

## BIZI POZA BERRESKURATZEN

Amaia Urieta García

Onarpena, ahizpatasuna eta alaitasuna ereingo ditugu gugan.

 Astelehenak, urtarrilak 31 - apirilak 4  
16:00-17:30 / 15€

## ZURRUMURRU MATXISTAK DESEGITEN

Maidar Avaristo Iciar

Mito eta zurrumurru matxistak zer diren ikusiko dugu eta horiei aurre egiteko estrategiak landuko ditugu.

 Astelehenak, urtarrilak 31 - apirilak 4  
18:00-20:00 / 15€

## #ZUGANDIK: IRUDITIK AUTOEZAGUTZARA

Idoia Telleria Maritxalar

Bizipenekin eta emozioekin bat egin eta argazkien bitartez emakume bakoitzak bere erretratu sortu eta landuko du.

 Astearteak, otsailak 1 - apirilak 5  
16:00-18:00 / 15€

## EL CLUB DE LAS PIPI CALZASLARGAS

Mónica Núñez Ávila


Jugaremos, cantaremos, reiremos y nos divertiremos, para empoderarnos y sentirnos libres.

 Miércoles, 2 de febrero - 23 de marzo  
10:30-12:30 / 15€

## NUESTRAS ANCESTRAS: UN TRABAJO CON NUESTRO LINAJE FEMENINO

Pepa Bojó Ballester

Reconoceremos las contribuciones, a menudo anónimas y desconocidas, de las mujeres de nuestra historia.

 Miércoles, 2 de febrero - 6 de abril  
15:30-17:30 / 15 €

## EMAKUMEAK ETA LIDERGOA

Mertxe Arratibel Ibarruri

Gure bizitzako helburuak identifikatzen eta gure baliabideak garatzen ikasiko dugu, komunikatzeko, negoziatzeko eta gatazkak konpontzeko modua hobetzeko.

 Asteazkenak, otsailak 2 - martxoak 23  
18:00-20:00 / 15 €

## EZETZ ESATEN IKASTEN

Irune Aranguren Barragán

Gure emozioak onartzen eta gatazkei aurre egiteko estrategia eraikitzaileak sortzen ikasiko dugu.

 Ostegunak, otsailak 3 - apirilak 7  
10:30-12:00 / 15 €

## MATERNIDADES DIVERSAS

Kontxi López Soria

Te invitamos, seas madre o no, a reflexionar sobre las maternidades para vivirla de manera más libre, sin juicios ni culpas.

 Jueves, 10 de febrero - 7 de abril  
15:30-17:30 / 15 €

## CuidaT ESPACIO PARA MUJERES CUIDADORAS

Leticia Sánchez Arregui

Reflexionaremos sobre el autocuidado y la relación con las personas que cuidamos, para aumentar nuestro bienestar.

 Viernes, 4 de febrero - 20 de mayo  
15:30-17:30 / 20 €

### IZEN-EMATEA / INSCRIPCIÓN

Urtarrilak 10etik 22ra / del 10 hasta el 22 de enero

Zarauzko Emakumeen\* Etxea (Nafarroa Kalea, 3)

943 005 136

emakumeen-etxea@zarautz.eus

<https://labur.eus/jabetze-eskola2022>

Urtarrila  
Martxoa

# 2022

Enero  
Marzo

# Emakumeentzako JABETZE ESKOLA

Escuela de empoderamiento para mujeres

Antolatzailea:



ZARAUZKO UDALA  
Parekidetasun Departamentua

Babeslea:



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Berdintasun Zuzendaritza Nagusia