

# Bergarako Emakumeentzako Jabekuntza Eskola

Escuela de Empoderamiento  
para mujeres de Bergara

École d'autonomisation des femmes · مدرسة التمكين للنساء

2025EKO MARTXOTIK EKAINERA  
BITARTEKO EGITARAUA  
PROGRAMA DE MARZO  
A JUNIO DE 2025



Begarako  
Udala

*Desberdintasunak ez dira arazoa,  
arazoa hierarkia da.*

*Hierarkiak bihurtzen ditu  
desberdintasunak diskriminazio- eta  
mendekotasun-iturri.*

*Las diferencias no son el problema,  
el problema es la jerarquía.*

*La jerarquía convierte  
las diferencias en fuente de  
discriminación y subordinación.*

**Silvia Federici**

# Bergarako emakumeentzako Jabekuntza

Eskola era askotako  
emakumeentzako  
topaketa-gunea da.

Bertan, praktika eta  
teoria feministetan  
murgiltzen gara;  
konpartitu, hausnartu  
eta elkarrengandik ikasi; eta  
nork bere burua eta elkar  
zaintzeari denbora  
eskaintzen diogu.  
Era berean, gure artean  
sareak sortu eta espazio  
emozional, fisiko, sozial  
eta politiko berriak  
okupatu nahi ditugu.

Proiektua bizia eta  
dinamikoa da.  
Hizkuntza nagusia Euskara  
duen arren, aldi berean,  
Bergaran bizi garen  
emakume anitzen  
identitateetatik eraiki nahi  
dugun proiektua da.

Parte hartzera  
animatuko zara?

La Escuela de  
Empoderamiento para  
mujeres de Bergara es un  
punto de encuentro para  
mujeres diversas.

En ella nos sumergimos  
en prácticas y teorías  
feministas; compartimos,  
reflexionamos y  
aprendemos unas de otras;  
y dedicamos tiempo a  
cuidarnos, individual  
y colectivamente.  
También pretendemos  
enredarnos y ocupar  
nuevos espacios  
emocionales, físicos,  
sociales y políticos.

Es un proyecto vivo y  
dinámico. Y, aunque tiene  
por lengua principal el  
Euskera, a la vez es un  
proyecto que queremos  
construir desde las  
identidades propias de la  
diversidad de mujeres que  
vivimos en Bergara.

¿Te animas a participar?

MAHAI INGURUA  
MESA REDONDA

## BERGARAN EMAKUMEEN TXOKOA, ZERGATIK?

¿PORQUÉ UNA CASA DE  
LAS MUJERES EN BERGARA?

Martxoaren 13an, osteguna  
13 de marzo, jueves  
18:00-20:00 Seminarixoa



Bergarako mugimendu feministak aspalditik aldarrikatu du Emakumeen txoko baten beharra herrian. 2026an, aldarrikapen hori errealitate bihurtuko da. Dagoeneko badugu espazio bat, Arrizuriaga jauregiaren bigarren solairuan. Baina, zer egongo da bertan? Norentzat izango da? Nolakoa izango da? Zer dira Emakumeen Txokoak? Galdera horiei guztiei erantzuteko antolatu dugu mahai-inguru hau, eta Euskal Herriko hainbat emakume-txokoetan esperientzia handia duten emakumeek hartuko dute parte.

El movimiento feminista de Bergara ha reivindicado desde hace tiempo la necesidad de una Casa de las Mujeres en el pueblo. En 2026, la reivindicación se convertirá en realidad. Ya tenemos un espacio en la segunda planta del Palacio Arrizuriaga. ¿Pero qué va a haber allí? ¿A quién va dirigida? ¿Cómo será? ¿Qué son las Casas de las Mujeres? Para responder a todas estas preguntas, hemos organizado esta mesa redonda, en la que participaran mujeres con amplia experiencia en diversas casas de mujeres de Euskal Herria.

**Publiko guztiei irekitako jarduera.**  
Actividad abierta a todos los públicos

**\* Aldibereko itzulpen-zerbitzua egongo da.** Habrá servicio de traducción simultánea

HAUSNARKETA PROZESUA  
PROCESO DE REFLEXIÓN

EGIN DEZAGUN ELKARREKIN  
BERGARAKO EMAKUMEEN  
TXOKOA

CONSTRUYAMOS JUNTAS  
LA CASA DE LAS MUJERES DE  
BERGARA

Udaletxeko Pleno Aretoa  
Salón de Plenos  
del Ayuntamiento



Bergararako zer Emakumeen Txoko nahi dugun elkarrekin hausnartzeko, bost lan-saio egingo ditugu.

1. Zertarako nahi dugu Bergarako Emakumeen Txokoa? Helburuak, eskaintza eta erabiltzaileak.  
Martxoak 21, ostirala, 18:00-20:30.
2. Emakumeen Txokoa feminista izango da? Nola? Kudeaketa-sistema.  
Apirilak 5, larunbata, 10:00-13:30.
3. Arrizuriagako espazioaren antolamendua eta baliabideak. Eraikineko beste proiektuekin elkarbitzita.  
Maiatzak 24, larunbata, 10:00-13:30.
4. Emakumeen Txokoaren funtzionamendua, ordutegia, erabilera.  
Maiatzak 30, ostirala, 18:00-20:30.
5. Hausnarketaren amaiera eta ondorioak. Lanean jarraitzeko bide-orria.  
Irailan.

Para reflexionar juntas sobre qué Casa de las Mujeres queremos para Bergara, desarrollaremos 5 sesiones de trabajo.

1. ¿Para qué queremos la Casa de las Mujeres de Bergara? Objetivos, oferta y usuarias. Viernes, 21 de marzo 18:00-20:30.
2. ¿La Casa de las Mujeres un espacio feminista? ¿Cómo? Sistema de gestión. Sábado 5 de abril, 10:00-13:30
3. Organización del espacio y recursos de Arrizuriaga. Convivencia con los demás proyectos del Palacio. Sábado, 24 de mayo, 10:00-13:30.
4. Funcionamiento, horario, utilización de la Casa de las Mujeres. Viernes 30 de mayo, 18:00-20:30
5. Cierre de las reflexiones y conclusiones. Hoja de ruta para seguir trabajando. Septiembre.

Beharrezkoa da aldez aurretik izena ematea. Es necesario inscribirse previamente.

**KATANA,  
Ana Goitiaren  
bakarrizketa**

KATANA,  
monólogo de Ana Goitia

Martxoaren 6a, osteguna  
6 de marzo, jueves  
20:00 - 21:00  
Seminarixoa



Ana handia da, bizitzan gertatzen zaion guztia bezala, eta badu hori kontatzeko modua.

Bakarrizketa honetan, normalean konturatzen ez garen gauzetan zentratuko da, gaur egungo musika eta marketina, “sold out” delakoaren moda, gurasoak eta haurrak kontzertuetan egoteko moda, matxismoa, gizenfobia eta eguneroko gaiak.

Ana es grande, todo lo que le pasa en la vida también es grande y tiene la forma de contarlo.

En este monólogo se centrará en cosas de las que normalmente no nos damos cuenta, la música y el marketing actual, la moda del «sold out», la moda de que padres y niños estén en conciertos, el machismo, la gordofobia y temas cotidianos.

## JOSKINTZA IRAULTZAILEA

### COSTURA REVOLUCIONARIA

ASTELEHENETAN / LUNES  
18:00-20:00



Ikastaroan oinarrizko joskintza eta arropa konponketak ikasiko ditugu, egunerokotasunean erabilgarri izango zaizkigunak. Bide batez, moda industriari gugan eragindako presioak identifikatzen eta kontsumitzaile gisa ahalduntzeko bideak bilatzen arituko gara. Parte hartzeko, ez da behar esperientziarik, ezta josteko makinarik ere.

En el curso aprenderemos costura básica y arreglos de ropa que nos serán de utilidad en el día a día. De paso, nos dedicaremos a identificar las presiones ejercidas sobre nosotras por la industria de la moda y a buscar vías para empoderarnos como consumidoras. No hace falta experiencia ni máquina de coser para participar.

Martxoaren 10etik maiatzaren 5era  
(7 saio). Del 10 de marzo al 5 de mayo  
(7 sesiones)

Irizar Jauregia Palacio Irizar

Bideratzailea Facilitadora

**MICHAELA FORTOVA**

UPCYCLING TEKNIKAREN BIDEZ  
SORTZEN DABILEN ARTISAUA ETA ARROPA  
KONPONTZAILEA, ENDREDAMAKINA  
MARKAREN ATZEAN DAGO.  
ARTESANA CREADORA MEDIANTE LA  
TÉCNICA DEL UPCYCLING Y REPARADORA  
DE ROPA BAJO LA MARCA  
ENDREDAMAQUINA.

## AUTOZAINZAREN EROTIKA

### LA ERÓTICA DEL AUTOCUIDADO

ASTEARTEETAN / MARTES  
10:30-12:30



Tailer honetan, tratu onaren plazera aztertuko dugu, erotizatu, desiragarri bihurtzeko. Desmuntatu egingo ditugu geure buruari beste pertsona batzuei sarritan eskaintzen dieguna (adeitasuna, denbora eta plazera asetzea) eskaintzea eragozten diguten genero-aginduak.

Heldutasunaren erotika landuko dugu. Gure gorputza aldatuz doa, eta gure beharrak ere bai. Baina une oro merezi ditugu harreman aske, parekideak eta gure plazerari lotutakoak merezi ditugu.

En este taller vamos a explorar el placer del buen trato, erotizarlo, para convertirlo en deseable. Desmontaremos los mandatos de género que nos impiden brindarnos a nosotras mismas aquello que tan a menudo brindamos a otras personas: ama-

bilidad, tiempo, y satisfacer el placer. Trabajaremos la erótica de la madurez. Nuestro cuerpo va cambiando y nuestras necesidades también. Pero en todo momento nos merecemos unas relaciones libres, justas y placenteras.

Martxoaren 11tik maiatzaren 27ra (10 saio). Del 11 marzo al 27 de mayo (10 sesiones).

Agorrosin Ekintza Gunea Centro de Actividades Agorrosin

Bideratzailea Facilitadora  
**CLARA WOLFRAM PEREZ**  
MINDFULNESS INSTRUKTOREA,  
BERDINTASUN ETA SEXUALITATEAN  
ADITUA INSTRUKTORA DE  
MINDFULNESS, EXPERTA EN  
IGUALDAD Y SEXUALIDAD



## UDABERRIKO SENDABELAR IKASTAROA

### HIERBAS MEDICINALES DE PRIMAVERA

ASTEARTEETAN / MARTES  
18:00-20:00



Udaberriko sendabelarren ikastaro honetan, inguruko sendabelarrak identifikatu, haien erabilera medizinala ezagutu eta hainbat erremedio egiten ikasteaz gain, sendabelar usaintsuekin eta olio esentzialekin ere arituko gara; kanpo-erabilera medizinal eta kosmetikorako zein barne-erabilerarako produktuak egingo ditugu.

Hau guztia modu ekonomiko eta eraginkorrean egingo dugu, formulazio errazetan oinarrituta.

En este curso de plantas medicinales de primavera, además de identificar las plantas medicinales de la zona, conocer su uso medicinal y aprender a hacer diferentes remedios, también hablaremos de plantas medicinales aromáticas y aceites esenciales; elaborando diferentes productos tanto

para el uso medicinal y cosmético externo como para el uso interno.

Todo esto lo haremos de forma económica y eficiente, basándonos en formulaciones sencillas.

Martxoaren 11tik maiatzaren 27ra (10 saio). Del 11 de marzo al 27 de mayo (10 sesiones).

#### Goiauzoan

Bideratzailea Facilitadora  
**AIORA URBIETA EIZAGIRRE**  
BELARRETAN ETA KOSMETOLOGIAN  
ADITUA EXPERTA EN HERBORISTERÍA Y  
COSMETOLOGÍA

## ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA

CURSO PARA EL  
FORTALECIMIENTO DE  
SUELO PÉLVICO

ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES  
18:00-19:30



Emakumeok gure zoru pelbikoari eta gure ongizateari eragiten dieten hainbat egoera bizi izaten ditugu bizitzan zehar: erditzea, hormona-gorabeherak, lan egitea, kirola egitea, pisuak hartzea, ezul edo doministiku egitea, oihu egitea... Era horretako ekintza bakoitzak ahuldu egiten du gure zoru pelbikoa. Hori saihesteko, indartu egin behar da eremu hori, baina nola? Askotan, informazio desagokiak komeni ez zaiguna egitera eramaten gaitu. Ikastaro honen bidez, gure gorputzarentzat eta osasunarentzat hain garrantzitsua den esparru hori sentitzen, ulertzen eta hobetzen ikasiko dugu.

Las mujeres vivimos a lo largo de nuestra vida diferentes situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: dar a luz, altibajos hormonales, trabajar, practicar deporte, coger pesos, toser

o estornudar, gritar.... Por cada acción de este tipo nuestro suelo pélvico se debilita. Para evitarlo, es necesario fortalecer esa zona, pero ¿cómo? Muchas veces, una información inadecuada nos lleva a hacer lo que no nos conviene. Mediante este curso, aprenderemos a sentir, entender y mejorar este ámbito tan importante para nuestro cuerpo y nuestra salud.

Martxoaren 12tik maiatzaren 28ra (10 saio). Del 12 marzo al 28 de mayo (10 sesiones).

Osintxu

Bideratzailea Facilitadora

**SAIOA BAENA**

FISIOTERAPEUTA, OBSTETRIZIAN ETA  
BERREZIKETAN GINEKOLOGIKOAN ADITUA  
FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN OBS-  
TETRICIA Y REEDUCACIÓN GINECOLÓGICA

## ELIKADURA MENOPAUSIAN: GOSEAK BUZTANA LABUR

ALIMENTACIÓN EN  
MENOPAUSIA: QUE NO TE  
COMAN LA TOSTADA

ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES  
18:00-20:00



Menopausiara hurbiltzen ari bazara edo heldu bazara, zorionak, emakume! Ongietorri aldaketez gainezka dagoen etapa berri eta zirrargarri honetara. Betidanik, emakumeok besteen oniritzia lortzeko jan izan dugu edo sistematikoki janaria kendu digute. Baina bizitzako etapa honen bueltan baldin bazaude, bada garaia gorputz indartsu eta osasuntsu bat izateko jaten has zaitezten.

Aste hauetan, zerk on egiten digun ikasiko dugu. Helburua izango da albo-ondorioak saihesten eta ikasitako guztia egunerokotasunean praktikan jartzen ikastea. Zeren zain zaude? Orain da zure momentua.

Si te acercas a la menopausia o has llegado, ¡enhorabuena, mujer! Bienvenida a esta nueva y emocionante etapa repleta de cambios.

Desde siempre, las mujeres hemos comido o nos han quitado sistemáticamente la comida para obtener el beneplácito de los demás. Pero si estás a la vuelta de esta etapa de la vida, ya es hora de empezar a comer para tener un cuerpo fuerte y sano. Durante estas semanas, vamos a aprender qué es lo que nos hace bien. El objetivo será evitar los efectos secundarios y poner en práctica en el día a día todo lo aprendido. ¿A qué esperas? Ahora es tu momento.

**Martxoak 12, 19 eta 26 (3 saio).** 12, 19 y 26 de marzo (3 sesiones).

**Irizar Jauregia** Palacio Irizar

Bideratzailea Facilitadora  
**MIREIA ALBERDI**  
DIETISTA NUTRIZIONISTA  
DIETISTA NUTRICIONISTA

XILOGRAFIA

XILOGRAFÍA

OSTEGUNETAN / JUEVES  
18:00-20:00



Xilografia tailer honen xedea da emakumeok gure eskuez sortzeko dugun gaitasunari aukera ematea. Horretarako, antzinako grabatu-teknika ikasteaz gain, elkarrekin lan egingo dugu sormen indibidualari zein kolektiboari bide emateko. Xilografia teknikaz gain, historian zehar emakume artistek izan duten paperaz ere arituko gara.

El objeto de este taller de xilografía es dar una oportunidad a la capacidad que tenemos las mujeres para crear con nuestras manos. Para ello, además de aprender la antigua técnica de grabado, trabajaremos juntas para favorecer la creatividad tanto individual como colectiva. También hablaremos del papel de las mujeres artistas a lo largo de la historia.

Martxoaren 20tik maiatzaren 15era (6 saio). Del 20 marzo al 15 de mayo (6 sesiones).

Martokoko eskola zaharra Antigua escuela de Martoko

Bideratzailea Facilitadora  
**OIHANA UGARTE IRIARTE**

## DESIO TAILERRA

### TALLER DE DESEO

OSTIRALA / VIERNES  
18:00-20:00



Tailer honetan, hainbat sexologia-teknikaren bidez, geure desioarekin bat egingo dugu, norberaren eta besteen judizioetatik aldenduz eta begirada feminista bermatuz. Biluztera goaz, erotizatzeraz goaz, eta batez ere... gozatzera goaz!

En este taller, a través de diferentes técnicas de sexología, conectaremos con nuestro propio deseo, apartándonos de los juicios propios y ajenos, y garantizando una mirada feminista. Nos vamos a desnudar, nos vamos a erotizar, y sobre todo... vamos a gozar!

Maiatzaren 16an (saio bakarra).  
16 de mayo (única sesión).

Irizar jauregia Palacio Irizar

Bideratzailea Facilitadora  
**LOLA DACOSTA**  
NAZIOARTEKO SEX COACH,  
SEXOLOGIAREN ETA SEXU- ETA BIKOTE-  
TERAPIAN ESKU-HARTZEAREN  
GRADUONDOKOAREKIN  
SEX COACH INTERNACIONAL CON UN  
POSGRADO EN SEXOLOGÍA E  
INTERVENCIÓN EN TERAPIA SEXUAL  
Y DE PAREJA

## TWERK

LARUNBATA / SÁBADO  
10:00-14:00



Mendeetan zehar emakumeon gorputzak, uteroak eta aldakak atrofiatu dituen gizarte gaixo batek sortutako gaitzak pairatzen jarraitzen dugu. Gorputzetik osotasunez eta zintzotasunez jarduteko behar horretatik sortzen da mugitzeko proposamen hau. Gorputz zapalduen, estigmatizatuen, epaituen, zaurituen, desbalorizatuen, ezezagunen eta berezko gaitasun eta indarretik deskonektatuen sendabide eta askapen gisa, hain zuzen ere.

Seguimos padeciendo los males causados por una sociedad enferma que durante siglos ha atrofiado los cuerpos, úteros y caderas de las mujeres. De esa necesidad de actuar con integridad y honestidad desde el cuerpo nace esta propuesta de movimiento. Como una cura y liberación

de cuerpos oprimidos, estigmatizados, juzgados, heridos, desvalorizados, desconocidos y desconectados de su capacidad y fuerza propias.

**Maiatzaren 17an (saio bakarra).**  
17 de mayo (única sesión).

**Agorrosin Ekintza Gunea** Centro de  
Actividades Agorrosin

**Bideratzailea** Facilitadora

**IKERNE MENDIETA**

PSIKOPEDAGOGOA, DANTZARIA ETA  
IRAKASLEA PSICOPEDAGOGA, BAILARINA Y  
PROFESORA

GURE ARTEAN  
EUSKARAZ!

¡ENTRE NOSOTRAS  
EN EUSKERA!



Emakumeentzako oinarrizko euskara-ikastaroa, astean bi saiokoa, ordu eta laurdenekoa, martxotik ekainera.

Helburua izango da batez ere ulermena lantzea, ikasleek euskarazko oinarrizko eta eguneroko adierazpenak ulertu ahal izan ditzaten (agurrak, zenbakiak, oinarrizko aginduak eta deskribapenak...).

Curso básico de euskera para mujeres, de dos sesiones semanales de una hora y cuarto de duración, entre marzo y junio.

El objetivo será trabajar sobre todo la comprensión, de modo que las alumnas puedan comprender las expresiones más básicas y cotidianas en euskera (saludos, números, instrucciones y descripciones básicas...).

15:15 – 16:30  
Asteleheneretan eta asteazkenetan.  
Lunes y miércoles.

Udal Euskaltegian  
Euskaltegi municipal

## EMAKUMEA BERE INGURUNEAREN ZAINTZAN. LEHEN, ORAIN... ETA GERO ZER?

LA MUJER AL CUIDADO DE SU  
ENTORNO. ANTES, AHORA...  
¿Y LUEGO QUÉ?

Maiatzaren 22an, osteguna  
22 de mayo, jueves  
18:00 - 20:00



Emakumeok historikoki inguruaren (ingurunearen eta ingurukoaren) zaintzan izan dugun garrantzia ez da iraganeko kontua bakarrik. Mahai-inguru honetan, guztiongan eragiten duen errealitate honen eraldaketaren inguruan jardungo dugu: lurraren eta ingurunearen zaintza, elikadura osasungarri eta burujabea, emakumeon ahalduntzea eta saretze modu berriak baserrien biziraupenerako... Bertoko eta kanpotik etorritako adin ezberdinetako emakumeen testigantza eta solasaldia.

La importancia histórica de las mujeres en el cuidado no es una cuestión del pasado. En esta mesa redonda, reflexionaremos en torno a la transformación de esta realidad que nos afecta a todos y todas: el cuidado de la tierra y del entorno, una alimentación saludable e independiente, el em-

poderamiento de las mujeres y nuevas formas de colaborar para la supervivencia de los caseríos. Para ello, estableceremos un diálogo entre mujeres de diferentes edades, tanto autóctonas como llegadas de fuera.

Irizar Jauregia Palacio Irizar

Bideratzailea Facilitadora  
**KUKUBASO ELKARTEA**



\* Xuxurlatzaileen laguntzarekin.  
Con ayuda de susurrantes.



## EMAKUME EMIGRANTEENTZAKO KIROL ESKAINTZA

OFERTA DEPORTIVA  
PARA MUJERES  
MIGRADAS



Begarako Udala  
KIROLA



## EMAKUMEAK MUGIMENDUAN

MUJERES EN  
MOVIMIENTO



EMAKUMEAK  
MUGIMENDUAN  
MUJERES  
Y ACTIVAS

Proiektu honen bidez, Bergarako Udaleko Kirol Zerbitzuak udalerriko emakume migratuei Agorrosin Ekintza Gunean antolatzen diren kirol eta jarduera fisikoetarako sarbidea erraztu nahi die. Horretarako, doako talde eskusibo bat sortu da emakume migratuentzat, astean behin kiroldegian egiten diren jardueretako bat probatuko duena.

Mediante este proyecto el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Bergara quiere facilitar a las mujeres migradas del municipio el acceso a las actividades físicas y deportivas que se organizan en el centro de actividades Agorrosin. Para ello se ha creado un grupo gratuito y exclusivo para mujeres migradas que una vez a la semana probará alguna de las actividades que se realizan en el polideportivo.

Udaleko Kirol Zerbitzuak abian jarritako proiektu berri honen bidez, Bergarako emakumeek taldean parte hartu ahal izango dute, doan eta begirale baten gidaritzapean, hainbat jarduera fisiko eta kirolean: txirringularitza, eskalada, lasterketa, padel, indarrezko entrenamendua...

Mediante este nuevo proyecto puesto en marcha por el Servicio de Deportes del Ayuntamiento las mujeres de Bergara podrán participar en grupo, de manera gratuita y guiadas por una monitora, en diversas actividades físicas y deportivas: ciclismo, escalada, carrera, pádel, entrenamiento de fuerza...

### Informazioa eta izen-emateak:

Información e inscripciones:

- Agorrosin Ekintza Gunea
- 943 777 095
- agorrosin@bergara.eus

Martxoaren 7an, ostirala  
7 de marzo, viernes

## LA FURIA

21:30  
Seminarixoa  
8€



EUS



Martxoaren 14an, ostirala  
14 de marzo, viernes

## YERMA

20:00  
Seminarixoa  
8€

Agian sakrilegioa da yerma bat planteatzea Lorcaen hitzik gabe, baina honek gaur egun seme alabarik izateko ezintasunari aurre egin behar dioten emakume guztien hitzak biltzen ditu. Askok direlako, nahiz eta inork ez hitz egin haietaz.

Quizá sea un sacrilegio plantear una YERMA sin una palabra de Lorca, pero ésta contiene las palabras de todas aquellas mujeres que hoy se enfrentan a la imposibilidad de tener descendencia. Porque son muchas, aunque nadie hable de ellas.

Zaintza eta etxeko langileei,  
eta kontratatzaileei  
zuzendutako lege  
aholkularitza zerbitzua

Servicio de asesoramiento  
jurídico dirigido a  
trabajadoras de cuidados  
y hogar y personas  
contratantes



ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES  
15:30-18:30

Langileen eta kontratatzaileen  
eskubide eta tramiteei buruzko  
informazioa emango da.

Aldez aurretik hitzordua eskatu behar  
da.

Se informará sobre los derechos y trámites  
de personas trabajadoras y contratantes.

Hay que pedir cita previa.

Tokia: Mizpildi kalea 2.  
Lugar: Calle Mizpildi, 2.

Hitzordua eskatzeko:  
Para solicitar cita previa:

- 943 779 145
- berdintasuna@bergara.eus

Bideratzailea Facilitadora  
**IRATI AIZPURUA ALQUEZAR**  
ABOKATUA ABOGADA

## AITATASUN AKTIBOAK ETA ARDURATSUAK

### PATERNIDADES ACTIVAS Y RESPONSABLES



Martxoaren 20an, osteguna | 20 de marzo, jueves  
18:00-20:00 | Irizar Jauregia Palacio Irizar

Gurasoek hazkuntzan modu aktibo eta bidezkoan nola parte har dezaketen aztertuko dugu, lana eta familia orekatuko dituen eta seme-alaben garapen integrala erraztuko duen aitatasun kontziente bat sustatuz.

#### Edukiak:

- Aitatasun aktiboaren ereduak eta seme-alabentzako onurak.
- Lan- eta familia-erantzukizunak orekatzeko estrategiak.
- Aitaren parte-hartzeak haurraren garapen emozional eta sozialean duen eragina.
- Bikotekidearekin guraso-erantzukizunei buruz modu eraginkorrean komunikatzeko tresnak.
- Bidezko hazkuntza bilatzen duten gurasoentzako baliabideak eta laguntza.

Analizaremos cómo los padres pueden participar de forma activa y equitativa en la crianza, promoviendo una paternidad

consciente que equilibre el trabajo con la familia y facilite el desarrollo integral de los hijos e hijas.

#### Contenidos:

- Modelos de paternidad activa y beneficios para los hijos.
- Estrategias para equilibrar las responsabilidades laborales y familiares.
- Influencia de la participación del padre en el desarrollo emocional y social del/a niño/a.
- Herramientas para comunicarse eficazmente con la pareja sobre responsabilidades parentales.
- Recursos y apoyo a padres y madres que buscan una crianza justa.

Bideratzailea Facilitador

**ASIER ARIZKORRETA**

EMAGIN ELKARTE FEMINISTAKO KIDEA  
ETA MASKULINITATE BERRIETAN AHOLKULARIA  
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN FEMINISTA EMAGIN  
Y ASESOR EN NUEVAS MASCULINIDADES



**BERGARAKO EMAKUMEENTZAKO JABEKUNTZA ESKOLA**  
**ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE BERGARA**

**DATU PERTSONALAK DATOS PERSONALES**

Izena Nombre:	
1. Abizena 1 <sup>er</sup> apellido:	
2. Abizena 2 <sup>o</sup> apellido:	
NANa / Pasaportea DNI/ Pasaporte:	
Jaioteguna Fecha de nacimiento:	
Bergaran erroldatutakoa? ¿Empadronada en Bergara?	<input type="checkbox"/> Bai Sí <input type="checkbox"/> Ez No
Helbidea Dirección:	
Telefono-zenbakia(k) Números de teléfono:	
Helbide elektronikoa E-mail:	

Euskara ulertzen duzu? ¿Entiendes Euskera?	<input type="checkbox"/> Bai Sí <input type="checkbox"/> Ez No
---	--

Beste herrialde batetik bazatoz, zein da jatorrizko herrialdea? Si vienes de otro país, ¿cuál es el país de origen?	
Hurtzaindegi zerbitzua behar duzu? ¿Necesitas un servicio de guardería?	<input type="checkbox"/> Bai Sí <input type="checkbox"/> Ez No
Behar bereziren bat duzu, adierazi: Si tienes alguna necesidad especial ¿Cuál?	
Berdintasun arlotik antolatzen diren ekimenen gaineko Informazioa jaso nahi duzu? ¿Quieres recibir Información sobre las iniciativas que se organizan desde el área de igualdad?	<input type="checkbox"/> Bai Sí <input type="checkbox"/> Ez No
Nola jaso nahi duzu informazioa? ¿Cómo desea recibir la información?	<input type="checkbox"/> E-postaz Por e-mail <input type="checkbox"/> Telefonoz Por teléfono

## JABEKUNTZA ESKOLAKO TAILERRAK TALLERES DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Adierazi lehentasun-hurrenkeraren arabera zer ikastarotan egin nahi duzun aurre-inskribapena (gehienez 4 ikastaro). Indica por orden de preferencia los cursos en los que quieres preinscribirte (máximo 4 cursos).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## EMAKUMEA INGURUAREN ZAINTZAN. LEHEN, ORAIN... ETA GERO ZER? LA MUJER AL CUIDADO DE SU ENTORNO. ANTES, AHORA... ¿Y LUEGO QUÉ?

Mahai inguru honetan izena eman nahi duzu?  
¿Quieres inscribirte en esta mesa redonda?

- Bai Sí  Ez No

## EGIN DEZAGUN ELKARREKIN BERGARAKO EMAKUMEEN TXOKOA CONSTRUYAMOS JUNTAS LA CASA DE LAS MUJERES DE BERGARA

Bergarako Emakumeen Txokoaren inguruko hausnarketa prozesuan izena eman nahi duzu?  
¿Quieres inscribirte en el proceso de reflexión sobre la Casa de las Mujeres de Bergara?

- Bai Sí  Ez No

## AITATASUN AKTIBOAK ETA ARDURATSUAK PATERNIDADES ACTIVAS Y RESPONSABLES

Mahai inguru honetan izena eman nahi duzu?  
¿Quieres inscribirte en esta mesa redonda?

- Bai Sí  Ez No

Bergara, 2025.....

Sinadura Firma

\* Datu pertsonalak Bergarako Udalaren ardura-pean tratatuko dira. Indarrean dagoen araudiak aitortutako eskubideak erabili ahal izango dira helbide honetara zuzenduta: Bergarako Udala, San Martin Agirre Plaza 1, 20570 Bergara. Hala-ber, informazio osagarria eskuragarri dago Datuen Tratamendu Jardueren Erregistroan ([www.bergara.eus/RAT](http://www.bergara.eus/RAT)). Tratamendua: 1908.

\* Bergarako Udalari baimena ematen diot Berdintasun Zerbitzuak antolatutako jardueren eta Berdintasun Zerbitzuarekin lotutako informazio interesgarriaren berri niri emateko telefono mugikorrenaren zenbakira edo nik emandako helbide elektronikora bidalitako mezuen bidez.

\* Informazioa jasotzeki uko egin diezaikezu edozein momentutan Datuen Babeserako Ordezkarirengana ([dbo@bergara.eus](mailto:dbo@bergara.eus)) edo Berdintasun Zerbitzura zuzenduta ([berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)). Datu-Tratamendu honen informazio osagarria eskuragarri dago Datuen Tratamendu Jardueren Erregistroan ([www.bergara.eus/RAT](http://www.bergara.eus/RAT)). Tratamendua: 0710

\* Los datos personales serán tratados bajo la responsabilidad del Ayuntamiento de Bergara. Los derechos reconocidos por la normativa vigente podrán ejercitarse dirigiéndose al Ayuntamiento de Bergara, Plaza San Martín Agirre 1, 20570 Bergara. Asimismo, la información complementaria está disponible en el Registro de Actividades de Tratamiento de Datos ([www.bergara.eus/RAT](http://www.bergara.eus/RAT)). Tratamiento: 1908.

\* Autorizo al Ayuntamiento de Bergara a que me informe de las actividades organizadas por el Servicio de Igualdad y de la información de interés relacionada con el servicio de igualdad a través de mensajes enviados al teléfono móvil o a la dirección de correo electrónico facilitada por mí.

\* Puede negarse a recibir información en cualquier momento ante la persona Delegada de Protección de Datos ([dbo@bergara.eus](mailto:dbo@bergara.eus)) o dirigiéndose al Servicio de Igualdad ([berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)). La información complementaria a este tratamiento de datos se encuentra disponible en el Registro de Actividades de Tratamiento de Datos ([www.bergara.eus/RAT](http://www.bergara.eus/RAT)). Tratamiento: 0710

## IZEN-EMATEA INSCRIPCIÓN

Izena emateko ezinbestekoa da "IZENA EMATEKO ORRIA" betetzea.

Plaza kopurua mugatua da. Tailerretako plazak esleitzeko zozketa egingo da izena eman duten emakume guztien artean. Zozketan lehentasuna izango dute Bergaran erroldatutako emakumeek.

Izena emateko epea amaitutakoan, taldea sortu eta plaza librerik geratzen bada, izen gehiago jaso ahal izango dira, plazak bete arte.

- **Izena emateko epea:**  
otsailaren 14tik martxoaren 2ra.
- **Zozketa eta plazak baieztatzea:**  
martxoaren 3ko astean.
- **Izena emateko modua:**  
Udaleko webgunean dagoen inprimakia beteta: <https://www.bergara.eus/eu/udal-zerbitzuak/berdintasuna>  
Inprimakia paperean bete eta Udaleko Berdintasun Sailean edo udaletxeko BAZen entregatuta (San Martin Agirre plaza 1 ).  
Inprimakia paperean bete eta Udaleko Berdintasun Sailera eskaneatuta bidaliz (berdintasuna@bergara.eus)

---

### HAURTZAINDEGI ZERBITZUA:

Tailer eta hitzaldi guztietan, doako haurtzaindegi-zerbitzua eskainiko zaie parte-hartzaileei.

Para inscribirse es imprescindible rellenar la "HOJA DE INSCRIPCIÓN".

El número de plazas es limitado. La adjudicación de las plazas de los talleres se realizará mediante sorteo entre todas las mujeres inscritas. En el sorteo tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Bergara.

Una vez finalizado el plazo de inscripción, si se crea el grupo y quedan plazas libres, se podrán admitir más inscripciones hasta completar las plazas.

- **Plazo de inscripción:** del 14 de febrero al 2 de marzo.
- **Sorteo y confirmación de plazas:** semana del 3 de marzo.
- **Forma de inscripción:**  
Rellenando los datos del formulario que se encuentra en la web municipal: <https://www.bergara.eus/eu/udal-zerbitzuak/berdintasuna>  
Cumplimentando los datos del citado formulario en papel y entregándolo en el Departamento de Igualdad del Ayuntamiento o en el SAC/BAZ del Ayuntamiento (Plaza San Martín Agirre 1).  
Rellenando el formulario en papel y enviándolo escaneado al Departamento de Igualdad del Ayuntamiento (berdintasuna@bergara.eus).

---

### SERVICIO DE GUARDERÍA:

En todos los talleres y conferencias se ofrecerá un servicio gratuito de guardería a las participantes.



### Argibide gehiago:

Udalaren Berdintasun zerbitzuan:

- San Martin Agirre plaza 1, udaletxeko hirugarren solairuan.
- 943 779 145 · 688 811 760
- berdintasuna@bergara.eus

### Berdintasun arloko ekintzei buruzko informazioa jaso nahi duzu?

 **Whatsappez:**

Gorde telefono zenbaki hau zure mugikorrean: 688 811 760

Bidali mezu bat, eta alta eman nahi duzula adierazi.

 **E-postaz:**


Bidali mezu bat [berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus) helbidera, eta alta eman nahi duzula adierazi.

### Más información:

En el servicio de Igualdad del Ayuntamiento:


- Plaza San Martín Agirre 1, en la tercera planta del Ayuntamiento.
- 943 779 145 · 688 811 760
- [berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)

### ¿Desea recibir información sobre acciones en materia de igualdad?

 **Por Whatsapp:**

Guarda este número de teléfono en tu móvil: 688 811 760

Envía un mensaje indicando que deseas darte de alta.

 **Por e-mail:**

Envía un mensaje a [berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus) indicando que quieres darte de alta.