

E R M U A 2 0 2 4

CURSOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO JABEKUNTZARAKO IKASTAROAK



TALLER DESPERTANDO LA REVOLUCIÓN INTERIOR: EMOCIONES, FEMINISMO Y ACCIÓN

BARNE IRAULTZA PIZTUZ TAILERRA: EMOZIOAK, FEMINISMOA ETA EKINTZA

Las emociones son motores poderosos que nos incitan a la acción, nos conectan con nosotras mismas y nos vinculan con el mundo que nos rodea. Este curso ofrece herramientas esenciales para explorar

y comprender las emociones desde una perspectiva feminista y tomar las riendas de la propia vida.

Emozioak eragile indartsuak dira, ekintzara bultzatzen gaituztenak, geure buruarekin konektatzen gaituztenak eta inguratzen gaituen munduarekin lotzen gaituztenak. Ikastaro honek emozioak ikuspegi feministatik esploratu eta ulertzeko eta norberaren bizitzaren gidaritza hartzeko funtsezko tresnak eskaintzen ditu.

TALLER | TAILERRA 10H

 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre
Urriak 3, 10, 17, 24 eta 31

 18:30-20:30

 Mertxe Arratibel Ibarruri

 5€

 Casa de la Mujer
Emakumeen Topalekua

Octubre/Urria

	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			

BRICOLEA: TALLER DE BRICOLAJE DE SUPERVIVENCIA

BRICOLEA: BIZIRAUPENERAKO BRIKOLAJE TAILERRA

¡Anímate a Brikolear y descubre el poder de la autosuficiencia!

Participar en un taller como éste nos empodera, permitiéndonos desarrollar habilidades prácticas para realizar reparaciones y mejoras en el hogar de manera independiente.

Animatu Brikolatzer a eta zure autonomiaren boterea deskubritu!

Horrelako tailer batean parte hartzeak ahal-
dundu egiten gaitu, eta etxean konponketak
eta hobekuntzak modu independentean egi-
teko praktikak eskaintzen dizkigu.

TALLER | TAILERRA 12H



7, 14, 21, 28 de
octubre, 4 y 11 de
noviembre

*Urriak 7, 14, 21, 28,
azaroak 4 eta 11*



18:30-20:30



Ana Oceja Uribe



5€



Casa de la Mujer
*Emakumeen
Topalekua*

Octubre/Urria

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Noviembre/Azaroa

	1	2	3
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

TALLER: CREA Y RECICLA TU ROPA

TAILERRA: SORTU ETA BIRZIKLATU ZURE ARROPA

En estos talleres organizados por SETEM Hego Haizea e impartidos por Guhaziakgara, daremos los primeros pasos con la máquina de coser y adaptaremos la ropa a los cambios del cuerpo. Trataremos de seguir dándole vida a la ropa que tenemos, a la que adquirimos de segunda mano o repararemos la que se fue rompiendo con el uso. ¡Tráete la ropa que quieras arreglar!



Guhaziakgarak eskaintzen duen eta SETEM Hego Haizeak antolatutako tailer honetan, josteko makina erabiltzen ikasiko duzu; arropak gorputzaren aldaketetara moldatzea izango da helburua. Daukazu arropari beste aukera bat eman nahi badiozu, edo bigarren eskukoa aprobetxatzeko, edota erabilerarekin apurtutakoa konpontzen ikasi nahi baduzu, hau da zure tailerra! Ekar itzazu konpondu nahi dituzun jantziak!



TALLER | TAILERRA 4H



22 y 23 de octubre
Urriak 22 eta 23



18:00-20:00



SETEM /
Guhaziakgara



Gratis / *Doakoa*



Casa de la Mujer
*Emakumeen
Topalekua*

Octubre/Urria

	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			

RECETAS AGROECOLÓGICAS PARA EL AUTOCUIDADO MUTUO Y DE NUESTRO ENTORNO

NORK BERE BURUA ETA INGURUNEA ZAINTEKO ERREZETA AGROEKOLOGIKOAK

¿Cómo podemos alimentarnos de manera más saludable para nosotras mismas y nuestro planeta? El objetivo de este curso es aprender herramientas prácticas para el día a día, relacionando la alimentación con el ecofeminismo y la sostenibilidad. Habrá sesiones teóricas y prácticas sobre cocina agroecológica, donde entenderemos sus fundamentos.

Nola elikatu gaitezke modu osasungarriagoan guretzat eta gure planetarentzat? Ikastaro honen helburua egunerokotasunerako tresna praktikoak ikastea da, elikadura ekofeminismoarekin eta iraunkortasunarekin lotuz. Sukaldaritza agroekologikoari buruzko saio teoriko eta praktikoak eskainiko dira, eta bere oinarriak azalduko dira.



TALLER | TAILERRA 10H



29 de octubre,
5, 12, 19 y 26 de
noviembre

*Urriak 29, azaroak 5,
12, 19 eta 26*



17:00-19:00



Sustraiak



Bilingüe | *Elebiduna*



5€



Casa de la Mujer
*Emakumeen
Topalekua*

Octubre/Urria

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Noviembre/Azaroa

		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			

LAS MUJERES NO HEMOS NACIDO PARA CUIDAR. REPENSANDO LOS CUIDADOS

EMAKUMEOK EZ GARA JAIO ZAINTEKO. ZAINZAK BIRPENTSATZEN

En este taller experiencial se busca reflexionar en colectivo sobre el rol de cuidadoras que habitualmente desempeñamos en la sociedad como mujeres, a través de múltiples tareas pagadas y no pagadas (desde el cuidado de nuestras criaturas, el cuidado de familiares, pacientes, alumnado, personas residentes mayores...).

Los cuidados que realizamos son extensos y continuos, pero poco visibilizados y valorados. En este taller tomaremos conciencia de ello con la ayuda de las pensadoras feministas y de ejercicios corporales.

Tailer esperientzial honetan, emakume bezala gizartean bete ohi dugun zaintzaile rolari buruz taldean hausnartzea bilatzen da, ordaindutako eta ordaindu gabeko hainbat lanen bidez (gure haurren zaintza, gure senideen

zaintza, gure pazienteak, ikasleak, adineko egoiliarak...). Egiten ditugun zainketak luzeak eta jarraituak dira, baina ez dira oso ikusgarriak eta baloratuak. Tailer honetan horren kontzientzia hartuko dugu, pentsalari feministen eta gorputz ariketen laguntzarekin.



TALLER | TAILERRA 6H



6, 13 y 20 de
noviembre

Azaroak 6, 13 eta 20



11:00-13:00



Savina Lafita Solé



5€



Casa de la Mujer
*Emakumeen
Topalekua*

Noviembre / Azaroa

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

“WORD CAFÉ: CUIDADOS COMPARTIDOS” CONSTRUYENDO PUENTES ENTRE LA VIDA Y LOS CUIDADOS

“WORD KAFEA: ZAINZA PARTEKATUAK” BIZITZAREN ETA ZAINKETEN ARTEKO ZUBIAK ERAIKITZEN

¡Únete a nuestro Word Café y sé parte del cambio! Invitamos a personas trabajadoras del hogar, de cuidados y personas empleadoras e interesadas en dicho campo profesional a un diálogo constructivo sobre la situación sociolaboral en el ámbito del trabajo doméstico y los cuidados. Comparte tus experiencias, ideas y soluciones en un ambiente colaborativo en donde se abordarán los desafíos actuales y futuros en el ámbito del trabajo doméstico y de cuidados. ¡Tu voz es esencial!

Egin bat gure Word Kafearekin eta izan aldaketaren parte! Etxeko langilea, zaintzailea edo enplegatzailea zara? Eremu profesional horretan interesa baduzu, zatoz etxeko lanaren eta zainketen eremuko egoera soziolaboralari buruz hausnartzera. Partekatu zure esperientziak, ideiak eta soluzioak lankidetzagiroan. Gaur egungo eta etorkizuneko erronkak landuko ditugu etxeko eta zaintzako lanaren esparruan. Zure ahotsa funtsezkoa da!

Con la colaboración de ATCADE
Asociación de Trabajadoras de
Cuidados a Domicilio de Ermua

TALLER | TAILERRA 2H

Por el Día
Internacional
de las Personas
Cuidadoras (5N)



16 de noviembre
Azaroak 16



11:00-13:00



Errotik Kooperatiba
Feminista



Gratis / *Doakoa*



Palacio Lobiano
Lobiano Jauregia

Noviembre / Azaroa

					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		

“PALOMITAS DE REFLEXIONES” UN VIAJE CINEMATOGRAFICO HACIA LA CONCIENCIA Y LA ACCIÓN CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

“GOGOETEN KRISPETAK” INDARKERIA MATXISTEN AURKAKO KONTZIENTZIA ETA EKINTZARANZKO BIDAIA ZINEMATOGRAFIKOA



Las buenas compañías Silvia Munt (2023)



21 de noviembre
Azaroak 21



18:00-20:30

Sumérgete en el mundo del cine como recurso para reflexionar y sensibilizarte sobre la problemática de las violencias machistas. Descubre historias poderosas que inspiran cambio y empatía. Un espacio para despertar conciencias y promover un mundo más justo que rechaza toda violencia machista.



Refugiado Diego Lerma (2014)



28 de noviembre
Azaroak 28



18:00-20:30

Zinemak indarkeria matxistari buruz hausnartzen eta sentsibilizatzen lagun diezaguke. Pelikula hauen bidez, aldaketak eragin eta enpatia sustatzen duten istorioak ezagutuko ditugu. Kontzientziak pizteko eta indarkeria matxistarik gabeko mundu bidezkoago bat babesteko gunea da hau.

TALLER | TAILERRA 2H

Por el Día
Internacional de la
Eliminación de la
Violencia contra la
Mujer (25N)



Errotik Kooperatiba
Feminista



Gratis / *Doakoa*



Casa de la Mujer
*Emakumeen
Topalekua*

Noviembre / Azaroa

			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			

QUIERO APRENDER A COMUNICAR BIEN, ¿Y TÚ?

HOBETO KOMUNIKATZEN IKASI NAHI DUT, ETA ZUK?

¿Te gustaría explicarte mejor cuando hablas? ¿Que la gente te escuche, te entienda y te preste atención?

La buena comunicación es la clave para el entendimiento, y si hablamos desde el respeto, la humildad y nos escuchamos de manera asertiva nuestras conversaciones serán un éxito.

Hitz egiten duzunean hobeto azaltzea gustatuko litzaizuke? Jendeak entzutea, ulertzea eta arreta jartzea?

Ondo komunikatzea da elkar ulertzeko gakoa, eta errespetuz, modu apalean eta aserti-boan hitz egiten badugu, gure elkarizketak arrakastatsuak izango dira.



TALLER | TAILERRA 6H



10, 12 y 17 de diciembre

Abenduak 10, 12 eta 17



18:00-20:00



Leire Abaigar Elorza



Bilingüe | *Elebiduna*



5€



Casa de la Mujer
*Emakumeen
Topalekua*

Diciembre/Abendua

							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	

HUMOR, GÉNERO Y EMOCIONES

UMOREA, GÉNEROA ETA EMOZIOAK

Este taller pretende animar a reflexionar sobre las emociones biológicas y las emociones culturales, invitando a desahogarnos mediante ejercicios de expresión y de comunicación para que la alegría y la risa puedan fluir naturalmente.

¿De qué nos reímos? ¿Nos reímos todas las personas de lo mismo? ¿Cómo es esto de reír con todo el cuerpo?

Tailer honek emozio biologikoen eta emozio kulturalen inguruan hausnartzera bultzatu nahi gaitu, adierazpen eta komunikazio ariketen bidez barrea eta alaitasuna modu naturalean ateratzen utziko ditugu.

Zeri egiten diogu barre? Denok barre egiten al dugu gauza berdinetaz? Nolakoa da gorputz osoarekin barre egitea?



TALLER | TAILERRA 3H



11 de diciembre

Abenduak 11



17:30-20:30



Virginia Imaz Quijera



5€



Casa de la Mujer

Emakumeen

Topalekua

Diciembre/Abendua

						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	

TALLER DE IRRINTZI: VIVIENDO LOS ORÍGENES

IRRINTZI TAILERRA: JATORRIRA ITZULIZ

Taller teórico-práctico para aprender a lanzar irrintzis y conocer su historia. Una oportunidad para dar a conocer este patrimonio inmaterial, difundir la cultura vasca, aprender cómo utilizar el cuerpo para lanzar irrintzis y conocer las distintas clases de gritos en un ambiente relajado y sin vergüenzas. ¡Anímate a participar!

Irrintziak botatzen ikasteko eta haien historia ezagutzeko tailer teoriko-praktikoa. Saio honetan euskal kultura zabaltzeaz gain, ondare inmaterial hori ezagutzera emango da, irrintziak botatzeko gorputza nola erabili eta oihu mota ezberdinak irakatsiko dira, giro lasaian eta lotsa alde batera utzita. Anima zaitetz parte hartzera!

TALLER | TAILERRA 2H



19 de diciembre
Abenduak 19



18:30-20:30



Amaia Gartzia
Uriondo



Euskara



Gratis / *Doakoa*



Casa de la Mujer
*Emakumeen
Topalekua*

Diciembre/Abendua

						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



TOPAKETA

LUGARES DE LA MEMORIA FRENTE A LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

INDARKERIA MATXISTEN AURKAKO MEMORIA LEKUAK

Mugarik Gabe

Del 23 de septiembre al 29 de noviembre
Irailaren 23tik azaroaren 29ra

Charla: 20 de noviembre a las 18;00
Hitzaldia: azaroaren 20an, 18:00etan

Esta exposición recoge los procesos de memorialización impulsados por diversos colectivos de todo el mundo para reparar las violencias que las mujeres enfrentamos de manera sistemática. Estas iniciativas buscan contribuir a la construcción de una memoria colectiva y a forjar la memoria social de las mujeres víctimas y sobrevivientes de las violencias machistas.

Erakusketa honek mundu osoko hainbat kolektibok emakumeok sistematikoki aurre egiten diegun indarkeriak konpontzeko bultzatzen dituzten memorializazio-prozesuak biltzen ditu. Ekimen horien helburua da memoria kolektibo bat eraikitzen laguntzea eta indarkeria matxisten biktima eta biziraun duten emakumeen memoria soziala eratzea.



CONCEPTOS Y DERECHOS EN TORNO AL FINAL DE LA VIDA

BIZITZAREN AMAIERAREN INGURUKO KONTZEPTUAK ETA ESKUBIDEAK

Hay un acuerdo universal sobre la importancia de ofrecer cuidados paliativos de calidad. Ahora también es legal recibir ayuda médica para morir.

Expresiones como eutanasia, suicidio asistido, sedación paliativa, adecuación del esfuerzo terapéutico, rechazo del paciente al tratamiento, no siempre son utilizadas de manera adecuada. En la charla revisaremos estos y otros conceptos y la regulación en relación al final de la vida.

Kalitatezko zainketa aringarriak eskaintzearen garrantziari buruzko akordio unibertsala dago. Orain, hiltzeko laguntza medikoa jasotzea ere legezkoa da.

Eutanasia, suizidio lagundua, sedazio aringarria, ahalegin terapeutikoaren egokitzapena edo pazienteak tratamenduari uko egitea bezalako esapideak ez dira beti modu egokian erabiltzen. Hitzaldi honetan, kontzeptu horiek eta beste batzuk eta bizitzaren amaierari buruzko erregulazioa berrikusiko ditugu.

En colaboración con Derecho a Morir Dignamente / Duintasunez Hiltzeko Eskubidearekin lankidetzan.

dmd dhe
DERECHO A MORIR DIGNAMENTE
DUINTASUNEZ HILTZEKO ESKUBIDEA
E U S K A D I

CHARLA | HITZALDIA

**Por el Día
Internacional de la
Muerte Digna (2N)**



24 de octubre
Urriak 24



10:00-12:00



Elena Gutierrez
Alonso. Socia DMD
DHE Euskadi



Gratis / *Doakoa*



Casa de la Mujer
*Emakumeen
Topalekua*

Octubre/Urria

	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			

SERVICIOS DISPONIBLES PARA LAS MUJERES DESDE LA CASA DE LA MUJER DE ERMUA

ERMUKO EMAKUMEEN ETXeko ZERBITZUAK

Matrículas a partir del 23 de septiembre.

Las actividades y talleres requieren inscripción previa, confirmación de plaza y pago de matrícula. Aquellos talleres que tengan más demanda que plazas se asignarán por medio de sorteo.

Matrikulazioa irailaren 23tik aurrera.

Jarduera eta tailerretan alde zuzena eman, plaza baiezta eta matrikula ordaindu beharko da. Plaza baino eskari handiagoa duten tailerrak zozketa bidez esleitu dira.

Cita previa | Aurretiko zita

943 17 10 30

igualdad@udalermua.net

Horario de atención | Arreta ordutegia

9:00-13:00 / 16:30-19:30

- Servicio de acogida y asesoramiento a mujeres
Emakumeen harrera eta aholkularitza zerbitzua
- Gestión de ayudas económicas y recursos para mujeres víctimas de violencia de género. Servicio de atención: Asesoría Jurídica y Atención psicológica
Genero-indarkeriaren biktimak diren emakumeentzako diru-laguntzak eta baliabideak kudeatzea. Arreta zerbitzua: aholkularitza juridikoa eta arreta psikologikoa
- Análisis de las necesidades y gestión de recursos dirigidos a las mujeres en riesgo de exclusión
Bazterketa-arriskuan dauden emakumeentzako baliabideen kudeaketa eta beharren azterketa
- Información, formación y empleo
Informazioa, formakuntza eta enplegua
- Asesoramiento sobre la Ley de Servicio Domestico
Etxeko Zerbitzuaren Legeari buruzko aholkularitza
- Escuela de Empoderamiento y actividades
Ahalduntze eskola eta ekintzak



Ermuko emakumeen Topalekua
Casa de la mujer de Ermua

