

UDABERRIKO EKIMEN FEMINISTAK

APIRILA - MAIATZA - EKAINA



688 63 84 49
berdintasuna@bermeo.eus

 **BERMEOKO
UDALA**

IZEN-EMATEA

EPEA

APIRILAREN 1AN HASITA,
PLAZAK BETE ARTE.

BERDINTASUN SAILEKO IKASTAROK

Plazak mugatuak dira. Partaideen zerrenda izen- emate dataren arabera egingo da. Bermeen erroldatutakoek lehentasuna izango dute.

Astebete arinago ez bada taldea osatu, bertan behera geratuko da.

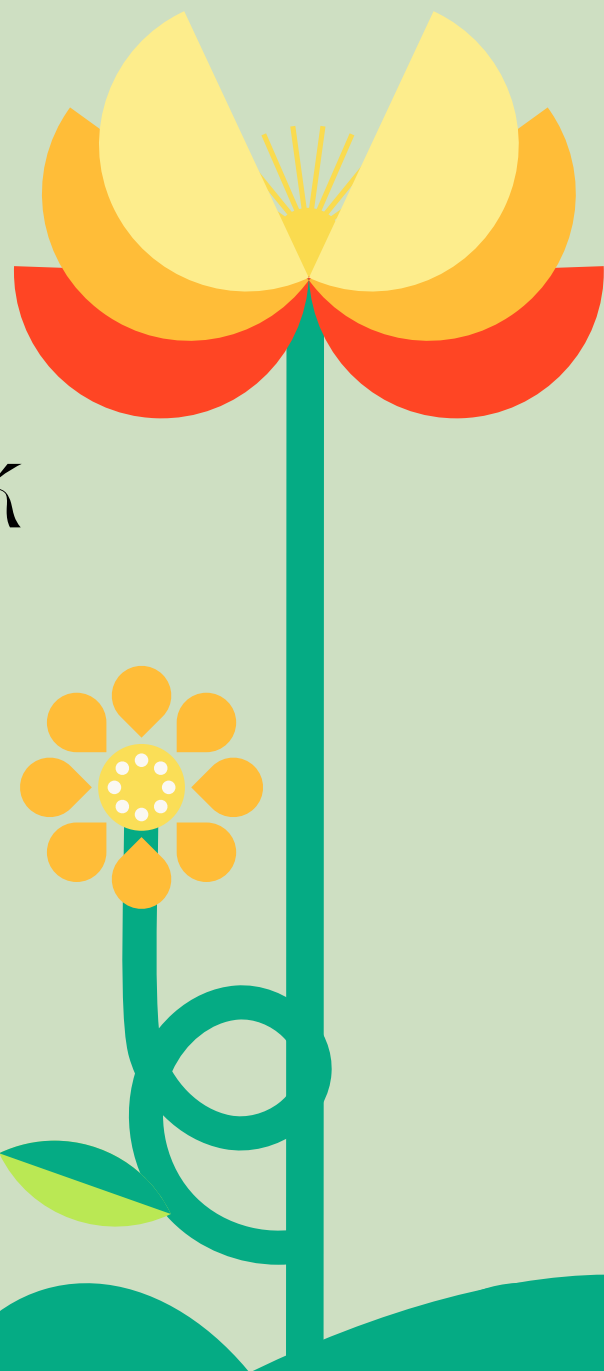
Antolakuntzari lotutako arrazoiengatik, egitarauan aldaketak egon daitezke; beraz, ikastaroen datak edo ordutegiak aldatu ahal izango dira.

Irigarritasun beharrianak badituzu, mesedez, jakinarazi izena ematean.

berdintasuna@bermeo.eus
688.63.84.49



ADI DEIALDIETARA



MAIATZAK 17

**LGTBIQ+ FOBIAREN
AURKAKO EGUNA**

EKAINAK 28

**LGTBIQ+ HARROTASUNAREN
EGUNA**

APIRILA

	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					

- **Memoria bizia, memoria kolektiboa:** Apirilak 7, 14, 21, 28
- **Emakume izatearen ibilbidea:** Apirilak 25
- **Irakurleen txoko feminista:** Apirilak 22
- **Barrearen plazerra:** Apirilak 22, 29
- **Plenopausia:** Apirilak 24

MAIATZA

			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		

- **Barrearen plazerra:** Maiatzak 6, 13
- **Irakurleen txoko feminista:** Maiatzak 16
- **LGTBIQ + fobiaren aurkako eguna:** Maiatzak 17
- **Plenopausia:** Maiatzak 29

EKAINA

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					

- **Zinegoak:** Ekainak 11
- **Bakarrik bidaiatu:** Ekainak 9, 16
- **LGTBIQ+ harrotasunaren eguna:** Ekainak 28

7, 14, 21, 28 MARTITZENAK

TAILERRA

ORDUA
17:30 - 19:30TOKIA
KULTUR ETXEAN

EUSKERAZ ETA GAZTELANIAZ

MEMORIA BIZIA, MEMORIA KOLEKTIBOA

Memoria bizia argazki pertsonalen bidez

TREBATZAILEA

Ainhoa Resano Melado

65+ EMAKUMEAK



Bizitza osoan, argazki asko gorde ditugu: familia-argazkiak, laneakoak, etxeakoak, jaietakoak, bidaietakoak... Argazki horietan guztietan gure bizitzak daude. Tailer honetan, lasaitasunez, patxadaz elkartuko gara argazkiak begiratzeko, oroitzapenak partekatzeko eta elkarri entzuteko.

A lo largo de la vida hemos guardado muchas fotografías: familiares, del trabajo, hogar, fiestas, viajes... En esas fotografías están nuestras vidas. En este taller nos reuniremos con calma para mirar las fotos, contar recuerdos y escucharnos unas a otras.

PUNTUGORRIA
EMAKUMEEN MEMORIA BIZIA
BERMEON

**NORENTZAT DA?**

65+ emakumeentzat. Bermeon bizi izan direnentzat, bertan jaio direnentzat eta kanpotik etorritakoentzat.

ZER BEHAR DUGU?

Parte hartzeko gogoia. Ez da esperientziarik ezta jakintza berezirik behar.

ZER EGINGO DUGU?

Argazki pertsonalak ekarriko ditugu, elkarrekin begiratu eta oroitzapenak partekatuko ditugu.

Antzeko bizipenak aurkituko ditugu eta denon artean memoria kolektibo bat osatuko dugu.

Bizitzako gai askori buruz hitz egingo dugu: lana, zaintza, familia, etxea, migrazioa, aisía, egunerokoa...

NOLA EGINGO DUGU?

Bost saio izango dira. Giro lasaian eta errespetuz. Norberak nahi duen neurrian parte hartzeko.

¿QUÉ HAREMOS?

Fotografías personales para recordar y compartir historias de vida. Entre todas crearemos un archivo colectivo.

¿PARA QUIÉN ES?

Para mujeres de 65 años o más que hayan vivido en Bermeo, nacidas aquí o venidas de otros lugares.

¿QUÉ SE NECESITA?

Ganas de participar. No hace falta experiencia ni conocimientos especiales.

¿CÓMO SERÁ?

Serán cinco sesiones en un ambiente tranquilo y respetuoso, donde cada una participará como quiera.

APIRILA

MAIATZA

22, 29 EGUAZTENAK

7, 14 EGUAZTENAK

TAILERRA

ORDUA
18:00

TOKIA
KULTUR ETXEAN

EUSKARAZ

BARREAREN PLAZERRA

Ongizaterako eta askapenerako tresna

TREBATZAILEA

Bea Larrañaga

18+ EMAKUMEAK

IZEN-EMATEA
EZINBESTEKOA
IZANGO DA



Barrea emakumearen lehen matxinada da. Historikoki, emakumeen barrea kontrolatua, zentsuratua eta mugatua izan da: jendaurrean barre egitea historiaren zantzutzat jo izan da, eta gure adierazpena irribarre isil eta apal batera mugatu dute. Testuinguru horretan, barrea berreskuratzea ekintza politiko eta eraldatzailea da.

Ikastaro honetan barrea izango da ardatza: gorputzetik, plazeretik eta umoretik abiatuta, autoestimua, konfiantza eta sororitatea indartzeko, baita lasaitzeko eta askatzeko ere. Horretarako, emakumeen arteko gune seguru, errespetuzko eta epaikitari gabekoa sortuko dugu, libre sentitzeko eta norbera den bezala agertzeko.

Elkarrekin barre egitea autozainketa kolektiboa eta erresistentzia-modu bat ere bada: arauak hausteko, tentsioak arintzeko eta komunitateko bizitza ospatzeko. Algara izango da gure iraultza, eta zu ere gonbidatuta zaude parte hartzera.

APIRILA

MAIATZA

EKAINA

24 OSTIRALA

29 OSTIRALA

19 OSTIRALA

PLENOPAUSIA

TREBATZAILEA

Ana Valles Renteria

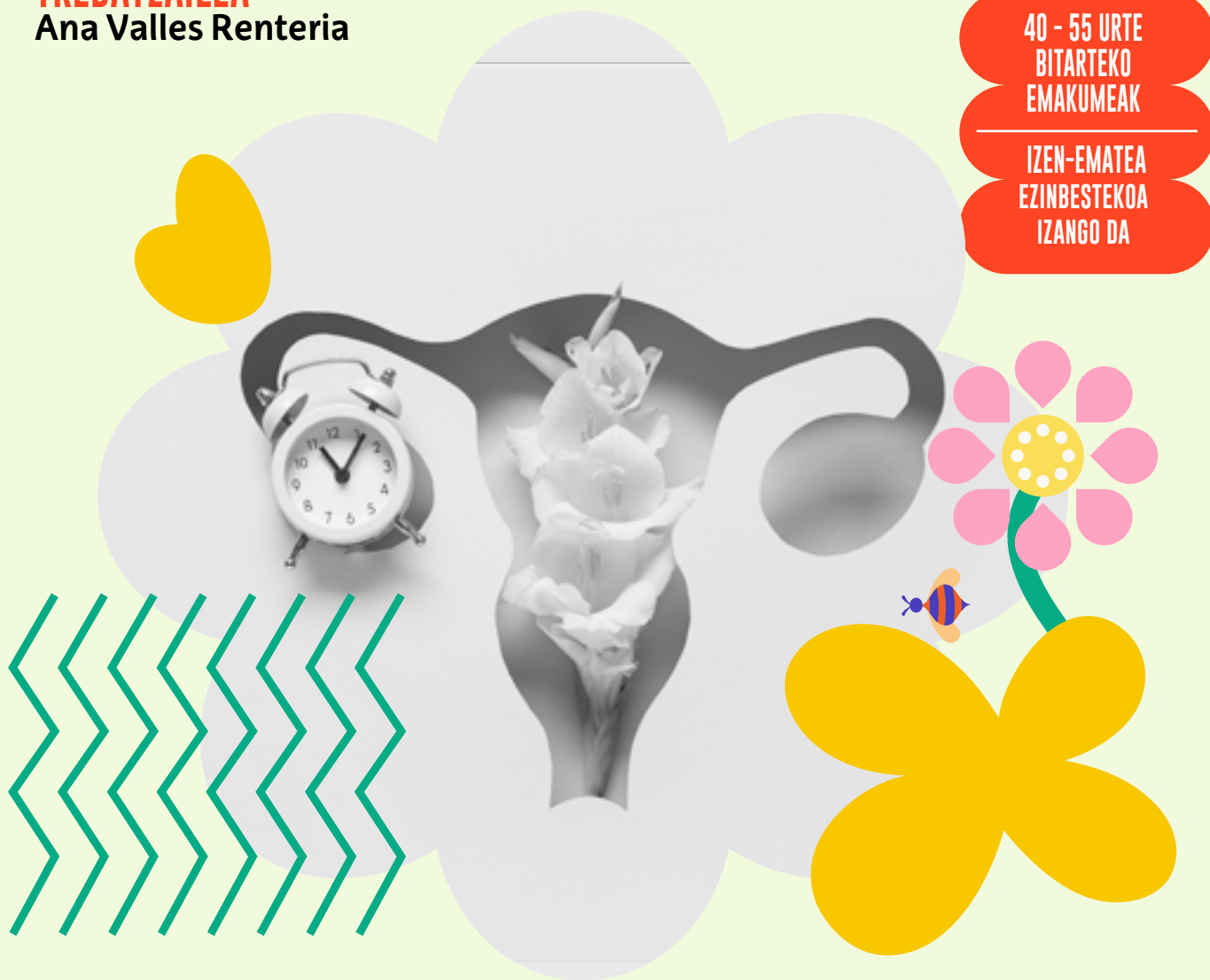
TAILER TEORIKO - PRAKTIKOA

ORDUA
17:30 - 19:30

EUSKARAZ

40 - 55 URTE
BITARTEKO
EMAKUMEAK

IZEN-EMATEA
EZINBESTEKOA
IZANGO DA



Menopausia ez da bakarrik haurdun gelditzeko ezintasuna sortzen deneko etapa bat, hortik haratago doan bizitzako momentu garrantzitsua da, klimaterioa. Tamalez, gaur egun "krisi" garaitzat hartzen da, eta ziur horrela entzunda ala onartuta daukazula.

Klimaterioa ezagutuko duzu, limitazioak eta aukerak landu. Horretaz gain, ezinegonak sortzen duten emozioak kudeatzeko estrategiak eta haurdunalditik haratagoko sexualitatea landuko ditugu.

Bizitzako etapa hau modu osasungarriagoan bizitzeko estrategiak ikusiko ditugu. Esperientziak partekatzeko errespetuzko espazioa izango da.

25 ZAPATUA

TOPAKETA

ORDUA
10:00 - 13:00TOKIA
KULTUR ETXEAN

EUSKARAZ

EMAKUME IZATEAREN IBILBIDEA

Jaiotzetik eta zahartzarorarte

TREBATZAILEA

Marejadie elkarteak:

Ainhoa Zulueta (Emagina)

Kata Legarra (Emagina)

Jone Candina (Fisioterapeuta eta osteopata pediatrikoa)

Leire Meabe (Fisioterapeuta eta osteopata pediatrikoa)

Haizea Caminos (Haginlari pediatrikoa)

EMAKUMEAK
+
FAMILIAK

EZ DA AURRETIZKO
IZEN-EMATERIK
BEHAR



Topaketa hauetan emakumeek bizitzan zehar igarotzen dituzten etapa desberdinak landuko ditugu osasunaren ikuspegitik, amatasunetik menopausiarainoko bidean. Emakumeen gorputza eta bizipenak erdigunean jarrita, sarritan bakardadean edo informazio faltarekin bizi diren prozesuei begirada kolektiboa eman nahi diegu.

Lehen saioa jaiotzaren ingurukoa izango da; izan ere, haurra jaiotzean ama ere jaiotzen da, eta harekin batera familia edo zaintza sare berri baten hasiera ere bai. Hasierako egunetan ohikoak izaten dira zalantzak, beldurrak eta edoskitzeari lotutako zailtasunak, eta informazio falta ere nabarmena izan ohi da.

Solasaldi haven bidez informazio eguneratua eta elkartzeko gune epel eta segurua eskaini nahi dugu, familia eredu anitzak eta zaintza sare desberdinak aintzat hartuta. Topaketa ama, aita zein beste zaintzaile eta familia kide guztiei irekia egongo da, eta bertan emagina, fisioterapeuta eta haginlari pediatrikoa izango dira zuen galdera eta beharrak entzuteko.

EKAINA

9, 16 MARTITZENA

TAILERRA

ORDUA
17:30-19:30

TOKIA
KULTUR ETXEAN

GAZTELERAZ

BAKARKA BIDAIAITZEKO GAKOAK

Autonomia, konfiantza eta norberaren lekua hartzea

IZEN-EMATEA
EZINBESTEKOA
IZANGO DA

Amets egiten al duzu helmuga berriak esploratzeaz, baina ez dakizu nondik hasi?

Antzinarotik eta patriarkatuak ezarritako oztopoak gorabehera, emakume askok arauak hautsi eta bakarka bidaiatzeko ausardia izan dute. Tailer honek bakarka bidaiatzeko beharrezko tresnak eta ezagutzak eskainiko dizkizu, konfiantzaz abiatzeko. Bidaia nola planifikatu, segurtasun pertsonalerako neurriak, helmugan nola moldatu edo egoera berriei nola aurre egin bezalako gaiak landuko ditugu, ikuspegi praktikoa eta errealista batetik. Horrez gain, emakume bidaiarien historiara eta lorpenetara hurbilduko gara, erreferenteak berreskuratzeko.

Tailerraren helburua da emakumeak trebatzea eta ahalduz, mundua modu autonomo, seguru eta askean esploratu ahal izan dezaten. Bakarka bidaiatzea ez delako bakarrik joatea, baizik eta norberarekin konektatzeko, konfiantza irabazteko eta norberaren lekua hartzeko prozesua.

¿Sueñas con explorar nuevos destinos, pero no sabes por dónde empezar? Este taller ofrece a las mujeres las herramientas básicas para viajar en solitario con confianza, abordando la planificación, la seguridad y la adaptación al destino desde una mirada práctica. El objetivo es empoderar a las mujeres para explorar el mundo de forma autónoma, segura y consciente.

EKAINA

11^{EGUENA}

PROIEKZIOA ETA ZINEFORUMA

ORDUA
18:30

TOKIA
NESTOR BAZTERRETKEA ARETOAN

HAINBAT HIZKUNTZETAN

ZINEGOAK

Bilboko gaylesbotrans Nazioarteko Zinema
eta Arte Eszenikoen Jaialdia

SARRERA LIBREA



Zinegoak, Bilboko gaylesbotrans Nazioarteko Zinema eta Arte Eszenikoen Jaialdia, 2004an sortu zen aniztasunaren inguruko sentsibilizazioa bultzatzeko asmoz, kultura, zinema eta arte eszenikoen bidez. Gaur egun, nazioarteko LGBT jaialdien artean erreferentea da, eta urtero 100 lan baino gehiago aurkezten ditu, besteak beste luzemetraiak, laburmetraiak eta dokumentalak, askok nazioarteko jaialdietan sarituak.

Jaialdiaren jardura guztiek helburu argia dute: arrazoi afektibo-sexualengatik gertatzen den bazterkeriari aurre egitea, nazioartean gertatzen diren giza eskubideen urraketak ikusaraztea eta eredu familiar anitzen ikusgarritasuna bultzatzea. Azken edizioetan 10.000 lagun baino gehiago bildu dira, eta ekainean Bermeora iritsiko da jaialdia bere hedapenaren bidez, proiektzio eta zineforum baten bitartez.

Zinegoak, Festival Internacional de Cine y Artes Escénicas Gaylesbotrans de Bilbao, nació en 2004 para impulsar la sensibilización sobre la diversidad afectivo-sexual y de género a través de la cultura, el cine y las artes escénicas. Hoy es un referente internacional del circuito LGBT y presenta cada año más de 100 obras; sus actividades buscan combatir la discriminación, visibilizar vulneraciones de derechos humanos y promover la diversidad familiar, y en junio llegará a Bermeo con una proyección y un cinefórum dentro de su programa de extensión.

APIRILA

MAIATZA

22 ASTEAZKENA

6 ASTEAZKENA

TXOKOA

ORDUA
???TOKIA
?????

EUSKARAZ

IRAKURLE TXOKO FEMINISTA

TREBATZAILEA

Nagore Fernandez Zabala

IZEN-EMATEA
ZABALTZEN DENEAN
JAKITERA EMANGO DA
INFORMAZIO GUZTIA

Irakurleen txoko feministan liburuek genero-ikuspegiaz berba egiteko ematen dituzten aukeretan zentratuko dira batez ere, alderdi literario eta fikzionalari horrenbeste begiratu barik. Hala, irakurketetatik eta fikziotik, obretan eraikitzen den errealitatean generoak zer leku duen eta zelan eraikitzen den genero-diskurtso hori hausnartuko dute parte-hartzaileek. Amatasuna, genero-indarkeria, maskulinitate- eta feminitate-ereduak, eredu ez-binarioak, espazio publiko vs. pribatuak, gorputzak, agency edo egiletasuna, prostituzioa eta bestelako kontzeptuak egongo dira parte-hartzaileen solasaldien erdigunean.

APIRILAK 22

Oihan hitzean mundua.

Ursula K. Le Guin

Eleberriak botere-harremanak, dominazioa eta indarkeriaren logikak aztertzen ditu, kolonialismoaren bidez, eta horiek sistema patriarkalekin duten lotura agerian uzten du. Le Guinek natura, komunitatea eta bizikidetzaren erdigunean jartzen dituen gizarte eredu bat irudikatzen du, zapalkuntza eta hierarkia patriarkalen aurrean bestelako mundu posibleak pentsatzeko gonbita eginez.

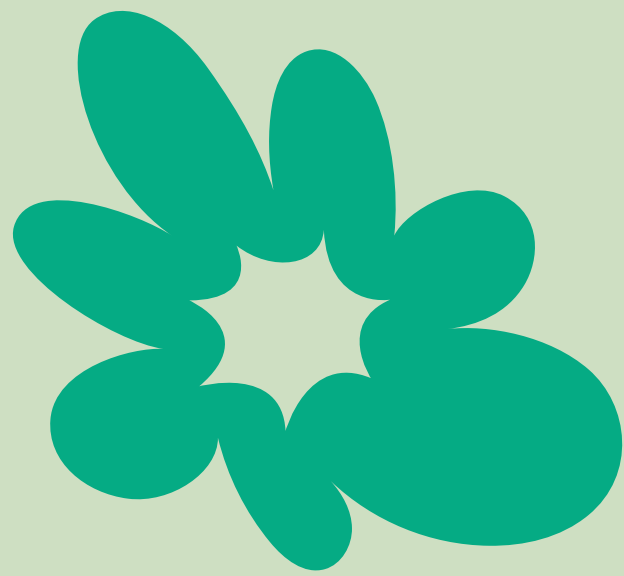
MAIATZAK 6

Itzalen disdira.

Arrate Egaña

Liburuak emakumeen bizipenak, zauriak eta indarrak jartzen ditu erdigunean, askotan ikusezin bihurtzen diren esperientziei ahotso emanez. Itzalen metaforaren bidez, emakumeek bizi dituzten zapalkuntzak eta isiluneak erakusten dira, baina aldi berean erresilientzia, ahalduntzea eta elkarrekiko babesa azpimarratzen dira.

EMAKUME ELKARTEAK



- * BERMEOKO MUGIMENDU FEMINISTA, BMF
- * DIAMOU, EMAKUME SENEGALDARREN ELKARTEA
- * ASSALAM, EMAKUME MAROKOARREN ELKARTEA
- * ITAIA, EMAKUMEEN ANTOLAKUNDE SOZIALISTA
- * BERMIOKO GAZTE FEMINISTAK
- * ERREMENTA ARMAIDXUE, TRANSMARIBOLLO PLATAFORMA



SATEVI (24 ORDU, 51 HIZKUNTZA)

AHOLKULARITZA: Biktima, senide, eta profesionalentzat . Doakoa, ez da fakturan agertzenturan agertzen

900.840.111

SEXU-INDARKERIAREN BIKTIMEI ARRETA OSOA (24 ORDU)

900.840.977

GIZARTE ZERBITZUAK, ABOKATUA, PSIKOLOGOA

946.179.160

BERDINDU.LGTBI PERTSONENTZAKO ARRETA PSIKO-JURIDIKOA

945.029.079

BLZ. BIKTIMARI LAGUNTZEKO EPAITEGIETAKO ZERBITZUA

900.400.028

- * Informazioa eskatzeak ez zaitu beste pausorik ematera behartzen
- * Behar duzun edozertarako deitu

indarkeria matxistari aurre
egitea guztion ardura da



BERMEOKO
UDALA