



# Udazken morea

Urria, Azaroa, Abendua

[berdintasuna@bermeo.eus](mailto:berdintasuna@bermeo.eus)

688.63.84.49



- Etxeko konponketa txikiak
- Googaz Play
- Autodefentsa feminista
- Agroekologia feminista
- Berdintasunaren aldeko gizonak
- Emakume nagusiak jakintza iturri
- Ziklikotasuna ezagutzen
- Indarkeria matxistari buruzko formakuntza
- Ezagutu zure eskubideak, dirulaguntzak
- Ibilbide mikologikoa
- Irakurle txoko feminista (Euskera Saila)
- Bizitza baten txatalak, Aizkorak eta gutunak liburuen aurkezpena (Liburutegia)

## Berdintasun Saileko ikastaroak

## IZEN-EMATEA

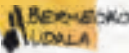
### EPEA

IRAILAREN 22an hasita, plazak bete arte.

Plazak mugatuak dira. Partaideen zerrenda izen-emate dataren arabera egingo da. Bermeon erroldatutako emakumeek lehenatasuna izango dute.

- ✉ [berdintasuna@bermeo.eus](mailto:berdintasuna@bermeo.eus)
- 🏠 Bermeoko kultur etxea
- 📞 688.63.84.49

IRISGARRITASUN  
BEHARRIZANAK  
BADITUZU, MESEDEZ,  
JAKINARAZI IZENA  
EMATEAN



## Azaroak 25

Indarkeria matxistaren  
aurkako nazioarteko  
eguna

Adi  
DEIALDIETARA



## 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 |    |    |



## 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 |    |    |    |    |

- Etxeko konponketak
- Googaz
- Autodefentsa feminista
- Agroekologia feminista
- Irakurle txoko feminista
- Berdintasunaren aldeko gizonak
- Ezagutu zure eskubideak, dirulagutnzak
- Indarkeria matxistan formakuntza
- Emakume nagusiak jakintza iturri
- Ibilaldi mikologikoa
- Ziklikotasuna ezagutzen
- Bizitza baten txatalak, liburu aurkezpena
- Aizkorak eta gutunak, liburu aurkezpena

## 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 |

- **Urriak 1**, Adinkeriaren aurkako eguna.
- **Urriak 15**, Landa eremuko emakumeen eguna.
- **Urriak 19**, Bular minbiziaren eguna.
- **Abenduak 18**, Migratutako pertsonen Nazioarteko eguna.

Udazken  
morea



## LIBURU AURKEZPENA

## AIZKORAK ETA GUTUNAK.

Edorta Jimenez Ormaetxea

1828ko irailean, Bermeoko Almika auzoan, Agirretxu baserriko gizona Juan Ormaetxea desagertu egin da, eta hura hiltzearen susmagarri egin dituzte haren emazte Josepa eta alaba Maripepatxu. Ikerketak abiatutik, gorpua agertu da, aizkorakadaz hila eta baserri aurrean lurperatua, eta ama-alabak atxilotu egin dituzte, bai eta epaiketarako bidean jarri ere.



Eleberri historikoa, kronika judiziala eta thrillerra konbinatu ditu egileak pasioz idatzi eta irrikaz irakurtzen den nobela hau ontzeko: ikerketaren joan-etorriak, pertsonaien gorabeherak, epaiketako xehetasunak eta erruduntzat jotakoen zigorrak: garrotez euskal lurretan exekutatutako emakume bakarrenetakoa, besteak beste.

## URRIAK 2



18:30



Liburutegian



Euskaraz

Aforoa bete arte

ARGITALETXEA: Elkar 2025

# AUTODEFENTSA FEMINISTA

TEKNIKA KOGNITIBO, FISIKO ETA PSIKOLOGIKOAK

## TREBATZAILEA

Esther Lopez, SAFO eskola

Ikastaroan, beste neska gazte batzuekin elkartuko gara, eta neska izateagatik ezberdin tratatzen gaituztenean nola sentitzen garen adieraziko dugu. Sentimendu horiez arituko gara, eta geure burua babesteko, zaintzeko eta maitatzeko nola defenda gaitzkeen pentsatuko dugu.

Honako hauek dira lantegiaren xedeak: ahalduntzea eta autoestimua lantzea, gure gorputzen inguruan hausnartzea, biktima-rola alboratzea eta egoera arriskutsuei geure kabuz aurre egiteko sentimendua lantzea. Erasoetatik defendatzeko, oinarrizko teknikak ikasiko ditugu praktikan jartzeko.

**URRIAK 4 eta 11, 4 orduko saioak**



16:00-20:00



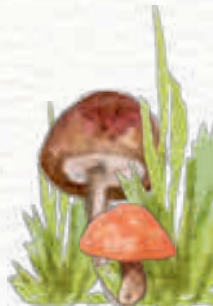
Kultur etxean



Euskaraz

## IZEN-EMATEA

15-19 urteko  
neskak



# BIZIRAUPENERAKO BRIKOLAJEA

Matxura ohikoenak zure kabuz konpontzen ikasteko

## TREBATZAILEA

Ana Ocejja Uribe

Metodologia oso praktikoa.

Tantaka dagoen txorota edo hondatutako entxufea ohiko arazoak dira, eta askotan kanpoko laguntza behar izaten dugu horiek konpontzeko. Tailer honen helburua da oinarritzko konponketak egiteari beldurra galtzea, guk geuk tresnak erabiltzen, akatsak identifikatzen eta konpontzen ikasita. Horrela, genero-estereotipoak hautsi eta gure eguneroko bizitzan autonomia irabaziko dugu.

Un grifo que gotea o un enchufe dañado son problemas comunes que muchas veces requieren ayuda externa. Este taller busca que perdamos el miedo a hacer reparaciones básicas, aprendiendo a usar herramientas, identificar fallas y resolverlas por nosotras mismas. Así, rompemos estereotipos de género y ganamos autonomía en nuestra vida diaria.

## IZEN-EMATEA

18 urtetik gorako  
emakumeak

**URRI**Aren 7an hasita, 7 saio



Martizenak  
18:00-20:00



Kultur Etxean



GAZTELANIAZ



## GOOGAZ PLAY

### BBK HERRIZ HERRI

Estimuluz betetako mundu dinamiko batean bizi gara, non etorkizuneko erronkak orainaren parte diren.

Z eta Y belaunaldiak, millennialak eta boomerrak androideekin bizi gara. Nola integratzen dugu teknologia gure erronka sozialetan? Nola mobilizatzen gara gazte digitalak?

Esperientzia honen helburua gure jendartearen gehien isildutako eta normalizatutako indarkerietako bati aurpegia eta testuingurua jartzea da. Murgiltze emozional baten bidez, parte-hartzaileek uler dezakete genero-desberdintasunek egunero milaka emakume eta neskatoren bizitzan duten benetako eragina.

Dinamikak arazoa ikusarazteaz gain, eguneroko jarrerak, ikasitako rolak eta hori ahalbidetzen duen isiltasuna zalantzan jartzera ere gonbidatzen du. Izan ere, indarkeria ez da kolpeekin hasten, eta amaitzeko eraldaketa kolektiboa behar da.

**URRIAK 9 eta 10, 40 minutuko saioak**



18:00-20:00



Taraskako plazan



Euskaraz eta Gaztelaniaz

**IZEN-EMATEA**

[www.googaz.eus](http://www.googaz.eus)



# AGROEKOLOGIA FEMINISTA

LARREETATIK PLATERETARA TAILER TEORIKO-PRAKITKOA

## TREBATZAILEA

Txaramela koop. txikia



Gaur egungo nekazaritzako elikagaien sistema konbentzionalen aurrean, zertan datza elikadura-subiranotasuna eta agroekofeminismoa? Eztabaida sorrarazi nahi dugu, eta, horrela, bakoitzaren esperientzia eta bizipenari buruzko ikuspuntuak jaso ahal izango ditugu; izan ere, guztiak gara elikadura-zikloaren zati, elikadura-katearen punturen batean edo batzuetan. Gainera, agroekologiaren ezaugarrietako bat autohornikuntza da; beraz, nork bere elikagaiak ekoizten ikastea oso garrantzitsua da, elikadura-katea ere ulertzeko. Horretarako, pasta integrala eta ekologikoa, saltsak eta sasoiko barazkiz beteak egingo ditugu



**URRIAK 18 eta 25**

## IZEN-EMATEA

 10:00 - 13:00

 Almikan

 Euskaraz



**BERDINTASUNAREN ALDEKO GIZONAK AURKEZPENA****TREBATZAILEA**

Gizonduz

Maskulinitate tradizionalak gizontasuna oldarkortasunarekin, nagusitasunarekin eta lehiakortasunarekin lotzen du, gizon indartsu, independente, hornitzaile eta emozionalki baztergarri baten irudiari. Hala ere, gaur egun, eredu hori zalantzan jartzen ari dira, gizonak bilatzen ari dira askatasun emozional, afektibo eta sozial handiagoa ahalbidetzen duten alternatibak.

Proiektu berria martxan jartzeko proposamena da hau. Eraldaketa-prozesu baten hasiera baino ez da, espazio segurua sortzea du helburu, maskulinitatea ikuspegi inklusibo, enpatiko eta errespetuzko batetik lantzeko helburuarekin. Gizon izateko modu berriak esploratzeko, estereotipo tradizioaletatik aldentzeko eta harreman osasungarriagoak eta orekatuagoak eraikitzea sustatzeko.

Gizonek askatasunez hitz egiteko, esperientziak partekatze eta parte hartzeko espazioa izatea da helburua. Oinarrian ditu autoezagutza, eztabaida eta prestakuntza.

**URRIAK 27**

19:00



KULTUR ETXEAN

Euskaraz  
Gaztelaniaz**IZEN-EMATEA**

*Edozein adineko  
gizonak*



## TREBATZAILEAK

Ane Valles Renteria eta Esti Bilbao Bilbao

Tailer honen bidez, emakumeen ziklotasuna nolakoa den eta bere funtzionamendua zein den landuko dugu.

Tailerraren hasieran eta amaieran, amek eta alabek dinamika bateratua egingo dugu. Tartean, zenbait espaziotan banatuko gara.

Alabek adin bereko beste ume batzuekin ziklikoa izatea eta honen berezitasunak zein diren ikasiko dute. Eta, bestaldetik, amek zikloa ezagutu, baliabideak landu eta honen aurrean dituzten beldurrak, galderak... partekatzeko leku segurua aurkituko dute

## AZAROAK 21



17:30-19:30



Kultur Etxean



Euskaraz

## IZEN-EMATEA

*L'H4, L'H5 eta L'H6  
mailako neskeei eta haien  
emakumezko erreferenteei  
zuzendua*



# EMAKUME NAGUSIAK JAKINTZA ITURRI

## INDARKERIA MATXISTA

Adineko emakumeek bazterketa sozial bikoitza jasaten dute, emakume izateagatik eta adinekoak izateagatik. Horren ondorioz, askotan ikusezin bihurtzen dira. Ordea, bizitzan zehar metatu dituzten esperientziak eta ikaskuntzak aintzat hartu beharra dauzkagu, ekarpen sozialak onartu eta aitortu.

Unea da emakume nagusiak baloratzeko eta errespetatzeko, dudarik gabe, badute gizarte-harremanak sortzeko gaitasun handia, bizitza sozial eta kulturalean parte hartzekoa eta belaunaldien arteko sareak ehuntzekoa.

Oraingoan, indarkeria matxistari aurre egiteko gakoan inguruan arituko gara, oraindik ere, komunitateari ekarpenak egiten jarraitzen dutelako, eta belaunaldi ezberdinen arteko lotura eta eredu direlako. Bermeo indarkeria matxistarik gabeko herria izan dadin ezinbesteko eragileak direlako.

### AZAROAK 7 eta 21

 10:30 - 12:30

 Kultur Etxean

 Euskaraz

**IZEN-EMATEA**

60+

emakumeak



## INDARKERIA MATXISTAN FORMAKUNTZA

Azken urteetan udalerrian emandako indarkeria matxista kasuen gorakada kontuan hartuta, eta herri seguruago bat lortzeko bidean, Puntu Seguruaren Sarea osatu dugu herriko ostalari eta merkatariekin elkarlanean.

Gune seguruaren xedea indarkeria matxista jasotzen duten pertsonen eta euren ingurukoei babesa ematea da, baita indarkeria matxistarik gabeko espazioak sortzea ere.



Zuk ere parte hartu nahi duzu?

### AZAROAK 6

#### HERRIKO ELKARTEENTZAT



18:00 - 19:30



Kultur Etxean



Euskaraz

### AZAROAK 20

#### TABERNARI ETA DENDARIENTZAT



08:00 - 20:00



Kultur Etxean



Euskaraz



## EZAGUTU ZURE ESKUBIDEAK

### DIRULAGUNTZAK ESKATZEKO BIDEAK

Gidaria: Bermeoko Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak

Zer-nolako dirulaguntzak daude? Alokairurako dirulaguntzarik ba al dago? Langabezian geratzen banaiz edo lanik topatzen ez badut? Alarguntzen banaiz? Ezintasunen bat izanez gero? Seme-alaben ikasketetarako dirulaguntzarik ba al dago? Non aurki ditzaket galdera horien guztien erantzunak? Saio honetan hainbat dirulaguntzari buruzko informazioa landuko dugu eta egon daitezkeen zalantzak argitzea da helburua.

*¿Qué subvenciones hay?, ¿Hay ayudas al alquiler?, ¿Si me quedo en paro o no encuentro trabajo? ¿Si enviudo? ¿En caso de discapacidad? ¿Hay ayudas económicas para los estudios? ¿Dónde puedo encontrar respuestas a todas estas preguntas? En esta sesión daremos información sobre diferentes subvenciones y trataremos de aclarar posibles dudas.*

#### AZAROAK 28

 10:00

 Kultur Etxean

 Euskaraz  
Gaztelaniaz

### IZEN-EMATEA

Librea



## IBILBIDE MIKOLOGIKOA

VERONICA DIAZ

Mikologian aditua

Basoa izan da betidanik elikagai iturri eta duela gutxira arte emakumeok mantendu izan dugu belaunaldiz belaunaldi sendabelar eta onddoen inguruko jakituria. Ordea, gaur egungo jendarte ereduak transmisiorako bideak eten eta naturatik aldendu gaitu.

Mikologian ahalduzko prozesua hasiera goaz, onddoak eta horien ekosistemak ulertzeko, erabiltzeko eta babesteko beharrezkoak diren ezagutzak eskuratuko ditugu. Horrela, jasangarritasuna, ingurumena lehengoratzeko eta biologia fungikoa ulertuko ditugu.

Erdi gurekin Bermeo inguruko mendietako baso batera Euskal Herriko perretxiko jangarriak nola, non eta noiz biltzen diren jakiteko.

*El bosque siempre ha sido fuente de alimentos y las mujeres hemos mantenido el conocimiento de las hierbas y hongos de generación en generación. Sin embargo, el modelo de sociedad actual ha roto la transmisión y nos ha alejado de la naturaleza.*

*Adquiriremos los conocimientos necesarios para comprender, utilizar y proteger los hongos y sus ecosistemas. Así entenderemos la sostenibilidad, la restauración ambiental y la biología fúngica. Ven con nosotras a un bosque de los montes cercanos a Bermeo para saber cómo, dónde y cuándo se recogen las setas comestibles de Euskal Herria.*

### AZAROAK 8



Goizean



Turismo  
Bulegoan



Gaztelaniaz

### IZEN-EMATEA

Librea



## IRAKURLE TXOKO FEMINISTA

### TREBATZAILEA

Nagore Fernandez Zabala

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.

**URRIAK 22, AZAROAK 26**



19:00 - 20:00



Kultur Etxean



Euskaraz



### IZEN-EMATEA

Izen-ematea zabalitzen denean jakitera emango da

## LIBURU AURKEZPENA

**BIZITZA BATEN TXATALAK.** Andre bat lurrari emana  
Onintza Enbeita Maguregi

Hamabi gaineko eta hamabi azpiko izan ziren Feli Madariagaren arreoak. Haiek hartuta joan zen Muxikako Igertu baserrira. Hortik aurrera bizitza ederra eraiki zuen Julian Gabikaetxebarria senarrarekin eta bien artean izan zituzten hiru alabekin. Laurogeita hamar urtetik gora, oraindik ere hezurrek uzten diotenean jorran egitera joaten da ortura. Baserriko lana gogorra omen da, baina lurak bizitzeko behar izan duen guztia eman dio Feliri. Gure amonen, birramonen edo gure amen bizimodua kontatzen da hemen andre baten ahotan. Baserria bere horretan, erromantizismorik gabe.

ARGITALETXEA: ARGIA, Bizi Baratzea saila, 2025  
DISEINUA ETA ILUSTRAZIOA: Maitane Gartziandia

## URRIAK 6



18:30



Liburutegian



Euskaraz



Aforoa bete arte



EMAKUME

/// ELKARTEAK

- **BERMEOKO MUGIMENDU FEMINISTA, BMF**
- **DIAMOU**, emakume senegaldarren elkarte
- **ASSALAM**, emakume marokoarren elkarte
- **ITAIA**, emakumeen antolakunde sozialista
- **Bermioko Gazte Feministak**
- **ERROXAPE**, emakumeen elkarte

**SATEVI (24 ORDU, 51 HIZKUNTZA)**

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

900.840.111

**SEXU-INDARKERIAREN BIKTIMEI ARRETA OSOA (24 ORDU)**

900.840.977

**GIZARTE ZERBITZUAK, ABOKATUA, PSIKOLOGOA**

946.179.160

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

**INDARKERIA  
MATXISTARI AURRE  
EGITEA GUZTION  
ARDURA DA**

