

Emakumeen* Etxea 2024



Zer da Emakumeen* Etxea?

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

Zer aurkituko duzu?

- ▶ Zerbitzuak eta aholkularitzak (doakoak eta konfidentzialak)
 - ▷ Arreta eta bideraketa
 - ▷ Aholkularitza psikologikoa
 - ▷ Aholkularitza juridikoa
 - ▷ Ikasketen homologazioa
- ▶ Elkartzeko guneak: indarkeria matxista eta autolaguntza taldeak
- ▶ 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
- ▶ Grupos de encuentro: violencia machista y autoayuda
- ▶ Programación:
 - ▷ Escuela de empoderamiento
 - ▷ Eventos y actividades
- ▶ Tablón de anuncios
- ▶ Biblioteca y ordenadores
- ▶ Uso de salas

+ info: www.emakumeenetxea.zarautz.eus

Izen-ematea:

Irailaren 16ra arte

Emakumeen* Etxean (Nafarroa Kalea 3)
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:

Hasta el 16 de septiembre

Emakumeen* Etxea (Nafarroa kalea 3)

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.
- Para participar en las actividades y servicios es necesario ser amiga de Emakumeen* Etxea.
- Ponte en contacto:
 - o Si tienes alguna necesidad específica
 - o Si tienes dificultades para participar por el cuidado de menores

Hitzaldiak

Charlas

Irudia: ©Ainara Azpiroz Aduriz Ampi





Autodefensa feminista más allá de aprender a decir no

Presentación del libro de Maitena Monroy

Técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, que engloba en el camino del empoderamiento feminista.

18:30
Emakumeen* Etxea
Castellano /Gratuito

SEPTIEMBRE

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						

Elikadura osasuntsua eta gorputz aniztasuna eta osasuna

Elikaeskola

**Eli Gallego, Garazi Lizarraga,
Jone Larrañaga**

Gaur egungo gizartean pairatzen dugun gorputz-karga emozionala (estetikoa) aztertu eta arindu nahi da, elikadura osasuntsuan eta gorputz aniztasunean oinarrituta.

18:00-20:00
Emakumeen* Etxea
Euskara / Doakoa

URRIA						
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			



Zaintzaren inguruko tailerra

Irati Mogollón

Europar zehar etxebizitza kolaboratiborako eraiki diren proiektuetatik abiatuta, gure zainketei eta zahartze-prozesuei buruz lehen pertsonan hitz egitera gonbidatzen gaitu.

18:00
Emakumeen* Etxea
Euskaraz / Doakoa

IRAILA						
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						

Jabetze Eskola



Jabetze Eskolako aurkezpena:
irailaren 11n, 18:30ean, Emakumeen* Etxean

**Presentación
de la Escuela de Empoderamiento:**
11 de septiembre, a las 18:30h
en Emakumeen* Etxea

Oinarrizko konponketa elektrikoak



Aratz Etxeberria

Matxuratutako etxeko ohiko tresnetan konponketa txikiak egiteko beharrezkoak diren oinarrizko ezagutzak eta behar diren erremintak erabiltzen ikasiko dugu.

16:00-18:00

Abendaño kalea 11

Euskaraz / 15€

URRIA

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			

AZAROA

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	



AMARTE

Dinámicas artísticas grupales

Martha Susana Esparza Soria

Taller de expresión y autoconocimiento en el que activaremos nuestra fuerza creativa mediante diversos lenguajes artísticos, que te ayudarán a encauzar las emociones.

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

OCTUBRE

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			

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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					

Noka ikastaroa



Garazi Eizagirre

Ikastaro honetan Noka ikasi, praktikatu eta jardun hori ikuspuntu feministatik eta gorpuztuetatik hausnartuko dugu.

18:30-20:30

Emakumeen* Etxea

Euskaraz / 10€

URRIA

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			

AZAROA

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	



La violencia en las relaciones, del maltrato al buen trato

Pepa Bojó

Intentaremos entender la violencia de género, y abordaremos la comprensión de este fenómeno intentando entender su dinámica y la raíz que está en la base de determinadas conductas.

15:00-17:00
Emakumeen* Etxea
Castellano / 20€

OCTUBRE

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			

NOVIEMBRE

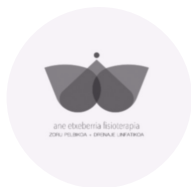
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

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					

Zoru Pelbikoa

Ane Etxeberria



Zoru pelbikoa eta faja abdominala tonifikatzeko eta indartzeko ariketak egingo ditugu, aurrerantzean, norberak bere kabuz egin ahal izateko.

9:00-10:00

Emakumeen* Etxea

Euskaraz / 10€

URRIA

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			

AZAROA

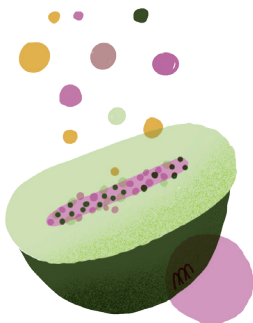
A	A	A	O	O	L	I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Fantasia Tailerra

Libe Osa

Tailer honetan fantasia erotikokoak ulertzeko, onartzeko eta horiekin ahalik eta zorionsuen bizitzeko ideiak eta baliabideak eskainiko dira.



AZAROA

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	

18:00-20:00
Emakumeen* Etxea
Euskaraz /10€

Organiza tus finanzas

Renata Gonzalez



En este taller será explicará cómo realizar la planificación financiera mediante la realización de ejercicios, herramientas y recomendaciones para crear hábitos financieros saludables.

10:00-13:00
Emakumeen* Etxea
Castellano / 10€



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

Urte osoko ikastaroak

urritik-ekainera

Cursos anuales de octubre a junio



Irakurle -eskola feminista



Emagin / Iratxe Retolaza

Irakurle-talde honetan ahalduntzean eta feminismoan sakonduko dugu, eta aurrez irakurri dugun liburu berari buruzko iritziak elkar trukatu ditugu.

18:30-20:00

Emakumeen* Etxea

Euskaraz / 15€

IRAILA	16
URRIA	21
AZAROA	18
ABENDUA	16
URTARRILA	20
OTSAILA	17
MARTXOA	17
APIRILA	28
MAIATZA	19
EKAINA	16



Escritoras del mundo

Isabel Allende

Leeremos obras de escritoras de diferentes países del mundo, que traten la situación de las mujeres en realidades socioculturales muy diferentes a las propias. Se realizará una breve charla sobre las ideas extraídas de cada libro.

18:00-20:00

Emakumeen* Etxea

Castellano / 15€

SEPTIEMBRE	2
OCTUBRE	7
NOVIEMBRE	4
DICIEMBRE	2
ENERO	13
FEBRERO	3
MARZO	3
ABRIL	7
MAYO	5
JUNIO	2

Ikuskizunak Espectáculos

Irudia: ©Ainara Azpiroz Aduñiz Axiol



Llámalo X

La obra pretende romper la idea relacionada con la sexualidad femenina presente en nuestra cultura, impulsando la mirada del deseo femenino desde varias perspectivas. Tras la obra, se celebrará un coloquio para sensibilizar y debatir con el público.



OCTUBRE

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			

20:00

Modelo Aretoa

Castellano / Gratuito



**Emakumeen*
etxea**

Nafarroa kalea 3 C - behea
Astelehenetik ostiralera
De lunes a viernes
11:00-13:00 / 15:00 -19:00

Tel- 943 005 136
emakumeen-etxea@zarautz.eus
www.emakumeenetxea.zarautz.eus