errefuxiatuak Bizkaia), Anaitze Agirre Larreta (Irungo Harrera Sarea/ EHU Transiteus.eus proiektua), Emakumeen Mundu Martxako kide bat

Euskaraz

Azken urteetan, pasoan dauden migratzaileen lurraldea bihurtu da Euskal Herria. Ustez desagertutako muga bat berriro agertu da. Komunikabideek gertakari puntualak ematen dituzte eta erakundeek ere beren politiken berri zabaltzen dute, baina oraindik asko dira ezezagunak diren elementuak: atzean utzitako bizitzak, bidean gertatutako bizipenak, pairatutako gabeziak eta eskubideen urraketak... Batez ere, emakume migratzaileen errealitatea gutxi edo ezer ere ez da ezagutzen. Hitzaldi honetan, aditu, aktibista eta migratzaile diren emakumeen hitzekin, hutsune hori betetzen ahaleginduko gara.

Mujeres migrantes en transito: frontera sur, Bidasoa y más allá. Charla en euskera.

En esta charla, intentaremos conocer las realidad de las mujeres migrantes de la mano de mujeres expertas, activistas y migrantes.

AZAROAK 5 (OSTIRALA), 19:00

BAZKIDEEN ASANBLADA

5 DE NOVIEMBRE (VIERNES), 19:00

ASAMBLEA DE SOCIAS

• AZAROAK 25 •

INDARKERIA MATXISTAREN AURKAKO EGUNA

• 25 DE NOVIEMBRE •

DÍA CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

AZAROAK 30 (ASTEARTEA), 18:30

Como comunicar en casos de violencia sexual contra mujeres*

Norma Vázquez García

Gaztelaniaz

Nola komunikatu emakumeen* aurkako sexu-indarkeria kasuetan. Komunikabideek ematen dituzten sexu-indarkeriari buruzko informazioek eragin handia dute emakumeengan eta, oro har, gizartean. Gainera, askotan, aurreiritziak eta estereotipoak errepikatzen dituzte. Norma Vázquezek, Emakunderen Begira Sarearekin batera, praktika horiek desagerrarazteko gida bat sortu du.

30 de noviembre (martes), 18:30. Charla en castellano.

Las informaciones sobre violencia sexual que emiten os medios de comunicación tienen un gran impacto en las mujeres y en la sociedad en general. Además, muchas veces, se reproducen prejuicios y estereotipos. Norma Vázquez, junto a la Red Begira de Emakunde ha elaborado una guía dirigida a erradicar estas prácticas.

Antolatzailea: Zumaiako Udala

ABENDUAK 9 (OSTEGUNA), 19:00

Bakarrizketa: Asterisko (*)

Nerea Arriola Urberuaga

Euskaraz

Emakumea. Zeinen konplikatua den gorpuztea. Umorea erabiliz eta norbanako esperientziak abiapuntu bezala jarriz, “emakume” izatearen esperientziak kontatuko dizkigu bakarrizketa honetan

Monólogo: Asterisco (*). En euskera.

A través del humor y partiendo desde vivencias propias en este monólogo se hablará sobre las experiencias de ser “mujer”.

ahokularitza 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 whatsappa)
zumaiakoemakumeonetxea@gmail.com

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

Astean zehar etxearen ordutegian. Doako erabilera.

Servicio de ordenador e internet

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

AURREZ ZITA HARTUTA / CON CITA PREVIA

Etxeko langileentzako aholkularitza I MALEN ETXEA

Aholkularitza atzerritartasun 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

Edoskitze aholkularitza I OIHANA AIZPURUA PEREZ

Amagandiko edoskitzean kontuan izan beharreko gakoak ulertzen lagunduko dizuegu eta haurraren oinarrizko elikadura egoki joan dadin sor daitezken 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

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

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.

Zumaiako Emakumeon* Etxea

Zumaiako Udala

ZUMAIA BIZITZEKO DA

LAGUNTZAILEA

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa