

# Bergarako Emakumeentzako Jabekuntza Eskola

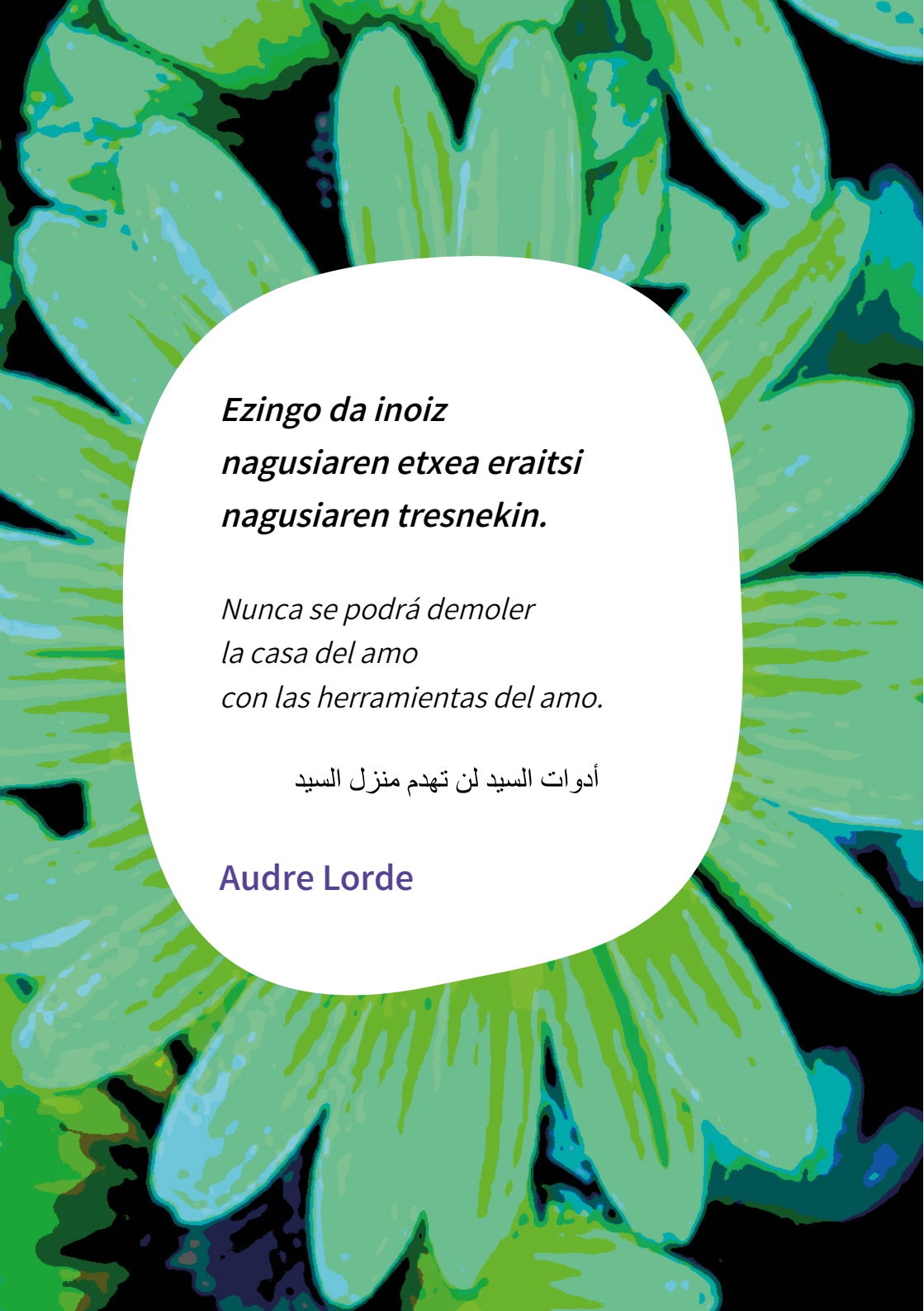
Escuela de Empoderamiento  
para mujeres de Bergara

École d'autonomisation des femmes · مدرسة التمكين للنساء

2026KO MARTXOTIK EKAINERA  
BITARTEKO EGITARAU  
PROGRAMA DE MARZO  
A JUNIO DE 2026



Begarako  
Udala



*Ezingo da inoiz  
nagusiaren etxea eraitsi  
nagusiaren tresnekin.*

*Nunca se podrá demoler  
la casa del amo  
con las herramientas del amo.*

أدوات السيد لن تهدم منزل السيد

**Audre Lorde**

**B**ergarako emakumeentzako Jabekuntza Eskola era askotako emakumeentzako topaketa-gunea da.

Bertan, praktika eta teoria feministetan murgiltzen gara; konpartitu, hausnartu eta elkarrengandik ikasi; eta nork bere burua eta elkar zaintzeari denbora eskaintzen diogu. Era berean, gure artean sareak sortu eta espazio emozional, fisiko, sozial eta politiko berriak okupatu nahi ditugu.

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

Baina zure interesa soilik tailerretako batean parte hartzea bada, hau ere zure lekua da!

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.

## BERGARAKO TXOKO FEMINISTA, ZURETZAKO GUNEA, GURETZAKO GUNEA

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

EUS  
CAS



2025. urtean 50 emakume inguru elkartu gara feminismotik nahi dugun Bergara eraikitzeko espazio bat elkarrekin irudikatzeko.

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

Asko gara proiektu honetan gaude-nok, baina askoz gehiago falta zaizkigu! Laster egingo dugu Txokoaren lehenengo Batzarra eta zuk ere parte hartzea gustatuko litzaiguke. Adi egon deialdiari, eta aurretik informazio gehiago nahi baduzu, jar zaitez harremanetan Udaleko Berdintasun Arloarekin. Han kontatuko dizute prozesu ilusio-nagarri honekin bat egiteko jakin behar duzun guztia.

Ez izan zalantzarik, hau da zure espazioa!

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

Hemos soñado 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.

Somos muchas las que estamos en este proyecto, pero ¡nos faltáis muchas más! Pronto celebraremos la primera Asamblea del Txoko y nos gustaría que tú también participaras. Estate atenta a la convocatoria, 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 este ilusionante proceso.

¡No lo dudes, este es tu espacio!

## EMAKUMEAK MUGIMENDUAN

## MUJERES EN MOVIMIENTO

ASTELEHENETAN / LUNES  
Agorrosin Kirol Gunea  
Osintxu



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

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

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

### Astelehenetan, bi talde:

1. Taldea / Grupo 1:  
10:30 – 12:00  
Agorrosin Kirol Gunea
2. Taldea / Grupo 2:  
16:30 – 18:00  
Osintxu

Martxoaren 9tik maiatzaren 18ra  
(9 saio). Del 9 de marzo al 18 de mayo  
(9 sesiones)

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

## ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA

CURSO PARA EL  
FORTALECIMIENTO DE  
SUELO PÉLVICO

ASTELEHENETAN / LUNES

16:00 – 17:30

Irizar jauregian / Palacio Irizar



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, ezkul edo doministiku egitea, oihu egitea... Era horretako ekintza bakoitzak ahuldu egiten du gure zoru pelbikoa. Hori saihesteko, indartu egin behar da eremu hori, baina nola? Askotan, informazio desagokiak komeni ez zaiguna egitera eramaten gaitu. Ikastaro honen bidez, gure gorputzarentzat eta osasunarentzat hain garrantzitsua den esparru hori sentitzen, ulertzen eta hobetzen ikasiko dugu.

Las mujeres vivimos a lo largo de nuestra vida diferentes situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: dar a luz, altibajos hormonales, trabajar, practicar deporte, coger pesos, toser

o estornudar, gritar.... Por cada acción de este tipo nuestro suelo pélvico se debilita. Para evitarlo, es necesario fortalecer esa zona, pero ¿cómo? Muchas veces, una información inadecuada nos lleva a hacer lo que no nos conviene. Mediante este curso, aprenderemos a sentir, entender y mejorar este ámbito tan importante para nuestro cuerpo y nuestra salud.

**Martxoaren 9tik ekainaren 1era**  
(10 saio). Del 9 de marzo al 1 de junio  
(10 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**

**SAIOA BAENA**

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

## JOSKINTZA ERALDATZAILEA

COSTURA  
TRANSFORMADORA

ASTEARTEETAN / MARTES

18:00 - 20:00

Irizar Jauregia / Palacio Irizar



Ikastaroan oinarrizko joskintza eta arropa konponketak ikasiko ditugu, egunerokotasunean erabilgarri izango zaizkigunak. Bide batez, moda industriak gudan eragindako presioak identifikatzen eta kontsumitzaile gisa ahalduntzeko bideak bilatzen ariko gara. Parte hartzeko, ez da behar esperientziarik, ezta josteko makinarik ere.

En el curso aprenderemos costura básica y arreglos de ropa que nos serán de utilidad en el día a día. De paso, nos dedicaremos a identificar las presiones ejercidas sobre nosotras por la industria de la moda y a buscar vías para empoderarnos como consumidoras. No hace falta experiencia ni máquina de coser para participar.

Martxoaren 10etik maiatzaren 12ra (8 saio). Del 10 de marzo al 12 de mayo (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.](#)



## IRRATIGINTZA TAILERRA

### TALLER DE RADIO

ASTEAZKENAK / MIÉRCOLES  
18:00 - 20:00  
Kartzela zaharrean



Irrati libre eta komunitarioetan aritzeko aukera balioan jarriz, irrati-gintzarako lehen hurbilpena egingo dugu. Ahozkotasunaren eta soinu-teknikaren arloan, hainbat azalpen eta irratsaio-praktika landuko dira, 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. ¡Quien no lo ha probado no sabe lo que es esto!

Martxoaren 11 eta 25ean (2 saio).  
11 y 25 de marzo (2 sesiones).

Bideratzaileak [Facilitadoras](#)  
**AMAIA ARRIARAN eta**  
**AINHOA NARBAIZA**  
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.

## GURE BIZI ENERGIA HOBETZEN: CHI KUNG

TRABAJANDO NUESTRA  
ENERGÍA VITAL: CHI KUNG

OSTIRALETAN / VIERNES  
17:30 – 19:30  
Agorrosin kirol gunea



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

Martxoaren 13tik maiatzaren 22ra  
(6 saio). Del 13 de marzo al 22 de mayo  
(6 sesiones).

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

## NIK ERE KONPONTZEN DUT: ITURGINTZA ETA ELEKTRIZITATEA

YO TAMBIÉN REPARO:  
FONTANERÍA Y  
ELECTRICIDAD

ASTELEHENETAN / LUNES

18:00 – 20:00

Martokoko eskola zaharra  
Antigua escuela de Martoko



Tantaka dabilen txorrota, etengailu bat edo entxufe hondatu bat... ziur asko inoiz gertatu zaizkigun egoerak eta kasu horietarako laguntza profesionala behar izan dugu. Tailer honen helburu nagusia da eguneroko konponketak egiteari beldurra galtzea, tradizioagatik eta kulturagatik mugatu zaizkigun lanak. Tresnak eta materialak erabiltzen ikasiko dugu, arazoak identifikatzen eta konponbideak aurkitzen; ezin dugula esaten diguten estereotipo matxistei aurre eginez. Ezagutza horiei esker, kultura patriarkalak ezarritako oztopo horiek eraistez gain, independentzia sustatuko dugu, gure eguneroko bizitzan konponketa txikiak konfiantzaz eta autonomiaz egiteko.

Un grifo que gotea, un interruptor o un enchufe estropeado... situaciones que seguramente nos han ocurrido en alguna ocasión y para las que hemos tenido que contar con ayuda profesional. El objetivo principal de este taller

es perder el miedo a realizar reparaciones cotidianas, tareas que por tradición y cultura nos han sido limitadas. Aprenderemos a usar herramientas y materiales, identificar problemas y encontrar soluciones, desafiando los estereotipos machistas que nos dicen que no podemos. Estos conocimientos no sólo nos permitirán derribar esas barreras impuestas por la cultura patriarcal, sino fomentar la independencia para realizar con confianza y autonomía pequeños arreglos en nuestra vida cotidiana.

Apirilaren 20tik ekainaren 8ra (7 saio).  
Del 20 de abril al 8 de junio (7 sesiones).

Bideratzaileak **Facilitadoras**  
**ANA OCEJA URIBE**

BIGARREN HEZKUNTZAKO ETA BATXILERGOKO  
IRAKASLEA TEKNOLOGIAREN ARLOAN ETA FEMINISTA PROFESORA DE SECUNDARIA-BACHILLERATO EN EL ÁREA DE TECNOLOGÍA Y FEMINISTA.

UDABERRIKO  
SENDABELAR  
IKASTAROA

HIERBAS  
MEDICINALES  
DE PRIMAVERA

ASTEARTEETAN / MARTES  
18:00 – 20:00  
Goiauzoan



Udaberriko sendabelarren ikastaro honetan, inguruko sendabelarrak identifikatu, haien erabilera medizinala ezagutu eta hainbat erremedio egiten ikasteaz gain, sendabelar usaintsuekin eta olio esentzialekin ere arituko gara; kanpo-erabilera medizinal eta kosmetikorako zein barne-erabilerarako produktuak egingo ditugu. Hau guztia modu ekonomiko eta eraginkorrean egingo dugu, formulazio errazetan oinarrituta.

En este curso de plantas medicinales de primavera, además de identificar las plantas medicinales de la zona, conocer su uso medicinal y aprender a hacer diferentes remedios, también hablaremos de plantas medicinales aromáticas y aceites esenciales; elaborando diferentes productos tanto para el uso medicinal y cosmético externo como para el uso interno. Todo esto lo

haremos de forma económica y eficiente, basándonos en formulaciones sencillas.

**Apirilaren 14tik ekainaren 8ra**  
(8 saio). Del 14 de abril al 9 de junio  
(8 sesiones).

**Bideratzailea** **Facilitadora**  
**AIORA URBIETA EIZAGIRRE**  
SENDABELARRETAN ETA KOSMETOLOGIAN  
ADITUA **EXPERTA EN HERBORISTERÍA Y**  
**COSMETOLOGÍA**

## AROMATERAPIA, DESKUBRITZEKO DUGUN MUNDU BAT

AROMATERAPIA,  
UN MUNDO POR  
DESCUBRIR

ASTEAZKENETAN / 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.

Apirilaren 22 eta 29an eta maiatzaren 6an (3 saio).

El 22 y 29 de abril y el 6 de mayo  
(3 sesiones).

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



## SORMENEZKO OIHALGINTZA BASTIDOREAN: HASTAPENAK

INICIACIÓN AL TEJIDO  
CREATIVO EN BASTIDOR

ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES

18:00 – 20:00

Zabalotegiko haurtzaindegi zaharra  
Antigua guardería de Zabalotegi



Tailer honetan Bergarako oihalgintzaren tradizioa berreskuratuko dugu, begirada sortzaile batetik. Oihalgintza lasaitasun eta konexio pertsonalerako espazio gisa proposatzen da, non eskuek forma ematen dieten ideiei. Azken emaitzatik haratago, balioa ematen zaio sortzeari, sortzeko prozesuari eta egintzari, esperientzia eraldatzaile gisa.

En este taller recuperaremos la tradición textil de Bergara desde una mirada creativa. El tejido se propone como un espacio de calma y conexión personal, donde las manos dan forma a las ideas. Más allá del resultado final, se pone en valor el proceso y el acto de crear como experiencia transformadora.

Apirilaren 15etik maiatzaren 20ra  
(6 saio). Del 15 de abril al 20 de mayo  
(6 sesiones).

Bideratzailea **Facilitadora**

**ANA ORGAZ**

ARTISAU AUTODIDAKTA, ZERAMIKAN ETA  
OIHALGINTZA ARTISTIKOAN ARITUA  
ARTESANA AUTODIDACTA, EXPERIMENTA-  
DA EN CERÁMICA Y TEJIDO ARTÍSTICO

## IRRINTZI IKASTAROA

### CURSO DE IRRINTZI

Maiatzak 20, asteazkena  
20 de mayo, miércoles  
18:00 – 20:00  
Udaletzeko Pleno Aretoan



Irrintzia gure kulturaren parte da; adierazpen honek duen indarrak hunkitu egiten ditu entzuleak. Alaitasuna, amorrua, tristura... oihu horren bidez transmititu daiteke. Baina irrintzia erronka bihurtzen da, lotsa gaingitu behar baita.

Tailer honen helburuak honako hauek dira: emakume gehiago animatzea adierazpide hau bereganatu eta erabil dezaten; oihu honi buruzko ezagutzak transmititzea; banakako soinua hobetzea eta ondo pasatzea.

El irrintzi es parte de nuestra cultura, una expresión con una fuerza que hace que quienes lo escuchan se emocionen. La alegría, la rabia, la tristeza... se puede transmitir por medio de este grito. Pero un irrintzi se convierte en un reto, ya que hay que superar la vergüenza.

Los objetivos de este taller son los siguientes: animar a que haya más mujeres que adopten y utilicen este medio de expresión; transmitir conocimientos sobre este grito; mejorar el sonido individual y divertirse.

Bideratzailea [Facilitadora](#)  
**AMAIA GARCÍA URIONDO**

**SUKALDE SAIOAK: GURE AURRE-  
KO EMAKUMEEN JAKITURIA  
GAURKO ZIENTZIAREN  
GALBAHETIK IRAGAZITA**

SESIONES DE COCINA: LA SABIDU-  
RÍA DE NUESTRAS ANTEPASADAS  
PASADA POR EL TAMIZ DE LA  
CIENCIA ACTUAL

OSTEGUNETAN / JUEVES

17:30 - 19:30

Angiozar



Euskal Herrian antzinatik dakargu sukaldeko jakituria, osasuna kozinatzeko trebetasuna. Emakumeek egunero praktikan jarri izan dituzte hainbat errezeta, makaltasuna uxatzeko, minak arintzeko, gorputza indartzeko. Emakume jakitunen sekretuak jarri nahi ditugu mahaigainean, eta zientziarekin uztartuz errezeta liburuxka bat sortuko dugu elkarrekin. Gure aurreko emakumeen jakintza eguneroko sukaldean kozinatu ahal izan dezagun.

En Euskal Herria traemos desde antiguo la sabiduría culinaria, la habilidad para cocinar salud. Las mujeres han puesto en práctica a diario diferentes recetas para ahuyentar la debilidad, aliviar los dolores, fortalecer el cuerpo. Queremos poner sobre la mesa los secretos de las mujeres sabias y combinando con la ciencia crea-

remos juntas un libro de recetas. Para que sea posible cocinar en la cocina diaria el saber de nuestras antepasadas.

Apirilaren 16, 23 eta maiatzaren 7 eta 14 (4 saio). 16 y 23 de abril y 7 y 14 de mayo (4 sesiones).

Bideratzaileak Facilitadoras

**ANNE OTEGI**

SUKALDARIA (ELIKAENEA ETA OSOA  
COOKING) COCINERA (ELIKAENEA Y OSOA  
COOKING)

**MIREIA ALBERDI**

NUTRIZIONISTA ETA DIETISTA  
NUTRICIONISTA Y DIETISTA

## SKATE HASTAPEN IKASTAROA

### CURSO DE INICIACIÓN AL SKATE

LARUNBATETAN / SÁBADO  
11:00 – 13:30  
Labegaraia



Ikastaro honetan, skatearen mundua ezagutuko dugu ariketa ezberdinen bitartez, taularen gainean nola mugitu, nola frenatu edota aldapetan ibiltzen ikasiko dugu. Norberaren maila kon-tuan hartuz, autonomia, konfidantza, babesa eta indarra transmititzen saiatuko gara eta, beraz, inoiz skatean ibili ez diren zein skatea kontrolatzen duten emakumeentzat izango da espazioa hau.

En este curso conoceremos el mundo del skate a través de diferentes ejercicios, aprenderemos cómo movernos sobre la tabla, cómo frenar o andar en cuestas. Teniendo en cuenta el nivel de cada una, trataremos de transmitir autonomía, confianza y empoderamiento, por lo que este espacio estará destinado tanto a mujeres que nunca han andado en skate como a mujeres que controlan el skate.

Apririlaren 18 eta 25ean (2 saio).  
18 y 25 de abril (2 sesiones).

Bideratzailea [Facilitadora](#)  
**ERIKA CABALLERO**  
SKATER-A [SKATER](#)

## JAIETAN AUTODEFENTSA FEMINISTA ANTOLATZEKO TAILERRA

TALLER PARA LA ORGANIZACIÓN  
DE LA AUTODEFENSA FEMINISTA  
EN FIESTAS

LARUNBATETAN / SÁBADO

10:30 – 14:30

Agorrosin



Zergatik autodefentsa feminista  
jaietan?:

- Gure gozatzeko askatasuna mugatu nahi duten eraso sexisten aurrean erantzun bat emateko
- Zaintza kolektiboa behar dugulako, eta ez salbatuko gaituen norbait
- Indarkeria matxistarik gabeko jaietarako eskubidea dugulako

¿Por qué la autodefensa feminista en fiestas?

- Para dar una respuesta ante las agresiones sexistas que pretenden coartar nuestra libertad para disfrutar
- Porque necesitamos cuidado colectivo, y no alguien que nos salve
- Porque tenemos derecho a unas fiestas libres de violencias machistas

Maiatzaren 9 eta 16an (2 saio).  
9 y 16 de mayo (2 sesiones).

Bideratzailea [Facilitadora](#)

**ESTHER LÓPEZ**

SAFO ESKOLAKO KIDEA

[INTEGRANTE DE SAFO ESKOLA](#)

### EMAKUME MIGRATUAK AGORROSINEKO KIROL ESKAINTZARA HURBILTZEKO TALDEA



Begarako  
Udala



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



EMAKUMEOK  
MUGIMENDUAN  
MUJERES  
Y ACTIVAS

Proiektu honen bidez, Bergarako Udaleko Kirol Zerbitzuak udalerriko emakume migratuei Agorrosin Ekintza Gunean antolatzen diren kirol eta jarduera fisikoetarako sarbidea erraztu nahi die. Horretarako, doako talde eskusibo bat sortu da emakume migratuentzat, astean behin kiroldegian egiten diren jardueretako bat probatuko duena.

Mediante este proyecto el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Bergara quiere facilitar a las mujeres migradas del municipio el acceso a las actividades físicas y deportivas que se organizan en el centro de actividades Agorrosin. Para ello se ha creado un grupo gratuito y exclusivo para mujeres migradas que una vez a la semana probará alguna de las actividades que se realizan en el polideportivo.

Urritik ekainera

De octubre a junio

Astelehenak / Lunes:

15:15 – 16:15

Agorrosin Ekintza Gunea

Agorrosin Centro de Actividades

Informazioa eta izen-emateak:

Información e inscripciones:

- Agorrosin Ekintza Gunea
- 943 777 095
- [agorrosin@bergara.eus](mailto:agorrosin@bergara.eus)

**“GEURE GORPUTZEAN ETA ETXEAN BURUJABE”, AIORA URBIETAREN LIBURUAREN AURKEZPENA**

**“INDEPENDIENTES EN NUESTRO CUERPO Y EN NUESTRA CASA”, PRESENTACIÓN DEL LIBRO DE AIORA URBIETA**

**Martxoak 26, osteguna**

**26 de marzo, jueves**

**18:00 - 20:00**

**Irizar Jauregia / Palacio Irizar**



Gaurko gizarteak indibidualismora bultzatzen gaitu, bakardadera; menpekotasunera, ardurak besteen gain uztera, kontsumitzaile hutsak izatera. Alabaina, bada bizitzeko beste modurik, eta ez bakarrik zerumuga utopiko batean; geure herrian izan ditugu –duela gutxira arte indar handiz baina baita gaur egun ere– auzolan-ereduak, bai eta norberaren etxean nahiz gorputzean burujabeago izateko praktikak eta jakintzak ere. Lehengo jakintzak gaurkotuz eta han-hemengo ekarpenekin aberastuz osatu du Aiora Urbietak honako liburua. Bizitzaren zikloi lotuz, urtaroka antolatuta dago lana: udaberria, uda, udazkena eta negua; bakoitzean etxean egiteko errezetak jasotzen ditu, lau arlo nagusitan banatuta: etxea goxatzeko, garbiketa, geure gorputzean eta sukaldean.

La sociedad de hoy nos empuja al individualismo, a la soledad; a la sumisión, a dejar las responsabilidades sobre los y las demás y a

ser meras consumidoras. Sin embargo, hay otra forma de vivir, y no sólo en un horizonte utópico, sino que en nuestro pueblo hemos tenido, con mucha fuerza hasta hace poco, pero aún hoy, modelos de trabajo comunitario y prácticas y saberes para ser más independientes tanto en la propia casa como en el cuerpo. Aiora Urbietak ha creado este libro actualizando la sabiduría anterior y enriqueciéndola con sus aportaciones. Ligado a los ciclos de la vida, el trabajo está organizado por estaciones: primavera, verano, otoño e invierno; en cada una de ellas recoge recetas para hacer en casa, divididas en cuatro áreas principales: un hogar apacible, la limpieza, nuestro propio cuerpo y la cocina.

**Bideratzailea Facilitadora**

**AIORA URBIETA**

**LIBURUAREN EGILEA AUTORA DEL LIBRO**

Ez da beharrezkoa izena ematea.  
No es necesario inscribirse.

## INDARKERIA MATXISTAZ IKUSTEN EZ DENA

LO QUE NO SE VE DE LA  
VIOLENCIA MACHISTA

Apirilak 23, osteguna  
23 de abril, jueves  
18:00 - 20:00  
Irizar Jauregia / Palacio Irizar



Hitzaldi honetan Guerreras del Alto Deba Elkartek egiten duen lanaren berri emango da eta indarkeria matxistaz ikusten ez den guztia kontatuko da. Guerreras del Alto Deba indarkeria matxistaren biktimak diren eta bizirik atera diren emakumeek osatutako elkartea da. Elkartearen lana epaiketarik gabeko entzute aktiboan, biktimei erakundeetan laguntzean, eragin politikoan eta prestakuntzan oinarritzen da.

Mugarik Gabek indarkeria matxisten aurrean erreparazioaren arloan egiten duen lana ere aurkeztuko da, baita horrelako prozesuetan elkarrekin ikasitako zenbait lan ere.

Esta charla servirá para dar a conocer el trabajo que hace la Asociación Guerreras del Alto Deba y contar todo lo que no se ve de la violencia machista. Guerreras del Alto

Deba es una asociación compuesta íntegramente por mujeres víctimas y sobrevivientes de violencia machista.

El trabajo de la asociación se centra en la escucha activa sin juicios, el acompañamiento de las víctimas a las instituciones, la incidencia política y la formación.

También se presentará el trabajo que realiza Mugarik Gabe en materia de reparación frente a las violencias machistas y algunos de los aprendizajes conjuntos en este tipo de procesos.

**Bideratzaileak Facilitadoras  
Guerreras del Alto Deba  
Mugarik Gabe**

Ez da beharrezkoa izena ematea.  
No es necesario inscribirse.

## AI AMA! BERGARAKO TALDEAREN AURKEZPENA

PRESENTACIÓN DEL  
GRUPO DE BERGARA AI AMA!

Maiatzak 7, osteguna  
7 de mayo, jueves  
18:00  
Irizar Jauregia / Palacio Irizar



Ai ama! Bergarako 0-3 urte bitarteko haurren ama talde bat da. Amatasunak sortzen dizkigun zailtasun, gatazka, poztasun... emozio eta behar ezberdinez hitz egin eta hausnartzeko elkartzen gara, elkarren artean bide-lagunduz, haziz eta aliantzak sortuz, amatasuna modu goxoago batean bizitzeko.

Solasaldi honen helburuak, taldea herrira zabaltzea eta beste ama batzuei taldera gerturatzeko aukera luzatzea dira.

Ai ama! Grupo de madres de niños/as de 0 a 3 años de Bergara. Nos juntamos para hablar y reflexionar sobre las diferentes dificultades, conflictos, alegrías... necesidades que nos genera la maternidad, acompañándonos, creciendo y creando

alianzas para vivir la maternidad de una manera más dulce.

Los objetivos de esta charla son abrir el grupo al pueblo y ampliar a otras madres la posibilidad de acercarse al grupo.

Bideratzailea Facilitadora  
**AI AMA!**  
TALDEA GRUPO

Ez da beharrezkoa izena ematea.  
No es necesario inscribirse.

## EMAKUMEETAN ELIKADURA- NAHASMENDUAK: GENEROA, GORPUTZA ETA ONDOEZA

TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN  
MUJERES: GÉNERO, CUERPO Y  
MALESTAR

Maiatzak 21, osteguna

21 de mayo, jueves

18:00

Irizar Jauregia / Palacio Irizar



Elikadura-nahasmenduek batez ere emakumei eragiten diete, eta ezin dira soilik ikuspegi kliniko edo indibidual batetik ulertu. Hitzaldi honetan, elikadura-jokabidearen nahasmenduak ikuspegi feministatik landuko ditugu, generoaren, gorputzaren eta ondoezaren arteko harremana aztertuz, baita gizarte-aginduek, presio estetikoak, autoeskakizunak eta desberdintasunek ere duten eragina emakumeok janariarekin eta gorputzarekin dugun harremanean. “ACABE Gipuzkoa”ren esperientziatik abiatuta, nahasmendu hauen inguruko ikuspegi zabal eta eskuragarria eskainiko da, haien dimentsio sozial eta kolektiboa ikusgai eginez, baita prebentzioaren, detekzio goiztiarraren eta laguntza komunitarioko baliabideen garrantzia ere. Oraindik ere ikussezina eta estigmatizatua den arazo baten inguruan hausnarketarako, ulermenerako eta begirada kritikoa sortzeko gunea.

Los trastornos alimentarios afectan sobre todo a las mujeres y no pueden entenderse sólo desde

un punto de vista clínico o individual. En esta charla abordaremos los trastornos de la conducta alimentaria desde una perspectiva feminista, analizando la relación entre género, cuerpo y malestar, así como la influencia de los imperativos sociales, la presión estética, la autoexigencia y las desigualdades en la relación de las mujeres con la comida y su cuerpo. Desde la experiencia de ACABE Gipuzkoa, se ofrecerá una visión amplia y accesible de estos trastornos, visibilizando su dimensión social y colectiva, así como la importancia de la prevención, la detección precoz y los recursos de apoyo comunitario. Un espacio para la reflexión, la comprensión y la creación de una mirada crítica en torno a un problema que sigue siendo invisible y estigmatizado.

Bideratzaileak **Facilitadoras**

**YOLANDA IGLESIAS, MARÍA JOSÉ ARRUTI**  
ACABE GIPUZKOAKO PSIKOLOGOAK (ANOREXIA ETA BULIMIAREN AURKAKO ELKARTEA) PSICÓLOGAS DE ACABE GIPUZKOA (ASOCIACIÓN CONTRA LA ANOREXIA Y LA BULIMIA)

Ez da beharrezkoa izena ematea.

No es necesario inscribirse.

## ERASO MATXISTAK ETA HORIEN KUDEAKETA: ZEIN DA GIZONON ERANTZUKIZUNA

AGRESIONES MACHISTAS Y SU GESTIÓN: CUÁL ES LA RESPONSABILIDAD DE LOS HOMBRES

Martxoak 12, osteguna | 12 de marzo, jueves  
18:00-20:00 | Irizar Jauregia Palacio Irizar



Tailer honek gizonek eraso matxistak aitorzeko eta horien aurrean jarduteko duten erantzukizuna du ardatz, aliatuen ikuspegitik modu eraginkorrean esku hartzeko eta pertsona guztientzako ingurune seguruago batean laguntzeko lan eginez.

### Edukiak:

- Nola antzeman erasoak eta mikroerasoak hainbat testuingurutan, egunerokotasunetik hasi eta eszenatoki desberdinak kontuan hartuta.
- Gizonek eraso matxisten aurrean duten erantzukizunari buruzko hausnarketa.
- Indarkeria edo jazarpen egoeretan modu seguru eta eraginkorrean esku hartzeko estrategiak.
- Nola lagundu erasoak jasan dituzten pertsonaei, haien beharrak eta erabakiak errespetatuz.
- Gizonek indarkeria prebenitzeko eta errespetua eta ekitatea sustatzeko inguruneak sortzeko har ditzaketen ekintzak.

Este taller se centra en la responsabilidad de los hombres para reconocer las agresiones machistas y actuar ante ellas, desde la perspectiva de los aliados, trabajando para intervenir de forma eficaz y ayudar en un entorno más seguro para todas las personas.

### Contenidos:

- Cómo detectar las agresiones y microagresiones en diferentes contextos, empezando por el día a día y teniendo en cuenta los diferentes escenarios.
- Reflexión sobre la responsabilidad de los hombres ante las agresiones machistas.
- Estrategias de intervención segura y efectiva en situaciones de violencia o acoso.
- Cómo ayudar a las personas agredidas respetando sus necesidades y decisiones.
- Acciones que pueden tomar los hombres para prevenir la violencia y promover el respeto y la equidad en la creación de entornos.

Bideratzailea **Facilitador**

**ERAIKIZ**

GIZONAK BERTINTASUNERAKO BIDEAN  
HOMBRES CONSTRUYENDO IGUALDAD



**IZEN EMATEKO INFORMAZIOA**  
**INFORMACIÓN PARA INCRIPCIONES**



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 <sup>er</sup> apellido:                                                                                                                                                |                                                                                                 |
| 2. Abizena 2 <sup>o</sup> apellido:                                                                                                                                                 |                                                                                                 |
| NANa / Pasaportea DNI/ Pasaporte:                                                                                                                                                   |                                                                                                 |
| Jaioteguna Fecha de nacimiento:                                                                                                                                                     |                                                                                                 |
| Bergaran erroldatutakoa?<br>¿Empadronada en Bergara?                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Bai Sí <input type="checkbox"/> Ez No                                  |
| Helbidea Dirección:                                                                                                                                                                 |                                                                                                 |
| Telefono-zenbakia(k)<br>Números de teléfono:                                                                                                                                        |                                                                                                 |
| Helbide elektronikoa E-mail:                                                                                                                                                        |                                                                                                 |
| Euskara ulertzen duzu?<br>¿Entiendes Euskera?                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> Bai Sí <input type="checkbox"/> 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?<br>¿Necesitas un servicio de guardería?                                                                                                          | <input type="checkbox"/> Bai Sí <input type="checkbox"/> Ez No                                  |
| Behar bereziren bat duzu, adierazi:<br>Si tienes alguna necesidad especial ¿Cuál?                                                                                                   |                                                                                                 |
| Berdintasun arlotik antolatzen diren ekimenen gaineko Informazioa jaso nahi duzu?<br>¿Quieres recibir Información sobre las iniciativas que se organizan desde el área de igualdad? | <input type="checkbox"/> Bai Sí <input type="checkbox"/> Ez No                                  |
| Nola jaso nahi duzu informazioa?<br>¿Cómo desea recibir la información?                                                                                                             | <input type="checkbox"/> E-postaz Por e-mail<br><input type="checkbox"/> Telefonoz Por teléfono |

## JABEKUNTZA ESKOLAKO TAILERRAK TALLERES DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## ERASO MATXISTAK ETA HORIEN KU- DEAKETA: ZEIN DA GIZONON ERANT- ZUKIZUNA AGRESIONES MACHISTAS Y SU GESTIÓN: CUÁL ES LA RESPONSABILIDAD DE LOS HOMBRES

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

☐ Bai Sí ☐ Ez No

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](http://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 mugikorrenaren zenbakira edo nik emandako helbide elektronikora bidalitako mezuen bidez.

\* Informazioa jasotzeki uko egin diezaikezu edozein momentutan Datuen Babeserako Ordezkarirengana ([dbo@bergara.eus](mailto:dbo@bergara.eus)) edo Berdintasun Zerbitzura zuzenduta ([berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)). Datu-Tratamendu honen informazio osagarria eskuragarri dago Datuen Tratamendu Jardueren Erregistroan ([www.bergara.eus/RAT](http://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](http://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](mailto:dbo@bergara.eus)) o dirigiéndose al Servicio de Igualdad ([berdintasuna@bergara.eus](mailto: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](http://www.bergara.eus/RAT)). Tratamiento: 0710

## IZEN-EMATEA INSCRIPCIÓN

Izena emateko ezinbestekoa da "IZENA EMATEKO ORRIA" betetzea.

Plaza kopurua mugatua da. Tailerretako plazak esleitzeko zozketa egingo da izena eman duten emakume guztien artean. Zozketan lehentasuna izango dute Bergaran erroldatutako emakumeek eta tailerren lehentasun-ordena ere kontuan hartuko da.

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

- **Izena emateko epea:** otsailaren 12tik martxoaren 1era.
- **Zozketa eta plazak baieztatzea:** martxoaren 2ko astean.

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

- **Izena emateko modua:**  
Udaleko webgunean dagoen inprimakia beteta: <https://www.bergara.eus/eu/udal-zerbitzuak/berdintasuna>  
Inprimakia paperean bete eta Udaleko Berdintasun Sailean edo udaletxeko BAZen entregatuta (San Martin Agirre plaza 1).  
Inprimakia paperean bete eta Udaleko Berdintasun Sailera eskaneatuta bidaliz ([berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)) edo WhatsAppera (688811760).

### HAURTZAINDEGI ZERBITZUA:

Tailer eta hitzaldi guztietan, doako haurtzaindegi-zerbitzua eskainiko zaie parte-hartzaileei.

Para inscribirse es imprescindible rellenar la "HOJA DE INSCRIPCIÓN".

El número de plazas es limitado. La adjudicación de las plazas de los talleres se realizará mediante sorteo entre todas las mujeres inscritas. En el sorteo tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Bergara y también se tendrá en cuenta el orden de preferencia de los talleres.

Una vez finalizado el plazo de inscripción, si se crea el grupo y quedan plazas libres, se podrán admitir más inscripciones hasta completar las plazas.

- **Plazo de inscripción:** del 12 de febrero al 1 de marzo.
- **Sorteo y confirmación de plazas:** semana del 2 de marzo.

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

- **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](mailto:berdintasuna@bergara.eus)) o al WhatsApp (688811760).

### SERVICIO DE GUARDERÍA:

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



## Argibide gehiago:

Udalaren Berdintasun zerbitzuan:

- San Martin Agirre plaza 1, udaletxeko hirugarren solairuan.
- 943 779 145 · 688 811 760
- berdintasuna@bergara.eus

**Berdintasun arloko ekintzei buruzko informazioa jaso nahi duzu?**

 **Whatsappez edo Telegramez:**

Gorde telefono zenbaki hau zure mugikorrean: 688 811 760

Bidali mezu bat, eta alta eman nahi duzula adierazi.

 **E-postaz:**

Bidali mezu bat [berdintasuna@bergara.eus](mailto: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](mailto: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](mailto:berdintasuna@bergara.eus) indicando que quieres darte de alta.