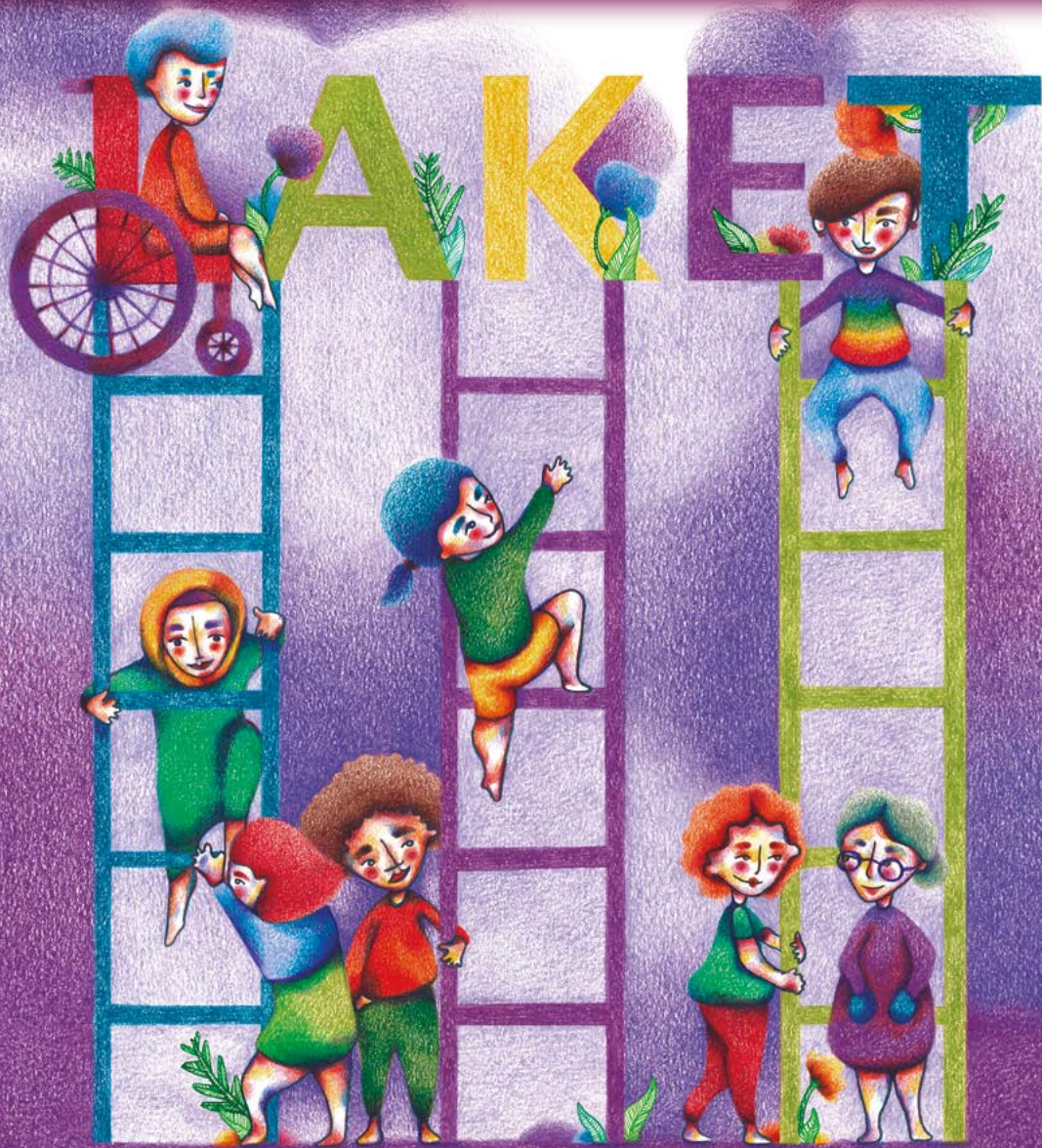


LAMIEN KANTUEN ETXEA

URRIA 2022 OCTUBRE - EKAINA 2023 JUNIO

LEIOAKO EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE LEIOA





LAKET

2022/2023

2022/2023 ikasturte honetan hasiko da LAKET Leioako Emakumeak Jabekuntzako Eskolaren laugarren edizioa.

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 2022/2023 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 2022/2023 comienza la cuarta edición de LAKET, la Escuela de Empoderamiento para Mujeres de Leioa.

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 2022/2023 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 vuestra participación no tendría sentido.



IZEN-EMATEA

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

Aurrez aurre:

- Herritarrentzako Arreta Zerbitzuetan Udaletxean eta Gaztelubiden.

On-line:

- www.leioa.net

(http://www.leioa.net/eu/vive_la_ciudad/empoderamiento/Empoderamiento+y+cambio+de+valores.html)

- Egoitza elektronikoa.

- Ikastaroak doakoak dira.
- Irisgarritasuna bermatuta dago.
- Hartzaindegi-zerbitzua egongo da alde zurretik eskatzen bada.

BEHARREZKO INFORMAZIOA

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

IZENA EMATEKO EPEA

Urriaren 1etik 15era

Plazak mugatuak izango dira, eta alde z aurretik izena eman duten emakumeen artean **zoketatuko** dira. Leioan erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

ONARTUTAKOEN ZERREDA ARGITARATZEA

Urriaren 24a

Onartutako en zerradak Kultur Leioan, Laket Jabekuntza Eskolan, Herritarrentzako Arreta Zerbitzuetan Udaletxean eta Gaztelubiden eta webgunean argitaratuko dira.



INSCRIPCIÓN

Para realizar la inscripción será necesario rellenar un formulario y entregarlo en:

Presencial:

- **Servicios de Atención Ciudadana del Ayuntamiento y Gaztelubide.**

On-line:

- **www.leioa.net**

(http://www.leioa.net/es/vive_la_ciudad/empoderamiento/Empoderamiento+y+cambio+de+valores.html)

- **Sede electrónica.**

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

INFORMACIÓN NECESARIA

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

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

1 al 15 de octubre

Plazas limitadas que se **sortearán** entre todas las mujeres inscritas. Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Leioa.

PUBLICACIÓN LISTA DE ADMITIDAS

24 de octubre

Los listados de admitidas se harán públicos en Kultur Leioa, Escuela de Empoderamiento Laket, en los Servicios de Atención Ciudadana del Ayuntamiento y Gaztelubide y en la Web municipal.



ILDO ESTRATEGIKOAK

LÍNEAS ESTRATÉGICAS



Feminismoa
Feminismo

6-7



Osasuna
Salud

8-17



Identitatea, emakumeen subjektibotasuna eta balio-aldaketa

Identidad, subjetividad femenina y cambio de valores

18-21



Kulturartekotasuna eta elkartasuna
Interculturalidad y solidaridad

22-23



Kultura birdefinitzen
Redefiniendo la cultura

24-25



Autonomia suspertuz
Reforzando la autonomía

26



Biolentzia
Violencia

27-31

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

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

Sexu-askapenaren 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.

FECHAS CLAVE

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. de la liberación sexual.

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

GLORIA STEINEM

Berriki komunikazioaren eta humanitateen Asturiasko Printzesa saria Gloria Steinem kazetariari eman izanak aukera paregabea eman digu aktibista eta feminista honen bizitza eta lana gogoratu eta aztertzeko. Feminismoaren bigarren olatua ulertzeko ezinbesteko figura da.

La reciente concesión del premio Princesa de Asturias de comunicación y humanidades a la periodista Gloria Steinem nos brinda una gran oportunidad de recordar y analizar la vida y obra de esta lucida activista y feminista, figura imprescindible para entender la segunda ola feminista.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Josune Muñoz. Skolastika.

(Bilbo, 1967), euskal filologoa, ikertzailea eta literatura kritikaria da.

(Bilbao 1967), es filóloga vasca, investigadora y crítica literaria.

EGUNAK - DÍAS

Osteguna/Jueves

Apirilak **27** de Abril

APIRILA ABRIL 2023

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

18:00 - 20:00



FEMINISMOA

FEMINISMO



Euskeraz izango da / En euskera

GURE GORPUTZAK, GURE BIZITZAK, OSASUNA ETA FEMINISMOA

NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS VIDAS, SALUD Y FEMINISMO

Mugimendu feministak, eskubide politikoak eta bizitza-eskubideak batu izan ditu beti, hala nola, osasunerako eskubidea. Mendeetako historia, bereziki hirugarren olatuko feminismitik gaur egunerarte, emakume ezberdinen proposamenak egon dira euren ahizpen osasuna hobetzeko.

El movimiento feminista siempre ha aunado la reivindicación de los derechos políticos y vitales, como el derecho a la salud. Siglos de historia, propuestas de mujeres para mejorar la salud de sus hermanas, en especial desde la tercera ola feminista hasta la actualidad.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Josune Muñoz. Skolastika.

(Bilbo, 1967), euskal filologoa, ikertzailea eta literatura kritikaria da.

(Bilbao 1967), es filóloga vasca, investigadora y crítica literaria.

EGUNAK - DÍAS

Osteguna/Jueves

Maiatzak **25** de Mayo

MAIATZA MAYO 2023

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				

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



OSASUNA SALUD

ZAINZEN DIREN EMAKUMEAK MUJERES QUE SE CUIDAN

Erderaz izango da / En castellano

Emakumea bazara eta antsietate- edo estres-prozesu bat pasatzen ari bazara edo tristura une gehiegitan jabetzen dela sentitzen baduzu, eta hori nola kudeatu ez badakizu, espazio propioa eskaintzen dizugu partekatzeko eta zu zeu izateko, eta hor zure autoestimua, ongizate emozionala, ahalduntzea eta emakumeen arteko elkarrekiko laguntza landuko ditugu. Egoera pertsonal zail horietan, edo batzuetan aurre egin behar izaten diegun krisialdietan edo ondoeza emozionaletan ere lagunduko dizugu.

Si eres mujer y estás pasando por un proceso de ansiedad, de estrés o sientes que la tristeza se apodera en demasiados momentos de ti y no sabes cómo gestionarlo, te ofrecemos un espacio propio en el que poder compartir y ser tú misma, donde trabajaremos tu autoestima, bienestar emocional, tu empoderamiento 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, elkarteak 35 urte daramatza osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonak artatzen, eta konpromiso aktiboa du berdintasunaren aldeko borrokan eta osasun mentaleko arazoak dituzten emakumeen eskubideen defentsan, jasaten duten diskriminazio hirukoitza ezabatzen lan eginez eta emakumeen ahalduntzea sustatuz.

AVIFES, asociación vizcaína que 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.

EGUNAK - DÍAS

Astelehenak/Lunes

Azaroak **14, 28** de Noviembre

Abenduak **12** de diciembre

Otsailak **6, 20** de febrero

Martxoak **6, 20** de marzo

Apirilak **17** de abril

Maiatzak **8, 22** de mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00-12:00



AZAROA NOVIEMBRE 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				

ABENDUA DICIEMBRE 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	

OTSAILA FEBRERO 2023

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 2023

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		

APIRILA ABRIL 2023

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 2023

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

OSASUNA SALUD



Erderaz izango da / En castellano

BARRE EGITEN BERRIKASI REAPRENDER A REIR

Ahalduntze-tailerra, barrearen, jolasaren, artearen, gorputzaren eta mugimenduaren bidez, gure benetakotasunarekin, motibazioarekin eta alaitasunarekin konektatzeko. Nork bere burua zaintzeko gune bat, non espermentatu, desblokeatu, gozatu, geure burua pixka bat gehiago ezagutu eta geure buruarekiko konfiantza areagotu behar dugun, Barreterapiak eskaintzen duen ikuspegi ludiko, afektibo eta dibertigarritik.

Reaprender a reír es un taller de empoderamiento a través de la risa, el juego, el arte, el cuerpo y el movimiento en el que conectar con nuestra autenticidad, motivación y alegría. Un espacio de autocuidado donde experimentarnos, desbloquearnos, disfrutarnos, conocernos un poquito más y aumentar la confianza en nosotras mismas desde el enfoque lúdico, afectivo y divertido que ofrece la Risoterapia.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Belén Seoane Crespo. (Alas propias – Neure Hegoak).

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

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

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



EGUNAK - DÍAS

Astearteak/Martes

Urriak **25** de Octubre

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

Abenduak **13** de Diciembre

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



URRIA OCTUBRE 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

AZAROA NOVIEMBRE 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				

ABENDUA DICIEMBRE 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	

URTARRILA ENERO 2023

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					

OSASUNA SALUD



Erderaz izango da / En castellano

EMAKUMEEN PLAZERRA AURKITZEN EL PLACER FEMENINO, DESCÚBRELO

Emakumeen plazera ulertu eta sustatzeko, gure gorputz sexudunarekin konektatzeko eta gure burua erotizatzeko tailerra. Izan ere, garaia da emakumeok gure plazeraren gidaritza hartzeko, ikusgarritasuna emateko eta ezagutzeko.

Un taller para entender y potenciar el placer femenino, conectar con nuestro cuerpo sexuado y erotizar nuestra mente. Porque es el momento de que las mujeres tomemos las riendas de nuestro placer, le demos visibilidad y lo conozcamos.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Lola González, Estela Buendía.

Psikologoak eta sexologoak dira eta 2013tik Bilboko Zentru Sexologiko Borobilen lan egiten dute pertsonak bere sexualitate positiboki bizitzea eta harreman osasuntsuak lortzeko.

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

Astelehenak/Lunes

Azaroak **14, 21, 28** de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



AZAROA NOVIEMBRE 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

OSASUNA SALUD



Euskeraz izango da / En euskera

TUPPERSEX PEDAGOGIKO FEMINISTA TUPPERSEX PEDAGÓGICO FEMINISTA

Jostailu eta produktu erotikokoak aitzaki, emakumeon sexualitatearen inguruan hitz egiteko espazioa sortu nahi da. Bereziki, plazerraren inguruan arituko gara, norbera bere gozamenarekin konektatzeko gakoak landuz, begirada feminista batetik. Hau guztia barre eta lagunarteko giroan!

Se trata un espacio para hablar sobre la sexualidad de las mujeres teniendo como excusa juguetes y productos eróticos. En especial, trataremos sobre placer, trabajando las claves para conectar uno misma, con su propio disfrute, desde una mirada feminista. ¡Todo esto en un ambiente de risas y amistades!

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ane Ortiz Ballesteros (Mundu Berriak).
Sexologoa, berdintasun-teknikaria eta terapeuta menstrual.
Sexóloga, técnica de igualdad y terapeuta menstrual.

EGUNAK - DÍAS

Ostiralak/Viernes
Maiatzak **5, 12** de Mayo

MAIATZA MAYO 2023

AL	AM	AMI	O/J	OV	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				

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



OSASUNA SALUD



Erderaz izango da / En castellano

ZENTIPRETA

Larruazalaren osasuna balio estetikoak alde batera utzita zaintzen duen kosmetika kontziente batetik hezteak “Ekarri zure nezeserra”-aren helburu nagusia da, holan, emakumearen zahartzea ahalduz gaituzten da eta berdintasunezko gizartea eraikitzen du. Partaideek normalean kontsumitzen dituzten produktuak saioara hurbiltzen dituzte hartzen dituzten osagaiak ulertzeko.

“Trae tu neceser” es una actividad que busca educar desde una cosmética consciente que cuida la salud de la piel al margen de su valor estético empodera el envejecimiento de la mujer y construye una sociedad más igualitaria. Las participantes traen a la sesión los productos que consumen habitualmente para comprender los ingredientes que toman.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Silvia Formentí.

Ingeniari Kimikoa eta Politologoa da, Generoan, Kosmetikan eta Dermofarmazian aditua. Nabarmenduzkoak da bere lan eta norbanako ibilbidea, 7 urte kosmetiko naturalak ekoizteko zuzendaritza teknikoan; 17 urte elkarte-sarean; nabarmenduz Saskiaren eskutik Emakunderen Bizkaiko lurraldeko batzordean parte hartu zuela 2017-2019 aldian.

Es Ingeniera Química y Politóloga, experta en Cosmética y Dermofarmacia con 7 años en la dirección técnica de fabricación de cosméticos y 17 años en el tejido asociativo para procesos de igualdad, empoderamiento y ecología, destacando su participación en la Subcomisión consultiva de Bizkaia de Emakunde en el periodo 2017-2019 de la mano de Saskia.

EGUNAK - DÍAS

Asteartea/Martes
Maiatzak 9 de mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



MAIATZA MAYO 2023

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



OSASUNA SALUD



Erderaz izango da / En castellano

OSASUNAREN ETA ADIKZIOEN IKUSPEGI SOZIALA ETA FEMINISTA

ENFOQUE SOCIAL Y FEMINISTA DE LA SALUD Y
LAS ADICCIONES

“Sexu bakoitzari sozialki esleitutako desberdintasunek desberdintasunak eragiten dituzte, eta horrek emakumeen osasuna, garapena eta Ongizatea kaltetzen ditu”. (Ortiz eta Clavero, 2014).

Erruduntasuna kentzeko testuinguru batetik, emakumeen substantzien kontsumoari buruzko errelitateaz kontzientzia hartzea bilatzen dugu, baita horien kausak aztertzea ere.

“Las diferencias socialmente asignadas a cada uno de los sexos producen desigualdades que repercuten en un menoscabo de la salud, desarrollo y bienestar de las mujeres”. (Ortiz y Clavero, 2014).

Desde un contexto desculpabilizador, buscamos tomar conciencia sobre la realidad de los consumos de sustancias de las mujeres, así como, analizar las causas de los mismos.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Maite Calvo Asensio.

Psikologoa. Leioako Udaleko Adikzioen prebentziorako Teknikaria.

Psicóloga. Técnica de Prevención de adicciones en el Ayuntamiento de Leioa.

EGUNAK - DÍAS

Asteartea/Martes

Maiatzak **23** de Mayo

MAIATZA MAYO 2023

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

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 19:30



OSASUNA SALUD

Erderaz izango da / En castellano

EMAKUMEEN ARTEKO EROTIKA: EMAKUMEA EMAKUMEAREN KONTRA LA ERÓTICA ENTRE MUJERES: MUJER CONTRA MUJER



Beste emakume batekin harremanak dituzten emakumeen sexualitate eta erotika estereotipoz beteta daude. Tailer honetan estereotipoak eta tabuak aldentzen ditugu, genitalen infekzio igopenen prebentzioari eta erotikaren tratu onei buruz mintzatu.

La sexualidad y erótica de las mujeres que tienen relaciones con otras mujeres está 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.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Lola González, Estela Buendía.

Psikologoak eta sexologoak dira 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

Apirilak **19, 26** de Abril

Maiatzak **3** de mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



APIRILA ABRIL 2023

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	IV
					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 2023

AL	AM	AMI	O/J	O/V	L/S	IV
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 izango da / En euskera

EZAGUTU ZURE HILEKOAREN ZIKLOA CONOCE TU CICLO MENSTRUAL

Tailer hau, hilekoa izan ala ez, ziklo menstrual hobeki ezagutu nahi duten emakumeei zuzenduta dago, iragarkietan ageri diren odol urdinaz eta konpresez harago. Izan ere, informazio ugari ezkututzen digute, eta indar eta potentzialtasun handia izatera iritsi gaitzeko, zikloko fase bakoitzean dugun ahalmena ezagutu eta harekin bat eginez gero. Lau fase, lau nortasun. Ezagutu nahi al dituzu?

Este taller está dirigido a todas aquellas mujeres, menstruantes o no, que quieran conocer el ciclo menstrual más allá de la sangre azul y las compresas mostradas en los anuncios. Porque es mucha la información que se nos esconde y es mucha la fuerza y la potencialidad que podemos llegar a tener cuando conectamos y conocemos el poder que tenemos en cada fase del ciclo. Cuatro fases, cuatro identidades. ¿Te animas a conocerlas?

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ane Ortiz Ballesteros. (Mundu Berriak).

Sexologoa, berdintasun-teknikaria eta terapeuta menstrual.

Sexóloga, técnica de igualdad y terapeuta menstrual.

EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Maiatzak **17, 24** de Mayo

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



MAIATZA MAYO 2023

A/L	A/M	A/MI	O/J	O/V	L/S	1/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				



OSASUNA SALUD



Erderaz izango da / En castellano

ZORU PELBIKOA INDARTZEA RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

Tailer horrek erakutsiko digu kontzientzia pizten eta zoru pelbikoa indartzen, gorputzetik ahalduntzeko eta, hala, abusuei, beldurrei eta aurreiritziei aurre egiteko.

Emakumeon autonomia eta askatasun prozesurako funtsezkoa da geure burua ezagutzea, geure gorputza ezagutzea, eta bere zaintza, gozamina eta espresioak.

Zoru pelbikoaren anatomia eta fisiologia ezagutzeak laguntzen digu emakumeek pairatu ohi dituzten patologia edo disfuntzio ugari ulertzen:

- Esfinterrei eusteko arazoak.
- Organo pelbikoen beheratzea.
- Ziklo menstrualaren alterazioak.
- Bizipen sexualari lotutako disfuntzioak.

Zoru pelbikoaren arazo hauek eta beste batzuk ikusarazi eta partekatzeak emakumeek gerturatzeko gaitu gure perineoa ezagutu, prebenitu, zaindu eta berreskuratzera.

Este taller nos ayuda a tomar conciencia y fortalecer el suelo pélvico para empoderarnos desde el cuerpo y así enfrentarnos a los abusos, miedos y prejuicios.

Es fundamental para el proceso de autonomía y libertad de las mujeres conocernos, conocer nuestro cuerpo, sus cuidados, gozos y expresiones.

El conocimiento de la anatomía y fisiología del suelo pélvico nos ayuda a comprender muchas patologías o disfunciones que habitualmente sufren las mujeres:

- Problemas en la continencia de los esfínteres.
- Descenso de órganos pélvicos.
- Alteraciones en el ciclo menstrual.
- Disfunciones relacionadas con vivencia sexual.

Visibilizar y compartir éstas y otras problemáticas del suelo pélvico nos acerca a las mujeres a conocer, prevenir, cuidar y recuperar nuestro periné.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Isabel Relancio Laiseca.

Fisioterapeuta, pelbis-zoruan eta amatasunean espezializatutako akupuntorea.

Fisioterapeuta, acupuntora especializada en suelo pélvico y maternidad.

Saioa Hernández Castro.

Psikologoa, sexologoa, emakumeen eta gizonen berdintasunerako masterra duena.

Psicóloga, sexóloga, master en igualdad de mujeres y hombres.

Itziar Arroyo Puente.

Psikologian eta gorputz terapietan prestakuntza duen dantzaria (Errotze Sexualaren Terapia).

Bailarina con formación en sexología y terapia corporal (Terapia de Arraigo Sexual).



EGUNAK - DÍAS

Astelehenak-Ostiralak / Lunes-Viernes

Abenduak **12, 16** de Diciembre

Urtarrilak **9, 13, 16, 20, 23, 27** de Enero

ABENDUA DICIEMBRE 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	

URTARRILA ENERO 2023

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	31	25	26	27	28 29

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJE- TIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES

MATERNAIZ.
AMATASUN BERRIAK EKOIZTEN
GENERANDO NUEVAS MATERNIDADES



Erderaz izango da / En castellano

Programa honetan, amatasuna eta gero sor daitezkeen egoera anitzetan murgilduko gara. Maternaiz, Altzotan programan landutakoari jarraipena emateko asmoarekin jaiotzen da. Horrela, amatasunean ematen diren etapa berri eta desberdinak kontuan izanik, espazio seguru bat sortzen saiatuko gara eta gure emozioetatik eta beharrianetatik sakondu ahalko dugu etapa berri honen aurrean ahalduntzeko.

En este programa, nos adentraremos en casuísticas más específicas que se pueden dar tras la maternidad. Maternaiz nace con el objetivo de dar continuidad a lo trabajado en el programa Altzotan. De esta manera, y tras las nuevas y diferentes etapas que se dan a lo largo de la maternidad, procuraremos crear un espacio seguro en el que podremos profundizar desde nuestras emociones y necesidades y empoderarnos para afrontar esta nueva etapa.

FORMATZAILEA - FORMADORA

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

Ostegunak / Jueves

Azaroak **3, 17** de Noviembre

Abenduak **1, 15** de Diciembre

Urtarrilak **12, 26** de Enero

AZAROA NOVIEMBRE 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				

ABENDUA DICIEMBRE 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	

URTARRILA ENERO 2023

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



ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJE- TIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



NIGAN BIZI, EMAKUMEEN ZIRKULUA HABITARME, CÍRCULO DE MUJERES

Erderaz izango da / En castellano

Emakumeen zirkuluak norbanakoaren zein taldeko ahaldunderako baliabideak dira. Tailer honek elkarrekin esperimentatzera eramaten gaitu: Zer dira zirkuluak? Zertarako dira? Zer ematen digute? Nola? Era berean, tailerra nork bere burua aurkitzeko eta beste emakume batzuekin elkartzeko topagunea da. Gure gain ditugun dimentsio guztiez (pertsonala, soziala, kulturala) ohartuko gara. Saio guztietan, arnasa hartu eta gure gorputzarekin bat, BERBA GURPILERAKO prestatuko gara, non gure esperientziak partekatuz irekiko garen, eta zirkuluak ekarriko dizkigun gaiak eguneratuko ditugun.

“Emakumeen zirkuluan” parte hartzea iraultza pertsonala eta globala da.

Los Círculos de Mujeres son herramientas de empoderamiento individual y colectivo. Este taller nos propone experimentar juntas: ¿Qué son los círculos? ¿Para qué? ¿Qué nos aportan? ¿Cómo?.

Al mismo tiempo, el taller es un espacio de encuentro con una misma y con otras mujeres. Vamos a darnos cuenta de todas las dimensiones que nos ocupan (personal, social, cultural). En todas las sesiones respiramos y bajamos al cuerpo como preparación para la RUEDA DE PALABRA, donde nos abrimos a compartimos y a actualizar temas que nos irá trayendo el círculo.

Participar en un “Círculo de Mujeres” es una revolución personal y global.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Laura Mendiburu.

Yoga eta meditazioa irakaslea, yoga terapeuta eta emakume-zirkuluen eragilea.

Profesora de yoga y meditación, yoga terapeuta y facilitadora de círculos de mujeres.



EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Urriak **26** de Octubre

Azaroak **2, 9, 16, 23, 30** de

Noviembre

Abenduak **7, 14** de Diciembre

URRIA OCTUBRE 2022

AL	AM	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 ₃₁	25	26	27	28	29	30

AZAROA NOVIEMBRE 2022

AL	AM	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				

ABENDUA DICIEMBRE 2022

AL	AM	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	

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJE- TIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



GURE BURUAREN JABE: AUTOESTIMA FEMINISTA LANTZEKO TAILERRA

DUEÑAS DE NOSOTRAS MISMAS:
TALLER PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA FEMINISTA

Erderaz izango da / En castellano

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 Elkarteak.

Pentsamendu kritiko feminista
sustatzan duen elkarteak da.

Es una asociación que fomenta el
pensamiento crítico feminista.

EGUNAK - DÍAS

Astelehenak/Lunes

Urtarrilak **30** de Enero

Otsailak **6, 13, 20, 27** de Febrero

Martxoak **6** de Marzo

URTARRILA ENERO 2023

AL	A/M	A/MI	O/U	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 2023

AL	A/M	A/MI	O/U	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					

MARTXOA MARZO 2023

AL	A/M	A/MI	O/U	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		

ORDUTEGIA - HORARIO

17:00 - 20:00



IDENTITATEA, EMAKUMEEN SUBJE- TIBOTASUNA ETA BALIO ALDAKETA

IDENTIDAD, SUBJETIVIDAD FEMENINA Y CAMBIO DE VALORES



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

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

Altzotan programa, ama izan diren emakumeei zuzendutako programa bat da, behin haurra jaiota bizi duten emozio zurrumbiloa, gorputz aldaketa eta etorkizuneko erronkei erantzuna eta sostengua emateko helburuarekin sortu dena. Aspektu asko dira ama izaterakoan aldatzen direnak, eta emakume horiek haien artean bizitzen ari direna partekatzeo aukera izatea merezi dute. Alderdi emozionala saio guztietan egongo da presente, baina beste alderdi batzuk ere lagunduko ditugu, sexualitate eta gorputzarena, dagoeneko dauzkaten eta behar dituzten sostengua eta izan berri duten haurraren heziketan kontuan hartu beharreko aspektu desberdinena.

El programa Altzotan está dirigido a mujeres que han sido madres, 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 gestación y esas mujeres merecen la oportunidad de poder compartir entre ellas lo que están viviendo.



FORMATZAILEA - FORMADORA

Jone Zalduegi.

Integratzaile soziala, hezitzaile sexual eta familiarra eta hezikidetzan aritua.

Integradora social, educadora sexual y familiar con especial dedicación en la coeducación.

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



EGUNAK - DÍAS

Ostegunak/Jueves

Otsailak **9, 23** de Febrero

Martxoak **9, 23** de Marzo

Apirilak **20** de Abril

Maiatzak **4, 18** de Mayo

Ekainak **1** de Junio

OTSAILA FEBRERO 2023

A/L	A/M	A/M/I	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 2023

A/L	A/M	A/M/I	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		

APIRILA ABRIL 2023

A/L	A/M	A/M/I	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 2023

A/L	A/M	A/M/I	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				

EKAINA JUNIO 2023

A/L	A/M	A/M/I	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		

KULTURARTEKOTASUNA ETA ALKARTASUNA

INTERCULTURALIDAD Y SOLIDARIDAD



Erderaz izango da / En castellano

EMAKUMEAK SAREAN MUJERES EN RED

Dokumentala – solasaldia eta erakusketa

Medicmundi Bizkaia, Osasun-Lankidetzan aritzen den Garapenerako Gobernuz Kanpoko erakundea da, 1966an Bilbon sortua. Irabazi-asmorik gabeko elkarte da, independentea – bai konfesionalki zein politikoki-, plurala, parte-hartzailea eta demokratikoa. Bere jardunbidea giza eskubideen eta pertsonaren duintasunaren errespetuan oinarritzen da.

Bere egitekoa gizartean aldaketak sortzen laguntzea da. Elkartasunaren eta herritarren konpromisoen kultura sustatzen du. Pobrezia desagertzeko eta osasuna pertsona guztien eskubidea izateko ahaleginean aritzen bai da.

Leioako Udalaren laguntzari esker, Omoako (Honduras) Gobernantza Hidriko Komunitarioaren aldeko Emakumeak Sarean proiektua onartu zen. Honi esker, parte-hartze soziala sustatuko da zuzenean, eta arreta berezia jarriko da emakumeek ur segurua eskuratzeko eskubidearen alde lan egiten duten erkidego-oinarriko erakundeetan parte har dezaten, erabakiak hartzen dituzten aldetik. Tokiko gobernuaren eta esku hartzeko komunitateetako emakume-sareen arteko aliantza eta lankidetzeta-hitzarmena ezarriko da. Era berean, San Isabel mikroarroan baso-berritze lanak egingo dira, Cuyamel bidetako ur-hornidurako gune nagusia baita. Cuyamel Hiriko eta San Martin komunitateko ur-sistema optimizatze eta kudeatzeko iraunkortasunaren barruan, prestakuntza eta sustapen jardunaldiak egingo dira, ur-jatorriko gaixotasunen prebentzioaren esparruan, gobernantza hidrikoaren, genero-berdintasunaren eta ingurumen-iraunkortasunaren ikuspegitik.

Emakume horien errealitatea eta proiektua hobeto ezagutzeko, azaroaren lehen hamabostaldian Laketen, emakumeen ahalduntze eskolan, ikusgai jarriko den dokumentalaren solasaldira eta aurkezpenera gonbidatzen zaitugu.

Medicmundi

Leioa

Honduras

Documental – Charla y exposición

Medicusmundi Bizkaia es una Organización No Gubernamental para el Desarrollo de Cooperación Sanitaria fundada en Bilbao en 1966. Una entidad sin ánimo de lucro, independiente – tanto confesional como políticamente-, plural, participativa y democrática. Su actuación está basada en el respeto a los Derechos Humanos y a la dignidad de la persona.

Su misión es contribuir a generar cambios en la sociedad, fomentando una cultura de solidaridad y compromisos ciudadanos, que hagan posible la erradicación de la pobreza y permitan que la salud sea un derecho al alcance de todas las personas.



Gracias al apoyo del Ayuntamiento de Leioa se aprobó el proyecto Mujeres en red por la Gobernanza hídrica comunitaria en el municipio de Omoa, Honduras. Gracias al cual se incidirá directamente en promover la participación social, con especial énfasis en abrir espacios para que las mujeres, se involucren en las organizaciones de base comunitaria que trabajan por el derecho al acceso al agua segura como tomadoras de decisiones. Se establecerá una alianza y convenio de colaboración entre el gobierno local y las redes de mujeres de las comunidades de intervención. Así mismo se realizarán labores de reforestación en la microcuenca San Isabel, principal zona de abastecimiento de agua de la vía de Cuyamel. Como parte de la sostenibilidad en la optimización y administración del sistema de agua de la Villa de Cuyamel y la comunidad de San Martín, se llevarán a cabo jornadas de formación y promoción enmarcadas en la prevención de enfermedades de origen hídrico desde los enfoques de gobernanza hídrica, equidad de género y sostenibilidad medioambiental.

Para conocer mejor la realidad de estas mujeres y el proyecto, te invitamos al coloquio y presentación del documental que se expondrá en la escuela de empoderamiento de mujeres, Laket, durante la primera quincena de noviembre.

EGUNAK - DÍAS

Osteguna /Jueves

DOKUMENTALA – SOLASALDIA/

DOCUMENTAL – CHARLA

Urriak **27** de Octubre

ERAKUSKETA/EXPOSICIÓN

Azaroaren **1-15** de Noviembre

URRIAK OCTUBRE 2022

AL	AM	AMI	OJ	OVI	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						

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 19:30



AZAROA NOVIEMBRE 2022

AL	AM	AMI	OJ	OVI	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					

KULTURA BIRDEFINITZEN

REDEFINIENDO LA CULTURA



Erderaz izango da / En castellano

KOLORETIK KOLORERA. NABIGATU ZURE
EMOZIOEN KOLORERANTZ
 YO PINTO MUCHO. NAVEGA RUMBO AL
 COLOR DE TUS EMOCIONES

Tailer hau alde artistikoa esnarazi edo aurkitu nahi duten emakumeentzako laborategia da, artearen mintzoan adierazi eta komunikatu eta beren igarotzearen arrastoa utzi nahi duten horiei zuzendua. Bidelagun izango ditugu historiako eta gaur egungo emakume margolariak. Saio bakoitza geure buruekin konektatzeko espa- zio-denborako kapsula bat izango da, ezagutu eta izateko aukera bat. Artea praktikatzea guztion pribilegioa baita.

Este taller es un laboratorio dirigido a mujeres que quieran darse la satisfacción de despertar o descubrir su yo artista para expresar y comunicarse con el lenguaje del arte y dejar una huella visible de su transitar. Acompañadas de grandes pintoras de ayer y de hoy, cada sesión es una cápsula espacio-temporal donde conectar con nosotras mismas, una oportunidad de conocer y ser. Practicar el arte es nuestro privilegio.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Ana Rosa Arroyo Ruiz.

Artista, sormenean eta hezkuntzan aditua.
 Artista, experta en creatividad y educación.



EGUNAK - DÍAS

Asteartek/Martes

Otsailak **14, 21, 28** de Febrero
 Martxoak **7, 14, 21, 28** de Marzo
 Apirilak **18, 25** de Abril
 Maiatzak **2** de Mayo

OTSAILA FEBRERO 2023

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					

MARTXOA MARZO 2023

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		

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



APIRILA ABRIL 2023

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 2023

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				

KULTURA BIRDEFINITZEN

REDEFINIENDO LA CULTURA



ISLA GABEKO ISPILUAK: EMAKUMEZKOEN AHOTSAREN ERAIKUNTZA PAPEREAN

ESPEJOS SIN REFLEJO: LA CONSTRUCCIÓN
DE LA VOZ FEMENINA SOBRE EL PAPEL

Erderaz izango da / En castellano

Idazteak erdigunean kokatzen gaitu, nortasun narratiboaren bila gaudela. Horrexegatik beragatik esan genezake bakarrik geure buruaz aritzen garen neurrian garela. Hala ere, idaztea ispilu baten aurrean jartzea baldin bada honek zer islada eskaintzen digun ikusteko, emakumeen kasuan lauso ageri izan da urteetan zehar eta, beraz, mahaigaineratu behar dugun galdera da: nola ahal dugu geure burua berriro izendatu? Kurtso hau bidaiaria da, izan gaitezen berriro, eta lapurtutako hizkuntza geldiune bakoitzean berreskura dezagun.

Escribir nos sitúa en el mismo centro en busca de la identidad narrativa, por eso casi se podría decir que somos en la medida que nos narramos. Sin embargo, si escribir es ponerse delante de un espejo para observar qué reflejo nos devuelve, en el caso de las mujeres, éste ha sido distorsionado durante años y, por lo tanto, la pregunta que necesitamos hacernos ahora es ¿cómo podríamos volver a nombrarnos? Este curso es un viaje para volver a ser, reapropiándonos en cada parada de un lenguaje arrebatado.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Idoia Carramiñana.

Euskal Filologian Lizentziatua eta Literatura Ikasketetan eta Literatura Konparatuan Masterra.

Ikerlaria, trebatzailea eta poeta.

Licenciada en Filología Vasca y Máster en Estudios Literarios y Literatura Comparada. Investigadora, formadora y poeta.



EGUNAK - DÍAS

Asteazkenak/Miércoles

Urtarrilak **11, 18, 25** de Enero

Otsailak **1, 8, 15** de Febrero

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



URTARRILA ENERO 2023

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

OTSAILA FEBRERO 2023

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					

AUTONOMIA SUSPERTUZ

REFORZANDO LA AUTONOMÍA



AUTOEN MEKANIKA

MECÁNICA DE COCHES

Erderaz izango da / En castellano

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 batería. Horrez gain, autoaren oinarriko mantentze-lana egiten ikasiko dugu (iragazkiak, olioak 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 **19, 20** de Mayo

MAIATZA MAYO 2023

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
29	30					31

ORDUTEGIA - HORARIO

Ostirala/Viernes
17:30 - 20:30



ORDUTEGIA - HORARIO

Larunbata/Sábado
10:00 - 13:00



BIOLENTZIA VIOLENCIA



Erderaz izango da / En castellano

INDARKERIA SINBOLIKOA. PATRIARKATUA KAMUFLATU EGITEN DA VIOLENCIA SIMBÓLICA. EL PATRIARCADO SE CAMUFLA

Indarkeria sinbolikoa zer den ulertzea ez da erraza, eta are gutxiago hori identifikatu eta ikustea. Tailer honen helburua da begirada antropologiko eta feministatik ulertzen saiatzea patriarkatua organismo bizi baten antzera funtzionatzen duen sistema eta antolaketa soziala dela eta, hala, jaio, hazi eta ugaltu egiten dela. Are, ez hiltzeko biziraute mekanismo propioak eratzen ere asmatu du.

Tailer honetan ahaleginduko gara eguneroko bizitzaren esparru bakoitzak ezkatutzen duen indarkeria aurkitzen. Modu horretan, heteropatriarkatuak bizirik iraungo duela ziurtatzeko sortu duen estrategiarik zahar eta zitarenetako bat azalarazi ahal izango dugu. Parte-hartze aktiboa indartuko da, hausnarketa, sormena, komunikazioa eta elkarlana nahiz funtzionamendu kooperatiboa bezalako alderdiak jorratuko dituzten taldeko dinamikekin. Elkarrizketa sustatuko da eta konfiantzazko, errespetuzko eta onarpenezko giroa izango duten espazioak sortuko dira.

Entender qué es la violencia simbólica no es sencillo y mucho menos identificarla y verla. El objetivo de este taller es tratar de comprender, con una mirada antropológica y feminista, que el patriarcado es un sistema de organización social que funciona como un organismo vivo y, como tal, nace, crece, se reproduce y ha sabido generar sus propios mecanismos de supervivencia para no morir.

En este taller trataremos de encontrar la violencia que se esconde en cada uno de los ámbitos de la vida cotidiana para poder desenmascarar una de las estrategias más ancestrales y perversas que tiene el heteropatriarcado para garantizar su propia supervivencia. Se potenciará la participación activa, con dinámicas grupales que aborden aspectos como la reflexión, la creatividad, la comunicación y el trabajo conjunto y cooperativo. Se fomentará el diálogo y se crearán espacios con un clima de confianza, respeto y aceptación.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Aitziber Aginagalde Bilbao.

Historian eta Gizarte eta Kultura Antropologian lizentziaduna. Emakumeen eta gizonen arteko berdintasun masterra.

Licenciada en Historia y en Antropología Social y Cultural. Máster de igualdad de mujeres y hombres.



EGUNAK - DÍAS

Ostiralak/Viernes

Urriak 28 de Octubre

Azaroak 4, 11, 18 de Noviembre

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 20:00



URRIA OCTUBRE 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

AZAROA NOVIEMBRE 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				

BIOLENTZIA VIOLENCIA



Erderaz izango da / En castellano

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.

FORMATZAILEA - FORMADORA

ESTHER LOPEZ. SAFO ESKOLA.
WEN-DOko monitorea eta Safo Eskolako sustatzailea.
Monitora de WEN-DO y Promotora de Safo Eskola.

EGUNAK - DÍAS

Astelehena, Asteartea, Asteazkena eta Osteguna/

Lunes, Martes, Miércoles y Jueves
Azaroak **21, 22, 23, 24** de Noviembre

AZAROA NOVIEMBRE 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

ORDUTEGIA - HORARIO

10:00 - 12:00



BIOLENTZIA VIOLENCIA



Euskaraz izango da / En euskera

AUTODEFENTSA 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, ahalduzko feministaren bidearen barne dagoena.

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

FORMATZAILEA - FORMADORA

Emagin Elkarte.

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

EGUNAK - DÍAS

NESKAK - NIÑAS
(9 – 14 urteak/años)
Larunbata/Sábado
Azaroak **19** de Noviembre

NERABEAK - ADOLESCENTES
(15 – 18 urteak/años)
Larunbata/Sábado
Azaroak **26** de Noviembre

AZAROA NOVIEMBRE 2022

A/L	A/M	A/MI	O/I	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

Egun osoa (6 ordu)/Todo el día (6h)
10:00 - 14:00 eta/y 15:00 - 17:00



BIOLENTZIA VIOLENCIA



Erderaz izango da / En castellano

REMIENDOS. ADINKERIA ETA ZAINTZAK EDADISMO Y CUIDADOS

Zaintzen gaiaren bitartez, adinkeriak emakume nagusien artean izan dituen ondorioak agerian jar ditzakegu, eta aztertu egin dezakegu, modu estruktural, sozial eta pertsonalean gauzatzen den zapalkuntza eta indarkeria faktore gisa.

- Adineko emakumeen esperientzia autobiografikoak ikusgai egitea.
- Indarkeria matxistaren nahiz adinkeriaren ondoriozko indarkeriagatik gertatzen diren indarkeria estruktural, sozial edo pertsonen artekoen aurreko erresistentzia eta sororitate-estrategiek duten balioa azpimarratzea.

El tema de los cuidados nos permite evidenciar las consecuencias del edadismo entre las mujeres mayores con el fin de analizarlo como un factor de opresión y violencia que se ejerce de manera estructural, social y personal.

- Visibilizar experiencias autobiográficas de mujeres mayores.
- Poner en valor estrategias de resistencia y sororidad ante violencias estructurales, sociales o interpersonales tanto por violencia machista como por violencia derivada del edadismo.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Marisol Gil Antillano. (ASOCIACIÓN HISTERIA KOLEKTIBOA).

Historia Kolektiboa Kultur Elkartearen sortzaileetako bat da. Bertan, emakumeentzako "ahots propioak" ikastaroa sortu zuten; San Frantzisko auzoko emakumeen ikus-entzunezko tresnei esker historiak ikusiz.

Es una de las miembros fundadoras de la Asociación Cultural Histeria Kolektiboa donde crearon el curso para mujeres "Voces Propias"; Visualizando las historias gracias a las herramientas audiovisuales de las mujeres del barrio San Francisco.

EGUNAK - DÍAS

Ostiralak/Viernes

Otsailak **3, 10, 17, 24** de Febrero

ORDUTEGIA - HORARIO

18:00 - 19:30



OTSAILA FEBRERO 2023

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					

BIOLENTZIA VIOLENCIA



Erderaz izango da / En castellano

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.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Maitena Monroy.

Fisioterapeuta eta emakumeen aurkako indarkeriaren kontrako aditua.
Fisioterapeuta y experta en violencia contra las mujeres.

EGUNAK - DÍAS

Larunbata/Sábado

Martxoak **18** de Marzo

MARTXOA MARZO 2023						
AL	AM	AMI	OJ	OVI	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		

ORDUTEGIA - HORARIO

Egun osoa/Todo el día

10:00 - 14:00 eta/y 15:30 - 19:30



LAKET

2022/2023

LEIOAKO
EMAKUMEEN
JABEKUNTZA
ESKOLA

ESCUELA DE
EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES DE
LEIOA



EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERARI EZ
NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

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**

Berdintasun Saila - Área de Igualdad:

☎ **94 607 25 70**

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**