

Bergarako Emakumeentzako Jabekuntza Eskola

Escuela de Empoderamiento
para mujeres de Bergara

École d'autonomisation des femmes · مدرسة التمكين للنساء

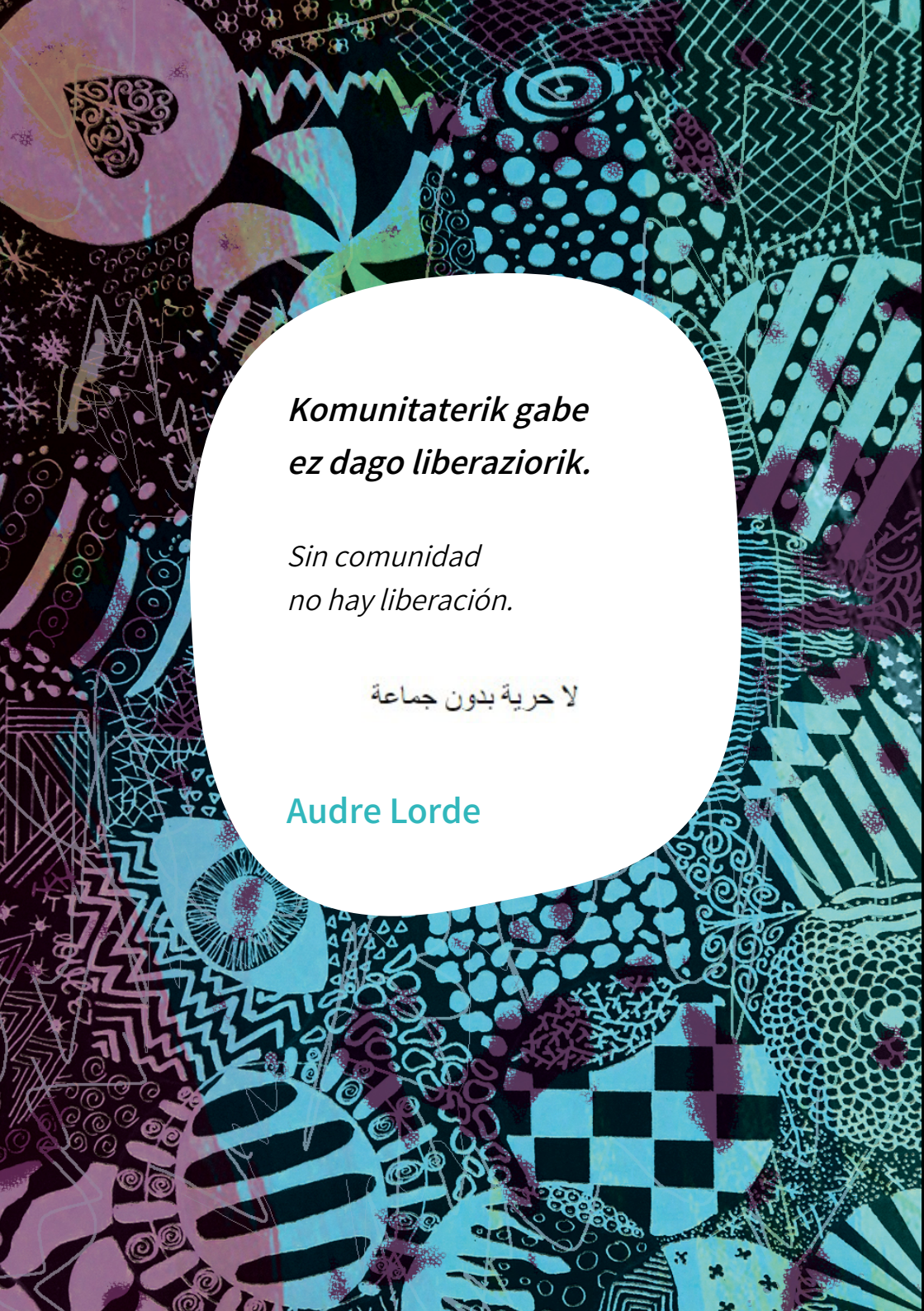
2026KO URRITIK ABENDURA
BITARTEKO EGITARAU
PROGRAMA DE OCTUBRE
A DICIEMBRE DE 2026



Bergarako
Udala



GIPUZKOA
Foru Aldundia



*Komunitaterik gabe
ez dago liberaziorik.*

*Sin comunidad
no hay liberación.*

لا حرية بدون جماعة

Audre Lorde

Bergarako emakumeentzako Jabekuntza Eskola era askotako emakumeentzako topagunea da.

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.

Proiektu bizia eta dinamikoa da, eta bizitza guztiak erdigunean jarriko dituen Bergara eraiki nahi dugu: feminista, arrazakeriaren aurkakoa, berdea eta euskalduna. Betiere, parte hartzen dugun emakumeen behar, interes eta nahietatik abiatuta.

Baina tailerretako batean parte hartzea soilik interesatzen bazaizu ere, leku aproposean zaude!

Zatoz eta gozatu gurekin!

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

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

Es un proyecto vivo y dinámico desde el que queremos construir una Bergara que ponga todas las vidas en el centro: feminista, antirracista, verde y euskalduna. Siempre partiendo de las necesidades, intereses y deseos de las mujeres que participamos en ella.

Pero si tu interés es únicamente participar en alguno de los talleres, este también es tu sitio!

¡Ven y disfruta con nosotras!



Ikur hau duten tailerretako hezitzaileak Bergarako emakumeak dira.
Las formadoras de los talleres que tienen este símbolo son mujeres de Bergara.

escuela

BERGARAKO TXOKO FEMINISTA, ZURETZAKO GUNEA, GURETZAKO GUNEA

EL TXOKO FEMINISTA DE BERGARA,
¡UN ESPACIO PARA TI, UN ESPACIO
PARA NOSOTRAS!



2025. urtean, 50 emakume inguru elkartu ginen elkarrekin espazio berri bat irudikatze, feminismoan oinarrituta, nahi dugun Bergara eraikitze balioko diguna.

Komunitatean integratutako espazio bat amestu genuen, bizitza guztiak erdigunean jarriko dituen, ahalduzailerik, askotaririk, justizia sozialaren alde eta indarkeria matxistaren aurka borrokatzeko. Gune euskalduna ere izango da, eta, aldi berean, euskaraz egin ezin dutenekin komunikatzeko gaitasuna izango du.

2026an lanean jarraitzen dugu amets hori egia bihurtzeko, eta laster irekiko ditu bere ateak Txokoak. Maitasun handiz ari gara antolatzen inaugurazioa eta gure lehenengo batzarra, zu ere proiektu kilikigarri honen parte sentiarazteko.

Adi egon deialdiari, eta aurretik informazio gehiago nahi baduzu, jar zaitez harremanetan Udaleko Berdintasun Arloarekin. Han kontatuko dizute gurekin bat egiteko jakin behar duzun guztia.

Ez izan zalantzarik, hau da zure espazioa!

Durante el año 2025 alrededor de 50 mujeres nos reunimos para imaginar juntas un espacio que nos sirva para construir desde el feminismo la Bergara que queremos.

Soñamos un espacio integrado en la comunidad, que ponga todas las vidas en el centro, que sea empoderante, diverso, desde el que luchar por la justicia social y en contra de la violencia machista. También será un espacio euskaldun y, a la vez, un espacio con capacidad para comunicarse con quienes aún no puedan hacerlo en euskera.

En 2026, seguimos trabajando para hacer ese sueño realidad, y pronto el Txoko abrirá sus puertas. Estamos organizando con mucho cariño la inauguración y la primera asamblea, para hacerte sentir parte de este emocionante proyecto.

Estate atenta a las convocatorias, y si antes quieres más información, ponte en contacto con el Área de Igualdad del Ayuntamiento. Allí te contarán todo lo que necesitas saber para unirte a nosotras.

¡No lo dudes, este es tu espacio!

EMAKUMEAK MUGIMENDUAN

MUJERES EN MOVIMIENTO

ASTELEHENAK/ LUNES
10:45 – 12:15
Agorrosin Kirol Gunea



Emakumeentzako dantza eta mugimenduaren bidezko sormen eta autoezagutza prozesu bat da. Ikastaroaren helburuetako batzuk honako hauek dira: gorputzaren kontzientzia hartzea, gure mugimendu propioak esploratzea, sarea eta zaintza kolektiboko espazio bat sortzea. Epairik gabeko espazio seguru bat da eta dinamikak taldearen behar eta erritmorik egokituko dira. Ez da dantzan esperientziarik behar parte hartzeko.

Es un proceso de creatividad y autoconocimiento para mujeres a través de la danza y el movimiento. Algunos de los objetivos del curso son: tomar conciencia del cuerpo, explorar nuestros propios movimientos, crear red y un espacio de cuidado colectivo.

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

Urriaren 19tik abenduaren 21era (9 saio). Del 19 de octubre al 21 de diciembre (9 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**
OIHANE VICENTE AGIRREZABAL
DANTZA ETA MUGIMENDU TERAPEUTA
TERAPEUTA DE DANZA Y MOVIMIENTO

ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA

CURSO PARA EL
FORTALECIMIENTO DE
SUELO PÉLVICO

ASTEARTEAK / MARTES

16:00 – 17:30

Agorrosin Ekintza Gunea



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, eztl 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 iristen zaizkigu, eta komeni ez zaiguna egiten dugu. Ikastaro honen bidez, gure gorputzarentzat eta osasunarentzat hain garrantzitsua den zona 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? A menudo, 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 13tik abenduaren 22ra
(10 saio). Del 13 de octubre al 22 de diciembre (10 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**

SAIOA BAENA

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

JOSKINTZA ERALDATZAILEA

COSTURA TRANSFORMADORA

ASTEARTEAK / MARTES
18:00 - 20:00
Martoko eskola zaharra
Antigua escuela de Martoko



Ikastaroan oinarrizko joskintza eta arropa-konponketak ikasiko ditugu, egunerokotasunean erabilgarri izango zaizkigunak. Bide batez, modaren industriak gudan eragiten dituen presioak identifikatzen eta kontsumitzailerle 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 13tik abenduaren 1era
(8 saio). Del 13 de octubre al 1 de
diciembre (8 sesiones).

Bideratzailea *Facilitadora*

MICHAELA FORTOVA

UPCYCLING TEKNIKAREN BIDEZ
SORTZEN DABILEN ARTISAUA ETA ARROPA
KONPONTZAILEA, ENDREDAMAKINA
MARKAREN ATZEAN DAGO.

ARTESANA CREADORA MEDIANTE LA
TÉCNICA DEL UPCYCLING Y REPARADORA
DE ROPA BAJO LA MARCA
ENDREDAMAQUINA.

AMAK TRIBUAN

MADRES EN TRIBU

ASTEAZKENAK / MIÉRCOLES

10:30 - 12:30

Irizar jauregia / Palacio Irizar



Amatasuna partekatzeko, gelditzeko eta zaindua sentitzeko espazioa. Egu-nerokoan ager daitezkeen erruduntasun, exijentzia, frustrazio, poz eta plazerei tokia egingo zaie, epairik gabe eta elkarren sostenguan oinarrituta. Amaren zaintza erdigunean jartzen duen proposamena da, zaintzaileak ere zaindua izatea behar duelako. Autozaintza eta ongizatea sustatuko dira, norberaren beharrak identifikatu eta tratu onetan oinarritutako harremanak indartzeko. Era berean, amen arteko aliantzak sortu eta amatasuna kolektibizatze espazioa izango da.

Un espacio para compartir la maternidad, pararla y sentirse cuidada. Se dará cabida a las culpas, exigencias, frustraciones, alegrías y placeres que puedan aparecer en el día a día, sin sentencia y apoyándose mutuamente. Es una propuesta que

pone el cuidado de la madre en el centro, porque la cuidadora también necesita ser cuidada. Se fomentará el autocuidado y el bienestar para identificar las necesidades personales y reforzar las relaciones basadas en los buenos tratos. También será un espacio para crear alianzas entre madres y colectivizar la maternidad.

Urriaren 14tik abenduaren 2ra (8 saio).

Del 14 de octubre al 2 de diciembre
(8 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**

HAIZEA EGIGUREN IRIARTE

DOULA, AMATASUNEAN ETA BIZITZAKO
PROZESUETAN BIDELAGUNA,
BANAKA ZEIN TALDEAN

DOULA, COMPAÑERA DE VIAJE EN LA
MATERNIDAD Y EN LOS PROCESOS DE LA
VIDA, TANTO INDIVIDUAL COMO
COLECTIVAMENTE

AROMATERAPIA, DESKUBRITZEKO DUGUN MUNDU BAT

AROMATERAPIA,
UN MUNDO POR
DESCUBRIR

ASTEAZKENAK / MIÉRCOLES

10:00 – 12:00

Martoko eskola zaharra
Antigua escuela de Martoko



Tailer honen bidez aromaterapia inguruan dauden oinarri-oinarrizko ezagupenak landuko ditugu. Egunerokotasunean, horren balioak jorratuko ditugu eta zelan aprobetxatu ikusi. Modu sinple batean onuragarriak izan daitezkeen adibideak partekatuko ditugu eta formula batzuk landuz etxeko botikina osatuko dugu.

A través de este taller trabajaremos los conocimientos básicos que existen en el entorno de la aromaterapia. En el día a día, veremos y abordaremos cómo aprovechar sus valores. Compartiremos ejemplos que de una manera sencilla pueden ser beneficiosos y elaborando algunas fórmulas completaremos el botiquín de casa.

Azaroaren 4tik abenduaren 2ra
(5 saio). Del 4 de noviembre al 2 de
diciembre (5 sesiones).



Bideratzailea
Facilitadora

BELÉN SAN TORCUATO IMAZ
IRAKASLE JUBILATUA ETA
AROMATERAPIAN ADITUA
PROFESORA JUBILADA Y EXPERTA
EN AROMATERAPIA

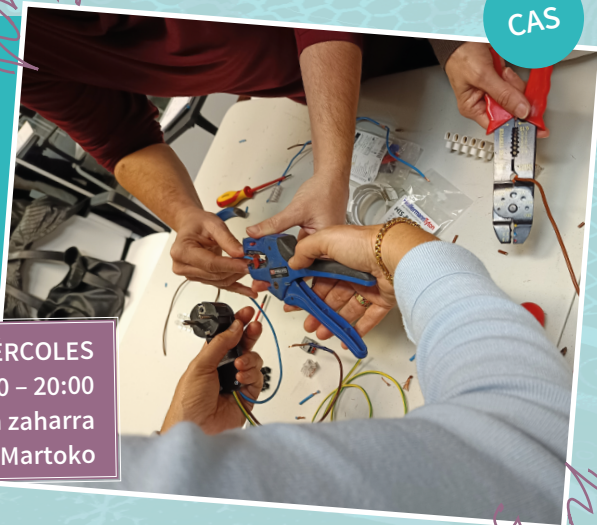
BRIKOLEA: BIZIRAUPENERAKO BRIKOLAJEA

BRIKOLEA:
BRICOLAJE DE
SUPERVIVENCIA

ASTEAZKENAK / MIÉRCOLES

18:00 – 20:00

Martokoko eskola zaharra
Antigua escuela de Martoko



Gure etxeetan konponketa txikiak egiteko gai izateak gure independentzia eta autoestimua areagotzen ditu. Historikoki baztertuta geratu garen esparru horretan, geure kabuz moldatzen ikasiko dugu, horren garrantzitsua dena. Oso modu praktikoa arituko gara 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 14tik abenduaren 2ra (7 saio).

Del 14 de octubre al 2 de diciembre
(7 sesiones).

Bideratzaileak Facilitadoras

ANA OCEJA URIBE

ANA FERNÁNDEZ MARTÍN

IRRATIGINTZA TAILERRA

TALLER DE RADIO

ASTEAZKENAK / MIÉRCOLES

18:00 - 20:00

Txapa Irratia (kartzela zaharrean /
en la antigua cárcel)



Irrati libre eta komunitarioetan aritze-ko aukera balioan jarriz, irratigintzara hurbiltzeko lehenengo urratsa egingo dugu. Ahozotasunaren eta soinu-teknikaren arloko hainbat azalpen eman eta irratipraktika landuko da, umorea eta eguneroko gaiak ardatz hartuta (irakurketa, intonazioa, estiloa, inprobisazioa, soinu-mahaia...). Ikuspegi feministatik, ahots propio eta kolektiborako tresna garrantzitsua dugu irratia. Probatu ez duenak, ez daki zer den hau!

Poniendo en valor la posibilidad de actuar en radios libres y comunitarias, haremos una primera aproximación a la radiodifusión. En materia de oralidad y técnica sonora, se trabajarán diferentes explicaciones y prácticas radiofónicas centradas en el humor y temas cotidianos (lectura, entonación, estilo, improvisación, mesa de

sonido...). Desde una perspectiva feminista, la radio es un instrumento importante para la voz propia y colectiva. ¡Quién no lo ha probado no sabe lo que es esto!

Urriaren 28tik azaroaren 18ra (4 saio).

Del 28 de octubre al 18 de noviembre
(4 sesiones).



Bideratzaileak
Facilitadoras

**AMAIA ARRIARAN, AINHOA NARBAIZA,
MAITANE MUJICA, IDOIA SANCHEZ
BERGARAKO TXAPA IRRATIA ETA
ARROSA IRRATI SAREKO KIDEAK
INTEGRANTES DE TXAPA IRRATIA DE
BERGARA Y DE LA RED ARROSA IRRATIA**

* Itzulpena beharko balitz bermatuko genuke.

* Si se necesitara traducción se garantizará.

ETA BARRE EGITEN BADUGU?

¿Y SI NOS REÍMOS?

OSTEGUNAK / JUEVES
10:30 – 12:30
Agorrosin Ekintza Gunea



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 histeriaren 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, eta inprobisazio eta clown jokoak landuko ditugu. Zure alderik dibertigarriena eta gogotsuena aurkitzen lagunduko dizu, beldur eszenikoa gainditzeko 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 revolución!!!

Urriaren 15etik abenduaren 17ra
(10 saio). Del 15 de octubre al 17 de
diciembre (10 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.

XABOI KOMUNITARIOA

JABÓN COMUNITARIO

OSTEGUNAK / JUEVES

18:00 – 20:00

Martoko eskola zaharra
Antigua escuela de Martoko



Ikastaro honetan, etxea garbitzeko xaboi solido eta likido ekologikoak egiten ikasiko dugu, olio erabilia birziklatuz. Praktikaz gain, herrian xaboiak elkarrekin egiteko talde autonomo bat sortzea izango da helburua, elkarlana, saretzea eta burujabetza sustatuz. Ingurua eta geure burua zaintzeko modu ekonomiko, jasangarri eta komunitario bat proposatzen du ikastaroak.

En este curso, aprenderemos a elaborar jabones sólidos y líquidos ecológicos para la limpieza del hogar, reciclando el aceite usado. Además de la práctica, el objetivo será crear un grupo autónomo para la elaboración conjunta de jabones en el pueblo, promoviendo la colaboración, la generación de redes y la soberanía. El curso propone una forma económica, sostenible y comunitaria de cuidar el entorno y de nosotras mismas.

Urriaren 15etik abenduaren 17ra (10 saio). Del 15 de octubre al 17 de diciembre (10 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**

AIORA URBIETA EIZAGIRRE

SENDABELARRETAN ETA KOSMETOLOGIAN
ADITUA

EXPERTA EN HERBORISTERÍA Y COSMETOLOGÍA

GURE BIZI ENERGIA HOBETZEN: CHI KUNG

TRABAJANDO NUESTRA
ENERGÍA VITAL: CHI KUNG

OSTEGUNAK / JUEVES
17:30 – 19:30
Angiozar



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.

Urriaren 22tik abenduaren 17ra
(9 saio). Del 22 de octubre al 17 de diciembre (9 sesiones).

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

AHOTSAK SARETZEN

ENREDANDO VOCES

OSTEGUNAK / JUEVES
17:00 – 19:00
Osintxu



Kantuaren bidez elkartu, ikasi eta sareak ehuntzeko tailerra. Euskal Herriko emakume musikarien ibilbideak eta ekarpenak ezagutu, gure musika-genealogia osatzen duten ahotsak berreskuratu eta erreferente berriak aurkituko ditugu. Ez da abesten jakin behar: oinarrizko baliabideak modu praktikoan landuz, ahotsa tresna artistiko eta kolektibo gisa esperimentatuko dugu, elkarrekin abestuz eta gure ahots propioa garatuz.

Taller para juntarse, aprender y tejer redes a través del canto. Conoceremos las trayectorias y aportaciones de las mujeres músicas de Euskal Herria, recuperaremos las voces que conforman nuestra genealogía musical y encontraremos nuevos referentes. No hay que saber cantar: trabajando de forma práctica los recursos

básicos, experimentaremos la voz como instrumento artístico y colectivo, cantando juntas y desarrollando nuestra propia voz.

Urriaren 15etik abenduaren 3ra
(6 saio). Del 15 de octubre al 3 de
diciembre (6 sesiones).

Bideratzailea Facilitadora
LIERNI ETXEBARRIA MONDRAGON
KANTU IRAKASLEA ETA MUSIKARIA
PROFESORA DE CANTO Y MÚSICA

NOLA HITZ EGIN JENDAURREAN

CÓMO HABLAR EN PÚBLICO

OSTIRALAK / VIERNES

17:30 – 20:00

Irizar jauregia / Palacio Irizar

EUS



Ikastaroaren bitartez, hitz egiteko trebetasuna eta segurtasuna garatuko dugu. Horretarako, ditugun beldurrak identifikatu eta aztertuko ditugu, eta beldur horiei aurre egiteko tresnak praktikan jarriko ditugu, betiere, generoak komunikazio-prozesuan duen eragina kontuan hartuz. Horrez gain, oratoriaren oinarriak eta diskurtso eraginkorra egiten ikasiko dugu.

El objetivo de este taller es desarrollar habilidad y seguridad para hablar en público. Para ello, vamos a identificar y analizar nuestros miedos y poner en práctica técnicas para afrontarlos, teniendo en cuenta la influencia del género en la comunicación. Asimismo, aprenderemos las bases de la oratoria y cómo construir un discurso eficaz.

Urriaren 23tik azaroaren 27ra (6 saio).

Del 23 de octubre al 27 de noviembre
(6 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**

IDOIA EIZMENDI ALDASORO

BERDINTASUN-ERAGILEA, KAZETARIA
ETA MUGIMENDU FEMINISTAKO KIDEA
AGENTE DE IGUALDAD, PERIODISTA E
INTEGRANTE DEL MOVIMIENTO
FEMINISTA

EMAKUMEAK, PERKUSIOA ETA ARTEA ESPAZIO PUBLIKOAN

MUJERES, PERCUSIÓN Y ARTE EN EL ESPACIO PÚBLICO

OSTIRALAK / VIERNES
18:00 – 20:00
Agorrosin Ekintza Gunea



Tailer honetan, parte-hartzaileek ez dituzte trebetasun musikalak soilik garatuko, baizik eta, batez ere, beren buruarekiko konfiantza eta segurtasuna landuko dituzte. Erritmo partekatu bakoitzak espazio seguru eta askatzaile bat eraikiko du, autoexplorazioa eta bere gaitasunen onarpena sustatzeko.

En este taller, las participantes no solo desarrollarán habilidades musicales, sino que, fundamentalmente, cultivarán confianza y seguridad en su propio ser. Cada ritmo compartido construirá un espacio seguro y liberador que fomenta la autoexploración y el reconocimiento de sus capacidades.

Urriaren 16tik azaroaren 27ra (7 saio).
Del 16 de octubre al 27 de noviembre
(7 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**
ELENA SANTOS MARTINEZ
SÖKOLÉ, RITMOS & EXPERIENCIAS
TALDEAREN SORTZAILEA ETA ZUZENDARIA
FUNDADORA Y DIRECTORA DE SÖKOLÉ,
RITMOS & EXPERIENCIAS

NIRE GORPUTZAREN MAPA: kartografia somatikoak, ispilutik haratago

EL MAPA DE MI CUERPO:
cartografías somáticas,
más allá del espejo

Larunbata eta igandea / Sábado y domingo

10:00 – 14:00

Agorrosin Ekintza Gunea



Gorputza pentsatzetik gorputza sentitzera. Gure gorputz-irudia testuiguruaren erreflexua da, gure sinesmenen, historia pertsonalaren eta egoera mental eta emozionalaren isla. Hau zure gorputzaren irudia – buruan eta ispiluan bakarrik bizi ez den hori – esploratzeko espazio segurua da. Artxibo bizia da. Oroimenean bizi da, keinuan, mugimenduan, gorputzak gordetzen dituen istorioetan. Gure gorputz-memoriak kartografiatuko ditugu. Ez gatoz ezer zuzentzera, zure istorioa modu sentorioralean eta sinbolikoan kontatzera gatoz, artearen eta mugimenduaren bitartez.

De pensar el cuerpo a sentir el cuerpo. Nuestra imagen corporal es el reflejo del contexto, de nuestras creencias, de nuestra historia personal y de nuestro estado mental y emocional. Este es un espacio seguro para explorar la imagen de tu

cuerpo, ese que no vive solo en la mente y en el espejo. Es un archivo vivo. Vive en el recuerdo, en el gesto, en el movimiento, en las historias que guarda el cuerpo. Cartografiaremos nuestras memorias corporales. No venimos a corregir nada, venimos a contar tu historia de forma sensorial y simbólica a través del arte y el movimiento.

Azaroak 21 eta 22, larunbata eta igandea (2 saio). 21 y 22 de noviembre, sábado y domingo (2 sesiones).

Bideratzailea Facilitadora

ESTI OLABARRI

DANTZA MUGIMENDU TERAPEUTA & DIETISTA-
NUTRIZIONISTA, TRAUMAN TREBATUA
TERAPEUTA DEL MOVIMIENTO DE DANZA
& DIETISTA- NUTRICIONISTA FORMADA EN
EL TRAUMA

**EMAKUME MIGRATUAK
AGORROSINEKO
KIROL ESKAINTZARA
HURBILTZEKO TALDEA**



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



Begarako
Udaia



EMAKUMEOK
MUGIMENDUAN
MUJERES
Y ACTIVAS

Proiektu honen bidez, Bergarako Udaleko Kirol Zerbitzuak udalerriko emakume migratuei erraztu egin nahi die Agorrosin Ekintza Gunean antolatzen diren kirol eta jarduera fisikoetan parte hartzeko bidea. Horretarako, doako talde eskusibo bat sortu da emakume migratuentzat, asteen 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

Asteazkenak / Miércoles:

17:30 – 18:30

Agorrosin Ekintza Gunea

Agorrosin Centro de Actividades

Informazioa eta izen-emateak:

Información e inscripciones:

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

GURE ARTEAN EUSKARAZ!

¡ENTRE NOSOTRAS
EN EUSKERA!



Emakumeentzako oinarrizko euskara-ikastaroa, astean ordu eta laurdeneko bi saio izango dituen, irailtik ekainera.

Helburua izango da batez ere ulermena lantzea, ikasleek euskarazko oinarrizko 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.

Urritik ekainera.

De octubre a junio.

1. Taldea / Grupo 1:
09:30 – 10:45

2. Taldea / Grupo 2:
15:30 – 16:45

Udal Euskaltegian
Euskaltegi municipal

AZAROAK 25 **NOVIEMBRE**

EZ DIRA KOLPEAK SOILIK MINGARRIAK

NO SOLO DUELEN
LOS GOLPES

Azaroak 17, asteartea
17 de noviembre, martes
20:00
Seminarixoa

CAS



Pamela Palenciano aktore, komuni-
katzaile eta aktibista feministaren
“No sólo duelen los golpes” antzerki-
ikuskizunak bere lehen harreman
afektiboaren bizipen pertsonala kon-
tatzen du, sei urte geroago bortitza
bihurtu zena.

Bakarrizketa unipertsonal honek —
autofikzio-zertzeladak ditu— indarke-
ria matxisten historia unibertsalare-
kin eta beste pertsona baten aurkako
indarkeria maila guztietan erabiltzea
ahalbidetzen duen desberdintasuna
sortzen duten estereotipoen erai-
kuntzarekin lotzen gaitu.

El espectáculo teatral “No sólo duelen los
golpes”, de la actriz, comunicadora y acti-
vista feminista Pamela Palenciano, narra
la vivencia personal de su primera relación

afectiva que se convirtió en violenta pasa-
dos seis años.

Este monólogo unipersonal —con pince-
ladas de autoficción— nos conecta con la
historia universal de las violencias machis-
tas y la construcción de estereotipos que
generan la desigualdad que permite ejer-
cer la violencia sobre otra persona,
en todos sus niveles.

Sarrera doan, gonbidapenarekin.
Entrada gratuita con invitación.

AZAROAK 25 NOVIEMBRE

EUS

ZAINTZAREN DANTZA

Azaroak 21, larunbata
21 de noviembre, sábado
18:00 – 19:30
Seminarixoa



Meri ama izan da. Bederatzi hilabetez bizitza bat eduki du barruan, eta haren babesle eta zaindaria izan da. Era berean, kezka eta zalantza askoren iturri bihurtu da. Neska edo mutila izango al da? Nola heziko dut? Zer izango da koskortzen denean? Zorionsua izango ote da?

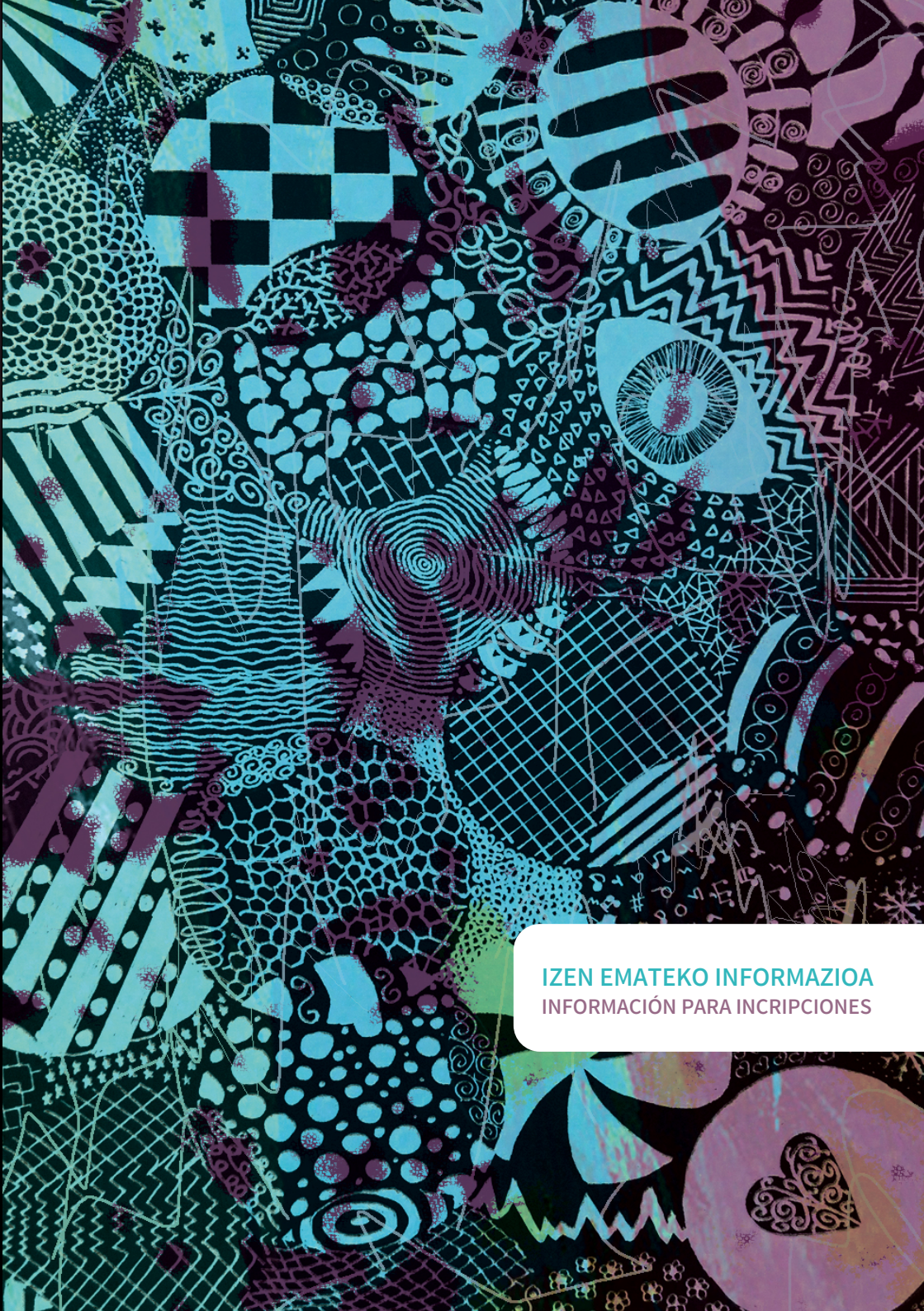
Orain, iritsi da beldur horiei erantzuteko garaia, eta aurrera egin behar da ezinbestez. Baina erantzukizunaren eta nekearen pisua gainera eroriko zaio, eta galdera berriak etorriko zaizkio burura. Nola ikasi dut neure burua zaintzen? Nork irakatsi dit? Gai izango al naiz ni bakarrik hartaz arduratzeko? Nork darama zaintzaren zama gizartean? Bere lagun Marirekin batera (genero ez-bitarreko pertsonaia), eta horrek eskainiko dion ikuspegi irekiari esker, zalantza horiei guztiei erantzuten saiatuko da, melodia akuilagarri, pertsonaia maitagarri eta istorio biziarekin batera egingo duten bidean.

Meri ha sido madre. Durante nueve meses ha tenido dentro una vida, de la que ha sido protectora y guardiana. Asimismo, se ha convertido en fuente de muchas preocupaciones y dudas. ¿Será niño o niña? ¿Cómo voy a educarle? ¿Qué será cuando se crezca? ¿Será feliz?

Ahora ha llegado la hora de responder a esos miedos y hay que avanzar inexorablemente. Pero el peso de la responsabilidad y del cansancio le caerá encima y nuevas preguntas le llegarán a la cabeza. ¿Cómo he aprendido a cuidarme? ¿Quién me enseñó? ¿Seré capaz yo sola de ocuparme de ella? ¿Quién lleva la carga del cuidado en la sociedad? Junto a su amiga Mari (personaje de género no binario), y gracias a la visión abierta que ésta le ofrecerá, intentará dar respuesta a todas estas dudas en el camino que recorrerán junto a melodías estimulantes, personajes entrañables e historias vivas.

Sarrera: 4€

Entrada: 4€



IZEN EMATEKO INFORMAZIOA
INFORMACIÓN PARA INSCRIPCIONES



IZEN-EMATE ORRIA | BERGARAKO EMAKUMEENTZAKO JABEKUNTZA ESKOLA
HOJA DE INSCRIPCIÓN | ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE BERGARA

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?	
Hautzaindegi 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 ☐ Whatsapp ☐ Telegram

JABEKUNTZA ESKOLAKO TAILERRAK TALLERES DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

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

Bergara, 2026.....

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 diezaiokezu 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

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.

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.

SERVICIO DE GUARDERÍA:

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

Izena emateko epea:

Irailaren 17tik urriaren 4ra.

Zozketa eta plazak baieztatzea:

Urriaren 5eko astean.

Tailerretan onartuak izan diren emakumeei baino ez zaie abisatuko. Abisurik jasotzen ez dutenak itxaron-zerrendan egongo dira.

Plazo de inscripción:

Del 17 de septiembre al 4 de octubre.

Sorteo y confirmación de plazas:

Semana del 5 de octubre.

Sólo se avisará a las mujeres que hayan sido admitidas en los talleres. Quienes no reciban aviso estarán en la lista de espera.

Izena emateko modua:

- Udaleko webgunean dagoen inprimakia beteta: <https://www.bergara.eus/eu/udal-zerbitzuak/berdintasuna>
- Inprimakia paperean bete eta Udaleko Berdintasun Saillean edo udaletxeko BAZen entregatuta (San Martín Agirre plaza 1).
- Inprimakia paperean bete eta Udaleko Berdintasun Sailera eskaneatuta bidaliz (berdintasuna@bergara.eus) edo WhatsAppera 688811760).

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).



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.