Lamiaena

EKIMEN FEMINISTAK
Actividades feministas

Arrigorriagako Berdintasun Kontseilua

arrigorriaga
UDALA - AYUNTAMIENTO

AURKIBIDEA / *INDICE*

Lamiaena zer den / *Qué es Lamiaena*..... 3
Ikasturte hasierako jaia / *Fiesta de comienzo de curso*..... 6
Ikasturte osoko taldeak / *Grupos durante todo el curso*..... 7
Urria/Azaroa/Abendua / *Octubre/Noviembre/Diciembre*..... 10
Urtarrila/Otsaila/Martxoa / *Enero/Febrero/Marzo*..... 24
Apirila/Maiatza/Ekaina / *Abril/Mayo/Junio*..... 28
Intereseko beste programa eta ekintza batzuk / *Otros programas y acciones de interés* **Lamiaenaren guneak** / *Espacios de Lamiaena*..... 41
Harremanetarako / *Contacto*..... 42

LAMIAENA ZER DEN
QUÉ ES LAMIAENA

1

Lamiaena emakumeen topagunea da: ahalduntzerako, babeserako eta sareak ehuntzeko espazioa. Emakumeek elkar ezagutzeko, antolatzeko, ikasteko eta gozatzeko tokia da.

Udalaren, elkarteen eta Lamiaena erabiltzen duten emakumeen artean kudeatzen den gunea denez, guztiok egiten dugu Lamiaena. Horregatik, parte-hartze sustatu nahi dugu, ideiak partekatu eta espazioa elkarrekin eraikitzen jarraitzeko.

Bertan antolatzen ditugun ekimen feministen helburua emakumeen ahalduntze indibidual, kolektibo, sozial eta politikoa bultzatzea da. Baita gure arteko sareak sortu eta indartzea; indarkeria matxistarik gabeko elkarbizitza sustatzea. Horretarako, ikuspegi feministatik diseinatutako ikastaroak, hitzaldiak, erakusketak eta topaketak eskaintzen ditugu, emakumeen eta gizonen arteko benetako berdintasunerantz aurrera egiteko.

Lamiaena es un punto de encuentro de mujeres: un espacio para el empoderamiento, la protección y tejer redes. Es un lugar para que las mujeres se conozcan, se organicen, aprendan y disfruten.

Al ser un espacio gestionado entre el Ayuntamiento, las asociaciones y las mujeres usuarias de Lamiaena, todas hacemos Lamiaena. Por ello, queremos fomentar la participación para compartir ideas y seguir construyendo juntas el espacio.

Las iniciativas feministas que se organizan tienen como objetivo promover el empoderamiento individual, colectivo, social y político de las mujeres. Asi como, crear y fortalecer redes entre nosotras y promover una convivencia libre de violencia machista. Para ello, se ofrecen cursos, charlas, exposiciones y encuentros diseñados desde una perspectiva feminista para avanzar hacia la igualdad real entre mujeres y hombres.

Lamiaena

2

LAMIAENA ZER DEN



NON?

- Lamiaenean arratsaldeko ordutegian (astelehenetik ostegunera 17:00etatik 20:30ak arte eta ostiralean 20:00ak arte). Tel.: 747 444 898
- Abusu Zentro Soziokulturalean (astelehenetik ostiralera 8:00-14:45). Tel.: 944 792 930

NOIZ?

- Urriaren 5etik aurrera izena emateko epea zabalik egongo da eta ikastaro bakoitza hasi baino 15 egun arinago itxiko da. Data horretatik aurrera plaza libreak dituzten ikastaroetan soilik eman ahalko da izena.
- Ikastaroa hasi baino 10 egun arinago egiaztatuko dizugu plazarik duzun WhatsAppen bidez. 48 ordu dituzu erantzuteko; erantzuten ez baduzu, zure plaza hurrengoarentzat izango da.
- Plaza lortu baduzu, ziurtatu saio guztietara etorriko zarela. Ezin baduzu, hitz egin dinamizatzailearekin.
- Saio guztietara etor daitezkeenei emango zaie lehentasuna.
- Ikastaroa hasi eta gero justifikaziorik gabe edo abisurik eman gabe joateari uzten badiozu ezin izango duzu ikasturteko beste ikastaro batzuetan parte hartu.
- Izena eman duzuenoi egun bat lehenago gogorarazi dizuegu Lamiaenakideen taldean.

KONTUAN IZATEKOAK

- Hitzaldietan ez da izenik eman behar, baina, aldez aurretik abisatuta, haurtzaindegi zerbitzua egongo da.
- Lamiaenean irisgarritasuna ez dago bermatuta. Hala behar izanez gero, gurekin jarri harremanetan.
- Ekimen gehienak emakumeei zuzenduta daude, baina jarduera batzuetan herritar guztiek parte hartu ahal izango dute. Kasu horietan espresuki adieraziko da.

LAMIAENAKIDE EGIN!

- Urteko asanbladara joateko eta Lamiaeneko funtzionamendu organoan parte hartzeko aukera izango duzu. Horrez gain, ikastaroetan izena ematean lehentasuna izango duzu eta WhatsApp taldean berriak jasoko dituzu.

QUÉ ES LAMIAENA

2

¿DÓNDE?

- *En Lamiaena: en horario de tarde (de lunes a jueves de 17:00 a 20:30 y los viernes hasta las 20:00). Tel.: 747 444 898*
- *Centro Sociocultural Abusu (de lunes a viernes 8:00-14:45). Tel.: 944 792 930*

¿CUÁNDO?

- *Las inscripciones estarán abiertas desde el 5 de octubre y se cerrarán 15 días antes del inicio de cada curso. Si quedan plazas libres, habrá posibilidad de inscribirse más adelante.*
- *Las plazas se confirmarán 10 días antes del inicio por WhatsApp. Si no respondes en 48 horas, tu plaza pasará a la siguiente persona en lista de espera.*
- *Si has conseguido plaza, trata de venir a todas las sesiones. Si no puedes, habla con la dinamizadora.*
- *Se priorizará a quienes puedan participar en todas las sesiones.*
- *Una vez empezado el curso, si la persona inscrita deja de participar sin justificación o sin dar aviso, no podrá participar en más talleres de este curso.*
- *Un día antes se recordará el inicio del curso en el grupo de Lamiaenakideak.*

PARA TENER EN CUENTA

- *Para las charlas no hay que apuntarse, pero, bajo previo aviso, habrá servicio de guardería.*
- *En Lamiaena la accesibilidad no está garantizada. Si es necesario, poneros en contacto con nosotras.*
- *Aunque las iniciativas van dirigidas a las mujeres, a veces podrá participar toda la ciudadanía (se indicará).*

¡SÉ LAMIAENAKIDE!

- *Tendrás la posibilidad de asistir a la asamblea anual y participar en el órgano de funcionamiento de Lamiaena, así como prioridad en la inscripción a los talleres y recibirás noticias en el grupo de WhatsApp.*



IKASTURTE HASIERAKO JAIA
FIESTA DE COMIENZO DE CURSO

Ikasturte berriari hasiera emateko, jai giroko egitaraua antolatuko dugu herriko emakume eta kolektibo feministekin batera. Goizean zehar emakume sortzaileen azoka eta topaketarako guneak izango dira. Horrez gain, Ondarruko Andrabanda feministak perkusioa, musika eta aldarrikapen feminista uztartuko ditu eta herria kolorez eta indarrez beteko du.

Para dar comienzo al nuevo curso, organizaremos un programa festivo junto a las mujeres y colectivos feministas del pueblo. A lo largo de la mañana habrá una feria de mujeres creadoras y espacios de encuentro. Además, la Andrabanda feminista de Ondarroa fusionará percusión, música y reivindicación feminista, llenando el pueblo de color y fuerza.

Norentzat: Herritar guztientzat.
Dirigido a: Toda la población.
Egitaraua / *Programa:*
11:00-14:00 Emakume sortzaileen V. azoka
V. Mercado de mujeres creadoras.
12:00 Ondarruko Andrabanda feminista.

URRIAK 3
3 DE OCTUBRE

11:00-14:00

TEODOSIA ORTEGA PARKEA
PARQUE TEODOSIA ORTEGA

ELE BIETAN
BILINGÜE

JAIA
FIESTA

4

IKASTURTE OSOKO TALDEAK
GRUPOS DURANTE TODO EL CURSO

Talde hauek modu autogestionatuan sortu dira, eta ikasturte osoan zehar elkartzen dira. Parte hartu nahi izanez gero, emakume guztientzako espazioak dira, betiere saioetan jarraikortasunez parte hartzeko konpromisoa hartuz gero. Bestelako topagune edo interes-talde berriak sortu nahi izanez gero, jarri harremanetan Lamiaenarekin.

Estos grupos se han creado de forma autogestionada y se reúnen a lo largo de todo el curso. Son espacios abiertos a cualquier mujer que desee participar, asumiendo el compromiso de asistir de forma continuada a las sesiones. Si te interesa crear otro espacio de encuentro o un grupo en torno a algún tema de interés, puedes ponerte en contacto con Lamiaena



JOSKINTZA
COSTURA

Maite Blasek dinamizatutako joskintza-gune informala da, josten ikasteko, esperientziak partekatzeko eta elkarri laguntzeko sortua. Ez da ohiko ikastaro bat: hemen denok ikasten dugu elkarrekin, bakoitzaren erritmoa eta ezagutzak errespetatuz. Maitek orientazioa eta laguntza eskainiko ditu, eta parte-hartzaileen arteko elkarlana sustatuko da.
Orain dela bi urte abian jarritako ekimenak harrera oso ona izan zuen, emakumeen arteko harremanak, autonomia eta jakintzen trukea sustatzeko helburuarekin.

Es un espacio informal de costura dinamizado por Maite Blas, creado para aprender a coser, compartir experiencias y apoyarse mutuamente. No se trata de un curso convencional: aquí todas aprendemos juntas, respetando los ritmos y conocimientos de cada una. Maite ofrecerá orientación y acompañamiento, fomentando también la colaboración entre las participantes.
La iniciativa, puesta en marcha hace dos años con muy buena acogida, con el objetivo de fortalecer las redes entre mujeres, la autonomía y el intercambio de saberes.

URRIAREN 5ETIK EKAINERA ARTE
5 DE OCTUBRE HASTA JUNIO

17:30-19:30

LAMIAENA

ELE BIETAN
BILINGÜE

TAILERRA
TALLER



***URRIAK 21, AZAROAK 18, ABENDUAK 16, URTARRILAK 27, MARTXOAK 10, APIRILAK 14, MAIATZAK 26**

*21 octubre, 18 noviembre, 16 diciembre, 27 enero, 10 marzo, 14 abril 26 mayo.

KULTURARTEKO SOLASALDIAK

CONVERSANDO ENTRE CULTURAS

الحديث بين الثقافات

Programa honek jatorri eta kultura anitzetako emakumeak eta bertako emakumeak batzen ditu, helburu nagusia emakumeen arteko harremanak eta babes-sareak indartzea da, parte-hartzea, elkar ezagutzea eta esperientzien trukea sustatuz. Topaketak hilero egingo dira, eta saioetako jarduerak eta edukiak parte-hartzaileen interes eta proposamenetatik abiatuta adostuko dira.

Este programa reúne a mujeres de diferentes culturas y procedencias con mujeres locales, el objetivo principal es fortalecer las redes y relaciones entre mujeres, fomentando la participación, el conocimiento mutuo y el intercambio de experiencias. Los encuentros se realizarán mensualmente y las actividades y contenidos de cada sesión se acordarán a partir de los intereses y propuestas de las propias participantes.

Haurtzaindegia: Eskuragarri egongo da, aurrez eskatuta
Guardería: Habrá servicio de guardería, previa solicitud

HAINBAT DATA*
VARIAS FECHAS*

18:00-20:00

LAMIAENA

ELE BIETAN
BILINGÜE

TOPAKETA
ENCUENTRO

4

URRIA / AZAROA / ABENDUA
OCTUBRE / NOVIEMBRE / DICIEMBRE

URRIA OCTUBRE

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE AZAROA

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE ABENDUA

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- **Ikasturte hasierako jaia**
  Fiesta de inicio de curso
- **Joskintza**
  Costura
- **Kulturarteko solasaldiak**
  Conversando entre culturas
- **Arrigorriagako emakumeen ondarea (Ber)pizten**
  Reviviendo el patrimonio de las mujeres de Arrigorriaga
- **Pole Dance**
- **Zirkulua: Únete mujer elkartearen aurkezpena**
  Presentación de la asociación zirkulua Únete mujer
- **Voces del sendero**
- **Irantzu Varelaren liburuaren aurkezpena**
  Presentación del libro de Irantzu Varela
- **Ana Zamorano Ruiz: Mendia, abentura eta bizipenak**
  Ana Zamorano Ruiz. Montaña, aventura y experiencias
- **Emakumeak eta arrisku kardiobaskularra**
  Las mujeres y el riesgo cardiovascular
- **Erakusketa: Sexismoa publizitatean**
  Exposición sobre el sexismo en la publicidad
- **Indarkeria psikologikoa, bikarioa eta instituzionala**
  Violencia psicológica, vicaria e institucional
- **La bici de Lola/Lolaren bizikleta**
- **Neguko merkatu txikia**
  Mercadillo de invierno
- **Lamiaenaren urteko asanblada**
  Asamblea anual

ARRIGORRIAGAKO EMAKUMEEN ONDAREA (BER)PIZTEN
REVIVIENDO EL PATRIMONIO DE LAS MUJERES DE ARRIGORRIAGA



IRAUNARAZTEN ETA IRUDIKATZEN
CONSERVAR Y REPRESENTAR

Gure herri eta hirietako espazio askok emakumeen presentzia, ekarpenak eta bizipenak jaso dituzte historian zehar, baina sarritan ondarearen kontakizun ofizialetatik kanpo geratu dira. Hitzaldi honetan, ikuspegi historiko eta arkitektoniko batetik, emakumeekin lotutako espazioak aztertuko dira, euren memoria eta balioa berreskuratzeko.

Muchos de los espacios de nuestros pueblos y ciudades han estado vinculados a las experiencias, aportaciones y formas de vida de las mujeres, pero con frecuencia han quedado fuera de los relatos oficiales del patrimonio. En esta charla se analizarán estos espacios desde una perspectiva histórica y arquitectónica, poniendo en valor su memoria y significado.

Norentzat: Herritar guztientzat
Dirigido a: Toda la población.

URRIAK 8
8 DE OCTUBRE

18:30-20:00

LAMIAENA

VERÓNICA A. BENEDET ETA MALMASINGO LAGUNAK

GAZTELANIAZ
EUSKARAZ EGITEKO AUKERAREKIN

HITZALDIA
CHARLA

ARRIGORRIAGAKO EMAKUMEEN ONDAREA (BER)PIZTEN
REVIVIENDO EL PATRIMONIO DE LAS MUJERES DE ARRIGORRIAGA



IRAUNARAZTEN ETA IRUDIKATZEN
CONSERVAR Y REPRESENTAR

Bisita gidatu honen bidez Arrigorriagako emakumeei lotutako ondarea ezagutu eta balioan jarriko dugu. Historikoki emakumeen espazioek, zaintza-lanek eta etxeko eremuarekin lotutako jarduerek presentzia txikia izan dute memoria kolektiboan eta ondarearen kontakizunean. Ekimenaren helburua emakumeen ekarpenak aitortzea, euren arrastoak berreskuratzea eta kultura-ondarearen ikuspegi inklusiboago eta feministagoa sustatzea da. Ibilbidean zehar, emakumeek herriaren garapenean izan duten papera eta euren memoria kolektiboa azaleratuko dira.

A través de esta visita guiada conoceremos y pondremos en valor el patrimonio vinculado a las mujeres de Arrigorriaga. Históricamente, los espacios, trabajos de cuidados y actividades relacionadas con el ámbito doméstico han tenido poca presencia en la memoria colectiva. El objetivo es reconocer las aportaciones de las mujeres, recuperar sus huellas y promover una visión más inclusiva y feminista del patrimonio cultural.

Herritar guztientzat. *Dirigida a toda la población.*
Erreserbak: *Ondareabizkaia webgunearen bidez edo email bidez: malmasingolagunak@gmail.com*

URRIAK 10
10 DE OCTUBRE

11:00-13:00

UDALETXEKO PLAZA
URGOITI PASALEKUA, 57

ELE BIETAN
BILINGÜE

BISITA GIDATUA
VISITA GUIADA



POLE DANCE

Tailer honetan Pole Dance diziplina ezagutuko dugu, barra bertikal baten bidez gorputzaren mugimendua, koordinazioa eta indarra lantzen dituen jarduera fisikoa. Oinarrizko figurak, biraketak eta mugimenduak praktikatuko ditugu, bakoitzaren erritmoa errespetatuz. Emakumeen artean espazio seguru eta konfiantzazkoa sortuz, gorputzarekin dugun harremana ahalduntzetik eta gozamenetik lantzeko aukera izango dugu. Tailerraren bidez gorputz-kontrola, malgutasuna eta indarra sustatuko ditugu.

En este taller conoceremos la disciplina de Pole Dance, una actividad física que trabaja el movimiento corporal, la coordinación y la fuerza a través de una barra vertical. Practicaremos figuras, giros y movimientos básicos, respetando el ritmo de cada participante. Creando un espacio seguro y de confianza entre mujeres, trabajaremos la relación con nuestros cuerpos desde el empoderamiento y el disfrute.

Lehentasuna izango dute aurreko edizioetan parte hartu ez duten emakumeek. *Tendrán prioridad las mujeres que no hayan participado anteriormente.*

***URRIAK 13, 20 ETA 27, AZAROAK 3, 10, 17 ETA 24 ETA ABENDUAK 1**
*13, 20 y 27 de octubre, 3, 10, 17 y 24 de noviembre y 1 de diciembre

HAINBAT DATA* VARIAS FECHAS*

18:30-19:30

LAMIAENA

GARAZI ABRALDES

EUSKARA HUTSEZ E
EUSKERA

TAILERRA
TALLER

ZIRKULUA
Únete Mujer

ZIRKULUA ÚNETE MUJER ELKARTEAREN AURKEZPENA

PRESENTACIÓN DE LA ASOCIACIÓN ZIRKULUA ÚNETE MUJER

Arrigorriagan emakumeen elkarte berri bat sortu da: Zirkulua – Únete Mujer. Babesa, sentipena eta indar partekatua emakumeen artean ehuntzeko helburuarekin sortu da.

Elkarteak entzutea, autonomia eta elkarren arteko laguntza denboran zehar sare erreal, ikusgarri eta iraunkor bihurtuko diren espazioak sortu nahi ditu. Bere talde multidiziplinarrak esperientzia du komunitate-kudeaketan, pedagogian, artean, hirigintza sozialean eta migrazioak eta indarkeria matxistak zeharkatutako bizi-prozesuen laguntzan.

En Arrigorriaga ha nacido una nueva asociación de mujeres: Zirkulua – Únete Mujer. Nace con el propósito de tejer refugio, pertenencia y fuerza compartida entre mujeres.

La asociación busca crear espacios donde la escucha, la autonomía y la ayuda mutua puedan convertirse en una red real, visible y sostenible en el tiempo.

Su equipo multidisciplinar cuenta con experiencia en gestión comunitaria, pedagogía, arte, urbanismo social y acompañamiento de procesos de vida atravesados por la migración y la violencia machista.

Herritar guztientzat. *Dirigida a toda la población.*

URRIAK 14
14 DE OCTUBRE

18:30-19:30

LAMIAENA

ZIRKULUA ÚNETE MUJER

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

AURKEZPENA
PRESENTACIÓN

***URRIAK 15, 22 ETA 29, AZAROAK 5, 12 ETA 19**
*15, 22 y 29 de octubre; 5, 12 y 19 de noviembre

VOCES DEL SENDERO

"Voces del Sendero" aktibismo urbano eta politikorako proiektua da, Arrigorriagako espazio publikoa memoria, ahalduntze eta sendaketarako gune bihurtzen duena. Parte-hartzaileek arte urbanoaren, kontakizunaren eta ikuspegi feministadun hirigintzaren inguruko tresnak eskuratuko dituzte, beren bizipenak sormen-prozesu kolektibo baten bidez adierazteko.
Prozesuaren amaieran, sortutako lanak udalerrian ikusgai jarriko dira, emakumeen ahotsak, memoriak eta esperientziak espazio publikoan txertatzeko. Azken saioa, gainera, antzeko ekimenak garatzen ari diren beste kolektibo eta erakunde batzuekin esperientziak trukatzeko eta sareak sortzeko topaketa izango da.

Voces del Sendero es un proyecto de activismo urbano y político que transforma el espacio público de Arrigorriaga en un lugar de memoria, empoderamiento y reparación. Las participantes adquirirán herramientas relacionadas con el arte urbano, la narrativa y el urbanismo con perspectiva de género, expresando sus vivencias mediante un proceso creativo colectivo.
Al finalizar el proceso, las obras creadas se expondrán en el municipio para visibilizar las voces, memorias y experiencias de las mujeres en el espacio público. La última sesión será además un encuentro de intercambio y creación de redes con otras entidades que desarrollan iniciativas similares.

HAINBAT DATA*
VARIAS FECHAS*

18:00-20:00

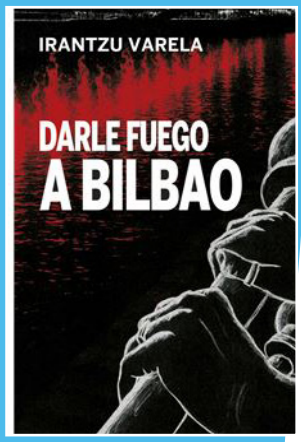
LAMIAENA

CAROLINA ZULUAGA

ÚNETE MUJER ZIRKULUA

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

TAILERRA
TALLER



IRANTZU VARELAREN "DARLE FUEGO A BILBAO" LIBURUAREN AURKEZPENA

PRESENTACIÓN DEL LIBRO "DARLE FUEGO A BILBAO" DE IRANTZU VARELA

Irantzu Varela kazetari, idazle, umoregile eta aktibistak bere lehen eleberria aurkeztuko du: "Darle fuego a Bilbao". Eleberriak Maddi eta Sigyn ditu protagonista: bi emakume, hiri bat eta garai bat gurutzatzen dituen istorioa, Bilboko Aste Nagusiaren testuinguruan kokatua. Festa, desirak, memoria, feminismoa eta punkaren arrastoak uztartzen dira kontakizunean. Aurkezpenean egilearekin batera eleberriaren sormen prozesuaz, emakumeen presentziaz eta memoria feministaz hitz egiteko aukera izango dugu.

La periodista, escritora, cómica y activista Irantzu Varela presentará su primera novela, "Darle fuego a Bilbao". La historia sigue a Maddi y Sigyn, dos mujeres cuyas vidas se cruzan en el contexto de la Aste Nagusia bilbaína. Fiesta, deseo, memoria, feminismo y la huella del punk se entrelazan en este relato. Habrá ocasión de conversar con la autora sobre el proceso de creación de la novela, la memoria feminista y la presencia de las mujeres en la cultura.

Liburu aurkezpena eta solasaldia
Presentación de libro y coloquio
Haurtzaindegia: Urriaren 22a baino lehen esanda
Guardería: Avisando antes del 22 de octubre

URRIAK 28
28 DE OCTUBRE

19:00-20:00

LAMIAENA

URRUMA TALDE FEMINISTA / UMAREN SOLASALDIAK

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

LIBURU AURKEZPENA ETA SOLASALDIA
PRESENTACIÓN DE LIBRO Y COLOQUIO



MENDIA, ABENTURA ETA BIZIPENAK

MONTAÑA, AVENTURA Y EXPERIENCIAS

ANA ZAMORANO RUIZ

Mendi Astearen baitan, Ana Zamorano Ruiz mendizale eta dibulgatzaileak bere ibilbidea, mendian bizitako esperientziak eta naturarekin duen lotura partekatuko ditu. Hitzaldian zehar, mendizaletasunak eskaintzen dituen erronkak, ikaskuntzak eta bizipenak jorratuko ditu, baita emakumeek mendian izan duten eta duten presentziari buruzko hausnarketa ere.

Dentro de la Semana de la Montaña, la montañera y divulgadora Ana Zamorano Ruiz compartirá su trayectoria, sus experiencias en la montaña y su vínculo con la naturaleza. A lo largo de la charla abordará los retos, aprendizajes y vivencias que ofrece el montañismo, así como una reflexión sobre la presencia y el papel de las mujeres en este ámbito.

Herritar guztientzat / *Dirigido a toda la población*
Haurtzaindegia: Azaroaren 5a baino lehen esanda / *Guardería: Avisando antes del 5 de noviembre*

AZAROAK 11
11 DE NOVIEMBRE

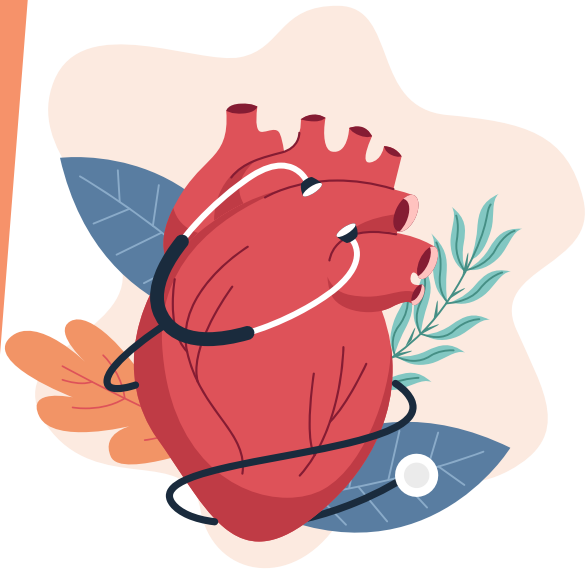
18:30-20:30

LAMIAENA

PADURA MENDI TALDEA

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

HITZALDIA
CHARLA



EMAKUMEAK ETA ARRISKU KARDIO-BASKULARRA

LAS MUJERES Y EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Gaixotasun kardiobaskularrak emakumeen heriotza-arrazoi nagusietako bat izaten jarraitzen du, baina oraindik ere berandu diagnostikatzen da eta gutxiago tratatzen da gizonen aldean. Hitzaldi honen bidez emakumeen osasun kardiobaskularra ikuspegi feministatik lantuko dugu, prebentzioaren, ezagutzaren eta autozaintzaren garrantzia azpimarratuz. Saioan bihotzaren osasuna zaintzeko ohitura osasungarriak eta prebentzio neurriak ezagutzeko aukera izango dugu.

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo una de las principales causas de muerte entre las mujeres, aunque todavía se diagnostican más tarde y reciben menos atención que en los hombres. Abordaremos la salud cardiovascular desde una perspectiva feminista, poniendo el foco en la prevención, el conocimiento y el autocuidado. Se ofrecerán claves y hábitos saludables para cuidar la salud cardiovascular.

AZAROAK 16
16 DE NOVIEMBRE

18:00-20:00

ABUSU ZENTRO SOZIO-KULTURALA

AITZIBER OLABARRIETA

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

HITZALDIA
CHARLA



SEXISMO PUBLIZITATEAN
EL SEXISMO EN LA PUBLICIDAD

Erakusketa honek emakumeek publizitatean duten irudikapen sexista aztertuko du. Pablo Vidal Vanaclocharen ikerketa-lanari esker, erakusketak agerian uzten du publizitate sexista ez dela iraganeko kontua soilik, gaur egun ere forma berriak hartzen jarraitzen baitu. Helburua da ikuspegi kritikoa sustatzea eta publizitatearen bidez transmititzen diren genero-estereotipoen inguruan hausnartzea.

La exposición analiza la representación sexista de las mujeres en la publicidad. Gracias al trabajo de investigación de Pablo Vidal Vanaclocha, esta exposición muestra que la publicidad sexista no es solo una cuestión del pasado, sino que continúa adoptando nuevas formas en la actualidad. El objetivo es fomentar una mirada crítica y reflexionar sobre los estereotipos de género transmitidos a través de la publicidad.

Herritar guztientzat / *Dirigido a toda la población*

Haurtzaindegia: Azaroaren 5a baino lehen esanda /

Guardería: Avisando antes del 5 de noviembre

AZAROAK 24 ABENDUAK 6
24 DE NOVIEMBRE
6 DE DICIEMBRE

EUSKALDUN BERRIA ERAKUSKETA GELA

ELE BIETAN
BILINGÜE

ERAKUSKETA
EXPOSICIÓN

AZAROAREN 25A

Emakumeen Aurkako Indarkeriaren Kontrako Nazioarteko Eguna

25 DE NOVIEMBRE

Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres

INDARKERIA PSIKOLOGIKOA, BIKARIOA ETA INSTITUZIONALA

VIOLENCIA PSICOLÓGICA, VICARIA E INSTITUCIONAL

AZAROAK 25
25 DE NOVIEMBRE

16:00-18:00

ABUSU ZENTRO SOZIO-KULTURALA

IZATEN BIZI

ELE BIETAN
BILINGÜE

HITZALDIA
CHARLA

Emakumeen aurkako indarkeria psikologikoa, askotan, banaketa edo dibortzio-egoeretan, indarkeria bikario eta instituzional gisa agertzen da. Hitzaldi honetan indarkeria mota horiek hartzen dituzten mekanismo sotilak azalduko dira, amei zein seme-alabei eragiten dieten kalteak ikusaraziz, baita indarkeria hori gutxitzeko bideak identifikatuz ere.

La violencia psicológica contra las mujeres se manifiesta, con frecuencia en procesos de separación o divorcio, como violencia vicaria e institucional. Esta charla explica los mecanismos sutiles de estas violencias, visibilizando el daño que provocan tanto en las madres como en sus hijas e hijos, además de señalar vías para reducirla.

Herritar guztientzat / *Dirigido a toda la población*



“LOLAREN BIZIKLETA” PROIEKZIOA ETA SOLASALDIA

PROYECCIÓN DE “LA BICI DE LOLA” Y COLOQUIO

Jarduera honen ardatza “La bici de Lola” film laburra izango da, Alba Barbé eta Laia Pibernatek zuzendutako ikus-entzunezko pieza pedagogikoa. Haurren aurkako sexu-indarkeriaren prebentzioa landuko da. Film laburrak isiltasuna eta inpunitatea apurtzeko beharra azpimarratzen du. Proiekzioaren ostean, gaiaren inguruko solasaldia egingo dugu.

La actividad girará en torno al cortometraje La bici de Lola, pieza audiovisual pedagógica de Alba Barbé y Laia Pibernat. Se abordará la prevención de las violencias sexuales hacia la infancia. El cortometraje pone el foco en la necesidad de romper el silencio y la impunidad. Tras la proyección se realizará un coloquio.

Norentzat: Herritar guztientzat

Dirigido a: Toda la población.

AZAROAK 26
26 DE NOVIEMBRE

18:00

LONBO ARETOA

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

FILM LABURRAREN PROIEKZIOA ETA SOLASALDIA
PROYECCIÓN DE CORTOMETRAJE Y COLOQUIO



NEGUKO MERKATU TXIKIA
MERCADILLO DE INVIERNO

Aukera itzazu erabiltzen ez dituzun bost jantzi edo osagarri eta ekarri Lamiaenera abenduaren 10a arte. Emandako arropen truke jasoko dituzun tiketekin beste parte-hartzaileen jantziak eta osagarriak aukeratu ahal izango dituzu. Ekimen honen helburua da ekonomia zirkularra sustatzea, kontsumo arduratsuari balioa ematea eta emakumeen arteko sareak indartzea.

Elige cinco prendas o complementos que ya no utilices y tráelos a Lamiaena hasta el 10 de diciembre. Con los tickets recibidos, podrás intercambiarlos por prendas de otras participantes. Esta iniciativa busca fomentar la economía circular y fortalecer las redes entre mujeres.

ABENDUAK 12
12 DE DICIEMBRE

11:00 - 14:00

LAMIAENA

BERDINTASUN SAILA

ELE BIETAN
BILINGÜE

ARROPA TRUKE AZOKA
MERCADILLO DE INTERCAMBIO



LAMIAENAREN URTEKO ASANBLADA OROKORRA

ASAMBLEA ANUAL DE LAMIAENA

Asanblada Lamiaenakideen parte-hartze eta ordezkaritza espazioa da. Bertan urteko memoria aurkeztuko da, egindako lana baloratuko da eta hurrengo urteetarako proposamenak eta ekarpenak egiteko aukera izango da. Lamiaena elkarrekin eraikitzen jarraitzeko topagunea izango da.

La Asamblea es el espacio de participación y representación de las Lamiaenakideak. Se presentará la memoria anual, se valorará el trabajo realizado y habrá oportunidad de compartir propuestas de cara a los próximos años.

Haurtzaindegia: *Abenduaren 11 baino lehen esanda.*
Guardería: *Avisando antes del 11 de diciembre.*

Norentzat: / Dirigido a: *Lamiaenakideak*

ABENDUAK 17
17 DE DICIEMBRE

18:00

LAMIAENA

BERDINTASUN SAILA

ELE BIETAN
BILINGÜE

ASANBLADA
ASAMBLEA

5 URTARRILA / OTSAILA / MARTXOA
ENERO / FEBRERO / MARZO

URTARRILA ENERO

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

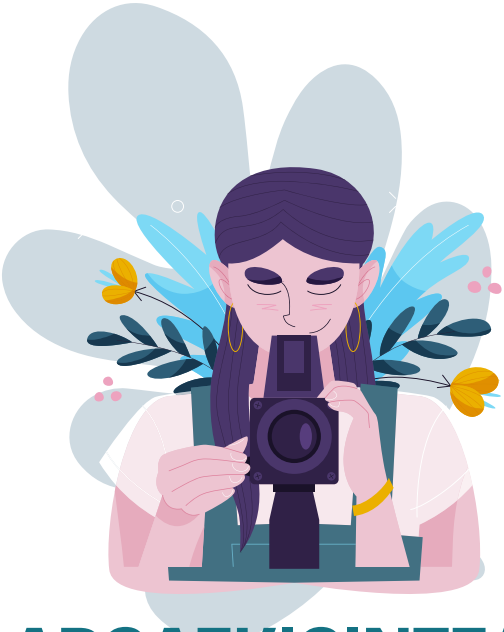
OTSAILA FEBRERO

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARTXOA MARZO

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- **Argazkigintza tailerra**
  Taller de fotografía
- **Tailerra: Berdintasunaren aldeko gizonak**
  Taller de hombres por la igualdad
- **Emakume nagusien sexualitatea**
  La sexualidad de las mujeres mayores
- **Kulturarteko solasaldiak**
  Conversando entre culturas
- **Emakumeen Nazioarteko Eguna**
  Día internacional de las mujeres



*URTARRILAK 12, 19 ETA 26
OTSAILAK 2 ETA 16
*12, 19 y 26 de enero
2 y 16 de febrero

ARGAZKIGINTZA TAILERRA

TALLER DE FOTOGRAFÍA

Tailer honen bidez emakumeon begirada eta sormen propioa argazkigintzaren bidez lantzeko espazioa sortuko dugu. Emakumeok betidanik izan gara irudien sortzaile eta behatzaile; gure begiradek istorioak, emozioak eta bizipenak jasotzen dituzte. Mugikorra tresna teknologiko eta sortzaile gisa erabiliz, barrutik kanpora ikusten duguna irudikatzeko aukera izango dugu: gure desioak, egunerokoak, gorputzak eta mundua bizitzeko moduak. Tailerraren helburua emakumeen ahalduntze teknologikoa, sormena eta begirada propioaren balioa sustatzea da.

A través de este taller crearemos un espacio para trabajar la mirada y la creatividad propia de las mujeres mediante la fotografía. Utilizando el teléfono móvil como herramienta tecnológica y creativa, podremos representar aquello que vemos desde dentro hacia fuera: nuestros deseos, cotidianeidades, cuerpos y maneras de habitar el mundo. El objetivo del taller es fomentar el empoderamiento tecnológico de las mujeres, la creatividad y el valor de la mirada propia.

HAINBAT DATA*
VARIAS FECHAS*

18:00-20:00

LAMIAENA

IDOIA TELLERIA

GAZTELANIAZ
EUSKARAZ EGITEKO AUKERAREKIN

TAILERRA
TALLER



TAILERRA BERDINTASUNAREN ALDEKO GIZONAK

TALLER DE HOMBRES POR LA IGUALDAD

Tailer honen helburua berdintasunaren aldeko gizon taldeei babesa, tresnak eta laguntza eskaintzea da, talde berrien sorrera sustatuz eta dauden prozesuak indartuz. Saioak talde bakoitzaren behar eta errealitatera egokituko dira. Tailerrean maskulinitateak eta genero-rolak, erantzunkidetasuna eta zaintzak, emozioen kudeaketa eta autozaintza, eta indarkeria matxistaren aurrean gizonen ardura landuko dira, ikuspegi parte-hartzaile eta kolektibo batetik.

El objetivo de este taller es ofrecer apoyo, herramientas y acompañamiento a grupos de hombres por la igualdad. Las sesiones se adaptarán a las necesidades y realidades de cada grupo, trabajando la reflexión colectiva sobre las masculinidades, la corresponsabilidad y el compromiso con la igualdad en los ámbitos personal, social y laboral.

Norentzat: Gizonentzat

Dirigido a: Hombres.

URTARRILAK 21
HURRENGO DATAK TALDEAN ZEHAZTUKO DIRA
21 DE ENERO +
LAS PRÓXIMAS FECHAS SE CONCRETARÁN EN EL GRUPO

18:00 - 19:30

LAMIAENA

GIZONDUZ (EMAKUNDE)

ELE BIETAN
BILINGÜE

TAILERRA
TALLER

Gizonduz

EMAKUNDE



EMAKUME NAGUSIEN SEXUALITATEA
MITOAK ETA ERREALITATEAK
LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES MAYORES.
MITOS Y REALIDADES

Sexualitatea bizitzako etapa guztietan presente dago, baita zahartzaroan ere. Hala ere, adineko emakumeen desioak, bizipenak eta behar afektiboak sarritan ikusezin bihurtu dira mito eta estereotipoen ondorioz.

Hitzaldi-tailer honetan sexualitateari buruz hausnartuko dugu ikuspegi feministatik. Horretarako, zahartzeari lotutako sinesmenak, afektibitatea, desira, autoestimua eta autozaintza landuko dira, esperientziak partekatzeko eta zalantzak argitzeko espazio seguru eta parte-hartzailea sortuz.

La sexualidad forma parte de la vida en todas sus etapas, también durante la vejez. Sin embargo, los deseos, experiencias y necesidades afectivas de las mujeres mayores han permanecido invisibilizados con frecuencia debido a mitos y estereotipos sociales.

En esta charla-taller reflexionaremos sobre la sexualidad desde una mirada feminista. Se abordarán creencias asociadas al envejecimiento, la afectividad, el deseo, la autoestima y el autocuidado, creando un espacio seguro y participativo para compartir experiencias y resolver dudas.

OTSAILAK 15 ETA 22
15 Y 22 DE FEBRERO

17:00-19:00

ABUSU ZENTRO SOZIOKULTURALA

NEREA FERNÁNDEZ PLACERES, PSIKOLOGO FEMINISTA

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

HITZALDI-TAILERRA
CHARLA-TALLER

5

APIRILA / MAIATZA / EKAINA
ABRIL / MAYO / JUNIO

ABRIL APIRILA

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

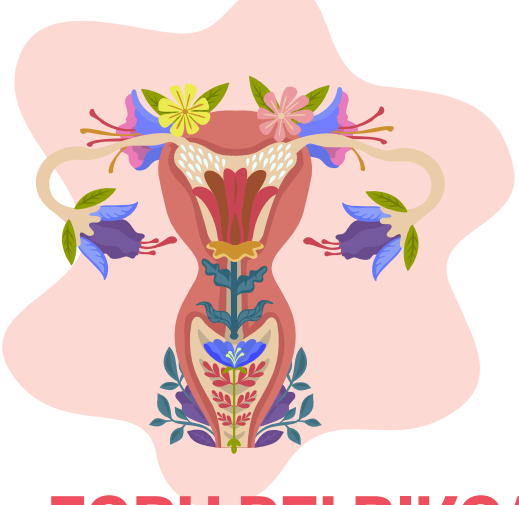
MAIATZA MAYO

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

EKAINA JUNIO

Al	As	Az	Og	Or	Lr	Ig
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- **Zoru pelbikoa ezagutu eta indartzea**
  Conocer y fortalecer el suelo pélvico
- **Tejiendo juntas**
  Elkarrekin ehuntzen
- **Sendabelarrak**
  Plantas medicinales
- **Aniztasuna eta LGTBIQ+**
  Diversidad y LGTBIQ+
- **Liburua "Non daude LGTBIQ+ nagusiak"**
  ¿Dónde están las personas LGTBIQ+ mayores?
- **Udako merkatu txikia**
  Mercadillo de verano
- **Umaren solasaldiak**
- **Emakumeentzako laguntza emozionalerako espazioa**
  Espacio de apoyo emocional para mujeres
- **Sexu-askatasunaren eta LGTBI+ harrotasunaren Nazioarteko Eguna**
  Día Internacional de la Libertad Sexual y el Orgullo LGTBI+



ZORU PELBIKOA EZAGUTU ETA INDARTZEA

CONOCER Y FORTALECER EL SUELO PÉLVICO

Gure zoru pelbikoa historikoki ikusezin bihurtu da, eta askotan gure bizitzako une jakin batzuetan baino ez diogu arreta eskaintzen. Tailer honek gure gorputzetara modu integralean hurbiltzea proposatzen du, fisioterapia, mugimendua, sexualitatea eta taldean sortzen den ikaskuntza kolektiboa uztartuz.
Zoru pelbikoa ezagutu, zaindu eta harekin dugun harremana hobetzeko aukera izango da, esperientziak partekatzeko eta elkarrekin ikasteko espazio seguru batean.

Nuestro suelo pélvico ha permanecido históricamente invisibilizado y, a menudo, solo le prestamos atención en determinados momentos de nuestras vidas. Este taller propone un acercamiento integral al cuerpo a través de la fisioterapia, el movimiento, la sexualidad y el aprendizaje colectivo que surge al encontrarnos y compartir experiencias. Será una oportunidad para conocer, cuidar y mejorar la relación con nuestro suelo pélvico en un espacio seguro donde aprender juntas y compartir vivencias. **Lehentasuna izango dute aurreko edizioetan parte hartu ez duten emakumeek.** *Tendrán prioridad las mujeres que no hayan participado anteriormente.*

***APIRILAK 6, 13, 20 ETA 27**
MAIATZAK 4, 11, 18 ETA 25
*6, 13, 20 y 27 de abril
4, 11, 18 y 25 de mayo

HAINBAT DATA*
VARIAS FECHAS*

18:00 - 20:00

LAMIAENA

TINKO TALDEA

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

TAILERRA
TALLER

***APIRILAK 21 ETA 28**
MAIATZAK 5 ETA 12
*21 y 28 de abril
5 y 12 de mayo



ELKARREKIN EHUNTZEN
TEJIENDO JUNTAS

Tejiendo juntas arte textil feministatik sortutako sormen kolektiboko esperientzia da. Lau saiotan zehar, parte-hartzaileek tapiz kolektibo bat sortuko dute, memoria, emozioak eta emakumeen arteko sareak ehunduz. Tailerrak zaintza, komunitatea eta adierazpen artistikoa sustatzen ditu, espazio seguru eta parte-hartzaile batean.

Tejiendo juntas es una experiencia de creación colectiva desde el arte textil feminista. A lo largo de cuatro sesiones, las participantes crearán un tapiz colectivo tejiendo memorias, emociones y redes entre mujeres. El taller fomenta los cuidados, la comunidad y la expresión artística en un espacio seguro y participativo.

Ahal izanez gero, ekarri ehunak (erabiltzen ez den arropa, zatiak, sokak, hariak, etab.)
Si tenéis opción, traer textiles (ropa en desuso, retazos, cuerdas, hilos, etc.).

HAINBAT DATA*
VARIAS FECHAS*

18:00-20:00

ABUSU ZENTRO SOZIO-KULTURALA

ASCA UNHA

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

TAILERRA
TALLER



SENDABELARRAK
PLANTAS MEDICINALES

Tailer praktiko honetan gure inguruan hazten diren sendabelar ohikoenak ezagutzen, identifikatzen eta erabiltzen ikasiko dugu. Landareen propietateak ezagutzeaz gain, etxeko botikin naturala osatzeko ukenduak, olioak, infusioak eta bestelako prestakinak egiten ikasiko dugu.
Sendabelarren bidez naturara eta haren zikloetara hurbilduko gara, eta horrek gure gorputzaren eta bizitzaren zikloak hobeto ulertzen lagunduko digu. Parte-hartzaile bakoitzak tailerrean egindako prestakinak etxera eroan ahal izango ditu.

En este taller práctico aprenderemos a conocer, identificar y utilizar las plantas medicinales más comunes de nuestro entorno. Además de descubrir sus propiedades, elaboraremos diferentes preparados para crear un pequeño botiquín natural casero, como ungüentos, aceites, infusiones y otros remedios.
A través de las plantas medicinales nos acercaremos a la naturaleza y a sus ciclos, lo que también nos ayudará a comprender mejor los ciclos de nuestros cuerpos y nuestras vidas. Cada participante podrá llevarse a casa las elaboraciones realizadas durante el curso.

*** MAIATZAK 6, 13, 20 ETA 27**
*6, 13, 20 y 27 de mayo

HAINBAT DATA*
VARIAS FECHAS*

18:00 - 20:00

LAMIAENA

OIHANE LEKUNBERRI

EUSKARA HUTSEZ
EUSKERA

TAILERRA
TALLER



ANIZTASUNA ETA LGTBIQ+

DIVERSIDAD Y LGTBIQ+

Jarduera honetan ZiNaizen ikus-entzunezko proiektua ezagutuko dugu. Proiektuak ume eta gazte transexualen bizipenak jasotzen dituzten zazpi film labur biltzen ditu, euren errealitatea, erronkak eta esperientziak ikusgarri egiteko.
Proiekzioaren ondoren, Naizen elkarteko ordezkari batek gidatutako solasaldia egingo da, genero-aniztasunaren inguruan hausnartzeko eta ume eta gazte transexualen eskubideak, inklusioa eta ongizatea sustatzeko. Jarduerak familia, hezkuntza eta gizarte eremuetako eragileei zein herritarrei zuzendutako topaketa eta sentsibilizazio espazioa eskainiko du.

La actividad permitirá conocer el proyecto audiovisual ZiNaizen, compuesto por siete cortometrajes que recogen las vivencias de niñas, niños y jóvenes transexuales, visibilizando sus experiencias, desafíos y realidades.
Tras la proyección tendrá lugar un coloquio dinamizado por una representante de Naizen, que ofrecerá un espacio para reflexionar sobre la diversidad de género y promover los derechos, la inclusión y el bienestar de la infancia y juventud transexual. La actividad está dirigida a familias, profesionales y ciudadanía en general interesada en construir entornos más seguros, respetuosos e inclusivos.

Haurtzaindegia: Maiatzaren 13a baino lehen esanda
Guardería: Avisando antes del 13 de mayo.
Norentzat: Herritar guztientzat.
Dirigido a: Dirigido a toda la población.

MAIATZAK 19
19 DE MAYO

18:00-20:00

LAMIAENA

NAIZEN

EUSKARA HUTSEZ
EUSKERA

DOKUMENTAL PROIEKZIOA ETA SOLASALDIA
PROYECCIÓN DOCUMENTAL Y COLOQUIO



NON DAUDE LGTBIQ+ NAGUSIAK?

¿DÓNDE ESTÁN LAS PERSONAS LGTBIQ+ MAYORES?

Gu ere bagara proiektuak LGTBIQ+ adineko pertsonen memoria, bizipenak eta askotan ikusezin geratu diren istorioak biltzen ditu. Ines Bermejo artistak eta Julen Nafarrate kazetariak bultzatutako ekimen honek Getxoko LGTBIQ+ adinekoen testigantzak jaso ditu, euren errealitatea ezagutarazteko eta ikusgarritasuna emateko. Hitzaldi eta liburu aurkezpen honetan proiektuaren jatorria, elkarrizketetan jasotako bizipenak eta memoria kolektiboaren garrantzia partekatuko dira. Jarduerak aukera emango du sexu- eta genero-aniztasunaren inguruan hausnartzeko, baita adineko LGTBIQ+ pertsonen ekarpenak eta borrokak aitortzeko ere.

Gu ere bagara recoge las memorias, experiencias e historias de personas mayores LGTBIQ+ que durante años han permanecido invisibilizadas. Impulsado por la artista Ines Bermejo y el periodista Julen Nafarrate, el proyecto reúne testimonios de personas mayores LGTBIQ+ de Getxo para dar a conocer sus vivencias y contribuir a su visibilización. En esta charla y presentación del libro se compartirán el origen del proyecto, las historias recogidas en las entrevistas y la importancia de la memoria colectiva. La actividad ofrecerá un espacio para reflexionar sobre la diversidad sexual y de género, así como para reconocer las aportaciones y luchas de las personas mayores LGTBIQ+.

Norentzat: Herritar guztientzat.

Dirigido a: A toda la población.

EKAINAK 1
1 DE JUNIO

18:00 - 20:00

LAMIAENA

GU ERE BAGARA: INES BERMEJO ETA JULEN NAFARRATE

GAZTELANIAZ
EUSKARAZ EGITEKO AUKERAREKIN

HITZALDIA + LIBURU AURKEZPENA
CHARLA + PRESENTACIÓN DE LIBRO



UDAKO MERKATU TXIKIA
MERCADILLO DE VERANO

Aukera itzazu jada erabiltzen ez dituzun bost jantzi edota osagarri eta ekarri ekainaren 3ra arte Lamiaenera. Emandako arropen truke jasoko dituzun tiketekin beste partaideen jantziak aukeratu ahal izango dituzu. Ekonomia zirkularra eta emakumeen arteko sareak sustatzeko ekimena.

Elige cinco prendas y/o complementos que ya no utilices y tráelos a Lamiaena hasta el 3 de junio. Podrás intercambiarlos por los tickets recibidos. Iniciativa para promover la economía circular y las redes entre mujeres.

EKAINAK 5
5 DE JUNIO

11:00-14:00

LAMIAENA

ELE BIETAN
BILINGÜE

ARROPA TRUKE AZOKA
MERCADILLO DE INTERCAMBIO

INTERESEKO BESTE PROGRAMA ETA EKINTZA BATZUK
OTROS PROGRAMAS Y ACCIONES DE INTERÉS

Lamiaenako egitarauaz gain, Berdintasun Sailak eta herriko elkarteek emakumeen ahalduntzera bideratutako beste hainbat ekintza ere antolatzen dituzte.

Además de la programación de Lamiaena, el Área de Igualdad y las asociaciones del municipio organizan otras muchas acciones orientadas al empoderamiento de las mujeres.



KIROL KLUBENTZAKO AUTODEFENTSA FEMINISTA

AUTODEFENSA FEMINISTA PARA CLUBES DEPORTIVOS

Kirol Sailaren eta herriko kirol taldeen arteko lankidetzan antolatutako tailer honen helburua emakume gazteen ahalduntzea eta indarkeria matxistaren prebentzioa sustatzea da. Autodefentsa feministaren ikuspegitik, eraso fisikoei aurre egiteko tresnak lantzeaz gain, egunerokoan gertatzen diren indarkeria matxistaren adierazpenik sotilenak eta ohikoenak identifikatzen eta horiei aurre egiten ikasiko dugu. Tailerrak emakume gazteen segurtasuna, konfiantza eta erantzuteko gaitasuna indartzea du helburu.

Este taller, organizado en colaboración entre el Área de Deportes y los clubes deportivos del municipio, tiene como objetivo fomentar el empoderamiento de las mujeres jóvenes y la prevención de la violencia machista. Desde la perspectiva de la autodefensa feminista, además de trabajar herramientas para hacer frente a agresiones físicas, se aprenderá a identificar y responder ante las formas más sutiles y habituales de violencia machista. El taller busca reforzar la seguridad, la confianza y la capacidad de respuesta de las jóvenes.

Norentzat: Kirol klubetako emakume gazteentzat.

Dirigido a: Mujeres jóvenes de clubes deportivos.

ZEHAZTEKE, TALDEAREN ARABERA
PENDIENTE DE CONCRETAR SEGÚN EL GRUPO

KIROL ELKARTEEKIN ELKARLANEAN

EUSKARA HUTSEZ
EUSKERA

TAILERRA
TALLER



UMAREN SOLASALDIAK

Umaren Solasaldiak Urruma Talde Feministak antolatu eta dinamizatutako irakurketa klub feminista da. Ikasturtean zehar hainbat liburu irakurri eta horien inguruan hausnartzeko eta iritziak partekatzeko topaketak egiten dira, giro hurbil eta parte-hartzailean. Izena emateko: urruma.talde.feminista@gmail.com. Animatu parte hartzera!

Umaren Solasaldiak es el club de lectura feminista organizado y dinamizado por Urruma Talde Feminista. A lo largo del curso se leen diferentes libros y se organizan encuentros para compartir reflexiones y opiniones en un ambiente cercano y participativo. Inscripciones: urruma.talde.feminista@gmail.com. ¡Anímate a participar!

Norentzat: Irekia.

LAMIAENA

URRUMA TALDE FEMINISTA

NAGUSIKI EUSKARAZ
PRINCIPALMENTE EN EUSKERA

IRAKURKETA KLUBA
CLUB DE LECTURA

AURKEZPENA EGUNAK

ARRIGORRIAGA:
URRIAK 6 OCTUBRE
17:00 EDURNE GARITAZELAIA KULTUR ETXEA

ABUSU:
URRIAK 7 OCTUBRE
17:00 ABUSU ZENTRO SOZIOKULTURALA

EMAKUME HELDUAK AHALDUNTZEKO PROGRAMA

PROGRAMA PARA MUJERES ADULTAS DE ARRIGORRIAGA

Emakumeen arteko topagune, ikaskuntza eta parte-hartzerako espazioa da. Ikasturte honetan komunikazioa, ahalduntzea eta ongizate emozionala landuko dira, komunikazio asertiboa, autozaintza, harreman osasuntsuak eta estresaren kudeaketa bezalako gaiak jorratuz. Horrez gain, estimulazio kognitiboa lantzen jarraituko dugu, memoria, arreta eta pentsamendu kritikoa indartzeko. Programak emakumeen arteko jakintzen trukea ere sustatzen du, feminismoa, filosofia, zientzia, memoria historikoa eta gaurkotasuneko gaiak ikuspegi feminista eta parte-hartzailetik landuz, solasaldi, talde-dinamika, kultura-jarduera eta irteeren bidez.

Es un espacio de encuentro, aprendizaje y participación entre mujeres. Este curso se trabajará la comunicación, el empoderamiento y el bienestar emocional, abordando temas como la comunicación asertiva, el autocuidado, las relaciones saludables y la gestión del estrés. Además, se continuará trabajando en la estimulación cognitiva para reforzar la memoria, la atención y el pensamiento crítico. El programa también promueve el intercambio de saberes entre mujeres, abordando temas de feminismo, filosofía, ciencia, memoria histórica y actualidad desde una perspectiva feminista y participativa, a través de tertulias, dinámicas de grupo, actividades culturales y salidas.

Norentzat: Arrigorriagako emakume helduentzat.
Dirigido: A mujeres adultas de Arrigorriaga.

ASTERO URRITIK MAIATZERA*
DE OCTUBRE A MAYO SEMANALMENTE*

ASTI

UDALETXEAN ETA ABUSUN

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

URTEKO PRESTAKUNTZA ETA PARTE-HARTZEA PROGRAMA
PROGRAMA ANUAL FORMATIVO Y PARTICIPATIVO



EMAKUMEEN-TZAKO LAGUNTZA EMOZIONALE-RAKO ESPAZIOA

ESPACIO DE APOYO EMOCIONAL PARA MUJERES

Esperientziak, kezkak eta bizipenak partekatzeko talde-gunea da. Bertan, emakumeek egunerokoan eragiten dieten gaiak lantzen dituzte, elkarri entzunez eta lagunduz, ongizate emozionala sustatzeko tresnak eta baliabideak eskuratzeko. Taldea profesional batek gidatzen du, konfiantzazko eta errespetuzko espazio segurua eskainiz.

Es un espacio grupal para compartir experiencias, preocupaciones y vivencias. Las participantes trabajan cuestiones que influyen en su día a día, escuchándose y apoyándose mutuamente, mientras adquieren herramientas y recursos para mejorar su bienestar emocional. El grupo está dinamizado por una profesional y se desarrolla en un entorno seguro, respetuoso y de confianza.

Norentzat: Arrigorriagako emakume guztientzat.
Taldean sartzeko, hitzordua eskatu behar zaio erreferentziazko gizarte-langileari.

Dirigido a: Todas las mujeres de Arrigorriaga:
Para inscribirse al grupo es necesario solicitar cita con la trabajadora social de referencia.

ASTEARTERO
TODOS LOS MARTES

9:30-11:00

LAMIAENA

EQUIPO INTERVENCIÓN SOCIO-EDUCATIVA

GAZTELANIAZ
CASTELLANO

TOPAKETA
ENCUENTRO


Lamiaena
Arrigorriagako
Emakumeen Etxea



LAMIAENAREN GUNEAK

AMARAUNA

Liburutegi feminista, kafe-gela, espazio goxoa eta Terraza.

Amarauna irakurketarako, ezagutzarako eta topaketarako espazio atsegina da. Bertan aurkituko duzu Emakumeen Etxeko liburutegi feminista, emakumeen ahotsak, bizipenak eta jakintzak erdigunean jartzen dituzten liburuz osatua. Bildumak askotariko gaiak jorratzen ditu, gehienak emakumeek idatziak eta ikuspegi feministatik landuak.

Liburutegi hau irakurketa, hausnarketa eta ikaskuntza sustatzeko sortu da, eta bertako liburuak maileguan hartzeko aukera dago. Libururen bat eskuratu nahi baduzu, hurbildu Emakumeen Etxera.

ELKARTEEKIN, KOLEKTIBOEKIN EDO LAMIAENAKIDEEKIN BILERAK ETA EKIMENAK EGITEKO TOKIA.

Emakumeen Etxeak elkarte, kolektibo eta Lamiaenakideen eskura jartzen ditu bilerak, topaketak eta jarduerak egiteko espazioak. Parte-hartzea, sare-lana, esperientzien trukea eta berdintasuna sustatzen duten ekimenak garatzeko pentsatutako guneak dira.

Zure elkarteak, kolektiboak edo taldeak espazio hauetakoren bat erabili nahi badu, jarri gurekin harremanetan erabilgarritasuna eta erabilera-baldintzak ezagutzeko.

ESPACIOS DE LAMIAENA

AMARAUNA

Biblioteca feminista, cafetería, espacio acogedor y terraza

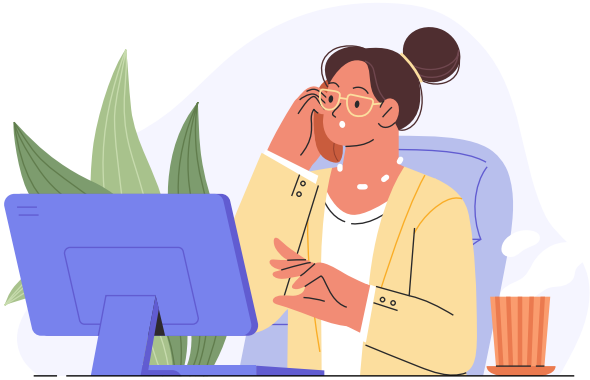
Amarauna es un espacio pensado para la lectura, el conocimiento y el encuentro. En él se encuentra la biblioteca feminista de la Casa de las Mujeres, una colección que pone en el centro las voces, experiencias y saberes de las mujeres. Sus fondos abordan una gran diversidad de temas y están formados, en su mayoría, por obras escritas por mujeres y desde una perspectiva feminista.

Esta biblioteca nace con el objetivo de fomentar la lectura, la reflexión y el aprendizaje. Además, ofrece la posibilidad de tomar libros en préstamo. Si deseas llevarte algún ejemplar, acércate a la Casa de las Mujeres.

ESPACIOS PARA ASOCIACIONES Y COLECTIVOS

Disponemos de espacios destinados a la realización de reuniones, encuentros y actividades impulsadas por asociaciones, colectivos y Lamiaenakideak. Son lugares pensados para favorecer la participación, el trabajo en red, el intercambio de experiencias y el desarrollo de iniciativas que contribuyan a la igualdad y al fortalecimiento de la comunidad.

Si tu asociación, colectivo o grupo desea utilizar alguno de estos espacios, ponte en contacto con nosotras para consultar la disponibilidad y las condiciones de uso.



HARREMANETARAKO
CONTACTO

LAMIAENA — Arrigorriagako Emakumeen Etxea
Helbidea / *Dirección:* **Urgoiti pasealekua 8, 48480 Arrigorriaga**
Telefono-zk. / *Nº Teléfono:* **747 444 898**
Posta elektronikoa / *Correo electrónico:* **lamiaena@arrigorriaga.eus**
Instagram: @lamiaenaemakumeenetxea
WhatsApp: Lamiaenakideen taldea / *Grupo de Lamiaenakideak*
Web-orria: Arrigorriagako Udalaren web-orria > Berdintasuna > Lamiaena

ARRATSALDEKO ORDUTEGIA / *HORARIO DE TARDE:*
Astelehenetik ostegunera: 17:00 – 20:30 / *De lunes a jueves:* **17:00 – 20:30**
Ostirala / *Viernes:* **17:00 – 20:00**

ABUSU ZENTRO SOZIOKULTURALA / *CENTRO SOCIOCULTURAL ABUSU:*
Astelehenetik ostiralera: 08:00 – 14:45 / *De lunes a viernes:* **08:00 – 14:45**
Tel.: 944 792 930


Lamiaena