

DE ENERO  
A JULIO

# PRO GRA MA 2025

## CASA DE LAS MUJERES DONOSTIA

CALLE OKENDO 9





# PRESENTACIÓN

---

La Casa de las Mujeres es un espacio para el encuentro, la formación, el pensamiento, la acción... de muchas y diversas mujeres. Ofrecemos servicios, talleres, grupos y actividades desde el año 2010, con el fin de mejorar las vidas de las mujeres y lograr una sociedad basada en el feminismo y la igualdad.

El movimiento asociativo de mujeres se ha organizado en torno a la Asociación Casa de las Mujeres, para dinamizar y gestionar las actividades de la Casa. Con el tiempo, las socias más activas han ido creando grupos de trabajo en función de sus intereses. Cada grupo de trabajo tiene sus propios objetivos y todos ellos están abiertos a la participación de las socias.



Calle Okendo 9, 20004 Donostia



943 48 34 70



De lunes a viernes  
10:00 - 21:00



info@donostiakoemakumeenetxea.com  
berdintasuna@donostia.eus



[www.donostiakoemakumeenetxea.com](http://www.donostiakoemakumeenetxea.com)

## ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE PROGRAMA?

### → ESCUELA FEMINISTA

- **Formación feminista para trabajar temas específicos**

Talleres de corta duración para trabajar temas específicos.

- **Espacios de rebeldías con inscripción abierta en enero**

Espacios que funcionan desde Septiembre hasta verano.

### → ESPACIOS DE ENCUENTRO

Grupos que se reúnen a lo largo de todo el curso escolar.

Abiertos todo el año. Para unirte, ponte en contacto con la Casa de las Mujeres.

### → SERVICIOS DE ASESORAMIENTO

Con cita previa. Para pedir una cita, ponte en contacto con la Casa de las Mujeres.

## ¿CÓMO PUEDES PARTICIPAR EN LA CASA DE LAS MUJERES?

- Haciéndote socia de la Asociación (recibirás por e-mail toda la información de la Casa).
- Uniéndote a un grupo de trabajo de la Asociación. Escríbenos a [info@donostiaakoemakumeenetxea.com](mailto:info@donostiaakoemakumeenetxea.com)
- Apuntándote a los Cursos y Talleres de la Casa.
- Participando en la Asamblea.

## NOTAS DE INTERÉS:

- **Plazo de inscripción:** del 13 al 26 de enero.  
Se alargará el plazo de inscripción de los cursos que no alcancen el mínimo de inscripciones, hasta el día del inicio del curso.
- La inscripción se realizará online a través de las siguientes webs:  
[www.donostiakoemakumeenetxea.com](http://www.donostiakoemakumeenetxea.com)  
[www.donostia.eus/berdintasuna](http://www.donostia.eus/berdintasuna)  
Anímate y acércate a la Casa, no te quedes sin apuntarte.
- Todos los talleres, servicios y actividades que se ofrecen son gratuitos previa inscripción o cita.
- Cada persona podrá apuntarse a un máximo de tres talleres por curso.
- Las personas que, sin previo aviso, no acudan a las citas en los servicios en los que se hayan inscrito, no podrán solicitar nuevas citas en un año.
- Las personas que deseen abandonar un curso una vez iniciado, deberán avisar a las coordinadoras de la casa. En caso de 3 ausencias sin justificar, se perderá el derecho a participar en nuevos cursos durante un año.

# BLOQUES FORMATIVOS

---

Espacios intensivos para trabajar temas concretos cuyo objetivo es dotarnos de discurso y acuerparnos para empoderarnos las unas a las otras a través de las formaciones.



# FILOFEMINISTAS EN RUTA. VIAJAR Y FILOSOFAR

**(10 sesiones)**



Desde la antigüedad y a pesar de las barreras impuestas por el Patriarcado, muchas mujeres han desafiado las normas y han viajado solas. Entre ellas, filósofas que han plasmado sus experiencias de viaje en obras de gran calado. En este taller, exploraremos las travesías de Egeria, quien en el siglo IV recorrió 5000 km hasta Tierra Santa; Mary Wollstonecraft, autora de "Vindicación de los derechos de la mujer"; Flora Tristán, que fundamenta su filosofía en tres grandes viajes; Margaret Fuller, Simone de Beauvoir... Sus escritos nos revelan cómo el viaje ha sido un acto de resistencia y una fuente de reflexión y conocimiento para todas.

---

Formadora:	Marisa Hurtado
Día:	martes
Hora:	19:00 - 20:30
Inicio:	4 de febrero
Finaliza:	3 de junio
Idioma:	castellano

---

# 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 oinarrizko ezagutzak landuko dira. Helburu nagusia ikastaroa hitzkin 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, hasiberrientzako aukera paregabea izango da honakoa. Irakasle lanetan Uxue Alkorta bertsolari eta militante transfeminista jardungo da. Hainbat bertsosko ikasteko irakasle izan da bera eta Ahalduntze Bertsosko 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 ahalduntzko tresna baliotsua izan daiteke. Horretarako, gorputzarekiko arreta beharrezko da, baita emakume gisa ditugun bizi penek gure osasunean eta gorputz-egituraren duten eraginaz hausnartzeari ere.

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



# TALLER INTENSIVO DE FLAMENCO FEMINISTA

**(3 sesiones)**

Formadora: Askoa Etxebarrieta

Días: 11, 13 y 14 de marzo

Hora: 18:00 - 21:00

Inicio: 11 de marzo

Finaliza: 14 de marzo

Idioma: bilingüe



Esta es la oportunidad de sacudir el cuerpo y aligerar tu carga mental. Aprende a expresarte moviendo brazos y pies, sal de la rutina y exterioriza cómo te sientes. ¡Vente a bailar al ritmo de los acordes de la guitarra en este curso intensivo de flamenco feminista!!

# AUTODEFENSA FEMINISTA



¿Quieres aprender a hacer frente a las agresiones machistas?

¿Quieres sentirte libre en la calle?

¿Piensas que no podrás defenderte?

## Euskaraz

**( 4 saio)**

Ordua: 18:30 - 20:30

Hasiera: otsailak 6

Amaiera: otsailak 27

Formatzailea: Emagin

## En castellano

**( 4 sesiones )**

Hora: 18:30 - 20:30

Inicio: 6 de marzo

Finaliza: 27 de marzo

Formadora: Emagin

# ESPACIOS DE REBELDÍAS

---

**Espacios abiertos en septiembre y a veces también en enero, que se caracterizan por realizar un trabajo anual, generando un grupo con proyección fuera de la Casa.**



## INSCRIPCIÓN ABIERTA



Sormen indibidual zein kolektiboa askatze-ko 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

---

**Estos grupos están completos y la inscripción cerrada hasta septiembre del 2025**

---

### LABORATORIO DE TEATRO FEMINISTA

Formatora: Aitziber Eguskiza

---

### BATUKADA FEMINISTA

Formatora: Ainara Sarasketa

---

### AJEDREZ

Formatoras: Elisabeth Agirre y Leire Cruz

---

### CORO

Formatora: Bettina Aragón

---

### CLOWN

Formatora: Itziar Saenz de Ojer Martínez

---

### IRAKURLE ESKOLA FEMINISTA

Formatzailea: Iratxe Retolaza

---

### AFEKTU-GOSEAK EUSKAL LITERATURA GARAICKIDEAN

Formatzailea: Iratxe Retolaza

---

### MARCIANAS

Formatora: Mertxe Tranche

---

### PROLETARIAS

Formatora: Mertxe Tranche

---

### OTRAS VOCES

Formatora: Mertxe Tranche

# ESPACIOS DE ENCUENTRO

---

Estos grupos se reúnen a lo largo de todo el curso escolar y normalmente permanecen abiertos a nuevas incorporaciones. Si estás interesada en participar llámanos o acércate a la Casa de las Mujeres.



## ESPAZIO DE EMPODERAMIENTO PARA CHICAS JÓVENES

---

Dinamiza:	Lahia 3.0
Día:	martes, cada quince días
Hora:	17:30 - 19:30
Inicio:	14 de enero
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	bilingüe

---

Espacio dirigido a chicas y a jóvenes de géneros diversos que ofrece la Casa de las Mujeres de Donostia. En este espacio se abordan cuestiones relacionadas con feminismos, discriminaciones, empoderamiento, relaciones igualitarias... Este espacio promueve un proceso de empoderamiento.

### ¿Dirigido a quién?

A chicas y a personas de géneros diversos de entre 15 y 20 años.

### ¿Cómo apuntarse?

Acercándose al Servicio de Biluzik de los lunes, escribiendo a [biluzikzerbitzua@hotmail.com](mailto:biluzikzerbitzua@hotmail.com) o al Instagram de [@lahia3.0](https://www.instagram.com/@lahia3.0). También puedes ponerte en contacto con la Casa de las Mujeres de Donostia y pedir cita para conocer tus necesidades e intereses.

## GRUPO DE TRABAJADORAS DEL HOGAR

---

Dinamiza:	SOS Racismo
Día:	martes
Hora:	16:30 - 18:30
Inicio:	14 de enero
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano

---



Espacio de encuentro semanal para trabajadoras de hogar de origen extranjero cuyo objetivo es romper con el aislamiento social y generar redes de apoyo y escucha mutua.

## MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

---

Dinamiza:	Hegoaldetik Enarak
Día:	martes
Hora:	16:30 - 18:30
Inicio:	14 de enero
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano

---



Espacio grupal de mujeres que afrontan o han afrontado violencias machistas, de reunión semanal (libre). Es un grupo de autoayuda que desde múltiples claves de liberación, busca salidas a la violencia, compartiendo los miedos, el aislamiento, las tristezas, las culpas para reconectar con la fuerza desde dentro: saber lo que nos pasa, conectar con la alegría, el autocuidado corporal, el vínculo con los deseos y con el apoyo grupal, que nos ayude a vivir una vida libre de violencia.

## ESPACIO INTERCULTURAL PARA MUJERES DE DIVERSOS ORÍGENES

---

Dinamiza:	Aitziber Eguzkiza
Día:	jueves
Hora:	16:30 - 18:30
Inicio:	16 de enero
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano

---

Espacio grupal de mujeres de diversos orígenes, de reunión semanal (libre), para compartir sobre la vivencia de la migración en nuestra vida. Aprendiendo de las dificultades y socializando los logros individuales y grupales. Aprendiendo herramientas y recursos para mejorar la salud física, emocional y de arraigo en la ciudad donde residimos, salir del aislamiento, conocer mutuamente la sociedad vasca y la sociedad de origen, participando en actividades mutuas de ocio, diversión y conocimiento.



## **APOYO PSICOLÓGICO GRUPAL**

---

Dinamiza:	Maider Andonegui
Día:	martes, cada quince días
Hora:	14:30 - 16:00
Inicio:	14 de enero
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano

---



Un espacio grupal para mujeres que se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad individual y social. Que invita a la auto reflexión a través de la puesta en común de eso que entendemos y sentimos que nos opriime. Un proceso grupal donde se da la posibilidad de ir transformando esa identidad tradicional encarnada y desafiar la validez de las creencias culturales, actitudes y hábitos de costumbre heredadas, que obstaculiza el hacernos dueñas de nuestras decisiones para afrontar una vida autónoma y libre de violencia.

---

Organiza : Departamento de Igualdad

## **GRUPO DE EMPODERAMIENTO DE MUJERES CON DISCAPACIDAD**

---

Dinamiza:	Elkartu
Día:	viernes
Hora:	11:30 - 13:30
Inicio:	10 de enero
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	bilingüe

---

Este es un espacio grupal en el que las mujeres con discapacidad puedan conocerse y reconocerse a si mismas. Este grupo tiene como propósito analizar la doble discriminación que sufren las mujeres con discapacidad y enfrentar situaciones de vulnerabilidad y desigualdad.

Para esto es indispensable conocer sus derechos y fomentar su ejercicio, trabajando el empoderamiento tanto individual como colectivo.



---

Organiza : Departamento de Igualdad

## Atención y Derivación

Información, orientación, acogida y derivación a recursos propios o ajenos a la Casa de las Mujeres.

Realiza:

Personal propio de la Casa de las Mujeres

---

**De lunes a viernes**  
**10:00 - 21:00**  
**Sin cita previa**

---

## Asesoría para Trabajadoras del Hogar

Asesoramiento sobre derechos y obligaciones, salarios, tipos de contrato, vacaciones, días y horas libres, cotizaciones, permisos, despidos...

Realiza:  
SOS Racismo

---

**Martes**  
**16:30 - 18:45**  
**Con cita previa**

---

## Asesoría Jurídica

Derecho de familia, derecho laboral, extranjería, violencia de género.

Realiza:  
Ana Lopez

---

**Miércoles**  
**17:00 - 21:00**  
**Con cita previa**

---

## Iguálate

Asesoría para la homologación de estudios e itinerarios formativos.

Realiza:  
Bidez Bide

---

**Jueves**  
**10:00 - 13:30**  
**Con cita previa**

---

# SERVICIOS

Podéis solicitar cita previa en el siguiente teléfono

 **943 48 34 70**

\* Las personas que, sin previo aviso, no acudan a las citas en los servicios en los que se hayan inscrito, no podrán solicitar nuevas citas en un año.

## Apoyo Psicológico

Mediante un método interactivo se trata de conseguir recursos basados en las propias fuerzas, teniendo como finalidad el asesoramiento, la prevención y el empoderamiento.

Realiza:  
Amanda Jiménez

---

**Miércoles**  
**10:00 - 14:00**  
**Con cita previa**

---

## Espacio de escucha y accionar feminista

Dirigido a mujeres que quieren tomar otro rumbo y desean ensayar posibilidades en un espacio de seguridad y confianza.

Realiza:  
Maite Santamaría

---

**Miércoles**  
**15:30 - 18:30**  
**Con cita previa**

---

## Biluzik Mundura

Servicio de información y asesoría de sexualidad.

Realiza:  
LAHIA 3.0

---

**Lunes**  
**17:00 - 20:00**  
**Con cita previa**

---

En redes sociales:

 @lahia3.0

Email:  
biluzikzerbitzua@hotmail.com

## Servicio de Ordenadores e Internet

Todos los días laborables.  
Servicio gratuito.

**Horario:**  
**10:00 - 21:00**



DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN  
Berdintasuna  
Igualdad



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa

## CASA DE LAS MUJERES - DONOSTIA

---

Calle Okendo 9

