

sare gile

ORIOKO
EMAKUMEON*
ETXEA

casa de las mujeres* de Orio

دار المرأة أوريو

2024 NEGUA
urtarrila-martxoa

Zer da Emakumeon* Etxea?

Emakumeon* Etxea emakumeok emakumeontzat eraikitako espazioa da. Emakume anitzak ezagutzeko aukera emango digun lekua da, gure interes berdinak izan ditzaketen emakumeekin elkartzeko eta hainbat gai lantzeko.

Aisialdirako gune aproposak dira eta, horrez gain, guretzat beharrezkoak diren hainbat zerbitzu eta bidelaguntza eskaintzen dituzte. Beste emakumeekin saretzeaz gain, akonpainatuak sentitzeko guneak ere badira.

¿Qué es la Casa de las Mujeres*?

La Casa de las Mujeres* es un espacio construido por y para las mujeres. Se trata de un espacio que nos permitirá conocer a mujeres múltiples, juntarnos con mujeres que puedan tener nuestros mismos intereses y trabajar diversos temas.

Son espacios adecuados para el ocio, pero además ofrecen una serie de servicios y acompañamiento necesarios para nosotras. Además de crear redes con otras mujeres, son espacios para sentirnos acompañadas.

Ahalduntze Eskolak

Ahalduntze Eskolak berdintasunera bidea eraikitzeko estrategia bezala planteatzen dira, jendarte berdinazale bat eraikitzeko beharrezkoa baita emakumeok* ahalduntzea edo boteretzea.

Eskola hauetan hainbat ikastaro eta tailer eskaintzen dira: kirol eta gorputz mugimendua, artea eta eskulanak, baita emozioen kudeaketa eta autestimua lantzen lagunduko digutenak ere.

Izen emateak:

Urtarrilaren 8tik 15era



Escuela de Empoderamiento

Las escuelas de empoderamientos se plantean como una estrategia para construir el camino hacia la igualdad, porque para construir una sociedad igualitaria es necesario que las mujeres nos empoderemos.*

En esta escuela se ofrecen cursos y talleres: deporte y movimiento corporal, arte y manualidades, gestión de las emociones y autoestima.

Inscripciones:

Del 8 al 15 de enero

Saregile Orioko Emakumeon* Etxean

saregile@orio.eus

623178553

SAREAK MUSIKATZEN

HAIZEA LOIRA MATXIÑENA

Musikoterapia, adierazpena, prozesu emozionala, identitatea garatzea eta gaitasunak, trebetasunak eta autoestimua indartzea posible bihurtzen duen bitartekari sortzailea da. Ziurtasuna eta autokonfidantza elikatzen dituen espazio babestua eta ahaldunderako aukera aparta. Tailer hau, taldean egiteko proposamena da, gainontzekoen esperientziekin norberarena aberastea ahalbidetzen duelako. Esperientzia musikalean eta sormenaren bidez autoezagutza bultzatzea eta emakume taldearen babespean euren ahalmenak garatzea delarik xede.

URTARRILAK 18 - MARTXOAK 21

OSTEGUNETAN 17:30-19:30

HIZKUNTZA: EUSKARA

EKARPENA: 25€

BIODANTZA

EIDER ZURIARRAIN

Biodantzaren helburu nagusia norbera bere buruarekin, hurkoekin eta inguruarekin integratzea da. Bizitzako oinarrizko hiru binkuluak lantzen ditu: norberak bere buruarekin duen binkulua, bestearekin duena eta munduarekin duena. Helburua: bizitzaren poza berreskuratzea.

El objetivo principal de la biodanza es integrarse con una misma, con las demás y con el entorno. Trabaja los tres vínculos básicos de la vida: el vínculo con uno mismo, la otra y con el mundo. Objetivo: recuperar la alegría de vivir.

URTARRILAK 24 - MARTXOAK 20

ASTEAZKENETAN 16:00-17:30

HIZKUNTZA: ELEBITAN

EKARPENA: 20€

SABEL DANTZA

DANZA DEL VIENTRE

WARDA MALLAL

Gorputz osoa lantzen da tailer honetan. Bizkarra eta gerrialde indartzen dira sabel dantzaren bitartez. Zoru pelbikoa lantzen ere laguntzen du. Gorputzaren osotasunari begiratzen badiogu, energia modu aske eta naturalagoan isurtzen laguntzen digu, gorputzaren artikulazio ezberdinak desblokeatzen eta erlaxatzen dituen bitartean.

Trabaja todo el cuerpo y ayuda a reforzar la espalda y la región lumbar. También influye en el suelo pélvico. Si observamos la integridad del cuerpo, ésta práctica nos ayuda a verter la energía de forma más libre y natural, mientras desbloquea y relaja las diferentes articulaciones del cuerpo.

URTARRILAK 24 - MARTXOAK 20

ASTEAZKENETAN 10:00 -11:30

HIZKUNTZA: GAZTELERA

EKARPENA: 20€

GURE EMOZIOAK KUDEATZEN IKASIZ

APRENDIENDO A GESTIONAR
NUESTRAS EMOCIONES

PEPA BOJÓ BALLESTER

Tailer hau norberaren emozioak ezagutu, ulertu eta maneiatzeko beharretik abiatzen da, ondo sentitzeko eta lotura osasuntsuak sortzeko oreka lortzeko. Emozioak behar bezala erabiltzen ikastea, generoa bezalako baldintzetatik askatuz.

Este taller parte de la necesidad de conocer, comprender, y manejar las propias emociones, conseguir el equilibrio para sentirnos bien y crear vínculos sanos. Aprender a manejar nuestras emociones de manera correcta, sin ningún condicionamiento como el género.

URTARRILAK 31 - MARTXOAK 20

ASTEAZKENETAN 18:00 -20:00

HIZKUNTZA: GAZTELERA

EKARPENA: 15€

el kar gu ne ak

EMAKUMEON* MAHAIA SAREGILE

Mahai honen helburua Saregileren inguruko erabakigunea izatea eta Udaleko berdintasun politiken norabidea hausnartzea da.

Emakumeon* parte-hartzea ezinbestekoa da berdintasun politikak herritik eraiki ahal izateko. Horregatik, emakumeon* etxea sortzeko prozesua hasi aurretik jarri genuen martxan, Saregileren motorra izateko helburuz.

Saregileren martxan parte hartu eta berdintasun politikan eragin nahi duten norbanako eta taldeetako ordezkariak hartu dezakete parte.

BILERA IREKIA: OTSAILAK 6

18:00

HIZKUNTZA: EUSKARA

IRAKURLE TALDEA

NEREA LOIOLA PIKAZA

Talde honen helburua, literaturaz gozaten dugun bitartean, ahalduntzean eta feminismoan sakontzea da. Hilean behin bilduko gara aurrez irakurri dugun liburu berari buruzko iritziak trukatzeko. Emakumeon kontzientzia kolektiboan arakatzeko aukera emango diguten eleberriak, poesia liburuak eta saiakerak aurkituko ditugu. Hortik abiatuta, eta literatura ardatz, gai feministei, kezkei, gakoei eta diskurtsoei buruz hausnartuko dugu.

URTARRILA: Beirazko Kanpaia (Sylvia Plath)

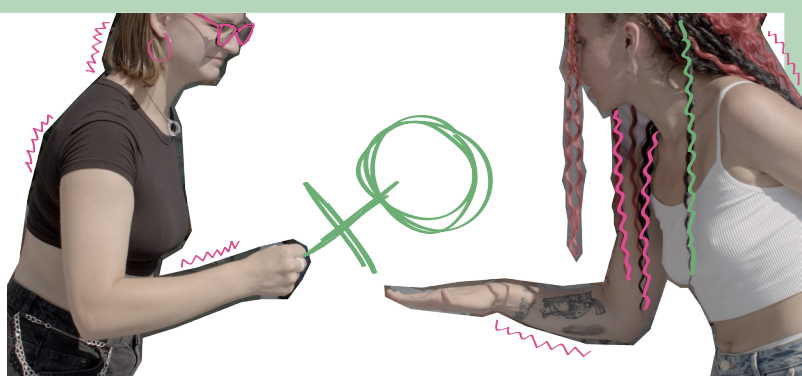
OTSAILA: Joana Maiz (Iurre Ugarte)

MARTXOA: Horma (Marlen Haushofer)

URTARRILAK 31 - MARTXOAK 20

HILEKO AZKEN ASTEAZKENETAN 18:30-20:00

HIZKUNTZA: EUSKARA



NESKA GAZTEAK FEMINISMORANTZ!

SAREGILE

DBH4ko neskei eskainitako espazio feminista, beren intereseko gaiak landu eta feminismoak ezagutzeko helburua duena.

Neskak! Etor zaitetze Saregilera, zuen espazioa da. Bertako baliabideak ezagutu, feminismoz busti eta gainontzeko emakumeei zuen gaztetasunetik eragiteko (g)unea da! Asko duzue guri emateko!

EMAKUME MIGRATUEN TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO
PARA MUJERES MIGRADAS

ALEKSANDRA ZAK

Emakume migratzaileentzako topagunea sortzea da proposamena. Horrela, aisialdirako gun bat sortuko da, sare zabalago bat, babes emozionala emango dion talde bat eta, herriko egunerokotasunean hobeto integratzen lagunduko duen babesa ere.

Se propone crear un espacio de encuentro para mujeres migrantes en la Casa de las Mujeres. Creando así un espacio de ocio, una red más amplia, un apoyo emocional y mejorando de esta manera su integración en el día a día en el pueblo.

URTARRILAK 27tik aurrera

LARUNBAT ARRATSALDETAN, HILEAN BITAN

16:00 -19:00

HIZKUNTZA: GAZTELERA

AMATASUNAK PARTEKATZEKO ESPAZIOA

ESPACIO PARA COMPARTIR
MATERNIDADES

SAREGILE

Negu hotz honetan, espazio goxo eta epelean amak eta haurrak elkarrekin biltzeko espazioa. Elkarrekin gure amatasuna eta haurren heziketa partekatzeko espazioa sortu nahi dugu. Talde autogestionatu bat sortzea da ideia.

En este frío invierno, las madres y las criaturas nos reuniremos en un espacio cálido y acogedor. Queremos crear conjuntamente un espacio donde compartir nuestra maternidad. La idea es crear un grupo autogestionado.

URTARRILAK 18tik aurrera

OSTEGUNETAN 10:30

agenda

FANTASIA TAILERRA

LIBE OSA

Fantasien tailerrean hauek ulertzen eta onartzen ikasiko dugu: Zergatik fantaseatzen dut? Norekin? Zertarako? Zer esan nahi dute? Zertarako balio didate? Zer egin hauekin? Fantasiak gure erotikaren parte dira eta hauei beraien lekutxo egingo diegu, norberaren erotika deskubritu eta besarkatuz.

OTSAILAK 1

18:00

HIZKUNTZA: EUSKARA





ANE LINDANE

BAKARRIZKETA

OTSAILAK 15

18:30

TOKIA:
KULTUR ETXEA

***informazio**
gehiago aurrerago

ZAURIAK

DOKUMENTALAREN EMANALDIA
HAINBAT ZUZENDARI

Eromena, ondoezak eta osasun mentala ikuspegi feministatik aztertzen ditu dokumentalak. Osasun mentaren/sufrimendu psiko-sozialaren eta genero-bizipenen arteko elkargunea ikusarazten du, 9 emakumeren errealitatearen bidez. Izendatzen ez dena ez da ikusten, eta ikusten ez dena ez da existitzen.

Un documental que trata sobre la locura, los malestares y la salud mental desde una perspectiva feminista. Visibiliza la intersección entre la salud mental/sufrimiento psico-social y las vivencias de género, mediante la realidad de 9 mujeres. Lo que no se nombra no se ve, y lo que no se ve no existe.

MARTXOAK 5

18:30

HIZKUNTZA: EUSKARA (GAZTELERAZKO AZPITTITULUEKIN)

***herritar guztiei irekia**



BURLESQUE DANTZA TAILERRA

TALLER BURLESQUE EXPERIENCE
WARDA MALLAL

Erakargarri sentitzeko lan egingo dugu saio honetan eta baita nork bere buruaz gozatzeko ere. Seguritasun-gabeziak eta konplexuetatik alde egingo dugu eta gure gorputzean sortzen diren emozio guztiak nabaritu ditugu dantzaren bidez. Adina eta fisikoa edozein direlarik.

Trabajaremos como sentirse atractiva, y disfrutar de una misma. Aprender a liberar tu mente de complejos e inseguridades es una de las claves, y resulta muy liberador. Vas a experimentar y desarrollar todas estas emociones bailando, riendo y disfrutando de nuestra manera ser. Independientemente de la edad o físico que tenga.

MARTXOAK 13

18:30

TOKIA: ZEHAZTEKO

HIZKUNTZA: GAZTELERA

zer bi tzu ak

Aholkularitza juridikoa Asesoría jurídica

Dibortzioak, emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu penalak, dibortzio prozesuetatik sortutako gatazkak, mantenu pentsioen ordainketa ezak, atzeritartasunarekin lotutako arazoak, etxeko langile zein gainontzeko langile emakumezkoen kaleratzeak, jazarpenak, diskriminazioa, eskubideei buruzko informazioa, laguntza sozialak eta bestelako laguntzak.

Divorcios, procesos penales sobre violencia contra las mujeres, conflictos en consecuencia de los procesos de divorcio, impagos de pensiones alimenticias, temas relacionados con extranjería, despidos de trabajadoras del hogar y demás trabajadoras, acoso, discriminación, información sobre derechos, ayudas sociales y otras ayudas.

Hilean bitan, astelehenetan

***Hitzordua aurrez hartu behar da**

Indarkeria matxista arreta eta bideraketa

Violencia machista atención y derivación

Indarkeria matxista (LGTBIQ+ fobia, indarkeria sexista eta genero indarkeria) jasan duzu? Ezagutzen duzu indarkeria matxista egoeran dagoen norbait? Zerbitzu honetan indarkeria matxista jasandakoei eta ingurukoei aholkularitza eta bidelaguntza eskaintzen diegu.

¿Has sufrido violencia machista (LGTBIQ+ fobia, violencia sexista y/o violencia de género)? ¿Conoces a alguien que está en situación de violencia machista? En este servicio ofrecemos asesoramiento y acompañamiento a personas en situación de violencia machista.

Saregileren ordutegian

*Hitzordua aurrez hartu behar da

Bidelaguntza psikologikoa

Acompañamiento psicológico

Autozainketarako eta ongizate emozionalerako gunea da. Eguneroko bizitzan eragina izan dezaketen egoera edo arazoengatik inguruko aholkularitza eta orientazioa eskainiko zaie emakumeei.

Se trata de un espacio de autocuidado y bienestar emocional, donde se ofrece asesoramiento y orientación a las mujeres en relación a situaciones o problemas que puedan afectarles en el día a día.

Hilean bitan, astelehenetan

*Hitzordua aurrez hartu behar da



Sexu eta bikote aholkularitza

Asesoramiento sexual y de pareja

Norbanako edo bikoteen bizipenetatik abiatuta orientazioa eta laguntza emateko gunea. Nola? Beren sexualitatea modurik pozgarrienean bizitzeko gakoak aurki ditzaten lagunduz. Izan ere, momentu batzuetan trabatu egin gaitezke egoera, emozio, sentrazio, zalantza eta harreman batzuen aurrean zer egin ez dakigula.

Espacio de orientación y apoyo desde las vivencias individuales o de pareja. Descubriremos las claves para vivir su sexualidad de la manera más satisfactoria. Porque en algunos momentos no sabemos qué hacer ante situaciones, emociones, sensaciones, dudas y relaciones.

Hilean behin, asteazkenetan

***Hitzordua aurrez hartu behar da**

saregile

ORIOKO EMAKUMEON* ETXEA

Kale Nagusia, 17 - Pilliku plaza

ASTELEHENETIK OSTEGUNERA

09:30-13:00/16:00-19:00

OSTIRALA

09:30-13:00

 623178553

 saregile@orio.eus

 @saregileetxea

 Saregile, Orioko Emakumeon Etxea

 @saregileetxea