sare gile

ORIOKO
EMAKUMEON*
ETXEA

casa de las mujeres* de Orio

دار المرأة أوريو

2025 UDABERRIA

apirila-ekaina

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:
Apirilaren 28tik maiatzaren 5era

Inscripciones:
Del 28 de abril al 5 de mayo

saregile.eus/izen-ematea
saregile@orio.eus
943133556 / 623178553

*Langabetuentzat, ikasleentzat, pentsiodunentzat eta prekarietate egoeran daudenentzat dohainik izango dira kastaroak.
**Los cursos serán gratuitos para las paradas, estudiantes, pensionistas y precarias.*

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.

APIRILAK 30 - EKAINAK 18
ASTEAZKENETAN 16:00-17:30
ELEBITAN/BILINGÜE **20€**

BATXATA SALSA KUIR

NEREA HERNANDEZ ANTERO

BSkuir batxata salsa kuirraren akronimoa da. Hitzak dioen bezala, batxata eta salsa dantza estiloak landuko dira bertan, baina heteroarauetatik kanpo; hortik kuir hitza eranstea.

Izan ere, dantza hauetan "gizon" eta "emakume" rolak, guk *lider* eta *follower* (eramaten duena eta jarraitzen duena) deitzen diegunak, oso markatuta daude eta badira hainbat pertsona horrekin eta horrek dakarrenarekin bat egiten ez dutenak edo eroso sentitzen ez direnak.

Beraz, helburua bi dantza hauek espazio seguru eta eroso batean ikastea izango da, baita denek bi rolak ikastea ere.

MAIATZAK 6 - EKAINAK 24

ASTEARTETAN 19:00-20:30

EUSKARA **20€**

SOINU TEKNIKARI TAILERRA

OIHANA RODRIGUEZ ORDOÑEZ

Ikastaro honetan formazio txiki, ertain edo handiko kontzertuak sonorizatzeko oinarrizko jarraibideak ikusiko ditugu, esparru honetan ezagutza txikia edo ezagutzarik ez duten pertsonentzat bideratua. Galdu diezaiogun beldurra mikrofono eta kableen munduari!

MAIATZAK 21 - EKAINAK 11

ASTEAZKENETAN 18:00-19:00

EUSKARA **15€**

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.

MAIATZAK 8 - EKAINAK 13

OSTEGUNETAN 10:00-11:00

GAZTELANIAZ/CASTELLANO **20€**

el
kar
gu
ne
ak

MUNDUKO EMAKUMEEN TOPAGUNEA

ESPACIO DE ENCUENTRO PARA MUJERES DEL MUNDO

HILEAN BEHIN/UNA VEZ AL MES

17:00 -20:00

GAZTELANIAZ/CASTELLANO

AMATASUNAK PARTEKATZEKO ESPAZIOA

ESPACIO PARA COMPARTIR MATERNIDADES

Talde autogestionatua. Deialdia irekita.
Amatasunaren bizipenak partekatzeko gogoa edo beharra duzu? Zatoz talde honetara!

INFORMAZIO GEHIAGO MÁS INFORMACIÓN

Saregile Orioko Emakumeon* Etxean

saregile@orio.eus

623178553

IRAKURLE TALDEA

NEREA LOIOLA PIKAZA

Talde honen helburua, literaturaz gozatzen 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.

APIRILAK 30: Punto bobo (Itxaso Martin)
MAIATZAK 28: Olivetti (Aitziber Etxeberria)
EKAINAK 18: Erradikalak, antzerkia (Beatriz Egizabal eta Ane Labaka)

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

a
gen
da

ZINEGOAK
LGTBIQ+ FILM LABURRAK

MAIATZAK 23

18:00

EUSKARAZ

SARRERAK: 3€

SOINU-BIDAIA
VIAJE SONORO
DENISSE AIMÉ VICENTE

MAIATZAK 28

18:00

GAZTELANIAZ/CASTELLANO

IKASTURTE AMAIERAKO EKINTZA
ACTIVIDAD DE FIL DE CURSO

EKAINAK 20

NORK ZAINDU DEZAKE HONDATUTA DAGOEN MUNDUA?

zaintza

HONDARRAK FILM LABURRAREN EMANALDIA ETA SOLASALDIA

Bi emakumek zaintzak hondatuta dituen mundu bat eusten dute. Gladys, interna moduan lan egiten duen etxetik, non betidanik giltzapetuta egon den. Ima, beti itsasoaren aurrean zain, ontziren batek bere sareak apurtu arte. Biek aitortu gabeko lanak dituzte, eta lan horietako betebeharrek ez diete beren bizitza pertsonalei apenas lekurik uzten. Berdin dio telefonoak zein ordutan jotzen duen, Gladysek ezin du inoiz erantzun, Ima beti erantzutera behartuta dago. Familia atzean utzi behar dute biek.

MAIATZAK 8

18:00

ELEBITAN/BILINGÜE

ZAINTZAK ZAGAN IBILBIDEA ORIOKO KALEETAN ZEHAR

Asko hitz egitenda zaintzaren inguruan azken aspaldian, baina, gure egunerokoan nola agertzen da? Zer dakar? Zer eman eta zer kentzen digu?

Zaintza errealitateak gertutik ezagutzeko aukera izango dugu Orion barnako ibilbide honetan. Geltokiz geltoki askotariko ahots eta bizipenak ezagutuko ditugu, askoren arteko topaguneak sortuz eta ezkutuan eramaten den gaia kaleetara ateraz.

MAIATZAK 17

11:00

EUSKARAZ

zer
bi
tzu
ak

Aholkularitza juridikoa
Asesoría jurídica

Dibortzioak, emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu penalak, dibortzio prozesuetatik sortutako gatazkak, mantenu pentsioen ordainketa ezak, atzerritartasunarekin 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 arazoen 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 dia a dia.

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

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

ORIO
marea bizian

sare
gile