

URTARRILETIK
UZTAILERA

PRO GRA MA 2025

DONOSTIAKO EMAKUMEEN ETXEA

OKENDO KALEA 9





AURKEZPENA

Emakumeen Etxea da gunea bat, non emakume ugari eta askotarikoak biltzen garen, prestakuntza jasotzeko eta gogoeta nahiz ekintzak egiteko.

Bertan, zerbitzuak, tailerrak, taldeak eta jarduerak eskaintzen ditugu 2010az geroztik, emakumeen bizi-modua hobetzeko, eta berdintasunean eta feminismoan oinarritutako gizarte bat lortzeko.

Emakumeen elkarte mugimendua eratu da Emakumeen Etxea Elkartearen inguruan; hain zuzen, etxeko jarduerak kudeatzeko eta dinamizatzeko helburuz. Denbora igaro ahala, Elkarteko bazkide aktiboenak lantaldeak sortzen joan dira, haien interesen arabera. Lantalde bakoitzak bere helburuak ditu, eta bazkideek lantalde guztietan har dezakete parte.



Okendo kalea 9, 20004 Donostia



943 48 34 70



Astelehenetik ostiralera
10:00 - 21:00



info@donostiakoemakumeenetxea.com
berdintasuna@donostia.eus



www.donostiakoemakumeenetxea.com

ZER AURKITUKO DUZU PROGRAMA HONETAN?

→ ESKOLA FEMINISTA

- **Gai espezifikoak lantzeko prestakuntza feminista**

Iraupen laburreko tailerrak, gai espezifikoak lantzeko.

- **Urtarrilean izen ematea irekita duten ma-traka guneak**

Irailetik udara arteko luzapena duten ikastaroak.

→ ELKARGUNEAK

Ikasturte osoan zehar biltzen diren taldeak.

Urte osoan irekiak. Bat egiteko, jarri harremanetan Emakumeen Etxearekin.

→ AHOLKULARITZA-ZERBITZUAK

Aldez aurretik hitzordua eskatuta. Hitzordua bat eskatzeko, jarri harremanetan Emakumeen Etxearekin.

NOLA PARTE HAR DEZAKEZU EMAKUMEEN ETXEAN?

- Elkarteko bazkide egiten (e-mail bidez Etxeko informazio guztia jasoko duzu).
- Elkarteko lantalde batekin bat eginez. Idatzi info@donostiakoemakumeenetxea.com helbidera.
- Etxeko ikastaro edota tailerretan izena emanaz.
- Batzarrean parte hartuz.

KONTUAN HARTU BEHARREKO OHARRAK:

- Ikastaroetan **izen ematea urtarrilaren 13tik 26ra arte** egingo da. Gutxieneko inskripziara iristen ez diren ikastaroetan izena emateko epea luzatu egingo da, ikastaroa hasten den egunera arte.
- Izen-ematea internet bidez egingo da honako web orrialdeetan:
www.donostiakoemakumeenetxea.com
www.donostia.eus/berdintasuna
Anima zaitetz eta hurbil zaitetz Etxera, ez geratu izena eman gabe.
- Ikastaro, zerbitzu eta ekimen guztiak doakoak dira.
- Pertsona bakoitzak gehienez hiru ikastarotan eman ahal izango du izena.
- Aurrez abisatu ezean, zerbitzuetako hitzorduetara ez datozenek ezin izango dute zita berririk eskatu urte beteko epean.
- Ikastaroa hasi eta gero utzi nahi dutenek, Etxeko koordinatzaileei jakinarazi beharko diete. Hiru saiotan kale egiten duenak -justifikatu gabe-, ezingo du ikastaro gehiagotan parte hartu urtebeteko epean.

FORMAKUNTZARAKO BLOKEAK

Gai zehatzak lantzeko gune trinkoak, non diskurtsoak sortzen ditugun eta elkar hartzen dugun, formakuntzen bitartez elkar ahalduntzeko xedearekin.



FILOFEMINISTAK BIDEAN. BIDAIATU ETA FILOSOFATU

(10 saio)



Antzinarotik eta Patriarkatuak ezarritako oztupoak izan arren, emakume askok arauak desafiatu dituzte eta bakarrik bidaiatu dute. Horien artean, beren bidaia-esperientziak garrantzi handiko lanetan islatu dituzten filosofoak ditugu. Tailer honetan, Egeriako zeharkaldiak aztertuko ditugu, IV. mendean 5000 km egin baitzituen Lur Santuraino; Mary Wollstonecraft, “Vindicación de los derechos de la mujer” lanaren egilea; Flora Tristán, bere filosofia hiru bidai handitan oinarritzen duena; Margaret Fuller, Simone de Beauvoir... Bere idatziek erakusten digute bidaia erresistentzia ekintza bat izan dela eta guztiontzako hausnarketa eta ezagutza iturri.

Formatzailea: Marisa Hurtado

Eguna: asteartea

Ordua: 19:00 - 20:30

Hasiera: otsailak 4

Amaiera: ekaina 3

Hizkuntza: gaztelera

Antolatzailea: Emakumeen Etxea Elkarte

BERTSO ESKOLA FEMINISTA

(6 saio)

Formatzailea: Uxue Alkorta

Eguna: asteazkena

Ordua: 18:30-20:30

Hasiera: martxoak 5

Amaiera: apirilak 9

Hizkuntza: euskara



Tailer honetan bertsolaritzaren oinarritzko ezagutzak landuko dira. Helburu nagusia ikastaroa hitzekin jolasteko espazio seguru bilakatzea izango da. Era horretara bertsolaritzara hurbiltzen diren hainbat dinamiken bidez sormena landuko da. Horrez gain, bertsolaritza eta feminismoa uztartzen dituen edukia lantzeko abagunea ere hartuko da sei saioetan zehar.

Beraz, hasi berrientzako aukera paregabea izango da honakoa. Irakasle lanetan Uxue Alkorta bertsolari eta militante transfeminista jardungo da. Hainbat bertso eskoletako irakasle izan da bera eta Ahalduntze Bertso Eskola moduko espazioetan dihardu ikasten nahiz zalantzak partekatzen.

AUTOZAINTZAREN ETA GORPUTZAREN BIDEZ AHALDUNTZEA: CHI KUNG

(6 saio)

Formatzailea: Idoia Eizmendi

Eguna: ostirala

Ordua: 18:00 - 20:00

Hasiera: martxoak 7

Amaiera: apirilak 25

Hizkuntza: euskara

Gorputzak gordetzen duen informazioa ahalduntzeko tresna baliotsua izan daiteke. Horretarako, gorputzarekiko arreta beharrezkoa da, baita emakume gisa ditugun bizipenek gure osasunean eta gorputz-egituran duten eraginaz hausnartzea ere.

Tailerra Chi kung-aren praktikan oinarrituko da, nahiz eta bestelako gorputz-tresnak ere eskuratuko ditugun. Honela, gure gorputzarekin konektatzen, bizi energia areagotzen, estresa gutxitzen, gorputz egitura hobetzen eta emozioak orekatzen saiatuko gara.



Antolatzailea: Emakumeen Etxea Elkartea

Antolatzailea: Emakumeen Etxea Elkartea

FLAMENKO FEMINISTA IKASTARO TRINKOA

(3 saio)

Formatzailea: Askoa Etxebarrieta
Egunak: martxoak 11, 13 eta 14
Ordua: 18:00 - 21:00
Hasiera: martxoak 11
Amaiera: martxoak 14
Hizkuntza: elebiduna



Txalo artean gorputza astindu eta gogoa arintzeko aukera da honakoa. Besoekin eta oinekin hitz egin, betikotasunetik irten eta barrutik sentitzen duzun hori adierazten ikasteko.

Zatoz gitarraren akordeen erritmora dantzan aritzera flamenko feminista ikastaro trinko honetan!!!

Antolatzailea: Emakumeen Etxea Elkartea

AUTODEFENTSA FEMINISTA



Ikasi nahi duzu eraso matxistei aurre egiten?
Kalean aske sentitu nahi duzu?
Uste duzu ezingo zarela defendatu?

Euskaraz *(4 saio)*

Ordua: 18:30 - 20:30
Hasiera: otsailak 6
Amaiera: otsailak 27
Formatzailea: Emagin

En castellano *(4 saio)*

Ordua: 18:30 - 20:30
Hasiera: martxoak 6
Amaiera: martxoak 27
Formatzailea: Emagin

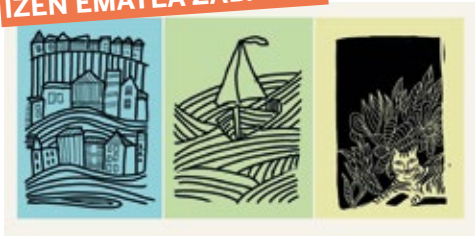
Antolatzailea: Emakumeen Etxea Elkartea

MATRAKA GUNEAK

Gune hauek irailean irekitzen ditugu eta batzuetan, toki libreak geldituz gero, urtarrilean ere bai. Bertan ikasturte osoko lanketa feminista bat egiten da eta Etxetik kanpoko proiektzioa duen talde bat sortzen da.



IZEN EMATEA ZABALIK



Sormen individual zein kolektiboa askatzeko gunea. Tailer honen bidez, emakumeek sorkuntzarako dugun gaitasunari irtenbidea eman nahi diogu xilografia teknika erabiliz. Teknika artistiko honetara hurbiltzeaz gain, historian zehar emakume artistek izan dugun paperaz arituko gara.

XILOGRAFIA FEMINISTA

Formatzailea:	Oihana Ugarte
Eguna:	astelehena
Ordua:	18:00-20:00
Hasiera:	otsaila 17
Amaiera:	maiatzak 5
Hizkuntza:	euskara

Talde hauetan izen ematea irailera arte itxita dago.

ANTZERKI LABORATEGI FEMINISTA

Formatzailea: Aitziber Eguskiza

BATUKADA FEMINISTA

Formatzailea: Ainara Sarasketa

XAKE

Formatzailea: Elisabeth Agirre eta Leire Cruz

KOROA

Formatzailea: Bettina Aragón

KLOWN

Formatzailea: Itziar Saenz de Ojer Martínez

IRAKURLE ESKOLA FEMINISTA

Formatzailea: Iratxe Retolaza

AFEKTU-GOSEAK EUSKAL LITERATURA GARAIKIDEAN

Formatzailea: Iratxe Retolaza

EMAKUME MARTETARRAK

Formatzailea: Mertxe Tranche

PROLETARIAK

Formatzailea: Mertxe Tranche

BESTE AHOTS BATZUK

Formatzailea: Mertxe Tranche

ELKARGUNEAK

Talde hauek ikasturte osoan zehar elkartzen dira eta gehienak irekiak mantentzen dira parte hartzaile berrientzat. Parte hartu nahi baduzu, deitu edo gerturatu Emakumeen Etxera.



NESKA GAZTEENTZAKO JABEKUNTZA GUNEA

Dinamizatzailea: Lahia 3.0

Eguna: asteartea,
hamabostero

Ordua: 17:30 - 19:30

Hasiera: urtarrilak 14

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: elebiduna

Donostiako Emakumeen Etxean neska eta genero anitzeko gazteei zuzendutakoa da. Gune honetan feminismoarekin, jabeakuntzarekin, harreman parekideekin... lotutako gaiak lantzen dira eta jabeakuntza prozesu bat bezala planteatzen da.

Zeini zuzendua?

15 - 20 adin tarteko neska eta genero anitzeko orori.

Nola eman izena?

Astelehenetako Biluzik Zerbitzura hurbilduz, biluzikzerbitzua@hotmail.com helbidera edo [lahia3.0](#) instagrameko kontura idatzi daiteke ere. Donostiako Emakumeen Etxearekin harremanetan ere jarri zaitezke eta zita bat jarriko dugu, zure beharrak eta nahiak eza-gutzeko.

ETXEKO LANGILEEN TALDEA

Dinamizatzailea: SOS Arrazakeria

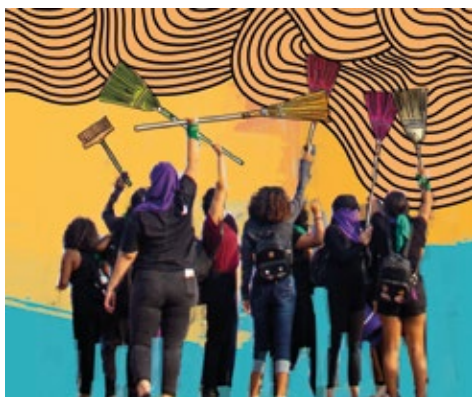
Eguna: asteartea

Ordua: 16:30 - 18:30

Hasiera: urtarrilak 14

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: gaztelera



Atzerritar jatorriko etxeko langileentzako asteroko topagunea. Helburua isolamendu soziala haustea eta elkarri laguntzeko eta entzuteko sareak sortzea da.

INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO EMAKUMEAK

Dinamizatzailea: Hegoaldetik Enarak

Eguna: asteartea
Ordua: 16:30 - 18:30
Hasiera: urterrilak 14
Iraupena: ikasturte osoa
Hizkuntza: gaztelera



Indarkeria matxistari aurre egiten dioten edo aurre egin izan dioten emakumeak taldean elkartzeko gunea.

Astean behin biltzen dira (joatea libre da). Autolaguntza taldea da. Askatzeko hainbat modu baliatuta, indarkeriari irtenbideak bilatzen laguntzen du. Emakumeek beldurrak, isolamendua, tristeziak eta kulpak partekatzen dituzte haien artean, eta barnean duten indarrarekin konektatzen saiatzen dira, indarkeriarik gabe bizitzaren laguntzeko: zer gertatzen zaien jakin, pozarekin konektatu, nork bere gorputza zaindu, desirarekin duten harremana ezagutu eta taldearen laguntza jaso.

Antolatzailea: Berdintasun Saila

JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEENTZAKO KULTURARTEKO GUNEA

Dinamizatzailea: Aitziber Eguzkiza

Eguna: osteguna
Ordua: 16:30 - 18:30
Hasiera: urtarrilak 16
Iraupena: ikasturte osoa
Hizkuntza: gaztelera

Jatorri desberdineko emakumeak taldean egoteko gunea. Astean behin biltzen dira (joatea libre da), beren bizitzan migrazioa nola bizi duten elkarrekin aztertzeko. Zailtasunetatik ikasten dute eta sozializatzen dituzte banakakoen eta taldearen lorpenak. Osasun fisikoa eta emozionala hobetzeko eta bizi diren hirian gehiago sustraitzeko tresna nahiz baliabideak bereganatzen dituzte; isolamendutik ateratzen dira; euskal gizartea eta jatorrizko gizartea, biak, ezagutzen dituzte; elkarrekin aisialdi, dibertsio eta ezagutza ekintzetan parte hartzen dute.



Antolatzailea: Kultur Aniztasuneko Saila

TALDEKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA

Dinamizatzailea: Maider Andonegui

Eguna: astearte,
hamabostero

Ordua: 14:30 - 16:00

Hasiera: urtarrilak 14

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: gaztelera



Talde gune bat, bakarka nahiz gizarte aldetik egoera bereziki zaugarrian dauden emakumeentzat. Gogoeta egiteko gonbita egiten digun gunea, gure ustez zapaldu egiten gaituen hori komunean jarrita. Eta talde prozesu bat, nortasun tradizional haragitu hori eraldatu eta jaso ditugun kultura-sinesmen, jarrera eta ohituren baliozkotasunari aurre egiteko modua ematen duena, jaso ditugun nortasun eta sinesmen horiek ez baitigute uzten gure erabakien jabe izan eta bizi-tza autonomo eta indarkeriarik gabeari aurre egiten.

Antolatzailea: Berdintasun Saila

DESGAITASUNA DUTEN EMAKUMEEN AHALDUNTZE TALDEA

Dinamizatzailea: Elkartu

Eguna: ostirala

Ordua: 11:30 - 13:30

Hasiera: urtarrilak 10

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: elebiduna

Desgaitasuna duten emakumeak elkartzeko gunea da, norbere burua ezagutu eta aitortu ahal izateko. Desgaitasuna duten emakumeek bizi duten diskriminazio bikoitzaren egoera aztertzea du xede talde honek, ahultasunari eta desparekotasunari aurre egiteko.

Horretarako ezinbestekoa da beraien eskubideak ezagutzea eta horien gauzatzea sustatzea, norbanako eta taldeko ahalduntzea lantzeko bidean.



Antolatzailea: Berdintasun Saila

Arreta eta bideraketa

Informazioa, orientabidea eta harrera Emakumeen Exeko bertako baliaabideetara edo kanpokoetara bideratzea.

Egilea:
Emakumeen Exeko bertako langileak

Astelehenetik ostiralera
10:00 - 21:00
Hitzordurik gabe

Etxeko Langileentzako Aholkularitza

Honako gaien inguruko aholkularitza: eskubideak eta betebeharrak, soldatak, kontratu motak, oporrak, egun eta ordu libreak, kotizazioak, baimenak, kaleratzeak...

Egilea:
SOS Racismo

Asteartea
16:30 – 18:45
Hitzordurekin

Lege Aholkularitza

Familia zuzenbidea, lanerako zuzenbidea, atzerriartasuna, genero indarkeria.

Egilea:
Ana López

Asteazkena
17:00 - 21:00
Hitzordurekin

Parekatu

Ikasketak eta prestakuntza-ibilbideak homologatzeko aholkularitza.

Egilea:
Bidez Bidez

Osteguna
10:00 - 13:30
Hitzordurekin

ZERBITZUAK

Hitzordua eskatu ahal izango duzue telefono honetan

 **943 48 34 70** 

** Zerbitzuetan hartutako hitzorduetara aurrez abisatu gabe joaten ez direnek ezin izango dute zita berririk eskatu urtebeteko epean.*

Laguntza Psikologikoa

Aholkularitza, prebentzioa eta ahalduntzea helburutzat izanik eta metodologia elkarreragileaz baliatuz, norberaren indarretan oinarritutako baliabideak lortuko dira.

Egilea:
Amanda Jiménez

Asteazkena
10:00 - 14:00
Hitzorduarekin

Entzuteko eta feminismotik jarduteko gunea

Beste norabide bat hartu nahi duten emakumeei zuzendua, baita segurtasun nahiz konfidantzazko gune batean aukerak probatu nahi dituztenentzat ere.

Egilea:
Maite Santamaria

Asteazkena
15:30 - 18:30
Hitzorduarekin

Biluzik Mundura

Sexualitate informazioa eta aholkularitza zerbitzua.

Egilea:
LAHIA 3.0

Astelehena
17:00 - 20:00
Hitzorduarekin

Sare sozialetan:



@lahia3.0

Email:
biluzikzerbitzua@hotmail.com

Ordenagailu eta Internet zerbitzua

Asteazken zehar.
Doako erabilera.

Ordutegia:
10:00 - 21:00

DONOSTIAKO EMAKUMEEN ETXEA

Okendo kalea 9