

Emakumeen* Etxea 2025



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 zaitetz 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 behar 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 específica
 - o Si tienes dificultades para participar por el cuidado de menores

Hitzaldiak Charlas

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!

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	

18:30
Emakumeen* Etxea
Castellano / Gratuito



Menopausia erosoa nutrizioaren bidez



Aintzane Etxeberria Nutriventura

Menopausiak hainbat aldaketa eta sintoma eragiten ditu emakumeen gorputzean. Ondoz 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	



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



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 garena 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

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 Surfleri

Emakumea* Surfliko ikastaroetan emakumeen* artean modu segurua, dibertigarria eta lasaiean olatuak surfeatu ditugu. Hastapen ikastaroa izango da, inoiz surfa egin nahi izan baduzu, hau da zure momentua!

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



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						

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



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 Migas' 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





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.

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			

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



**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