

LAMIEN KANTUEN ETXEA

URRIA 2021 OCTUBRE - MAIATZA 2022 MAYO

LAKET

LEIOAKO EMAKUMEEN
JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES DE LEIOA



Leioa
BERDINTASUNA



EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



IZEN-EMATEA

Izen-emateak egiteko inprimaki bat bete eta honako lekuren batean aurkeztu beharko da:

- **Aurrez aurre, Herritarrentzako Arreta Zerbitzuetan Udaletxean eta Gaztelubiden.**
- **laket@leioa.net**
- **www.leioa.net**



- Ikastaroak doakoak dira.
- Irigarritasuna bermatuta dago.
- Haurtzaindegi-zerbitzua egongo da aldez aurretik eskatzen bada.

BEHARREZKO INFORMAZIOA

- Izen-abizenak, telefonoa, e-maila eta behar bereziak.

IZENA EMATEKO EPEA

Ikastaroa hasi baino bi egun lehenago arte.

- * **Plazak mugatuak dira. Partaideen zerranda izen-ematearen dataren arabera egingo da. Leioan erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.**

INSCRIPCIÓN

Para realizar la inscripción será necesario rellenar un formulario y entregarlo en cualquiera de los siguientes sitios:

- **De manera presencial en los Servicios de Atención Ciudadana del Ayuntamiento y Gaztelubide.**
- **laket@leioa.net**
- **www.leioa.net**



- *Los cursos son gratuitos.*
- *Accesibilidad garantizada.*
- *Servicio de guardería con previa solicitud.*

INFORMACIÓN NECESARIA

- *Nombre y apellidos, teléfono, mail y necesidades especiales.*

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Hasta dos días antes del comienzo del curso.

- * **Plazas limitadas. La lista de participantes seguirá el orden de inscripción. Tendrán prioridad las empadronadas en Leioa.**

LAKET

2021/2022

2021/2022 ikasturte honetan hasiko da LAKET Leioako Emakumeak Ahalduntzeko Eskolaren hirugarren edizioa. Aurreko bi edizioak baliagarriak izan zaizkigu gero eta emakume gehiagok eskola ezagutzeko, eskolaren jardueretan parte hartzeko, haien interesak ezagutzeko eta, horrela, hemen aurkezten dizuegun programa prestatu ahal izateko.

Eskolatik, emakumeen partaidetza soziala eta politikoa sustatu nahi dugu emakumeen ahalduntzearen bidez. Horretarako, belaunaldien eta kulturen arteko topagune bat eskaintzen da, beste emakume batzuekin hausnartzeko, eztabaidatzeko eta ikasteko.

Zalantzarik gabe iazko ilusio beraz edo handiagoz hasi dugu 2021/2022 ikasturte hau, horregatik eskolan parte hartzera animatuko zarela espero dugu. LAKET zuek egiten duzue, zuentzat, eta zuetako bakoitzaren parte-hartzerik gabe ez luke zentzurik izango.

Este curso 2021/2022 comienza la tercera edición de LAKET, la Escuela de Empoderamiento para Mujeres de Leioa. Las dos ediciones anteriores nos han servido para que cada vez más mujeres conozcan la escuela, participen en sus actividades, conocer sus intereses y así poder preparar el programa que aquí os presentamos.

Desde la escuela queremos fomentar la participación social y política de las mujeres a través de su empoderamiento. Para ello se ofrece un espacio de encuentro intergeneracional e intercultural en el que reflexionar, debatir y aprender con otras mujeres.

Sin duda empezamos el 2021/2022 con la misma ilusión o más que el año pasado y esperamos que te animes y participes en la Escuela. LAKET está hecha por vosotras y para vosotras y sin la participación de cada una de vosotras no tendría sentido.

www.leioa.net

ILDO ESTRATEGIKOAK

LÍNEAS ESTRATÉGICAS



Feminismoa
Feminismo

6-7



Osasuna
Salud

8-16



Kultura birdefinitzen
Redefiniendo la cultura

17



Kulturartekotasuna eta elkartasuna
Interculturalidad y solidaridad

18-19



Autonomia suspertuz
Reforzando la autonomía

20-21



Identitatea, emakumeen subjektibotasuna eta balio-aldaketa
Identidad, subjetividad femenina y cambio de valores

22-25



Biolentzia
Violencia

26-29

NON EGINGO DIRA IKASTAROAK?

¿DÓNDE SE REALIZARÁN LOS CURSOS?

Besterik adierazi ezean, ikastaro guztiak LAKET eskolaren lokalean (Mendibil kalea 13, Mendibileko eskolen eraikina, 2. solairua) emango dira.

IRISGARRITASUNA BERMATUKO DA

Salvo que se indique lo contrario, todos los cursos se impartirán en el local de la Escuela LAKET c/ Mendibil, 13 Edificio escuelas de Mendibile 2ª. planta.

SE GARANTIZA LA ACCESIBILIDAD

DATA GAKOAK

FECHAS CLAVE



urria noviembre abendua enero otsaila marzo apirila mayo ekaina octubre azaroa diciembre urtarrila febrero martxo-a abril maiatza junio

👉 Otsailak 6

Mutilazio genital femeninoaren aurkako nazioarteko eguna.

👉 Otsailak 11

Emakume eta neska zientzialarien nazioarteko eguna.

👉 Martxoak 8

Emakumeen nazioarteko eguna.

👉 Martxoak 21

Arraza diskriminazioa deuseztatzeko nazioarteko eguna.

👉 Maiatzak 17

Lgtbi fobiaren aurkako nazioarteko eguna.

👉 Maiatzak 28

Emakumeen osasunerako nazioarteko eguna.

👉 Ekainak 28

Lgtbi kolektiboaren eskubideen aldeko nazioarteko eguna.

👉 Irailak 18

Soldata berdintasunaren aldeko nazioarteko eguna.

👉 Irailak 28

Abortua despenalizatzearen aldeko nazioarteko eguna.

👉 Azaroak 25

Emakumeen kontrako indarkeria desagerrarazteko nazioarteko eguna.

👉 Abenduak 10

Giza eskubideen aldeko nazioarteko eguna.

👉 6 de febrero

Día internacional de tolerancia cero con la mutilación genital femenina.

👉 11 de febrero

Día internacional de la mujer y la niña en la ciencia.

👉 8 de marzo

Día internacional de las mujeres.

👉 21 de marzo

Día I. De la eliminación de la discriminación racial.

👉 17 de mayo

Día I. Contra la lgtbifobia.

👉 28 de mayo

Día I. De acción por la salud de las mujeres.

👉 28 de junio

Día I. Por los derechos del colectivo lgtbi.

👉 18 de septiembre

Día internacional por la igualdad salarial.

👉 28 de septiembre

Día I. Por la despenalización del aborto.

👉 25 de noviembre

Día internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres.

👉 10 de diciembre

Día internacional de los derechos humanos.

FEMINISMOA

FEMINISMO



Euskeraz izango da / En euskera

GURE GENEALOGIA FEMINISTAK. EUSKAL HERRIKO MUGIMENDU FEMINISTAREN KRONIKA BAT

NUESTRA GENEALOGÍA FEMINISTA. CRÓNICA DEL MOVIMIENTO FEMINISTA DE EUSKAL HERRIA

Egitasmo hau emakumeen eta feministen ekarpenak argira ekarri nahi dituen proiektua da. Emagin elkarteak eta Euskal Herriko Bilgune Feministak elkarlanean egindako lana. Gure herriaren oroimena gizonezko garaileen ikuspegitik kontatu izan da, androzentrismoan oinarritutako ikuskeratik. Memoria kolektiboan ez dira aztarna feministak ageri. Ondorioz Euskal Herriko Mugimendu Feministaren lana, ahalegina eta jarduna ez da aitortua izan.

Este es un proyecto que pretende sacar a la luz las aportaciones de mujeres y feministas. Trabajo en conjunto de la Asociación Emagin y Euskal Herriko Bilgune Feminista. La memoria de nuestro pueblo se ha contado desde la perspectiva de los vencedores varones, desde una perspectiva basada en el androcentrismo. En la memoria colectiva no aparecen huellas feministas. En consecuencia, la labor, esfuerzo y actuación del Movimiento Feminista de Euskal Herria no ha sido reconocida.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Emagin Elkarteak.

Pentsamendu kritikoa feministak sustatzen duen elkarteak da.
Es una asociación que fomenta el pensamiento crítico feminista.

EGUNAK - DÍAS

Osteguna/Jueves

Azaroak 11 de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



AZAROA NOVIEMBRE 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	VI
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					



FEMINISMOA

FEMINISMO



Euskeraz izango da / En euskera

BIZITZA DUINAK ERDIGUNEAN: ZAITZA LANAK ARGITARA

*VIDAS DIGNAS EN EL CENTRO:
VISUALIZANDO LOS TRABAJOS DE CUIDADOS*

Egungo zaintza-lanen erradiografia sakona egingo dugu: ordainpeko lanean, familiar zein komunitatean zaintzen dutenengan jarriko dugu arreta gogoeta egiteko euskal zaintza sistema duinaren eraikuntzan zein egiteko modu eta zerbitzu indartu beharko genukeen eta zein baztertu: etxeko langile egoiliarren esklabotza, erresidentziatako langileen borroka, etxez etxeko zerbitzuaren indarguneak, ahalduntze feminista amatasunean eta zahartzean, etab.

Haremos una radiografía de los trabajos de cuidados de hoy en día: trabajo remunerado, pondremos el foco en las personas que cuidan tanto en la familia como en la comunidad para reflexionar sobre cambios o cuáles son los servicios que habría que fortalecer y cuáles quitar, para reforzar el sistema vasco de cuidados: la explotación de las personas en trabajos domésticos, la lucha de las personas trabajadoras en las residencias, los puntos fuertes de los servicios domiciliarios, empoderamiento feminista en la maternidad y envejecimiento, etc.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Emagin Elkarte.

Pentsamendu kritikoa sustatzen duen elkarte da.
Es una asociación que fomenta el pensamiento crítico feminista.

EGUNAK - DÍAS

Astelehena/Lunes

Otsailak 28 de Febrero

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00

OTSAILA FEBRERO 2022

AL	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	LD
	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						



OSASUNA SALUD



Erderaz izango da / En castellano

EMAKUMEA ETA OSASUN MENTALA MUJER Y SALUD MENTAL

Emakumea bazara eta osasun mentaleko arazoren bat baduzu, zure burua partekatzeko eta izateko gune propioa eskaintzen dizugu astero. Bertan, zure autoestimua, ongizate emozionala eta ahalduntzea landuko ditugu, hitzaldien, tailerren eta emakumeen arteko elkar-laguntzaren bidez.

Batzuetan aurre egin behar izaten diegun egoera pertsonal zail edo krisi edo ondoeza emozionaleko une horietan ere lagunduko dizugu.

Si eres mujer y tienes un problema de salud mental, te ofrecemos un espacio propio en el que semanalmente poder compartir y ser tu misma, donde trabajaremos tu autoestima, bienestar emocional, y el empoderamiento, a través de charlas, talleres, y el apoyo mutuo entre mujeres.

También te apoyaremos en esas situaciones personales difíciles, o momentos de crisis o malestar emocional, que en ocasiones tenemos que afrontar.

FORMATZAILEA - FORMADORA

AVIFES.

Duela 35 urtetik osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonari arreta ematen dion elkarte bizkaitarra da AVIFES. Konpromiso aktiboa du osasun mentaleko arazoak dituzten emakumeen berdintasunaren eta beraien eskubideen defentsaren aldeko borrokan, pairatzen duten diskriminazio hirukoitza ezabatzeko lan eginez eta haien ahalduntzea bultzatuz.

AVIFES atiende desde hace 35 años a personas con problemas de salud mental, mantiene un compromiso activo en la lucha por la igualdad y la defensa de los derechos de las mujeres con problemas de salud mental, trabajando en la eliminación de la triple discriminación que sufren y apoyando su empoderamiento.

Parte hartu nahi baduzu, jarri harremanetan AVIFESekin **94 445 62 56** telefonoan, **info@avifes.org** helbidean, edo jarri harremanetan Leioako Oinarrizko Gizarte Zerbitzuekin.

*Si quieres participar, contacta con AVIFES en el **94 445 62 56**, **info@avifes.org**, o ponte en contacto con los Servicios Sociales de Base de Leioa.*





EGUNAK - DÍAS

Astelehenak/Lunes

Urriak **18, 25** de Octubre

Azaroak **8, 15, 22, 29** de Noviembre

Abenduak **13** de Diciembre

Urtarrilak **10, 17, 24, 31** de Enero

Otsailak **7, 14, 21, 28** de Febrero

Martxoak **7, 14, 21, 28** de Marzo

Apirilak **4, 25** de Abril

Maiatzak **2, 9, 16, 23, 30** de Mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 12:00



URRIA OCTUBRE 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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

AZAROA NOVIEMBRE 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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					

ABENDUA DICIEMBRE 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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		

URTARRILA ENERO 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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 / 31	25	26	27	28	29	30

OTSAILA FEBRERO 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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						

MARTXOA MARZO 2022

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

APIRILA ABRIL 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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	

MAIATZA MAYO 2022

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

OSASUNA SALUD



Erderaz izango da / En castellano

EMAKUMEA ETA SEXUALITATEA (ON-LINE) MUJER Y SEXUALIDAD

Gure grina ulertzeko eta indartzeko, gure gorputz sexuatuarekin konektatzeko eta gure harremanak hobetzeko tailer bat. Emakumeak gure erotika kontutan hartzeko ordua delako, gure baitaren sexualitatea ezagutzen hasiz.

Un taller para entender y potenciar nuestro deseo, conectar con nuestro cuerpo sexuado y mejorar nuestras relaciones. Porque ya es hora de que las mujeres tomemos las riendas de nuestra erótica empezando por conocer nuestra propia sexualidad.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Lola González, Estela Buendía.

Psikologoak eta sexologoak dira eta 2013tik Borobil Bilboko Zentru Sexologikoan lan egiten dute pertsonak bere sexualitatea positiboki bizitzea eta harreman osasuntsua lortzeko.

Son psicólogas y sexólogas y trabajan desde 2013 en el Centro Sexológico Borobil de Bilbao para conseguir que las personas vivan su sexualidad de manera positiva y puedan establecer relaciones sanas.

EGUNAK - DÍAS

Larunbatak/Sábados

Abenduak **4, 11, 18** de Diciembre

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 13:00



ABENDUA DICIEMBRE 2021

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	ID
		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		



OSASUNA SALUD

Euskeraz edo erderaz / Euskera o castellano
Inskripzioen arabera / Según inscripciones



ALTZOTAN, AMA IZAN NAIZ, ETA ORAIN ZER? HE SIDO MADRE ¿Y AHORA QUÉ?

Altzotan programa haurdun egon diren eta berriki erditu diren emakumeei zuzenduta dago, beren egoera berean dauden beste emakume batzuekin bizi dituzten emozioen koktela, gorputz-aldaketak eta etorkizuneko erronkak partekatzeko espazio bat errazteko asmoz, eta, beraz, prozesu horretan sostengua eta laguntza emateko. Asko dira haurdunaldiaren ondoren aldatzen diren alderdiak, eta emakume horiek beren artean bizitzen ari direna partekatzeko aukera merezi dute.

El programa Altzotan está dirigido a mujeres que han sido gestantes y han parido recientemente, con la intención de facilitar un espacio en el que compartir con otras mujeres que están en su misma situación, el cóctel de emociones que viven, los cambios corporales y los desafíos del futuro, y por lo tanto dar sostén y ayuda en ese proceso. Son muchos los aspectos que cambian tras el proceso de gestación y esas mujeres merecen la oportunidad de poder compartir entre ellas lo que están viviendo.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Ainhoa Arruabarrana.

Osasun orokorreko psikologoa, adimen emozionalean eta hezkuntzan aritua.
Psicóloga general sanitaria, con especial dedicación en la inteligencia emocional y la educación.

Jone Zalduegi.

Integratzaile soziala, hezitzaile sexual eta familiarra eta hezkidetzan aritua.
Integradora social, educadora sexual y familiar con especial dedicación en la coeducación.

EGUNAK - DÍAS

Ostiralak/Viernes

Martxoak 18, 25 de marzo

Apirilak 1, 8, 29 de abril

Maiatzak 13, 20, 27 de mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 11:30



MARTXOA MARZO 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	VD
	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			

APIRILA ABRIL 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	VD
				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	

MAIATZA MAYO 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	VD
						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

OSASUNA SALUD

Erderaz izango da / En castellano

“NEURE BURUA SOSTENGATU”: YOGA ETA AHALDUNTZEA “SOSTENERME”: YOGA Y EMPODERAMIENTO

Geure gorputzean errotuz geure burua sostenga dezakegu; geure burua sostengatzen dugunean, geure buruari babeseta ematen diogu. Emakume guztiontzako erreferentzia da hau. Emakumeon babesaz geure burua sostengatzen dugu, emakumeon babesaz elkar sostengatzen dugu.

Gorputzarekiko loturaren bidez, sakonean, ahalmena aurkitzen dugu.

Gorputza, arnasketa eta gogoia landuko ditugu, eta kontzientzia-hartze eta ongizatea sortzen ikasiko dugu. Saio bakoitzean, geure autonomia eta ahalmenarekin lotuko gaituzten gaiak jorratuko ditugu.

Edozein egoera fisiko duten emakume helduei zuzenduta; bai inoiz yoga egin dutenei, bai inoiz egin ez dutenei. Yoga praktikatzeko ohitura duten emakumeek honako zentzu honetan aplikatu dezakete praktika.

Podemos sostenernos enraizando en nuestro cuerpo, en tanto que una se sostiene “se apoya a sí misma”, es una referencia para todas. Entre todas nos sostenemos, a nosotras y entre nosotras.

Encontramos nuestro poder conectando con nuestro cuerpo y en lo profundo.

Vamos a trabajar el cuerpo, la respiración y la mente, aprendiendo a crear nuestro propio bienestar y toma de conciencia. En cada sesión haremos un recorrido por temas que nos conectan con nuestro poder y autonomía.

Para mujeres adultas de cualquier condición, tanto si han practicado yoga alguna vez como si no. Las mujeres que ya son practicantes de yoga, podrán dar este sentido a la práctica.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Laura Mendiburu.

Yoga irakaslea, yoga terapeuta eta emakume-zirkuluen eragilea.
Profesora de yoga, yoga terapeuta y facilitadora de círculos de mujeres.



EGUNAK - DÍAS

Ostegunak/Jueves
Urtarrilak **13, 20, 27** de Enero
Otsailak **3, 10, 17, 24** de Febrero
Martxoak **3, 10** de Marzo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



URTARRILA ENERO 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	VD
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

OTSAILA FEBRERO 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	VD
	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

MARTXOA MARZO 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	VD
	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			





Euskeraz izango da / En euskera

NIRE ZORU PELBIKOA EZAGUTZEN ETA INDARTZEN CONOCE Y FORTALECE TU SUELO PÉLVICO

Gure gizartean, gero eta gehiago entzuten bada ere, ezer gutxi dakigu gure zoru pelbikoaren inguruan. Ikastaro honetan, zoru pelbikoak duen garrantzia arituko gara, zonalde honetako tonu muskularra ezagutzeko bideoak ezagutuz eta hau lantzeko teknikak landuz.

En nuestra sociedad, aunque cada vez se escucha más, poco se sabe sobre nuestro suelo pélvico. En este curso abordaremos la importancia del suelo pélvico, adquiriendo herramientas para conocer el tono muscular de esta zona e incorporando técnicas para trabajarlo.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Ane Ortiz Ballesteros (Mundu Berriak).

Sexologoa, berdintasun-teknikaria eta terapeuta menstrual.
Sexóloga, técnica de igualdad y terapeuta menstrual.

Amaia Urrejola Muguruza (Mundu Berriak).

Sexologoa, berdintasun-teknikaria eta sexo-terapeuta.
Sexóloga, técnica de igualdad y terapeuta sexual.

EGUNAK - DÍAS

Ostegunak/jueves

Maiatzak 5, 12 de mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



MAIATZA MAYO 2022

AL	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	VI
						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



OSASUNA SALUD



Erderaz izango da / En castellano

EMAKUMEA EMAKUMEAREN KONTRA: EMAKUMEEN ARTEKO EROTIKA

MUJER CONTRA MUJER: LA ERÓTICA ENTRE MUJERES



Beste emakume batekin harremanak dituzten emakumeen sexualitate eta erotika estereotipoz beteta daude. Tailer honetan estereotipoak eta tabuak aldentzeko ditugu, transmisio genitaleko infekzioen prebentzioari eta erotikaren tratu onei buruz mintzatu.

La sexualidad y erótica de las mujeres que tienen relaciones con otras mujeres están llenas de estereotipos. En este taller desterraremos estereotipos y tabúes, hablaremos de prevención de infecciones de transmisión genital y de los buenos tratos en la erótica.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Lola González, Estela Buendía.

Psikologoak eta sexologoak dira eta 2013tik Borobil Bilboko Zentru Sexologikoan lan egiten dute pertsonak bere sexualitatea positiboki bizitzea eta harreman osasuntsua lortzeko.

Son psicólogas y sexólogas y trabajan desde 2013 en el Centro Sexológico Borobil de Bilbao para conseguir que las personas vivan su sexualidad de manera positiva y puedan establecer relaciones sanas.

EGUNAK - DÍAS

Astearteak/Martes

Maiatzak 10, 17, 24 de Mayo

MAIATZA MAYO 2022

AL	AM	A/MI	O/J	O/V	L/S	UD
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00





Erderaz izango da / En castellano

MENOPAUSIA: HASIERA BERRI BAT LA MENOPAUSIA: UN NUEVO COMIENZO

Menopausia aldi berri batean gaudela adierazten duen seinale bat da, besterik ez: Klimaterioa. Aipatzea beharrezkoa da, ezagutarazteko eta betetasunez bizitzeko.

La menopausia es sólo una de las señales que indican que estamos ante una nueva etapa: el climaterio. Es preciso nombrarlo, para poder reconocerlo y vivirlo con plenitud.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Lola González, Estela Buendía.

Psikologoak eta sexologoak dita eta 2013tik Bilboko Zentru Sexologiko Borobilen lan egiten dute pertsonak bere sexualitatea positiboki bizitzea eta harreman osasuntzuak lortzeko.

Son psicólogas y sexólogas y trabajan desde 2013 en el Centro Sexológico Borobil de Bilbao para conseguir que las personas vivan su sexualidad de manera positiva y puedan establecer relaciones sanas.

EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Maiatzak 18, 25 de mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



MAIATZA MAYO 2022

AL	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	VI
						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					

KULTURA BIRDEFINITZEN

REDEFINIENDO LA CULTURA



Erderaz izango da / En castellano

LITERATURA TAILERRA: EGILEAK AURKITZEN

TALLER DE LITERATURA: DESCUBRIENDO AUTORAS

Tailer honetan emakume idazle anitzak ezagutuko ditugu. Margarita Navarraren testuak irakurriko ditugu baita egungo testuak ere. Eta, bitartean, emakume horien guztien nahiak, beharrak eta bizitza, ezagutu.

En este taller literario vamos a descubrir mujeres escritoras, desde Margarita de Navarra a hoy día. Nos sumergiremos en esas voces para ver así cuáles eran sus inquietudes, por qué escribían, cómo lo hacían y quiénes eran.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Garazi Albizua.

Feminista eta idazle santurtziarra.

Feminista y escritora santurtziarra.

EGUNAK - DÍAS

Astelehenak/Lunes

Martxoak **14, 21, 28** de Marzo

Apirilak **4, 25** de Abril

Maiatzak **2, 9, 16** de Mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



MARTXOA MARZO 2022

AL	AM	AMI	OJ	OV	L/S	VD
	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			

APIRILA ABRIL 2022

AL	AM	AMI	OJ	OV	L/S	VD
				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	

MAIATZA MAYO 2022

AL	AM	AMI	OJ	OV	L/S	VD
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



KULTURARTEKOTASUNA ETA ALKARTASUNA

INTERCULTURALIDAD Y SOLIDARIDAD



Erderaz izango da / En castellano

EMANITZ EMAKUME ANITZEN TOPALEKUA UN LUGAR DE ENCUENTRO PARA MUJERES DIVERSAS

Leioako emakume anitzen topalekua.
Gure bizilagunak ezagutzeko eta, binaka, astean ordu bateko solasaldia partekatzeko aukera.

*Un lugar de encuentro entre mujeres diversas de Leioa.
Una oportunidad para conocer a nuestras vecinas y, en parejas, compartir una hora semanal de charla.*

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Estibaliz San Sebastian.

Berdintasanaren arloko teknikari profesionala eta genero indarkeriaren biktima diren emakumeekin esku hartzeko aditua.

Técnica profesional en Igualdad y experta en intervención con mujeres víctimas de violencia de género.

Danel Marin.

(Saio espezifikoren batean parte hartuko du – Participará en alguna sesión específica)

Inmigrazio Teknikaria - Bidea Eginez Elkartea - Leioako Udala.

Técnico de Inmigración – Bidea Eginez Asociación – Ayuntamiento de Leioa.

EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak /Miércoles

Urriak 27 de Octubre

Azaroa - Noviembre

Abendua - Diciembre

Urtarrila - Enero

Otsaila - Febrero

Martxo - Marzo

Apirila - Abril

Maiatza - Mayo

URRIA OCTUBRE 2021

AVL	AM	AMI	O/J	O/V	LS	ID
				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

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 11:00



KULTURARTEKOTASUNA ETA ALKARTASUNA



INTERCULTURALIDAD Y SOLIDARIDAD



Erderaz izango da / En castellano

EMAKUME MIGRATUEN TOPAKETA ENCUENTROS MUJERES MIGRADAS

Batzen gaituztenei buruz hitz egiteko lekua: zaitasunak, zalantzak, nostalgaiak, afektuak... baina baita poza, adorea, xede berriak eta ametsak eraikitzeke moduak ere harrera-hirian. Bai geure familietatik eta kulturetatik jasotakoak, bai geureak diren jakintzak eta ezagutzak partekatzeke aukera. Baina baita heldu garen tokiko ikaskuntza berriak partekatzeke ere.

Un lugar para conversar sobre lo que nos une: dificultades, dudas, nostalgias, afectos... pero también alegría, coraje, maneras de construir nuevas metas y sueños en la ciudad de acogida. Una oportunidad para compartir saberes, propios y heredados de nuestras familias y culturas. Pero también para compartir los nuevos aprendizajes del lugar al que hemos llegado.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Estibaliz San Sebastian.

Berdintasunaren arloko teknikari profesionala eta genero indarkeriaren biktima diren emakumeekin esku hartzeko aditua.

Técnica profesional en Igualdad y experta en intervención con mujeres víctimas de violencia de género.

Danel Marin.

(Saio espezifikoren batean parte hartuko du - Participará en alguna sesión específica)
Inmigrazio Teknikaria - Bidea Eginez Elkarte - Leioako Udala.

Técnico de Inmigración - Bidea Eginez Asociación - Ayuntamiento de Leioa.

EGUNAK - DÍAS

Astearteak /Martes

Urtarrilak **11, 25** de Enero

Otsailak **8, 22** de Febrero

Martxoak **1, 29** de Marzo

Apirilak **26** de Abril

Maiatzak **3** de Mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

19:00 - 20:00



URTARRILA ENERO 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	LS	I/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 ³¹	25	26	27	28	29	30

OTSAILA FEBRERO 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	LS	I/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						

MARTXOA MARZO 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	LS	I/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			

APIRILA ABRIL 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	LS	I/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	

MAIATZA MAYO 2022

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

AUTONOMIA SUSPERTUZ

REFORZANDO LA AUTONOMÍA



TRESNA DIGITALAK EZAGUTZEA

CONOCER LAS HERRAMIENTAS DIGITALES

Erderaz izango da / En castellano

Galdera hauetakoren bat zeure buruari egin badiozu, tailer hau zuretzat da:
Nola lotzen naiz wifi batera?
Zer dira 4G eta 5G datuak?
Nola lotzen naiz "Zoom"aren bidez?
Bankuko kontuak edo argiaren ordainagiria ordenagailuan zein mugikorrean modu seguruan begiratu nahi nuke.
Nola erabiliko ditut hainbeste pasahitz?

Tailer honetan elkarrekin lan egingo dugu gure eguneroko bizitzan erabiltzen ditugun tresna digitalak ezagutzeko, eta bakoitzak zer suposatzen duenaren kontziente izango gara: hau guztia genero-ikuspegitik.

Si te has hecho alguna de estas preguntas, este taller es para ti:

¿Cómo me engancho a una wifi?

¿Qué son los datos 4G y 5G?

¿Cómo me conecto por zoom...? ¿es seguro?

Me gustaría poder mirar las cuentas del banco o el recibo de la luz en el ordenador o en el móvil de forma segura.

¿Cómo hago para manejar tantas contraseñas?

En este taller trabajaremos juntas para conocer las herramientas digitales que usamos en nuestro día a día, siendo conscientes de lo que cada una de ellas supone, y todo con perspectiva de género.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Estibaliz Etxebarria.

Berdintasun Teknikaria, Neurozientzietan Doktorea, Berdintasunerako tailerren bideratzailea eta eguneroko tresna digitalen erabiltzaile kontzientea.

Técnica de Igualdad, Doctora en Neurociencias, facilitadora de talleres para la Igualdad y usuaria consciente de herramientas digitales cotidianas.

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Urriak 20, 27 de Octubre

Azaroak 3, 10, 17 de Noviembre

URRIA OCTUBRE 2021

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	LD
				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 NOVIEMBRE 2021

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	LD
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					

AUTONOMIA SUSPERTUZ

REFORZANDO LA AUTONOMÍA



Erderaz izango da / En castellano

AUTOEN MEKANIKA

MECÁNICA DE COCHES

Ikastaro honen xede nagusiak honako hauek dira: errekontza-motorraren oinarriko funtzionamenduaren berri izatea, dieselaren eta gasolinaren arteko desberdintasunak ezagutzea, eta autoaren oinarriko osagaiak dagokien lekuan jartzea, besteak beste, alternadorea, abio-motorra eta bateria. Horrez gain, autoaren oinarriko mantentze-lana egiten ikasiko dugu (iragazkiak, olioia eta balaztak aldatzea, baita gurpilak aldatzen ere, haiek zulatzen direnean).

Este curso está orientado a conocer el funcionamiento básico del motor de combustión, conocer las diferencias entre diesel y gasolina, ubicar en el automóvil sus componentes básicos, tales como el alternador, el motor de arranque, la batería, etc. También aprenderemos a realizar un mantenimiento básico del automóvil (cambio de filtros, aceite, frenos y cambio de ruedas en caso de pinchazo).

FORMATZAILEA - FORMADORA

Silvia Macho.

Automozioan goi-mailako teknikaria; gidari profesionala.

Técnica superior en automoción, conductora profesional.

EGUNAK - DÍAS

Ostirala eta Larunbata /
Viernes y Sábado
Maiatzak 6, 7 de Mayo

MAIATZA MAYO 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	VD
						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

ORDUTEGIA - HORARIO

Ostirala 17:30 – 20:30 Viernes



Larunbata 10:00 – 13:00 Sábado



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJE- TIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES

GURE BARNEKO NESKATILA BESARKATU
ACOGER A NUESTRA NIÑA INTERIOR

Erderaz izango da / *En castellano*



Gure barneko neskatilarekin harremanetan jarri eta besarkatzeak, gure buruarekiko maitasunezko harreman bat hasi edo jarraitzea suposatzen du. Horrela, gure barneko parte horrekin kontaktuan jartzea eta barnean daukagun neskatila besarkatzeak, gure buruarekiko emozioak eta sinismenak eguneratzea ekarriko du eta momenturen batean, ditugun harremanak eta inguratzen gaituen mundua ere. Gure izatearen zentzua berreskuratu, maskarak desegiten eta neskatila horrek arbuizatzen ikasi behar izan zituen ikuspegi ezberdinak berreskuratzen; gure buruarekiko zaintza ahalbidetu neskatila horren amatasuna eta zaintzaren bitartez eta osasuna eta integrazioa sustatuz.



Contactar y acoger a nuestra Niña Interior supone el inicio (o la continuación) de una relación amorosa con nosotras mismas.

De esta manera, contactar con esta parte de nosotras y acoger a la Niña Interior supone poder actualizar las emociones y creencias sobre una misma, las relaciones y el mundo que quedaron fijadas en un momento dado; restaurar el sentido auténtico de nuestro ser, desechando máscaras y recuperando aquellas facetas que la niña tuvo que aprender a rechazar; facilitar el cuidado de sí a través del cuidado y maternaje de la niña y fomentar una mayor integración y salud en cada mujer.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Patricia Verdes.

Psikologoa eta psikoterapeuta feminista, Emakumeen Osasunean espezializatua.

Psicóloga y psicoterapeuta feminista, especializada en Salud de las Mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Urtarrilak **12, 19, 26** de Enero

Otsailak **2, 9, 16, 23** de Febrero

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



URTARRILA ENERO 2022

AL	AM	A/MI	O/J	O/V	L/S	VD
					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

OTSAILA FEBRERO 2022

AL	AM	A/MI	O/J	O/V	L/S	VD
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



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJE- TIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



Euskeraz izango da / En Euskera

GURE BURUAREN JABE:

AUTOESTIMA FEMINISTA LANTZEKO TAILERRA

*DUEÑAS DE NOSOTRAS MISMAS: TALLER PARA TRABAJAR
LA AUTOESTIMA FEMINISTA*



Gure buruen jabe izateko beharrezkoa izango da parte garen jendartearen baldintzak eta egoera eraldatzea. Biak, elkarrekin bat datozen zereginak izango ditugu. Hortaz emakumeon arteko elkartasuna gu geu subjektu bilakatzeko ezinbesteko tresna izango dugu.

Ikastaroan zehar gure arteko bizipenak konpartitu eta elkarrekin ikasteko aukera paregabea izango dugu. Batez ere gure barne eta kanpoko eraldaketan eragiteko proposamenak botatzeko, entzuteko eta akibatzeo aukera izango dugu!.

Para ser dueñas de nosotras mismas es necesario transformar las condiciones y la situación de la sociedad de la que formamos parte. Ambas son tareas necesarias. Por lo tanto, la solidaridad entre las mujeres será un instrumento imprescindible para convertirnos en sujetos activos.

Durante el curso tendremos la oportunidad de compartir nuestras vivencias y aprender juntas. ¡Sobre todo tendremos la oportunidad de lanzar propuestas para incidir en nuestra transformación interna y externa, de escuchar y de acatar!.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Emagin Elkarte.

Pentsamendu kritikoa feminista sustatzen duen elkarte da.

Es una asociación que fomenta el pensamiento crítico feminista.

EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Martxoak **2, 9, 16, 23, 30** de Marzo

Apirilak **6** de Abril

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00

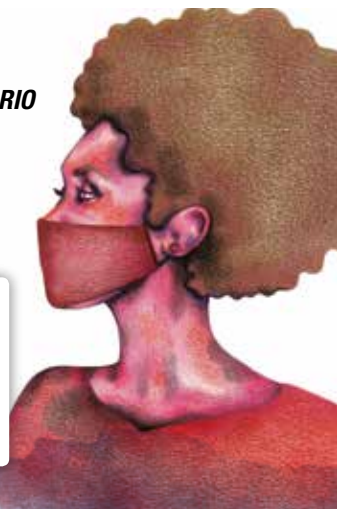


MARTXOA MARZO 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	LS	VD
	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			

APIRILA ABRIL 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	LS	VD
				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	



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJE- TIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



Erderaz izango da / En castellano

GORPUTZAREN AHALDUNTZEA (16 ETA 40 URTE BITARTEKO EMAKUMEEI ZUZENDUA)

EMPODERAMIENTO CORPORAL
(DIRIGIDO A MUJERES ENTRE 16 Y 40 AÑOS)



Teoria ezagutzen dugu, gutxi gora behera, baina zelan bizi gara? Tailer hau parte-hartzailea, sortzailea eta dibertigarria izango da gure bizitzetan estetikaren indarkeriak duen inpaktuaz hausnartzeko. Gure gorputzekin harremana hobetzeko estrategiak bilatuko ditugu, zelan mintzatu eta aurkitzen garen, gure autoestimua hobetu eta indarkeria hori gugan ez jarduten laguntzeko.

La teoría más o menos la sabemos, pero ¿cómo nos vivimos? Este es un taller participativo, creativo y divertido en el que reflexionaremos sobre el impacto de la violencia estética en nuestras vidas, nos expresamos y encontramos estrategias para mejorar la relación con nuestros cuerpos, fortalecer nuestra autoestima y favorecer que dicha violencia no opere en nosotras.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Belén Seoane Crespo (Alas propias – Neure Hegoak).

Gizarte-hezitzailea, coach-a eta generoan, adimen emozionalean eta emakumeen ahalduntzean espezializatutako prestatzailea.

Educadora social, coach y formadora especializada en género, en inteligencia emocional y empoderamiento de mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Ostirala/Viernes

Martxoak 4 de Marzo

ORDUTEGIA - HORARIO

17:30 - 20:30

MARTXOA MARZO 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	VI
	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			



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJE- TIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



Erderaz izango da / En castellano

AHALDUNTZEN DITUZTEN EMOZIOAK ETA INDARGABETU EGITEN DITUZTENAK

EMOCIONES QUE EMPODERAN Y DESEMPODERAN



Emozioek adierazi nahi dizkiguten mezuak ezagutzen ahal ditugu? Erantzuna baiezkoa da, eta ez bakarrik hori, gure egoera emozionalak sortzeko gaitasuna dugu. Hori bai, zer egin desatseginak diren emozio batzuen aurrean gaudenean? Are gehiago, zelan sortu ahalduntze emozioak?

Tailerrean emozioen erregulazio eta zaintzaren inguruko galdera hauei emango diegu erantzuna.

¿Podemos conocer qué mensaje nos quieren transmitir las emociones? La respuesta es que sí y, no sólo eso, también tenemos el poder de crear estados emocionales. Ahora bien, ¿qué “accionar” ante la señal desagradable de ciertas emociones? Y sobre todo, ¿cómo generar emociones de poder?

A estas preguntas daremos respuesta en el taller de regulación y cuidado emocional.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Belén Seoane Crespo (Alas propias – Neure Hegoak).

Gizarte-hezitzailea, coach-a eta generoan, adimen emozionalean eta emakumeen ahalduntzean espezializatutako prestatzailea.

Educadora social, coach y formadora especializada en género, en inteligencia emocional y empoderamiento de mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Astelehena/Lunes

Martxoak 7 de Marzo

ORDUTEGIA - HORARIO

17:30 - 20:30



MARTXOA MARZO 2022

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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			



BIOLENTZIA

VIOLENCIA



Erderaz izango da / En castellano

POZTASUNA BERRESKURATZEA, INDARKERIATIK BIZIRIK ATERA DIREN EMAKUMEAK SENDATZEKO ETA DUINTZEKO TRESNA GISA

LA RECUPERACIÓN DE LA ALEGRÍA COMO HERRAMIENTA DE SANACIÓN Y DIGNIFICACIÓN PARA LAS MUJERES SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIA

Guatemalako emakumeen borrokei eta aldarrikapenei buruzko ezagutzak eta jakintzak trukatzeko eta Euskal Herriko eta munduko beste leku batzuetako emakumeen borrokekin duten lotura ezagutzeko espazioa.

Ikuspegi anitz eta askotarikotik, eta generoaren eta kulturartekotasunaren ikuspegitik, emakumeok bizi ditugun zapalkuntzak eta indarkeriak aztertuko dira, murgilduta gauden sistema patriarkal, kapitalista, heteronormatibo eta arrazista honen ondorioz, bizitza eta errealtatea ulertzeko egitura berriak sortzeko.

Espacio para el intercambio de conocimientos y saberes de las luchas y reivindicaciones de mujeres guatemaltecas y su vinculación con las luchas de las mujeres de Euskal Herria y de otras partes del mundo.

Desde una mirada plural y diversa y desde el enfoque de género e interculturalidad se abordarán las opresiones y violencias que las mujeres vivimos, fruto de este sistema patriarcal, capitalista, heteronormativo y racista en el que estamos inmersas, para la creación de nuevas estructuras y formas de concebir la vida y la realidad.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Colectiva Actoras de Cambio, Guatemala.

Guatemalako kolektibo feminista, kultura desberdinetako emakume feminista eta lesbianen ametsak bateratzetik sortua. Haien filosofia, alaitasuna berreskuratzearekin eta emakumeen arteko batasunarekin lotutako prozesuen bidez berreraikitzea posiblea dela da.

Colectiva feminista de Guatemala, que surge de la puesta en común de sueños de mujeres feministas y lesbianas de diferentes culturas. Su filosofía radica en que es posible reconstruirse a través de procesos relacionados con la recuperación de la alegría y la unión entre mujeres.

DINAMIZATZAILEA - DINAMIZADORA

Iratxe Ugalde Zarate. Entreamigos- Lagun Artean.

Entreamigos- Lagun Artean erakundeko Gizarte Eraldaketarako Hezkuntzako Arduraduna.

Responsable de Educación para la Transformación Social de Entreamigos-Lagun Artean.

EGUNAK - DÍAS

Asteartea/Martes

Azaroak 16, 23 de Noviembre

AZAROAK NOVIEMBRE 2021

AL	AM	AMI	OJ	OV	L/S	VD
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					

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



BIOLENTZIA

VIOLENCIA



AUTODEFENSA FEMINISTA. NESKAK ETA NERABEAK

AUTODEFENSA FEMINISTA. NIÑAS Y ADOLESCENTES



Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisiko eta psikologikoko teknika bat da, ahalduntze feministaren bidearen barne dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

NESKAK ETA NERABEAK

NIÑAS Y ADOLESCENTES

Euskaraz izango da / En euskera



FORMATZAILEA - FORMADORA

Emagin Elkartea.

Pentsamendu kritikoa feminista sustatzen duen elkartea da.
Es una asociación que fomenta el pensamiento crítico feminista.

EGUNAK - DÍAS

NESKAK (10 – 14 URTEAK/AÑOS) NIÑAS

Larunbata/Sábado

Azaroak 20 de Noviembre

NERABEAK (15-18 URTEAK/AÑOS) ADOLESCENTES

Larunbata/Sábado

Azaroak 27 de Noviembre

AZAROA NOVIEMBRE 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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					

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 19:00



BIOLENTZIA

VIOLENCIA



AUTODEFENTSA FEMINISTA. EMAKUME HELDUAK

AUTODEFENSA FEMINISTA. MUJERES ADULTAS



Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisiko eta psikologikoko teknika bat da, ahalduntze feministaren bidearen barne dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.



Erderaz izango da / En castellano

EMAKUME HELDUAK

MUJERES ADULTAS

FORMATZAILEA - FORMADORA

Maitena Monroy.

Fisioterapeuta eta emakumeen aurkako indarkeriaren kontrako aditua.

Fisioterapeuta y experta en violencia contra las mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado

Martxoak 19 de Marzo

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 19:00



MARTXOA MARZO 2022

AL	AM	AMI	O/J	O/V	LS	LD
	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



BIOLENTZIA VIOLENCIA



AUTODEFENTSA FEMINISTA.

DIBERTSITATE KOGNITIBOA DUTEN EMAKUMEAK

AUTODEFENSA FEMINISTA. MUJERES CON DIVERSIDAD COGNITIVA



Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisiko eta psikologikoko teknika bat da, ahalduntze feministaren bidearen barne dagoena.

Aprender a responder ante la violencia de género es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.



Erderaz izango da / En castellano

DIBERTSITATE KOGNITIBOA DUTEN EMAKUMEAK

MUJERES CON DIVERSIDAD COGNITIVA

FORMATZAILEA - FORMADORA

Esther López.

WEN-DOKo monitorea eta Safo Eskolako sustatzailea.
Monitora de WEN-DO y Promotora de Safo Eskola.

EGUNAK - DÍAS

Asteartea, asteazkena, osteguna eta ostirala/

Martes, miércoles, jueves y viernes

Azaroak **16, 17, 18, 19** de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 12:00



AZAROA NOVIEMBRE 2021

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	I/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					



¡Red para la salud!

La exposición fotográfica “La participación de las mujeres en la gestión pública del agua y saneamiento. Experiencia de la red de mujeres de San Martín, Honduras” muestra a través de 12 fotografías el proceso de empoderamiento que ha supuesto para las mujeres de la comunidad de San Martín (municipio Omoa, en Honduras), la constitución de la red de mujeres de la localidad. A través de esta red, las mujeres forman parte del desarrollo y gestión del sistema a agua potable.

*Esta exposición y las acciones que en ella se muestran han sido desarrolladas por la asociación hondureña Cuerpos de Conservación de Omoa, con el apoyo de **medicumundi** Bizkaia, y con la financiación del Ayuntamiento de Leioa.*

***medicumundi** Bizkaia es una ONGD de cooperación sanitaria, que desde 1966 contribuye a generar cambios en la sociedad, que hagan posible la erradicación de la pobreza y que la salud sea un derecho para todas las personas.*

Del 2 al 30 de noviembre

Horario aún sin determinar.





Sare egin osasunaren alde!

medicusmundi
bizkaia

“Emakumeen parte-hartzea uraren kudeaketa publikoan eta saneamenduan. San Martin, Honduraseko emakumeen sarearen esperientzia” argazki erakusketak, 12 argazkiren bidez San Martin komunitateko emakumeen ahalduntze prozesua erakusten du. Sare horren bidez, emakumeak edateko uraren sistemaren garapenaren eta kudeaketaren parte dira.

Jarduera horiek **medicusmundi** Bizkaia eta Omoa Kontserbatzeko Kidegoak Honduraseko elkartearekin batera garatu dira, Leioako Udalaren laguntzarekin.

medicusmundi Bizkaia osasun-lankidetzako GGKE bat da, eta 1966az geroztik gizar-tean aldaketak sortzen laguntzen du, pobrezia desagerrarazteko eta osasuna pertsona guztientzako eskubidea izan dadin.

Azaroaren 2tik 30era

Ordutegia oraindik ez da zehaztu.

LAKET

2021/2022

LEIOAKO
EMAKUMEEN
JABEKUNTZA
ESKOLA

ESCUELA DE
EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES DE
LEIOA



EZ ZAUDE BAKARRIK! *¡NO ESTÁS SOLA!*

Emakumeen kontrako indarkeria sufritzen ari bazara edo susmo hori baduzu... gogoratu **EZ ZAUDE BAKARRIK!**

*Si estás sufriendo violencia contra las mujeres o lo sospechas, recuerda que **¡NO ESTÁS SOLA!***

Leioako Gizarte Zerbitzuak
Servicios Sociales de Leioa:

☎ **94 480 13 36**

Leioako Udaltzaingoa
Policía Local de Leioa:

☎ **94 400 80 21**

Telefono bidezko 24 orduko arreta zerbitzua

Servicio de atención telefónica 24 horas:

☎ **900 840 111**

Larrialdi Kasuetarako SOS-DEIAK
En caso de emergencia SOS-DEIAK:

☎ **112**



Leioa
BERDINTASUNA



EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

