Emakumeen* Etxea 2025

Emakumeen*
etxea

Zer da Emakumeen*Etxea?

Emakumeen* Etxea espazio bat da emakumeok elkarrekin egoteko, ahalduntzeko, elkarri entzun eta laguntzeko, gure artean esperientziak eta bizipenak partekatzeko, sareak sortzeko eta berdintasunari eta feminismoari buruz hausnartzeko. **Egin zaitez Emakumeen* Etxeko lagun!**

Zer aurkituko duzu?

►Zerbitzuak eta aholkularitzak (doakoak eta konfidentzialak)

- ▹Arreta eta bideraketa
- ▹Aholkularitza psikologikoa
- ▹Aholkularitza juridikoa
- ▹Ikasketen homologazioa

►Programazioa:

- ▹Jabetze eskola
- ▹Ekitaldiak eta jarduerak

►Iragarki-taula

►Liburutegia eta ordenagailuak

►Gelen erabilera

Info+: www.emakumeenetxea.zarautz.eus

¿Qué es Emakumeen* Etxea?

Emakumeen* Etxea es un espacio para estar juntas, empoderarnos, escucharnos, ayudarnos, para compartir experiencias y vivencias entre nosotras, crear redes y reflexionar sobre la igualdad y el feminismo. **¡Hazte amiga de Emakumeen* Etxea!**

¿Qué encontrarás?

►Servicios y asesorías (gratuitas y confidenciales)

- ▹Atención y derivación
- ▹Asesoría psicológica
- ▹Asesoría jurídica
- ▹Homologación de estudios

►Programación:

- ▹Escuela de empoderamiento
- ▹Eventos y actividades

►Tablón de anuncios

►Biblioteca y ordenadores

►Uso de salas

+ info: www.emakumeenetxea.zarautz.eus

Izen-ematea:
Urtarrilaren 7tik 20rarte

Emakumeen* Etxean edo webgunean
11:00-13:00 eta 15:00-19:00
943 005 136
emakumeen-etxea@zarautz.eus
www.emakumeenetxea.zarautz.eus

Baldintzak

►Plaza kopurua mugatua da. Gaindituz gero, zozketa egingo da. Zarautzen bizi diren emakumeek lehentasuna izango dute.

►Ikastaroa egiteko gutxieneko pertsona kopuru bat egon beharko da izena emanda eta, hala ez bada, ikastaroa bertan behera geldituko da.

►Ikastaroa egingo dela egiaztatzen denean ordainduko da matrikula.

►Izena emateko Emakumeen* Etxearen laguna izan behar da.

►Jarri gurekin harremanetan:

- o Behar bereziak badituzu
- o Haurren zaintza dela eta, parte-hartzeko zailtasunak badituzu

Inscripciones:
Del 7 al 20 de enero

Emakumeen* Etxea o en la página web
11:00-13:00 y 15:00-19:00
943 005 136
emakumeen-etxea@zarautz.eus
www.emakumeenetxea.zarautz.eus

Condiciones

- El número de plazas es limitado. En caso de superarlo, se realizará un sorteo. Se dará prioridad a las mujeres que viven en Zarautz.
- Para que el curso se lleve a cabo deberá haber un mínimo de personas inscritas. En El pago de la matrícula se efectuará cuando se confirme la realización del curso. En caso contrario, el curso se suspenderá.
- Para participar en las actividades y servicios es necesario ser amiga de Emakumeen* Etxea.
- Ponte en contacto:
    - o Si tienes alguna necesidad especifica
    - o Si tienes dificultades para participar por el cuidado de menores

Hitzaldiak
Charlas

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

La importancia del suelo pélvico

Janire Miranda,
Emargi

Exploraremos la anatomía del suelo pélvico en las mujeres, aprendiendo sobre su posición, funciones y cambios, así como su relevancia para la salud y el bienestar. A través de una combinación de teoría y prácticas sensoriales, las participantes adquirirán conocimientos sobre técnicas de relajación y fortalecimiento, enfocándose en el autocuidado corporal mediante ejercicios hipopresivos y respiración consciente. ¡Una oportunidad para cuidar de ti misma y entender mejor tu cuerpo!

18:30
Emakumeen* Etxea
Castellano / Gratuito

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
30						

Menopausia erosoa nutrizioaren bidez

Aintzane Etxeberria
Nutriventura

Menopausiak hainbat aldaketa eta sintoma eragiten ditu emakumeen gorputzean. Ondoez eta sintoma horiek arintzeko, funtsezkoa da dieta egoki bat jarraitzea, dietak lagunduko digulako osasuna babesten eta gaixotasunak urruntzen. Menopausiarako dietak ezaugarri bereziak ditu, eta horiek ezagutzea beharrezkoa da osasuntsu eta ondo bizitzeko.

18:00
Emakumeen* Etxea
Euskaraz / Doan

MAIATZA

A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Irudia: ©Ainara Azpiazu Axpi

Hipersexualización de nuestros cuerpos:
pornografía y prostitución

Amelia Tiganus Emargi

El sistema prostitucional y la pornografía legitiman y perpetúan el uso del cuerpo de mujeres, niñas y niños, fomentando una sexualidad dominada por hombres. Se busca sensibilizar sobre la influencia de la pornografía en el deseo sexual y la cultura de la violación, especialmente en jóvenes. Además, promueve una reflexión crítica hacia una sexualidad saludable e igualitaria.

18:30
Emakumeen* Etxea
Castellano / Gratuito

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Jabetze Eskola

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

Argazkigintza eta barne bidaia

Margi Egiguren

Argazkigintzak oroimena gordetzeko eta gure sentimendu eta emozioak adierazteko tresna gisa funtzionatzen du. Irudiek, inkontzientean komunikatzeko modua izanik, gure barneko mundua islatzen dute. Eguneroko argazkiek emozioak eta sentimenduak eragiten dizkigute, eta horiek aztertuz, argazki batzuekin ongi sentitzen garela ohartuko gara. Azkenik, ikasitakoa oinarri hartuta, proiektu pertsonal bati ekingo diogu.

18:00-20:00
Emakumeen* Etxea
Euskaraz / 15€

OTSAILA

A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARTXOA

A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
30						

Txi-kung

Marta Kaperotxipi Nereerreka

Txi Kung ikastaroaren bidez gorputza eta arima garbitu, zaindu, mimatu, landu, orekatu, tonifikatu eta adierazteko aukera paregabea izango dugu. Geure burua sakonkiago ezagutuko dugu eta energiaz beteko dugu arnasketa eta mugimendua koordinatuz.

18:30 -20:30
Emakumeen* Etxea
Euskaraz / 15 €

OTSAILA

A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARTXOA

A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
30						

Surf hastapen ikastaroa

——————————

Curso de iniciación al Surf

Emakumea Surflari

Emakumea* Surflariko ikastaroetan emakumeen* artean modu seguru, dibertigarri eta lasaiean olatuak surfeatuko ditugu. Hastapen ikastaroa izango da, iñoiz surfa egin nahi izan baduzu, hau da zure momentua!

En los cursos de Emakumea* Surflari surfearemos las olas entre mujeres de forma segura, divertida y relajada. Será un curso de iniciación, si has querido practicar Surf, ¡Este es tu momento!

10:00-12:00 / 12:00-14:00
Good People Surf
***Bi talde egingo dira,**
bat euskeraz eta bestea erderaz.
Se harán dos grupos
uno en euskera
y otro en castellano

MAIATZA

A	A	A	O	O	L	I
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

EKAINA

A	A	A	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

No! El placer de poner límites

Leire M. B.
Emuna Auka

Deseo y miedo, ternura y agresividad, tomar conciencia de nuestros polos, de lo que sí quiero y lo que no quiero, para poner límites desde el placer. Exploraremos todo esto desde el juego, las artes y en contacto con otras para aprender juntas y mejorar nuestro bienestar y el de nuestras relaciones.

18:00-20:00
Emakumeen* Etxea
Castellano / 15€

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
30						

Irudia: ©Ainara Az

Iniciación a la escalada

Sonia Casas Torcida
Rocalia

Curso de dos días que se realiza combinando sesiones en rocódromo y en roca natural en días consecutivos. El objetivo es la toma de contacto con el equipo necesario y el aprendizaje de las técnicas de seguridad básicas necesarias para iniciarse.

9:00 – 15:00
Rocódromo de Zarautz.
En roca natural se concretará con la profesora.
Castellano / 10€

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tailerrak
Talleres

Irudia: ©Ainara Azpiazu Axpi

Apapacharte

Susana Esparza

Un espacio de encuentro para mujeres migrantes. Nos reuniremos para construir un lenguaje común y crear un ambiente íntimo donde podamos compartir nuestras vivencias. Juntas nos enriqueceremos con las diversas perspectivas y experiencias de cada una de nosotras. Abordaremos nuestros duelos a través de dos sesiones creativas: 'Haciendo Buenas Mígas' y 'Dibujarte'. Entre fogones, arte y risas, nos abrazaremos con el alma..

HACIENDO BUENAS MIGAS
10:30-14:30
Gaztelekuan

DIBUJARTE
10:00-12:00
Emakumeen* Etxea

Castellano / Gratis

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
30						

Ikuskizunak
Espectáculos

Irudia: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi

ISPILUAK
Dorleta Kortazar
helduentzako ipuin ikuskizuna

Ispiluak :
helduentzako ipuin ikuskizuna

Dorleta Kortazar

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 ditzazkegulako gure islada itzuliko diguten ISPILUAK.

19:00 -20:00
Emakumeen* Etxea
Euskaraz / Doan

APIRILA

A	A	A	O	O	L	I
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Emakumeen*
etxea

Nafarroa kalea 3 C - behea

11:00-13:00 / 15:00 -19:00

943 005 136

emakumeen-etxea@zarautz.eus

www.emakumeenetxea.zarautz.eus

ZARAUZKO UDALA
BERDINTASUN DEPARTAMENTUA

ZARAUTZ 2030

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Diseinua, maketazioa eta ilustrazioak: ©Ainara Azpiazu Aduriz Axpi