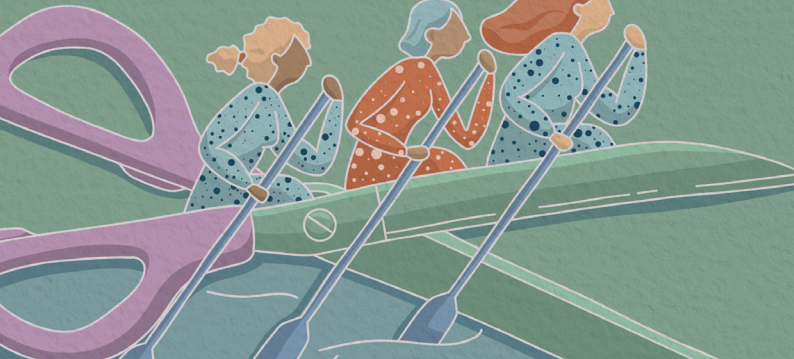
# EMAKUMEEN* ETXEA

## Iraila-Abendua

Septiembre-Diciembre

**2026**



# Zer da Emakumeen* Etxea?

Emakumeen* Etxea espazio bat da emakumeok elkarrekin egoteko, ahalduntzeko, elkarri entzun eta laguntzeko, gure artean esperientziak eta bizipenak partekatzeko, sareak sortzeko eta berdintasunari eta feminismoari buruz hausnartzeko. **Egin zaitez Emakumeen* Etxeko lagun!**

**Zer aurkituko duzu?**

- Zerbitzuak eta aholkularitzak (doakoak eta konfidentzialak)
  - Arreta eta beste zerbitzu batzuetara bideratzea
  - Aholkularitza psikologikoa
  - Aholkularitza juridikoa
  - Ikasketen homologazioa
  - Etxeko langile diren emakume migratuentzako bilerak astero (SOS Arrazakeria)
- Programazioa:
  - Jabetze eskola
  - Ekitaldiak eta jarduerak
- Iragarki-taula
- Liburutegia eta ordenagailuak
- Gelen erabilera

**Info+: www.emakumeenetxea.zarautz.eus**

# ¿Qué es Emakumeen* Etxea?

Emakumeen* Etxea es un espacio para estar juntas, empoderarnos, escucharnos, ayudarnos, para compartir experiencias y vivencias entre nosotras, crear redes y reflexionar sobre la igualdad y el feminismo. **¡Hazte amiga de Emakumeen* Etxea!**

**¿Qué encontrarás?**

- Servicios y asesorías (gratuitas y confidenciales)
  - Atención y derivación
  - Asesoría psicológica
  - Asesoría jurídica
  - Homologación de estudios
  - Reuniones semanales para mujeres migradas trabajadoras del hogar (SOS Racismo)
- Programación:
  - Escuela de empoderamiento
  - Eventos y actividades
- Tablón de anuncios
- Biblioteca y ordenadores
- Uso de salas

**Info+: www.emakumeenetxea.zarautz.eus**

# **IKASTAROAK**
# CURSOS

# Irakurle-eskola feminista

Iratxe Retolaza

Literatura-talde feministen dinamizatzailea. Irakurle-talde honetan, ahalduntzean eta feminismoan sakonduko dugu, eta aurrez irakurri dugun liburu bati buruzko iritziak trukatuko ditugu gure artean.

Urria

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | |

Azaroa

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

Abendua

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

**18:00-20:00 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 10,50 €**

# Escritoras del mundo

Isabel Allende

Leeremos obras de escritoras de diferentes países del mundo, que traten la situación de las mujeres en realidades socioculturales muy diferentes a las propias. Se realizará una breve charla sobre las ideas extraídas de cada libro.

Octubre

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

**18:00-20:00 / Castellano / Emakumeen* etxean / 10,50 €**

# Kantu feminista

Ana San José Amiano

Kantuak presentzia handia du emakumeen bizitzan, pertsonalki zein kolektiboki. Hizkuntza eta estilo askotako abesti ahalduntzaileak eta alternatiboak landuko ditugu. Ez da korua izango, eta ez da partiturarik erabiliko: proposamena da barruan daramaguna askatzea, elkarrekin ikastea eta, batez ere, abesten gozatzea.

Septiembre

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

Octubre

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

**18:00-20:00 / Elebitan / Emakumeen* etxean / 10,50 €**

# Neska* gazte: Mugitu, Indartu, Ahaldundu!

Maddi Sukuntza

Mugitu, indartu eta gozatu! Luzaketak, indar-entrenamendua, pilatesa eta yoga uztartuz, zure gorputza eta ongizatea hobetuko dituzu. Oreka, malgutasuna eta indarra landu, giro atseginean primeran pasa eta mugimenduaz gozatu. 16 eta 25 urte bitarteko gazteentzat.

Urria

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | |

Azaroa

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

**17:00 - 18:00 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 10,50€**

# Atera zure artea!

Margi Egiguren

Eskuek, batzuetan, hitzek ezagutzen ez dituzten bideak ezagutzen dituzte. Tailerrak esperimentazio, jolas eta sormen askea sustatzen ditu material desberdinak erabiliz. Ez da esperientzia artistikorik behar; nahikoa da jakin-mina, probatzeko gogoa eta barruko sormenarekin konektatzeko nahia.

Urria

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | |

Azaroa

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

**18:30-20:30 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 16,00€**

# Amak Tribuan

Haizea Egiguren

Amatasunaren argi-ilunak partekatzeko espazio segurua: kulpa, exijentzia, frustrazioa eta poza lantzeko. Helburua da autozaintzaren bidez amak ahalduntzea, beharrak identifikatzea, tratu onetan trebatzea eta amen arteko aliantzak sortzea, amatasun kolektibo eta bizigarriak eraikitzeko, etengabe elkar zainduz.

**Iraila**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

**Urria**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | |

**Azaroa**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

**Abendua**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

**Urtarila**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 |

**17:00-19:00 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 16,00 €**

# Xilografia tailerra

Oihana Ugarte

Grabatuaren oinarriak modu sortzaile eta parte-hartzailean landuko dira. Teknika ikasteaz gain, emakumeen ahotsa, aldarrikapena eta erresistentzia adierazteko tresna gisa ezagutuko dugu xilografia, mezu feministak sortu eta oihalean zein paperean estanpatuz.

Urria

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | |

Azaroa

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

**18:00-20:00 / Euskaraz / Emakumeen* etxean / 16,00 €**

# Korrikako hastapen-ikastaroa

Maddi Sukuntza

Korrikalari bakoitzaren mailara egokitutako entrenamenduak proposatuko dira. Berdin dio hasiberria izatea edota aurretiaz esperientzia edukitzea! Korrikalari guztiek izan dute bere lehen aldia. Eta zergatik guk ez geurea, herriko txoko edota lasterketa ezberdinetan? Animatu! Inoiz ez da hasteko berandu.

Urria

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | |

Azaroa

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

**19:00-20:00 / Euskaraz / Irteera Emakumeen* Etxetik / 10,50€**

# Esta soy yo

Belen Seoane

Refuerza tu autoestima, conecta contigo y descubre tu fuerza. A través de la inteligencia emocional, la creatividad, el cuerpo, la voz y el movimiento, aprenderás a gestionar emociones, expresarte con seguridad y poner límites saludables desde una perspectiva feminista.

Octubre

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

**10:00-12:00 / Castellano / Emakumeen* etxea / 16,00 €**

# **ELKARTZEKO GUNE IREKIAK**
# ESPACIOS DE ENCUENTRO ABIERTOS

**Topatzeko, partekatzeko eta komunitatea sortzeko espazio irekiak.**
Espacios abiertos para encontrarse, compartir y crear comunidad.

# Círculo de mujeres migrantes

Susana Esparza

Espacio de encuentro para mujeres migradas cuyo objetivo es crear un lugar seguro e íntimo donde compartir nostalgias, luchas, resistencias, alegrías y sueños. La creatividad será la herramienta para expresar vivencias y crear nuevas redes.

Septiembre

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

Octubre

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

**17:00-19:00 / Castellano / Emakumeen* Etxea / Doan**

# Mendi Ibilaldiak

Maddi Sukuntza

Naturaz eta mendiaz gozatzeko gonbidapena, ongizate fisiko eta emozionala indartuz. Ibilaldien bidez, estresa askatu eta gure artean horren beharrezkoak ditugun harremanak, babesa eta ahalduntzea eraikiko ditugu, elkarrekin esperientzia aberasgarriak partekatuz.

Iraila

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

Urria

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | |

Azaroa

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 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 | | | | | | |

**09:00-14:00 / Elebitan / Emakumeen* Etxea / Doan**

# IZEN-EMATEA
# INSCRIPCIONES

# Izen-ematea:

**Noiz?**

Irailaren 1etik 15era arte

**Nola?**

Emakumeen* Etxean aurrez-aurre

Online gure webgunean:

www.emakumeenetxea.zarautz.eus

**Baldintzak:**

- Plaza kopurua mugatua da. Kopuru hori baino jende gehiago badago, zozketa egingo da. Zarautzen bizi diren emakumeek lehentasuna izango dute.
- **Plaza tokatu zaien pertsonei bakarrik abisatuko zaie.**
- Ikastaroa egiteko gutxieneko pertsona kopuru bat egon beharko da izena emanda: nahikoa jende ez badago, ikastaroa bertan behera gelditukо da.
- Ikastaroa egingo dela egiaztatzen denean ordainduko da matrikula
- Izena emateko Emakumeen* Etxearen laguna izan behar da.
- Jarri gurekin harremanetan:
  - Behar bereziak badituzu
  - Haurren zaintza dela eta, parte-hartzeko zailtasunak badituzu

# Inscripciones:

**¿Cuándo?**

Del 1 al 15 de septiembre

**¿Cómo?**

De forma presencial en Emakumeen* Etxea

Online en la página web

www.emakumeenetxea.zarautz.es

**Condiciones:**

- El número de plazas es limitado. En caso de superarlo, se realizará un sorteo. Se dará prioridad a las mujeres que viven en Zarautz.
- **Sólo se avisará a las personas a las que les haya tocado plaza.**
- Para que el curso se lleve a cabo deberá haber un mínimo de personas inscritas. En caso contrario, el curso se suspenderá.
- El pago de la matrícula se efectuará cuando se confirme la realización del curso.
- Para participar en las actividades y servicios es necesario ser amiga de Emakumeen* Etxea.
- Ponte en contacto:
  - Si tienes alguna necesidad especifica
  - Si tienes dificultades para participar por el cuidado de menores

https://www.emakumeenetxea.zarautz.eus

emakumeen-etxea@zarautz.eus

943 005 136 -688 772133

Nafarroa, 3C-behea

---

Astelehenetik ostegunera / De lunes a jueves

**11:00 -13:30/ 15:00-19:00**

Ostiralak / Viernes

**11:00 -13:30**

zarauzkoemakumeenetxea

Zarauzko Emakumeen Etxea

Ilustrazioak: Carolina Mejía Niño

Emakumeen* etxea

Zarauzko Udala
Berdintasun departamentua

Zarautz 2030

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa