



# sare gile

ORIOKO  
EMAKUMEON\*  
ETXEA

**casa de las mujeres\* de Orio**

دار المرأة أوريو

**2025 NEGUA**

urtarrila-martxo

# 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

## Escuela de Empoderamiento

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

*Las escuelas de empoderamiento 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.*

## Izen emateak:

Urtarrilaren 10etik 17ra

## Inscripciones:

Del 10 al 17 de enero



**[saregile.eus/izen-ematea](https://saregile.eus/izen-ematea)**

[saregile@orio.eus](mailto:saregile@orio.eus)

943133556 / 623178553

\*Langabetuentzat, ikasleentzat, pentsiodunentzat eta prekariedade egoeran daudenentzat dohainik izango dira kastaroak.

*\*Los cursos serán gratuitos para las paradas, estudiantes, pensionistas y precarias.*

# XILOGRAFIA LINOLEO GAINEAN

OIHANA UGARTE IRIARTE

Artearen historiak emakumeak itzalpean utzi ditu, ez dugu emakume sortzaileen erreferentzia garbirik, ikustezinak izan dira beti.

Xilografia tailer honetan, grabatua egiteko antzinako teknika ikasteaz gain, emakumeok gure eskuekin sortzeko daukagun gaitasunari aukera emango diogu. Horrez gain, historian zehar emakume artistek izan duten paperaz ere arituko gara.

**URTARRILAK 21 - OTSAILAK 25**

**ASTEARTETAN 18:00-20:00**

**EUSKARAZ 25€**

# AHALDUNTZEA ETA AUTOESTIMUA

## EMPODERAMIENTO Y AUTOESTIMA

PEPA BOJÓ BALLESTER

Autoestimua da nortasuna eratzeko oinarri nagusia. Emakumeongan\* gizarte patriarkalak eragin suntsitzailea du autoestimua eta autoafirmazio sendo baten eraikuntzan. Tailer honetan genero sistema aztertuko dugu eta gure autoestimuan nola eragiten digun ulertuko dugu.

*La autoestima se ha revelado como el pilar fundamental sobre el que se debería constituir la personalidad. En las mujeres\* la sociedad patriarcal tiene un efecto devastador en la construcción de una autoestima y una autoafirmación sólida. En este taller analizaremos el sistema de género y cómo influye en nuestra autoestima.*

**URTARRILAK 27 - MARTXOAK 17**

**ASTELEHENETAN 17:30-19:30**

GAZTELANIAZ/CASTELLANO **15€**

# BIODANTZA

EIDER ZURIARRAIN BERGARA

Biodantzaren helburu nagusia norbera bere buruarekin, hurkoarekin eta inguruarekin integratzea da. Bizitzako oinarrizko hiru binkuluak lantzen ditu: norberak bere buruarekin duen binkulua, bestearekin duena eta munduarekin duena. Helburua: bizitzearen 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 una misma, la otra y con el mundo. Objetivo: recuperar la alegría de vivir.*

**OTSAILAK 5 - MARTXOAK 26**

**ASTEAZKENETAN 16:00-17:30**

ELEBITAN/BILINGÜE **20€**



# HAURDUNENTZAKO MUGIMENDU SAIOAK

EMBARAZO Y MOVIMIENTO

JESICA MORALES FARACE

Ikastaro honen helburu nagusiak honakoak dira: pelbisaren atal desberdinak ezagutzea, haurra non dagoen jakiteko. Erditzerako arnasketa kontzienteagoa sortzea. Pelbisa mugiaraztea espazioa sortzeko. Perineoaz jabetzea, erditzeko prestatzeko.

*Los objetivos principales de este curso son estos: reconocer las diferentes partes de la pelvis, el espacio donde se encuentra el bebé. Crear una respiración más consciente para el parto. Movilizar la pelvis para crear espacio. Tomar conciencia del periné para prepararlo hacia el parto.*

**OTSAILAK 7 - EKAINAK 13**

**OSTIRALETAN 10:00-11:30**

GAZTELANIAZ/CASTELLANO **20€**

el  
kar  
gu  
ne  
ak

# MUNDUKO EMAKUMEEN TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA  
MUJERES DEL MUNDO

*18 DE ENERO, 15 DE FEBRERO, 15 DE MARZO,  
12 DE ABRIL, 17 DE MAYO Y 14 DE JUNIO*

17:00 -20:00

GAZTELANIAZ/CASTELLANO

## AMATASUNAK PARTEKATZEKO ESPAZIOA

ESPACIO PARA COMPARTIR MATERNIDADES

Talde autogestionatua. Deialdia irekita.  
Amatasunaren bizipenak partekatzeko gogoia edo  
beharra duzu? Eman izena talde honetan!

**INFORMAZIO GEHIAGO MÁS INFORMACIÓN**

**Saregile Orioko Emakumeon\* Etxean**

*saregile@orio.eus*

623178553

# 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.

**URTARRILAK 29:** Pilula Urdinak (Frederik Peeters)

**OTSAILAK 26:** Esnearen kolorekoa (Nell Leyshon)

**MARTXOAK 26:** Dantzaldia (Irène Némirovsky)

**HILEKO AZKEN ASTEAZKENETAN 18:30-20:00**

EUSKARAZ

# NESKA GAZTEAK FEMINISMORANTZ!

SAREGILE

DBH3 eta DBH4ko neskei\* eskainitako espazio feminista, beren intereseko gaiak landu eta feminismoak ezagutzeko helburua duena.

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

HILEAN BEHIN

EUSKARAZ



# lilatoia

## OTSAILAK 23

Lilatoian parte hartuko duzu, edo parte hartu nahi duzu baina ez daukazu norekin joan? Saregiletik taldean egingo dugu lasterketa, edozein ekintza kolektiboan eginda ahalduntzaileagoa delako. Lilatoia prestatzeko kedadak egingo ditugu eta egunean bertan elkarrekin joango gara Donostiara. Anima zaitetz!

*¿Vas a participar en el Lilatón o quieres participar pero no tienes con quién ir? Nosotras correremos en grupo, ya que cualquier acción empodera más si es en colectivo. Quedaremos para preparar juntas el Lilatón y el mismo día iremos en equipo a Donostia. ¡Anímate!*

**KEDADAK ANTOLATZEKO BILERA** REUNIÓN

**URTARRILAK 23** ENERO

**18:30** SAREGILE

zer  
bi  
tzu  
ak

# Aholkularitza juridikoa

## Asesoría jurídica

Dibortzioak, emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu penalak, dibortzio prozesuetatik sortutako gatazkak, mantenu pentsioen ordainketa ezak, atzerriartasunarekin 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**



# 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**

# Indarkeria matxista arreta eta bideraketa

## Violencia machista atención y derivación

Indarkeria matxista (LGTBIQ+ fobia, indarkeria sexista eta genero indarkeria) jasan duzuz? Ezagutzen duzue 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

# 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, sentsazio, 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

 943133556 / 623178553

 saregile@orio.eus

 @saregileetxea

 Saregile, Orioko Emakumeon Etxea

 @saregileetxea