

Bergarako Emakumeentzako Jabekuntza Eskola

Escuela de Empoderamiento
para mujeres de Bergara

École d'autonomisation des femmes · مدرسة التمكين للنساء

2025EKO URRITIK ABENDURA
BITARTEKO EGITARAU
PROGRAMA DE OCTUBRE
A DICIEMBRE DE 2025



Begarako
Udala

***Askatasuna nahi dut,
adierazteko eskubidea,
gauza distiratsu eta
ederretarako eskubide unibertsala.***

*Quiero libertad,
el derecho a expresarme,
el derecho universal a cosas
radiantes y bellas.*

أريد الحرية والحق في التعبير عن نفسي، والحق
العالمي في الأشياء المشرقة والجميلة.

Emma Goldman

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 prác-
ticas y teorías feministas; compar-
timos, reflexionamos y aprende-
mos unas de otras; y dedicamos
tiempo a cuidarnos, individual y
colectivamente. También pre-
tendemos crear redes y ocupar
nuevos espacios emocionales,
físicos, sociales y políticos.

Es un proyecto vivo y dinámico. Y,
aunque su idioma principal es el
Euskera, es al mismo tiempo un
proyecto que queremos construir
desde las identidades propias
de la diversidad de mujeres que
vivimos en Bergara.

¿Te animas a participar?

ERAIKI DEZAGUN ELKARREKIN BERGARAKO TXOKO FEMINISTA

CONSTRUYAMOS JUNTAS EL
TXOKO FEMINISTA DE BERGARA

EUS
CAS



2025. urtean Bergarako Udalak **Bergarako Txoko Feminista** diseinatzeko hausnarketa-prozesu bat jarri du abian, Martxanterak eta Oñeztua talde feministekin lankidetzan, baita Ahalduntze Eskolako emakumeen parte-hartzearekin ere. Arrizuriaga jauregiko bigarren solairuan kokatuko da Txokoa, eta 2026an irekiko ditu atak.

Orain arte 50 emakume inguru bildu gara lau hausnarketa-saiotan Txokoaren jardura eta funtzionamendua definitzeko. Prozesu honekin jarraitzeko, irail eta urriaren bitartean, Gipuzkoako beste etxe feminista batzuetara bisitak egin nahi ditugu, euren esperientziatik ikasteko, eta bisita hauetatik abiatuta, gure proiektua definitzen amaitu nahi dugu.

Prozesua hasita dago, baina ahalik eta emakume gehienek parte hartzea nahi genuke; beraz, interesa baduzu, jar zaitez harremanetan Udaleko Berdintasun Sailarekin eta eguneratuko zaitugu, gurekin bat egin dezazun!

Durante el año 2025 el Ayuntamiento de Bergara ha puesto en marcha un proceso de reflexión para la definición del **Txoko feminista de Bergara**, en colaboración con los grupos feministas Martxanterak y Oñeztua, y con la participación de las mujeres de la Escuela de Empoderamiento. Este espacio se ubicará en la segunda planta del palacio Arrizuriaga, y abrirá sus puertas en 2026.

Hasta la fecha nos hemos reunido alrededor de 50 mujeres en cuatro sesiones de reflexión para definir la actividad y el funcionamiento del Txoko. Para continuar con este proceso, entre septiembre y octubre queremos realizar visitas a otras casas feministas de Gipuzkoa para aprender de su experiencia, y a partir de estas visitas terminar de definir nuestro proyecto.

Aunque el proceso ya está iniciado, nos gustaría que en él participaran el mayor número posible de mujeres, por lo que, si tienes interés, ponte en contacto con el Área de Igualdad del Ayuntamiento y te pondremos al día, para que puedas unirte a nosotras.

BISITAK:

1. Emakume Txokoa, Arrasate.
Irailak 25, osteguna.
2. Emakumeon* Etxea, Zumaia.
Urriak 3, ostirala.
3. Emakumeen Etxea, Erretereria.
Urriak 9, osteguna.

Oharrak:

- Arrasatera bisita egiteko lineako autobusa hartuko dugu eta bakoitzak bere txartela ordainduko du.
- Zumaia eta Erretereriako bisitetarako autobusa Udalak jarriko du.
- Hiru bisitetarako 17:30ean geratuko gara Ibargaraiko autobus geltokian.

HURRENGO GOGOETA-SAIOA:

- **Urriak 18, larunbata, 10:00etatik 13:30era, Udaletxeko Osoko Bilkuren Aretoan.**

+Info:

Prozesu honi buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, edo izena emateko, jarri harremanetan Udaleko Berdintasun Sailarekin:

- San Martin Agirre plaza 1, udaletxeko hirugarren solairuan.
- 943779145/688811760
- berdintasuna@bergara.eus

VISITAS:

1. Emakume Txokoa, Arrasate
25 de septiembre, jueves.
2. Emakumeon* Etxea, Zumaia.
3 de octubre, viernes.
3. La Casa de las Mujeres, Rentería.
9 de octubre, jueves.

Notas:

- Para la visita a Arrasate cogeremos el autobús de línea y cada cual pagará su billete.
- Para las visitas a Zumaia y Rentería el autobús lo pondrá el Ayuntamiento.
- Para las tres visitas quedaremos a las 17:30 en la parada de autobús de Ibargarai.

PRÓXIMA SESIÓN DE REFLEXIÓN:

- **18 de octubre, sábado, de 10:00 a 13:30, en el Salón de Plenos del Ayuntamiento**

+Info:

Para más información sobre este proceso, o para inscribirte, ponte en contacto con el Área de Igualdad del Ayuntamiento:

- Plaza San Martín Agirre 1, en la tercera planta del Ayuntamiento.
- 943779145/688811760
- berdintasuna@bergara.eus

PAPERENGATIK
EZKONTZEA...
BENETAKO MAITASUNA

CASARSE POR PAPELES...
ES VERDADERO AMOR



Azaroak 22, larunbata
22 de noviembre, sábado
20:00 - 21:00
Seminarixoa

*Ez da beharrezkoa izen-ematea
No es necesario inscribirse*

EMAKUMEAK
MUGIMENDUAN

MUJERES EN
MOVIMIENTO

ASTELEHENETAN / LUNES
10:30 - 12:00
Agorrosin Kirol Gunea



EUS
CAS

Panchita Uchis Montse andrea zaintzen duen langilea da. Panchita Uchis, migra centrak Nikaraguako setio politikotik Bartzelonara ihes egiten du, eta han ohartzen da oraindik ez dagoela salbu.

Bere gorabeherak eta umoreak Espainian "barnekoek" pairatzen duten ipuin erromantiko izugarritik askatzen dute: bizilekurako kontratu duin bat izatea Panchitaren sakrilegio txarrena bihurtzen da. Montse andrearen promesa handiaren zain dagoen bitartean, bere eskaera bitxi guztiak bete nahian, berriro konektatu du bere alderik errebeldeenarekin eta migratzaileen eskubideen aldeko manifestazio bati ihes egiten dio. Montse andreak aurkitu ondoren, etsipenean erortzen da eta laguntza eskatzen du. Hor agertzen da Santa Migra, eta elkarrekin irtenbide fantastikoak bilatzen dituzte.

Panchita Uchis es una trabajadora de los cuidados que cuida a la queridísima doña Montse. Panchita Uchis, migra centrak que del asedio político de Nicaragua huye a Barcelona, donde se da cuenta que aún no está a salvo.

Sus peripecias y el humor la liberan del terrible cuento laboral romántico que sufren las "internas" en España: tener un contrato digno para la residencia se vuelve en el peor sacrilegio de Panchita. Mientras espera la gran promesa de Doña Montse, intentando cumplir todas sus peticiones extravagantes, vuelve a conectar con su lado más rebelde y se escapa a una manifestación por los derechos de las personas migrantes. Luego de ser descubierta por Doña Montse, cae en la desesperación y suplica por ayuda. Es ahí donde Santa Migra hace su aparición, y juntas buscan soluciones fantásticas.

Emakumeentzako dantza eta mugimenduaren bidezko sormen eta autoezagutza espazio bat da. Ikastaroaren helburuetako batzuk honako hauek dira: Gorputzaren kontzientzia hartzea, emakumeon artean harreman osasuntsuak ahalbidetzea, elkarzaintza eta babes espazio bat sortzea. Eta guzti hau epairik gabe, guztiontzako espazio seguru bat sortuz eta proposamenak taldearen behar eta erritmora egokituz. Ez da dantzan esperientziarik behar parte hartzeko.

Es un espacio de creatividad y autoconocimiento a través de la danza y el movimiento para mujeres. Algunos de los objetivos del curso son: Tomar conciencia del cuerpo, facilitar relaciones saludables entre las mujeres, crear un espacio de encuentro y cuidado. Y todo esto sin juicio, creando un

espacio seguro para todas y adaptando las propuestas a la necesidad y ritmo del grupo. No hace falta experiencia en danza para participar.

Urriaren 6tik abenduaren 15era (9 saio). Del 6 de octubre al 15 de diciembre (9 sesiones).

Bideratzailea [Facilitadora](#)
OIHANE VICENTE AGIRREZABAL
DANTZA MUGIMENDU TERAPEUTA
TERAPEUTA DE DANZA MOVIMIENTO

TAILERRAK TALLERES

BRIKOLEA: BIZIRAUPENERAKO BRIKOLAJEA

BRIKOLEA: BRICOLAJE
DE SUPERVIVENCIA

ASTELEHENETAN / LUNES

18:00 – 20:00

Martokoko eskola zaharra
Antigua escuela de Martoko

CAS



Gure etxeetan konponketa txikiak egiteko gai izateak gure independentzia eta autoestimua areagotzen ditu. Historikoki baztertuta geratu garen esparru horretan, gure kabuz baliatzea bezain garrantzitsua den zerbait ikasiko dugu. Oso modu praktikoan lan egingo dugu, eta, azkenean, pertsianak, bisagrak, tiradera-gidak eta... askoz gehiago konpontzeko gai izango gara!

Ser capaces de hacer pequeños arreglos en nuestras casas aumenta nuestra independencia y autoestima. Aprenderemos algo tan importante como es valernos por nosotras mismas en un ámbito del que históricamente hemos quedado excluidas. Vamos a trabajar de una forma muy práctica y, al final, seremos capaces de reparar persianas, bisagras, guías de cajones y... mucho más!

Urriaren 13tik azaroaren 24ra
(7 saio). Del 13 de octubre al 24 de
noviembre (7 sesiones).

Bideratzaileak Facilitadoras
ANA OCEJA URIBE
ANA FERNÁNDEZ MARTÍN

TAILERRAK TALLERES

HIL EROKO minak: nola arindu sintomak eta minak elikaduraren bitartez

CICLO LOCO: cómo aliviar
síntomas y dolores a través d
e la alimentación

ASTEARTEETAN / MARTES

18:00-20:00

Irizar Jauregia / Palacio Irizar

EUS



Neska gazte eta emakume askok hilerokoaren bueltan sintoma ezberdin eta mina izaten dugu. Askotan gure bizitzan oztopo bihurtu arte. Eta min horientzat medikazioa soilik eman digute erantzun bezala. Egun, badakigu, kasu batzuetan, elikadurak paper protagonista bat joka dezakeela holako kasuetan. Sintomak, eta agian, minak arinduz. Gurekin ikasi nahi zikloaren oinarri oinarriak eta elikadura zaindaz bizi kalitatea hobetzeko aukerak? Animatu eta eman izena, zure “hil erokoa” hobe ulertzeko.

Muchas chicas jóvenes y mujeres tenemos diferentes síntomas y dolor en torno a la menstruación, muchas veces hasta convertirse en un obstáculo en nuestras vidas. Y para esos dolores sólo nos han dado medicación como respuesta.

Hoy en día sabemos que, en algunos casos, la alimentación puede jugar un papel protagonista, aliviando síntomas y quizás también el dolor. ¿Quieres aprender con nosotras las bases del ciclo y las posibilidades de mejorar la calidad de vida cuidando la alimentación? Anímate y apúntate para entender mejor tu “mes loco”.

Urriak 7 eta 14, astearteak (2 saio).
7 y 14 de octubre, martes (2 sesiones).

Bideratzailea Facilitadora
MIREIA ALBERDI
DIETISTA ETA NUTRIZIONISTA
DIETISTA Y NUTRICIONISTA

INDARRA MENOPAUSIAN

FUERZA EN LA
MENOPAUSIA

ASTEARTEETAN / MARTES
18:00-20:00
Labegaraian



Jarduera fisikoa orokorrean, eta indarra zehazki, zein garrantzitsua den ezagutuko dugu. Gainera, herriak eta bailarak eskaintzen dizkigun baliabideak ezagutu eta praktikan jarriko ditugu.

Conoceremos la importancia de la actividad física en general y de la fuerza en particular. Además, conoceremos y pondremos en práctica los recursos que nos ofrecen el pueblo y el valle.

Urriaren 21etik abenduaren 2ra (7 saio). Del 21 de octubre al 2 de diciembre (7 sesiones).

Bideratzailea [Facilitadora](#)
ALAZNE AGIRREZABALAGA
JARDUERA FISIKOAN LIZENTZIATUA
[LICENCIADA EN ACTIVIDAD FÍSICA](#)
(ATHLON)

JOSKINTZA IRAULTZAILEA

COSTURA
REVOLUCIONARIA

ASTEARTEETAN / MARTES
18:00-20:00
Irizar Jauregia Palacio Irizar



Ikastaroan oinarritzko joskintza eta arropa konponketak ikasiko ditugu, egunerokotasunean erabilgarri izango zaizkigunak. Bide batez, moda industriak gudan eragindako presioak identifikatzen eta kontsumitzaile gisa ahalduntzeko bideak bilatzen ariko 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.

Urriaren 21etik abenduaren 16ra (8 saio). Del 21 de octubre al 16 de diciembre (8 sesiones).

Bideratzailea [Facilitadora](#)
MICHAELA FORTOVA
UPCYCLING TEKNIKAREN BIDEZ
SORTZEN DABILEN ARTISAU ETA ARROPA
KONPONTZAILEA, ENDREDAMAKINA
MARKAREN ATZEAN DAGO.
[ARTESANA CREADORA MEDIANTE LA
TÉCNICA DEL UPCYCLING Y REPARADORA
DE ROPA BAJO LA MARCA
ENDREDAMAQUINA.](#)

ETA BARRE EGITEN BADUGU?

¿Y SI NOS REÍMOS?

ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES
17:30 – 19:30
Osintxu



EUS

Barrea emakumearen lehen matxinada da. Historikoki, emakumeen barrea kontrolatua, zentsuratua eta mugatua izan da. Emakume batek ezin zuen jendaurrean barre egin, eta are gutxiago algaraka. Guretzat historiaren zantzua zen. Gure barrea zentzuzko irribarre isil eta apal batera murriztua izan zen.

Jarduera honetan emakumeen arteko errespetuzko espazio bat sortuko dugu, epaiketarik gabea, askatasunez adierazi ahal izateko. Barre egingo dugu, inprobisazio eta clown jokoa landuko ditugu. Zure alderik dibertigarriena eta gogotsuena aurkitzen lagunduko dizu, beldur eszenikoa gainditzen eta zure umore-sena indartzen. Algara izango da gure iraultza!!!

La risa es el primer motín de la mujer. Históricamente, la risa femenina ha sido controlada, censurada y limitada. Una mujer no podía reírse en público, y menos a carcajadas. Para

nosotras era un presagio de histeria. Nuestra risa fue reducida a una sonrisa razonable, silenciosa y humilde.

En esta actividad vamos a crear un espacio de respeto entre mujeres, sin juicio, para que podamos expresarnos libremente. Nos reiremos, trabajaremos juegos de improvisación y clown. Te ayudará a encontrar tu lado más divertido y entusiasta, a superar el miedo escénico y a reforzar tu sentido del humor. ¡¡¡La carcajada será nuestra revuelta!!!

Urriaren 8tik azaroaren 26ra (8 saio). Del 8 de octubre al 26 de noviembre (8 sesiones).

Bideratzailea [Facilitadora](#)
BEA LARRAÑAGA

EMAKUME PAILAZOA, ARTISTA ETA IRAKASLE GOGOTSUA, BARRE, KOMEDIA ETA KLOWN TAILERRETAN MUJER PAYASA, ARTISTA Y PROFESORA ENTUSIASTA, EN TALLERES DE RISA, COMEDIA Y CLOWN.

ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA

CURSO PARA EL
FORTALECIMIENTO DE
SUELO PÉLVICO

OSTEGUNETAN / JUEVES
10:30 – 12:00
Agorrosin Kirol Gunea



EUS

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, etzul 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.

Urriaren 9tik abenduaren 18ra (10 saio). Del 9 de octubre al 18 de diciembre (10 sesiones).

Bideratzailea [Facilitadora](#)
SAIOA BAENA

FISIOTERAPEUTA, OBSTETRIZIAN ETA BERREZIKETAN GINEKOLOGIKOAN ADITUA
FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN OBSTETRICIA Y REEDUCACIÓN GINECOLÓGICA

TAILERRAK TALLERES

GURE BIZI ENERGIA HOBETZEN: CHI KUNG

TRABAJANDO NUESTRA
ENERGÍA VITAL: CHI KUNG

OSTEGUNETAN / JUEVES
17:30 – 19:30
Angiozar



EUS

Chi kung praktika edonorentzat da egokia. Arnasketarekin eta arreta osoarekin lagundutako ariketa leunen bidez ongizate handiagoa sentituko dugu. Animatu zaitez topaketa eta autozainketarako gune honetan parte hartzera.

La práctica de chi kung está indicada para cualquier persona. A través de ejercicios suaves acompañados de la respiración y de la atención plena encontraremos un mayor bienestar. Anímate a participar en este espacio de encuentro y autocuidado.

Azaroaren 13tik abenduaren 18ra (6 saio). Del 13 de noviembre al 18 de diciembre (6 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**
IDOIA EIZMENDI ALDASORO
BERDINTASUN-ERAGILEA, KAZETARIA
ETA MUGIMENDU FEMINISTAKO KIDEA
AGENTE DE IGUALDAD, PERIODISTA E
INTEGRANTE DEL MOVIMIENTO
FEMINISTA

TAILERRAK TALLERES

GURE INGURUKO SENDA- BELARRAK EZAGUTU ETA ERABILTZEN HASTEKO OINARRIZKO IKASTAROA

CURSO BÁSICO DE
CONOCIMIENTO E INICIACIÓN
AL USO DE PLANTAS
MEDICINALES DE
NUESTRO ENTORNO.

OSTIRALETAN / VIERNES
10:30 – 12:30
Jubilatuen Etxean



EUS

Ikastaro honetan gure ingurune-ko sendabelarretara gerturatuko gara; berauek ezagutu eta identifikatuko ditugu. Zertarako balio duten eta nola erabil ditzakegun ikusiko dugu: nola eta noiz bildu, nola kontserbatu eta nola hartu. Baita ere sendabelar hauekin egin ditzakegun oinarritzko prestaketak egiten ikasi (beratuak oliotan eta alkoioletan) eta hauek nola erabili jakin. Azken hauetatik abiatuz baltsamo eta ukenduak egingen ere ikasiko da.

En este curso nos acercaremos a las plantas medicinales de nuestro entorno, las conoceremos e identificaremos. Veremos para qué sirven y cómo podemos utilizarlas: cómo y cuándo recogerlas, cómo conservarlas y tomarlas. También aprenderemos a hacer los preparativos básicos que podemos hacer con estas plantas

medicinales (maceradas en aceite y alcohol) y saber cómo usarlas. A partir de estos últimos también se aprenderá a hacer bálsamos y ungüentos.

Urriaren 10etik 31ra (4 saio). Del 10 al 31 de octubre (4 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**
OIHANE LEKUNBERRI ANSOLA
SORGINBEDAR, INGURUMEN-ADITUA,
EMAKUME ZIRKULUEN BIDERATZAILEA
ETA TERAPEUTA SORGINBEDAR, EXPERTA
MEDIOAMBIENTAL, FACILITADORA DE
CÍRCULOS DE MUJERES Y TERAPEUTA

ARGAZKIGINTZA IKUSPEGI FEMINISTATIK

FOTOGRAFÍA FEMINISTA

OSTIRALETAN / VIERNES

18:00 – 20:00

Martokoko eskola zaharra
Antigua escuela de Martoko



Adin guztietako emakumeei zuzenduriko ikastaro honetan, gure telefono mugikorrek irudiak hartzeko erabiltzen ikasiko dugu, argazki-konposizioa arakatuko dugu eta argazki-edizioan trebatuko gara. Era berean argazkigintzan erreferente diren emakumeen lanak ezagutuko ditugu.

En este curso, dirigido a mujeres de todas las edades, aprenderemos a utilizar nuestros teléfonos móviles para captar imágenes, exploraremos la composición fotográfica y nos formaremos en la edición fotográfica. También conoceremos los trabajos de mujeres referentes en la actividad de la fotografía.

Urriaren 10etik azaroaren 28ra (8 saio). Del 10 de octubre al 28 de noviembre (8 sesiones).

Bideratzailea [Facilitadora](#)

URA ITURRALDE

ARGAZKILARIA, ARGAZKIGINTZAN
IRAKASLEA ETA FEMINISTA FOTÓGRAFA,
PROFESORA DE FOTOGRAFÍA Y FEMINISTA

DESIRAREN KURBAK ETA ORGASMOAREN BIDEAK

CURVAS DEL DESEO Y CAMINOS DEL ORGASMO

Urriak 24, ostirala

24 de octubre, viernes

18:00 – 20:00

Irizar Jauregia / Palacio Irizar



Orgasmo mota bakarra dago? Eta desira ez bada beti bakarrik agertzen, baizik eta eraikitzen bada? Tailer honetan plazer femeninoa aztertzen dugu giza erantzun sexualetik, desiraren kurbetatik, orgasmora iristeko modu ugariatatik eta jostailu erotikoen autoezagutzan duten paperetik. Zure gorputza, denborak eta plazera hobeto ulertzeko bidaia.

¿Existe un solo tipo de orgasmo? ¿Y si el deseo no siempre aparece solo, sino que se construye? En este taller exploramos el placer femenino desde la respuesta sexual humana, las curvas del deseo, las múltiples formas de llegar al orgasmo y el papel de los juguetes eróticos en el autoconocimiento. Un viaje para entender mejor tu cuerpo, tus tiempos y tu placer.

Bideratzailea [Facilitadora](#)

LOLA DACOSTA

NAZIOARTEKO SEX COACH, SEXOLOGIA-REN ETA SEXUE-ETA BIKOTE TERAPIAN ESKU-HARTZEAREN GRADUONDOKOAREKIN [SEX COACH INTERNACIONAL CON UN POSGRADO EN SEXOLOGÍA E INTERVENCIÓN EN TERAPIA SEXUAL Y DE PAREJA](#)

TAILERRAK TALLERES

GURE ARTEAN EUSKARAZ!

¡ENTRE NOSOTRAS
EN EUSKERA!



Emakumeentzako oinarritzko euskara-ikastaroa, astean bi saiokoa, ordu eta laurdenekoa, irailetik ekainera.

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

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

Astelehenetan eta asteazkenetan.

Lunes y miércoles.

1. Taldea / Grupo 1:
09:30 – 10:45

2. Taldea / Grupo 2:
15:45 – 17:00

Udal Euskaltegian
Euskaltegi municipal

SOLASALDIAK CONVERSATORIOS

AMATASUNA TRIBUAN

MATERNIDAD
EN LA TRIBU

Urriak 16, osteguna
16 de octubre, jueves
18:00 - 20:00
Irizar Jauregia / Palacio Irizar



EUS

“Amak tribuan” egitasmoak beste herri batzuetan izandako esperientzia ezagutzeko eta tarte batez bere esentziaz bustitzeko parada izango da solasaldi-tailer honetan. Jendartean, amatasunak dakartzan argitasun eta iluntasunen arteko dantzan kulunkatzearen garrantziaz arituko gara. Hain zuzen, amaren zaintza erdigunean jarriko duen proposamena aurkezten dizuegu. Ama izan ondorenean, norbere beharrak identifikatu eta gauzatzeko, tratatu onetan entrenatuz, gure bizitzarako estrategiak eskuratzearen garrantziaz arituko gara. Amen arteko aliantzaren indarra eta amatasunak kolektibizatzeko espazioen beharra jomugan izanik.

Este charla-taller servirá para conocer la experiencia del proyecto “Amak tribuan” en otras localidades y mojarse durante

un rato con su esencia. Hablaremos de la importancia de balancearse en el baile entre las luces y las tinieblas que conlleva la maternidad. En concreto, os presentaremos una propuesta que pondrá en el centro el cuidado de la madre. A partir de la maternidad hablaremos de la importancia de adquirir estrategias para nuestra vida mediante el entrenamiento en buenos tratos para identificar y realizar las propias necesidades. La fuerza de la alianza entre madres y la necesidad de espacios para colectivizar las maternidades.

Bideratzailea Facilitadora
HAIZEA EGIGUREN IRIARTE
“AMAK TRIBUAN” EGITASMOAREN
SORTZAILEA FUNDADORA DEL PROYECTO
“AMAK TRIBUAN”

Ez da beharrezkoa izena ematea.
No es necesario inscribirse

MINBIZIA IKUSPEGI FEMINISTATIK: BIZIPENAK ETA ESANAHIAK

EL CÁNCER DESDE LA PERSPECTIVA FEMINISTA: VIVENCIAS Y SIGNIFICADOS

Azaroak 6, osteguna
6 de noviembre, jueves
18:00 - 20:00

Irizar Jauregia / Palacio Irizar



Iñurri-tik minbizian lagundu, formatu eta informatu egiten dugu taburik eta epairik gabe, pertsonak ahaldunduz ikuspegi feminista eta eraldatzaile batetik. Formatu askotan egiten dugu lan: tailerrak, formakuntzak, emakumeentzako erretiroak, bertso saioak, bideo podcastak, berariazko bildumak, egutegi solidarioa... Minbiziaren bizipen duin eta garden bat aldarrikatzen dugu, horretarako ezinbesteko baliabide eta zerbitzuak eskatzen ditugu sistema publikoaren barne, besteak beste: osasun mentala, nutrizioa, sexologia, fisioterapia eta laguntza ekonomikoak.

Desde Iñurri ayudamos, formamos e informamos sobre el cáncer sin tabúes ni sentencias, empoderando a las personas desde una perspectiva feminista y transformadora. Trabajamos en muchos for-

matos: talleres, formaciones, retiros para mujeres, sesiones de bertsos, videopodcasts, colecciones específicas, calendario solidario... Reivindicamos una vivencia digna y transparente del cáncer, para ello solicitamos recursos y servicios imprescindibles dentro del sistema público, como salud mental, nutrición, sexología, fisioterapia y ayudas económicas.

Bideratzailea **Facilitadora**
INURRI ELKARTEA
ASOCIACIÓN INURRI

Ez da beharrezkoa izena ematea.
No es necesario inscribirse

BIHOTZ HONEN HEGIRAINO - ITXARO BORDAREN AHOTS LIRIKOARI BEGIRADA SAFIKO BAT

HASTA EL BORDE DE ESTE CORAZÓN - UNA MIRADA SÁFICA A LA VOZ LÍRICA DE ITXARO BORDA

Azaroak 13, osteguna
13 de noviembre, jueves
18:00 - 20:00

Irizar Jauregia / Palacio Irizar



Jone Azkoagak Bergarako Udaleko Goruetan bekarekin egin duen Itxaro Bordaren poesiaren inguruko ikerketa aurkeztuko du. Ondoren, Itxaro Bordarekin elkarrizketan, egileak bere ahoz agertuko ditu bere ideia poetikoak. Hortaz gain, ikerlearen lanaren emaitzen lekuko adierazgarriak diren zenbait testu erreztatuko dituzte

Jone Azkoaga presentará su estudio sobre la poesía de Itxaro Borda realizada en el marco de la beca Gorueta del Ayuntamiento de Bergara. A continuación, en entrevista con Itxaro Borda, la autora mostrará sus ideas poéticas de forma oral. Además, recitarán textos representativos de los resultados del trabajo de la investigadora.

Bideratzailea **Facilitadora**
JONE AZKOAGA
IKERTZAILEA INVESTIGADORA
ITXARO BORDA
IDAZLEA ESCRITORA

Ez da beharrezkoa izena ematea.
No es necesario inscribirse

EMAKUME MIGRATUENTZAKO AGORROSINEKO KIROL ESKAITZARA HURBILTZEKO TALDEA



Bergarako Udala
KIRIOLA



GRUPO DE
ACERCAMIENTO A
LA OFERTA DEPOR-
TIVA DE AGORROSIN
PARA MUJERES
MIGRADAS



EMKUMEOK
MUGIMENDUAN
MUJERES
Y ACTIVAS

EUS
CAS

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.

Urritik ekainera
De octubre a junio

Astelehenak / Lunes:
15:15 – 16:15

Agorrosin Ekintza Gunea
Agorrosin Centro de Actividades

Informazioa eta izen-emateak:
Información e inscripciones:

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

ZAINTZA ETA ETXeko LANGILEEI, ETA KONTRA- TATZAILEEI 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



EUS
CAS

GIZONTASUNA ETA SEXUALITATEA: ZERK EGITEN NAU HETERO?

MASCULINIDAD Y SEXUALIDAD:
¿QUÉ ME HACE HETERO?

Urriak 23, osteguna | 23 de octubre, jueves
18:00-20:00 | Irizar Jauregia Palacio Irizar



EUS

Tailer honek maskulinitatearen eta sexualitatearen arteko harremana aztertzen du, heterossexualitatea arau gisa definitzen duten arau sozialak zailantzan jarritz eta arau horiek gizonen identitatean eta sexu-portaeran nola eragiten duten aztertuz.

Edukiak:

- Nola definitzen eta indartzen den heterossexualitatea gizonetzkoen sozializazioaren bidez.
- Sexu-identitateari buruzko hausnarketa eta genero espektatibek nola eragiten dioten.
- Genero arauak sexualitatean eta desioen eta afektuen adierazpenean duten eragina.
- Sexualitateari dagokionez, gizonen zaurgarritasunaren desmitifikazioa, adostasuna eta desioa barne.
- Dibertsitate sexualarekiko errespetua sustatzea, orientazio eta adierazpen sexual desberdinak aitortuz eta baloratuz.

Este taller analiza la relación entre masculinidad y sexualidad, cuestionando las normas sociales que definen la heterosexualidad como norma y analizando cómo estas normas influyen en la identidad y el comportamiento sexual de los hombres.

Contenidos:

- Cómo se define y refuerza la heterosexualidad a través de la socialización masculina.
- Reflexión sobre la identidad sexual y cómo le afectan las expectativas de género.
- Influencia de las normas de género en la sexualidad y en la expresión de deseos y afectos.
- En cuanto a la sexualidad, la desmitificación de la vulnerabilidad masculina, incluyendo el consentimiento y el deseo.
- Fomentar el respeto a la diversidad sexual, reconociendo y valorando las diferentes orientaciones y manifestaciones sexuales.

Bideratzailea Facilitador

ERAIKIZ

GIZONAK BERDINTASUNERAKO BIDEAN
HOMBRES CONSTRUYENDO IGUALDAD



DATU PERTSONALAK DATOS PERSONALES

Izena Nombre:	
1. Abizena 1 ^{er} apellido:	
2. Abizena 2 ^o apellido:	
NANa / Pasaportea DNI/ Pasaporte:	
Jaioteguna Fecha de nacimiento:	
Bergaran erroldatutakoa? ¿Empadronada en Bergara?	☐ Bai Sí ☐ Ez No
Helbidea Dirección:	
Telefono-zenbakia(k) Números de teléfono:	
Helbide elektronikoa E-mail:	

Euskara ulertzen duzu? ¿Entiendes Euskera?	☐ Bai Sí ☐ 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?	☐ Bai Sí ☐ 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?	☐ Bai Sí ☐ Ez No
Nola jaso nahi duzu informazioa? ¿Cómo desea recibir la información?	☐ E-postaz Por e-mail ☐ 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 pre-inscribirte (máximo 4 cursos).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

GIZONTASUNA ETA SEXUALITATEA: ZERK EGITEN NAU HETERO? MASCULINIDAD Y SEXUALIDAD: ¿QUÉ ME HACE HETERO?

Tailer honetan izena eman nahi duzu (soilik gizonentzako)? / ¿Quieres inscribirte en este taller (sólo para hombres)?

☐ 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). Tratamendua: 1908.

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

* Informazioa jasotzeki uko egin diezaikezu edozein momentutan Datuen Babeserako Ordezkarirengana (dbo@bergara.eus) edo Berdintasun Zerbitzura zuzenduta (berdintasuna@bergara.eus). Datu-Tratamendu honen informazio osagarria eskuragarri dago Datuen Tratamendu Jardueren Erregistroan (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). 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) o dirigiéndose al Servicio de Igualdad (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). 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 eta tailerren lehentasun-ordena ere kontuan hartuko da.

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

- **Izena emateko epea:**
irailaren 12tik 28ra.
- **Zozketa eta plazak baieztatzea:**
irailaren 29ko 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) edo WhatsAppera (688811760).

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 y también se tendrá en cuenta el orden de preferencia de los talleres.

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 12 al 28 de septiembre.
- **Sorteo y confirmación de plazas:**
semana del 29 de septiembre.
- **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) o al WhatsApp (688811760).

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 edo Telegramez:**

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 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

¿Desea recibir información sobre acciones en materia de igualdad?

 **Por Whatsapp o Telegram:**

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 indicando que quieres darte de alta.