2023ko IRAILA
SEPTIEMBRE de 2023

5. ALEA

Lila

Elgoibarko Emakumeen Etxea

"Inesa Gaxen" liburuaren azala
Idazlea: Olaia Irigoien
Ilustratzailea: Elsa Sabater

ZURETZAT ERE BAI!

¡TAMBIÉN PARA TI!
ALSO FOR YOU!
AUSSI POUR TOI!
لك أيضا
DE ASEMENEA PENTRU TINE!
...

NON GAUDE?
¿DÓNDE ESTAMOS?

LILA, Elgoibarko Emakumeen Etxea.
San Frantzisko 21, 2. solairua (atzeko aldea)

Kaixo, herritar hori:

Plazera izan da guretzat Lila, Elgoibarko Emakumeen Etxea, bi urte hauetan gorpuzten ikustea. Garbi dugu, Udalaren eta herritarren arteko urteetako elkarlanaren emaitza izan dela, entzute aktiboan oinarritutako prozesu baten ostean. Horregatik, ezer baino lehen, eskerrak eman nahi dizkizuegu Lila, topaketarako, hausnarketarako eta berdintasunaren eta emakumeen eskubideen alde lan egiteko gune izatea lortu duzuen pertsona guztiei.

Urte hauetan gure komunitatea hazten jarraitu dugu. Elgoibarko emakumeen artean sortu diren harremanak sendotuz goaz, eta hau da gure indarra. Askotariko jarduerak antolatu dira: amatasuna feminismotik, zaintza lanak erdigunean, dolu perinatala, indarkeria haurtzaroan, herriko kultura sortzaileei bultzada, aniztasuna (kulturala, funtzionala, gorputza...) aberastasun gisa aitortzea, STEAM emakumeak, eta beste hainbat.

Bestalde, bi urtean zehar gune hau ezagutzeko aukera izan ez duzun herritar horri; irailaren 21ean egingo dugun 2. urteurren jaira eta, noski, hurrengo orrietan aurkezten ditugun hausnarketa saio, hitzaldi eta abarretara etortzeko gonbita egin nahi genizuke.

Estimada ciudadana:

Ha sido un placer para nosotras ver crecer a Lila, la Casa de las Mujeres de Elgoibar, en estos dos años. Tenemos claro que ha sido fruto de años de colaboración entre el Ayuntamiento y la ciudadanía, tras un proceso basado en la escucha activa. Por eso, antes que nada, queremos agradecer a todas las personas que habéis conseguido que Lila sea un espacio de encuentro, reflexión y trabajo por la igualdad y los derechos de las mujeres.

Durante estos años hemos seguido creciendo nuestra comunidad. Vamos consolidando las relaciones que se han creado entre las mujeres de Elgoibar y ésta es nuestra fuerza. Se han organizado diversas actividades: maternidades desde el feminismo, cuidados en el centro, duelo perinatal, violencia en la infancia, impulso a las creadoras de cultura del municipio, reconocimiento de la diversidad (cultural, funcional, corporal...) como riqueza, mujeres STEAM, etc.

Por otro lado, a esa persona que no has tenido la oportunidad de conocer este espacio a lo largo de estos años; nos gustaría invitar a la fiesta del 2º aniversario que celebraremos el 21 de septiembre y, por supuesto, a las sesiones de reflexión, charlas, etc. que presentamos en las siguientes páginas.

Oraindik hazteko, hobetzeko, eta herritar gehiagorengana iristeko nahia eta gogoa daukagu. Beraz, animatu, ezagutu eta zabaldu lau haizetara bertan bizitakoa!

Eskerrik asko!

Lila, Elgoibarko Emakumeen Etxeko Mahaia

Todavía tenemos el deseo y las ganas de crecer, de mejorar, de llegar a más ciudadanas/os. ¡Así que anímate, conoce y difunde a los cuatro vientos lo vivido aquí!

¡Gracias!

La Mesa de Lila, Casa de las Mujeres de Elgoibar

KONTAKTUA

943 74 10 50 (luz./ext. 306)
berdintasuna@elgoibar.eus

AURKIBIDEA
ÍNDICE

01 **HITZALDIAK ETA HAUSNARKETA TALDEAK**
CHARLAS Y GRUPOS DE REFLEXIÓN

02 **PROIEKZIOAK**
PROYECCIONES

03 **IKASTAROAK ETA TAILERRAK**
CURSOS Y TALLERES

04 **ERAKUSKETAK**
EXPOSICIONES

05 **IKUSKIZUNAK**
ESPECTÁCULOS

06 **AHOLKULARITZA ZERBITZUA**
SERVICIO DE ASESORAMIENTO

URTAROEN AROMATERAPIA
AROMATERAPIA ESTACIONAL
Merlín Medina

Urtaroak dira mundu naturala eta gizakien berezko prozesu fisiologikoak gidatzen dituztenak.

Las estaciones son las responsables de dirigir el mundo natural y gobiernan los procesos fisiológicos inherentes a los humanos.

Aromaterapia eta, bereziki, olio esentzialak oso baliagarriak dira, urtean zehar, urtaro batetik bestera igarotzean, gertatzen diren oreka-desoreka prozesuak orekatzeko.

La aromaterapia, específicamente los aceites esenciales, son una herramienta muy valiosa para equilibrar estos procesos de equilibrios y desequilibrios durante la transición de las estaciones a lo largo del año.

Irailak 23, larunbata / 23 de septiembre, sábado.
16:00-18:00
LILA
Gazteleraz / En castellano
Emakumeentzat eta etxeko langileentzat / Para mujeres y personas empleadas del hogar
Formazioa / Formación
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

IZEN ONAK GENEROA DU
LA REPUTACIÓN TIENE GÉNERO
Loredi Salegi

Saio honetan aztertuko dugu nola eragiten dioten genero-estereotipoek gure izen onari eta nola sortzen dituzten desberdintasunak. Jokabide jakin batzuk generoaren arabera nola baloratzen diren eta horrek gure aukeretan eta erabakietan nola eragiten duen azalduko dugu. Era berean, genero-ospea ingurune digitalean nola agertzen den aztertuko dugu, estereotipoek bidegabeki eragin baitezakete gure izen onean. Zuen esperientziak eta gogoetak partekatzera gonbidatzen zaituztegu, estereotipo horiei aurre egiteko eta elkarrekin gizarte bidezkoagoa lortzeko.

En esta sesión, analizaremos cómo los estereotipos de género influyen en nuestra reputación y generan desigualdades. Exploraremos ejemplos de cómo ciertos comportamientos son valorados de manera diferente según el género, y cómo esto afecta nuestras oportunidades y decisiones. También examinaremos cómo la reputación de género se manifiesta en el entorno digital, donde los estereotipos pueden afectar injustamente nuestra reputación. Os invitamos a compartir vuestras experiencias y reflexiones para desafiar estos estereotipos y trabajar juntas hacia una sociedad más equitativa.

Irailak 25, astelehena / 25 de septiembre, lunes
18:00-20:00
LILA
Ele bietan / Bilingüe
Emakumeentzat / Para mujeres
Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

"LOLAREN BIZIKLETA" LIBURUAREN AURKEZPENA
PRESENTACIÓN DEL LIBRO "LA BICI DE LOLA""

Egileak / Creadoras: AlbaBarbé · LaiaPibernat · JuditPiella

"Lolaren bizikleta" istorioak konektatu egiten gaitu erresilientziarako baliabide propioekin eta kolektiboekin. Erasoren bat gertatuz gero, haurrak horren berri ematera animatzen ditu, eta helduak haiek entzutera eta babestera.

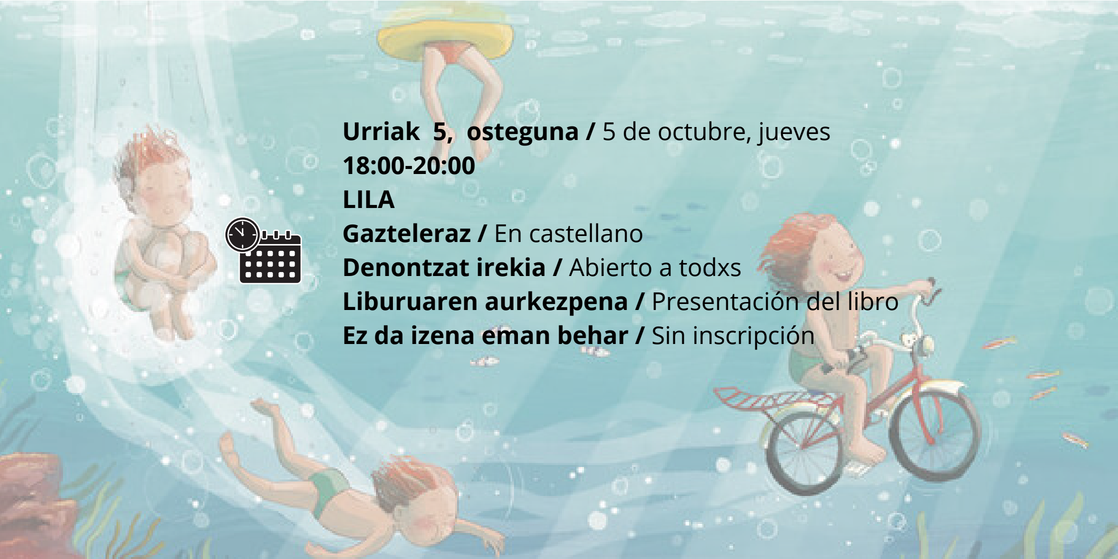
Haurtzaroko sexu-erasoei buruz hitz egitea ez da erraza, baina hala egin behar da erasoak ez gertatzeko. Ipuinak bidea erraztu eta ateak irekiko dizkigu.

Liburuaren egileek bisita egingo digute, liburuaren sortze prozesua azaltzeko eta haurrei zein helduei ahalduntze eta adore mezua helarazteko.

"La bici de Lola" es una historia que nos conecta con los recursos propios y colectivos de resiliencia, que anima a las niñas y niños a expresarse en caso de agresión, y a las personas adultas a escuchar y proteger.

Hablar de las agresiones sexuales en la infancia no es fácil pero es necesario hacerlo para evitar que éstas sigan sucediendo. El cuento nos allana el camino y abre puertas.

Nos visitarán las autoras del libro para explicar el proceso de creación del libro, y transmitir un mensaje de empoderamiento y coraje tanto a las niñas y niños como a las personas adultas.



Urriak 5, osteguna / 5 de octubre, jueves
18:00-20:00
LILA
Gazteleraz / En castellano
Denontzat irekia / Abierto a todxs
Liburuaren aurkezpena / Presentación del libro
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

IZAN ZU ZEU
SÉ TU MISMA
Merlín Medina

Gure emozioak identifikatzen, haien jatorria ulertzen eta guri nola eragiten diguten ikasiko dugu. Enpatiaren garrantziaz ere arituko gara, eta, horretarako, besteen lekuan jartzen eta, haien ikuspegitik, esperientziak ulertzen ikasiko dugu.

Aprenderemos a identificar nuestras emociones, comprender su origen y cómo nos afectan. También exploraremos la importancia de la empatía, entendiendo cómo ponerse en el lugar de los demás y comprender sus experiencias desde su perspectiva.

Prozesu honen oinarrizko atala izango da gure esperientziak gainerako partaideekin partekatzea. Lasai hitz eginez eta bizipenak partekatuz, iturri desberdinetatik ikasi ahal izango dugu eta emozioak ulertzeko dugun modua aberastu.

Una parte fundamental de este proceso será compartir nuestras experiencias con las demás participantes. A través del diálogo abierto y el intercambio de vivencias, podremos aprender de las distintas perspectivas y enriquecer nuestra comprensión emocional.

Horretaz gain, kezkatzen gaituzten galderei erantzungo diegu. Elkarrekin, guretzat garrantzitsuak diren gaiei helduko diegu, eta erantzunak eta irtenbideak bilatuko ditugu, lankidetza-ikuspegitik abiatuta.

Además, dedicaremos tiempo a resolver las interrogantes que nos inquietan. Juntas, abordaremos temas que son importantes para nosotras y buscaremos respuestas y soluciones desde una perspectiva colaborativa.

Azkenik, gure gaitasunak aurkitzen eta bultzatzen ahaleginduko gara. Geure burua baloratzen eta maitatzen ikasiko dugu, gure indarguneak onartuz eta geure buruarenganako konfiantza indartuz.

Por último, nos enfocaremos en descubrir y potenciar nuestras capacidades personales. Aprenderemos a valorarnos y querernos, reconociendo nuestras fortalezas y desarrollando una mayor confianza en nosotras mismas.

Urriak 21, larunbata / 21 de octubre, sábado.
16:00-18:00
LILA
Gazteleraz / En castellano
Emakumeentzat eta etxeko langileentzat / Para mujeres y personas empleadas del hogar
Formazioa / Formación
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

EZ BELDURTU, ZOAZ AURRERA, ZEURE BURUA IZANGO DUZU LAGUN

NO ESTAS SOLA, AVANZA, TE TIENES A TI

Loredi Salegi

Oraingoan, gutako bakoitzak barne-indar izugarria duela gogoraraziko dizuegu. Askotan, gure gizartean, emakumeok erronka eta oztopo izugarriei aurre egin behar izaten diegu, baina garrantzitsua da bakarrik ez gaudela gogoraraztea.

Saio honetan, gutako bakoitzak dituen indarguneak eta trebetasunak aztertuko ditugu. Arrakasta pertsonal eta profesionalerako bidean sor daitezkeen beldurrak, zalantzak eta segurtasunik ezak nola gainditu azalduko dugu. Gure gaitasunak ezagutzen eta baloratzen ikasiko dugu, baita horiek gure helburu eta ametsak lortzeko erabiltzen ere.

Esta vez nos centraremos en recordaros que cada una de nosotras poseemos una fuerza interna inmensa. A menudo, en nuestra sociedad, las mujeres nos enfrentamos a desafíos y obstáculos únicos, pero es importante recordar que no estamos solas.

Durante esta sesión, exploraremos las fortalezas y habilidades que cada una de nosotras poseemos. Hablaremos sobre cómo superar el miedo, las dudas y las inseguridades que pueden surgir en el camino hacia el éxito personal y profesional. Aprenderemos a reconocer y valorar nuestras propias capacidades, y cómo utilizarlas para avanzar en nuestras metas y sueños.

Urriak 30, astelehena / 30 de octubre, lunes
18:00-20:00
LILA
Ele bietan / Bilingüe
Emakumeentzat / Para mujeres
Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

INESA GAXEN ETA EUSKARAZKO HAUR-LITERATURA

Olaia Irigoien, Uxue Alberdi eta Sara Arriola

XVII. meandean Nafarroa Beherean jaiotako emakume baten historiaz arituko gara. Uxue Alberdi eta Eñaut Elorrietak kanta bat eskaini zioten garaiko Inkisizioaren eskuetatik behin baino gehiagotan ihes egitea lortu zuen sorginari. Zer da sorgin bat? Nortzuk ziren sorginak?

Olaiak abesti horren baitan sortu zuen Master Amaierako Lana, eta 6-8 urte bitarteko haurrentzat sortu du INESA GAXEN. Sorgin ausart baten historia izeneko ipuin ilustratua eta baita Akelarre bilduma ere.

Inesaren bizitzaren eta euskarazko haur-literaturaren inguruan mintzatuko gara: egungo egoera gure ikuspuntutik, bion esperientzia literaturaren munduan, eta abar.

Horrez gain, Sara Arriolari Pitxintxu liburu-dendaren lekukoa pasatuko diogu, eta merezitako agurra eta ongietorria emango diogu gure herriko liburuen tenpluari.

Amaitzeko, lunch bat egingo dugu eta Uxuek eta Olaiak idatzitako haurrentzako zenbait liburu egongo dira salgai.

Azaroak 11, larunbata
12:00-13:30
LILA
Euskaraz
Denontzat irekia
Liburuaren aurkezpena+ipuin kontaketa laburra umeentzat
Ez da izena eman behar

"SOILIK BAI DA BAI" LEGEA
LA LEY "SOLO SÍ ES SÍ"

Sheila Melcon López, Psikologoa, SORTZEN aholkularitza

Sexu Askatasunaren Berme Integralari buruzko 10/2022 Lege Organikoa indarrean sartu ondoren ("Soilik bai da bai" Legea bezala ezagutzen dena), albisteak agertzen hasi ziren, non esaten baitzen murriztu egiten zirela sexu-delitugileen zigorrak. Orduan, bateko eta besteko adituek horren alde eta kontra argudiatzeari ekin zioten: epaile guztiak matxistak direla, ez zela zuzenbide iragankorreko klausularik sartu, aldaketa Istanbulgo Hitzarmenak ezarri zuela, eta ez zaiela kasurik egin txosten teknikoei. Oraingo honetan, ideiak ordenan jartzen saiatuko gara, gaian aditua den Sortzen Aholkularitzako Sheila Melcon psikologoaren laguntzarekin.

Tras la entrada en vigor de la La Ley Orgánica 10/2022 de garantía integral de la libertad sexual (conocida como la Ley de “Sólo sí es sí”) comenzaron a aparecer noticias en las que delincuentes sexuales veían como sus condenas eran rebajadas, y una inmensa polvareda de expertos se han lanzado a argumentar a favor y en contra: que si los jueces son todos machistas, que si no se incluyó una cláusula de derecho transitorio, que si la modificación venía impuesta por el Convenio de Estambul, que no se ha hecho caso a los informes técnicos. En esta ocasión vamos a intentar poner las ideas en orden con la ayuda de las psicóloga experta en el tema Sheila Melcon de Sortzen Consultoría.

Azaroak 16, osteguna / 16 de noviembre, jueves
18:00-20:00
LILA
Gazteleraz / En castellano
Denontzat irekia / Abierto a todxs
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

NIRE ONGIZATEA SENDOTZEN
FORTALECIENDO MI BIENESTAR

Merlín Medina

Gune hau zaintzan, etxeko lanetan eta zama emozionala eragiten duten lanetan diharduten langileentzat da.

Gure ustetan, langile horiek estutasuna, antsietatea, animo gutxi, zaintza lan gehiegi, familia harremanen arazoak eta estimulu falta izan ohi dituzte eguneroko bizimoduan. Horrexegatik, ongizate emozionala hobetzeko tresna praktikoak eta dinamikoak eskaintzen saiatuko gara.

Tailer honetan, ariketa praktikoak egingo ditugu, nork bere burua zaintzeko eta norberaren buruarekiko estimua lantzeko tresna eraginkorrak sortzen laguntzeko.

Este espacio está diseñado especialmente para trabajadoras de hogar y de cuidados con carga emocional.

Entendemos que pueden experimentar angustia, ansiedad, bajo estado de ánimo, sobrecarga de cuidados, problemas de relación familiar, falta de apoyos y falta de estímulos en su día a día. Por eso, nos enfocaremos en brindarles herramientas prácticas y dinámicas para mejorar su bienestar emocional.

A lo largo del taller, realizaremos ejercicios prácticos que les ayudarán a desarrollar herramientas efectivas para el autocuidado y fortalecer su autoestima.

Azaroak 18, larunbata / 18 de noviembre, sábado.
16:00-18:00
LILA
Gazteleraz / En castellano
Emakumeentzat eta etxeko langileentzat / Para mujeres y personas empleadas del hogar
Formazioa / Formación
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

BAZEN BEHIN INDARKERIARIK GABEKO NESKATO BAT
HABÍA UNA VEZ UNA NIÑA SIN VIOLENCIA
Loredi Salegi

Haurrek jasaten duten indarkeria desagerrarazteko eta haien garapenerako ingurune seguruak eta errespetuzkoak sortzeko premiari helduko diogu.

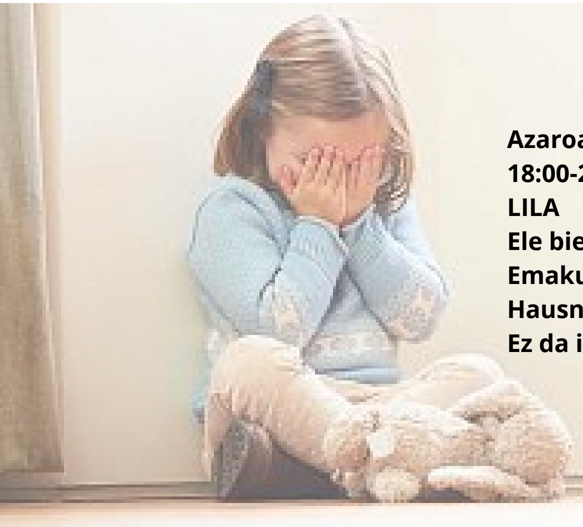
Haurrei eragiten dieten indarkeria-motak aztertuko ditugu, bai fisikoak, bai emozionalak, eta indarkeria matxista iraunarazten duten azpiko faktoreak aztertuko ditugu.

Etxeko indarkeria, eskola-jazarpena eta haurren ezkontza bezalako gaiak landuko dira desberdintasunak ulertzeko eta horiek betikotzen dituzten kultura- eta gizarte-arauei aurre egiteko. Gainera, indarkeriak epe luzerako dituen ondorioez jardungo dugu, baita bizirik atera direnei laguntza ematearen garrantziaz ere.

Abordaremos la urgente necesidad de eliminar la violencia que sufren las niñas y niños en la infancia y de crear entornos seguros y respetuosos para su desarrollo.

Analizaremos las diferentes formas de violencia que afectan a las niñas, tanto física como emocionalmente, y examinaremos los factores subyacentes que perpetúan la violencia de género.

Temas como la violencia doméstica, el acoso escolar y el matrimonio infantil serán abordados con el objetivo de entender las desigualdades y desafiar las normas culturales y sociales que las perpetúan. Además, discutiremos las consecuencias a largo plazo de la violencia y la importancia de brindar apoyo a las supervivientes.



Azaroak 27, astelehena / 27 de noviembre, lunes
18:00-20:00
LILA
Ele bietan / Bilingüe
Emakumeentzat / Para mujeres
Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

EMAKUMEAK ETA GIZONAK, ELKARREKIN BERDINTASUNAREN ALDE
MUJERES Y HOMBRES, JUNTOS POR LA IGUALDAD
Loredi Salegi

Saio honetan aztertuko dugu zer nolako garrantzia duten emakume eta gizonen arteko lankidetzak eta konpromisoak genero-berdintasuna lortzeko bidean.

Saio honetan, berdintasuna lortzeko elkarrekin lan egiteak duen botere eraldatzailea aztertuko dugu. Bertan, erabakiak hartzeko parte-hartze zuzena, etxeko erantzunkidetasuna eta elkarrekiko errespetua sustatzeko estrategiak aztertuko ditugu.

Funtsezkoa da ulertzea genero-berdintasunak gizarte osoari egiten diola mesede, eta gizonek eta emakumeek bazkide izan behar dutela borroka horretan. Elkarrekin aztertuko dugu estereotipoei aurre egiteko, rol tradizionalak apurtzeko eta guztiontzako etorkizun bidezkoagoa eta parekideagoa eraikitzeko modua. Egin bat hausnarketa-saio honekin, eta izan gaitezen aldaketaren eragile!

En esta sesión, exploraremos la importancia de la colaboración y el compromiso de mujeres y hombres en la búsqueda de la igualdad de género.

En esta sesión, examinaremos el poder transformador de trabajar juntos para alcanzar la igualdad. Exploraremos estrategias para promover una participación equitativa en la toma de decisiones, la corresponsabilidad en el ámbito doméstico y el respeto mutuo.

Es fundamental comprender que la igualdad de género beneficia a toda la sociedad, y que hombres y mujeres deben ser socios en esta lucha. Juntos, exploraremos cómo podemos desafiar los estereotipos, romper los roles tradicionales y construir un futuro más justo e igualitario para todos. ¡Únete a esta sesión de reflexión y seamos agentes del cambio!

Abenduak 18, astelehena / 18 de diciembre, lunes
18:00-20:00
LILA
Ele bietan / Bilingüe
Emakumeentzat / Para mujeres
Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión
Ez da izena eman behar / Sin inscripción

02

7. ARTEARI BURUZKO KAFE TERTULIA
CAFE TERTULIA SOBRE EL SEPTIMO ARTE

Irailak 22, urriak 27, azaroak 10 eta abenduak 1

22 de septiembre, 27 de octubre, 10 de noviembre y 1 de diciembre

18:30

LILA

Denontzat irekia / Abierto a todxs

Antolatzailea / Organiza**: HAIZEA**

Haizea

ONGI ETORRI LILARA!

Zatoz gero eta emakume gehiago batzen dituen mugimendu honetan parte hartzera.
Beste emakume batzuk, beste errealitate batzuk ezagutzeko.
Aliantzak egiteko eta erresistentziak gauzatzeko.

LILAko kide izatea doakoa da, horretarako, ondoko loturan sartu eta eman izena: https://labur.eus/LILAkide

Antolatuko diren proiektu guztien berri izango duzu.

¡BIENVENIDAS A LILA!

Ven a participar de este movimiento que cada vez aglutina a más mujeres.
Para conocer otras mujeres-otras realidades.
Para hacer alianzas y tejer resistencias.

La pertenencia a LILA es gratuita, entrando y apuntándose en el siguiente enlace: https://labur.eus/LILAkide

Conocerás todos los proyectos que se organicen.

"SUSTRAIAK" DOKUMENTALA

Zuzendariak: Ander Beizama eta Ander Espallargas

Emakume baserritarren errealitatea bistaratzeko asmoz, "Sustraiak" dokumentala ondu dute Ander Beizama eta Ander Espallargas zuzendari zarauztarrek. Belaunaldi desberdinetako lau emakumeren testigantzak jaso dituzte ikus-entzunezkoan, eta emakume baserritarren lehengo eta oraingo egoeraren "kontrastea" helarazi nahi izan dute.

Bertan, hainbat gai jorratu dituzte. Besteak beste, azaltzen dira zein izan den emakumearen rola, baserriaren etorkizuna, belaunaldi aldaketa eta ogibidea. "Orain arte eduki ez duten ahotsa eman nahi izan diegu emakume horiei. Izan ere, betidanik esan izan da baserria gizonak ateratzen zuela aurrera, baina hori ez da hala. Emakumeek, baserriko lanak ez ezik, etxeko eta zaintza lanak ere egin izan dituzte, eta funtsean, omenaldi txiki bat egin nahi izan diegu haiei", azaldu dute sortzaileek.

Oraingoan dokumentala ikusi eta sortzaileekin solasaldia egiteko aukera izango da Lilan.

BIODANTZA

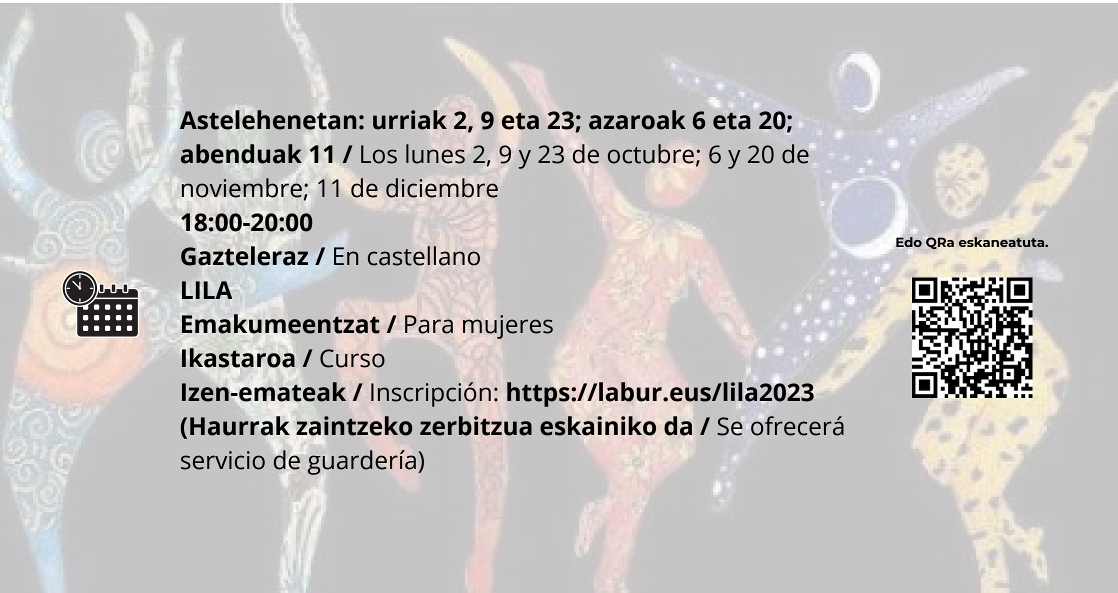
Mentxu Arjonilla

"Biodantza" tailerra esperientzia paregabea da, musika, mugimendua eta emozioa uztartzen dituena, pertsonei beren gorputzarekin, adimenarekin eta espirituarekin konektatzen laguntzeko. Era askotako ariketa gidatuen bidez, parte-hartzaileek beren emozioak aztertuko dituzte, sentimenduak adieraziko dituzte eta besteekiko lotura hobetuko dute.

Tailerra adin guztietako emakumeei zuzenduta dago, eta ez da aurretik dantza egiteko esperientziarik behar. Helburua da esperientzia positiboa eta lasaigarria izatea eta nor bere buruarekin konektatzea. Pertsonari tentsioak askatzen, autoestimua hobetzen eta maitatzeko gaitasuna handitzen laguntzen dion praktika da.

El taller "Biodanza" es una experiencia única que combina música, movimiento y emoción, cuyo objetivo es ayudar a las personas a conectarse con su cuerpo, mente y espíritu. A través de una variedad de ejercicios guiados, las participantes explorarán sus emociones, expresarán sus sentimientos y mejorarán su conexión con el resto de las personas.

El taller está dirigido a mujeres de todas las edades, y no requiere experiencia previa en bailar. El objetivo es tener una experiencia positiva, relajante y reconectarse consigo misma, es una práctica que ayuda a la persona a liberar tensiones, mejorar la autoestima y aumentar la capacidad de amar.



Astelehenetan: urriak 2, 9 eta 23; azaroak 6 eta 20; abenduak 11 / Los lunes 2, 9 y 23 de octubre; 6 y 20 de noviembre; 11 de diciembre
18:00-20:00
Gazteleraz / En castellano
LILA
Emakumeentzat / Para mujeres
Ikastaroa / Curso
Izen-emateak / Inscripción: **https://labur.eus/lila2023**
(Haurrak zaintzeko zerbitzua eskainiko da / Se ofrecerá servicio de guardería)

Edo QRa eskaneatuta.

AMABITXIAK / MADRINAS

Esku Hutsik Elkartea (Nereida Barrikarte: dolua egiten ari den ama eta psikologo perinatala / amatxu en duelo, psicóloga perinatal)

Esku Hutsik elkarteak, haurdunaldiko, jaiotza aurretiko eta ondorengo dolua lantzen duen Euskadiko eta Nafarroako elkarteak, "amabitxien" tailerra eskainiko digu. Helburua da prestakuntza ematea, edozein etapatan haur bat galtzeko dolua igarotzen ari diren familiei laguntzeko. Amabitxiek, antzeko esperientziak bizi izan dituzten amek, dolu-etapetan laguntzen dute. Prestakuntza horren bidez, lagun-egitean, egoera berriak behar bezala tratatzeko tresnak eskuratuko ditugu. Haurtxoaren haurdunaldian, erditzean eta bizitzako lehenengo egunetan funtsezkoak diren uneak banakatuko ditugu, eta emakumearen eta haren familiaren beharrizanei buruz hausnartu. Gainera, dolua, laguntza eta akonpainamendu egokiak landuko ditugu, eta giza tresnak eta tresna bibliografikoak eskainiko ditugu. Prestakuntza zabalik dago une zail hauetan familiei laguntzeko interesa duen edonorentzat.

Esku Hutsik, la asociación de Euskadi y Navarra dedicada al duelo gestacional, perinatal y neonatal nos ofrecerá el taller “madrinas”. El objetivo es brindar formación para acompañar a familias que atraviesan el duelo por la pérdida de un bebé en cualquier etapa. Las madrinas, madres que han vivido experiencias similares, brindan apoyo en las etapas de duelo. A través de esta formación, adquirirás herramientas para tratar adecuadamente situaciones desconocidas en el acompañamiento. Desglosaremos momentos clave en el embarazo, parto y días de vida del bebé, reflexionando sobre las necesidades de la mujer y su familia. Además, abordaremos el duelo, la ayuda y el acompañamiento adecuados, y proporcionaremos herramientas humanas y bibliográficas. La formación está abierta a cualquier persona interesada en acompañar a las familias en estos momentos difíciles.

Urriak 18 eta 25, asteazkenak / 18 y 25 de octubre, miércoles
18:00-20:00
Gazteleraz / En castellano
LILA
Emakumeentzat / Para mujeres
Ikastaroa / Curso
Izen-emateak / Incripción: **https://labur.eus/lila2023**
(Haurrak zaintzeko zerbitzua eskainiko da / Se ofrecerá servicio de guardería)

Edo QRa eskaneatuta.

EMAKUMEEN LIDERTZA
LIDERAZGO DE MUJERES
Eskar Larrinaga

Tailer honetan, parte-hartzaileek euren burua ezagutzeko eta aurrera egiteko gaitasunak garatuko dituzte, ongi sentiarazten duten bizipenekin eta bizi dituzten egoerei aurre egiteko sendotasunarekin, norberaren boterea indartzeko eta aldaketak egiteko gaitasuna hobetzeko.

Se trata de un taller en el que las participantes se van autoconociendo y desarrollando el cuidado personal y las capacidades de salir adelante con vivencias de bienestar y con fortaleza para afrontar las situaciones que viven, mejorando el propio poder y la capacidad de realizar cambios.

Irailaren 6an; urriaren 18an eta 25ean; eta azaroaren 15ean eta 29an / 6 de septiembre, 18 y 25 de octubre, 15 y 29 de noviembre
17:00-19:30
LILA
Gazteleraz / En castellano
Emakumeentzat / Para mujeres
Ikastaroa / Curso
Izen-emateak / Inscripción: **PITXINTXU / haizeataldea@gmail.com**
Antolatzailea / Organiza: **HAIZEA**

MAITATU ETA ZAINDU ZEURE BURUA ETA IZAN ZORIONTSU

QUÍERETE, CUÍDATE Y SÉ FELIZ

Loredi Salegi

Emakumeek eta emakumeentzat antolatutako tailerra da, euren buruarenganako maitasunetik, autozaintzatik, emozioen kudeaketatik eta benetan garena izatearen bilaketatik abiatuta. Helburua ahalduntzea da, sinesmenak, estereotipoak eta abar desikasiz, gure esentzian oinarrituta, benetan aske bizi izan gaitezen.

Es un taller organizado por y para mujeres con el objetivo de empoderarse desde el amor a sí mismas, el autocuidado, la gestión de emociones, y la búsqueda de ser quienes realmente somos, desaprendiendo creencias, estereotipos, etc, para lograr vivir desde nuestra esencia y querernos auténticamente libres.

Irailaren 27an, urriaren 4an, azaroaren 8an eta abenduaren 13an. / 27 de septiembre, 4 de octubre, 8 de noviembre y 13 de diciembre.
18:00-20:00
LILA
Ele bietan / Bilingüe
Emakumeentzat / Para mujeres
Izen-emateak / Inscripción: **PITXINTXU / haizeataldea@gmail.com**
Antolatzailea / Organiza: **HAIZEA**

LITERATURA SORKUNTZA
CREACIÓN LITERARIA
Jasone Osoro

Idaztea bizipenak eta emozioak antolatzea eta ulertzea ere bada. Hainbat eta hainbat artistak artelan ederrak sortu izan dituzte euren esperientziatik abiatuta. Literatura sorkuntzari buruzko lantegi honetan egunerokoak irakurriko ditugu: liburuetako pasarteak, komikiak, iritzi artikuluak... Iragarkiak, argazkiak, artelanak eta zine zein telesailetako eszenak aztertuko ditugu. Irakurri eta ikusitakoaren inguruan hausnartuko dugu, eta ondoren, bakoitzak erraietatik ateratzen zaiona idatziko du, azaletik, bizipenenetatik, edo irudimenetik. Leku erosoena aukeratuko du bakoitzak. Margaret Atwood handiak esan zuen bezala, "aske zara zeure burua nahi duzun bezala berrasmatzeko".

Escribir también es ordenar y entender las vivencias y emociones. Innumerables artistas han creado obras maestras a través de su experiencia. En el taller de creación literaria leeremos y analizaremos diarios, narraciones breves, comics, artículos de opinión, publicidad, fotografía, cine... Reflexionaremos sobre todo ello y cada una escribirá lo que le salga de las entrañas, de la piel, de sus memorias o de su imaginación. Cada una escribirá desde donde se encuentre más cómoda. Cómo dijo la gran Margaret Atwood, "Eres libre de reinventarte como te plazca".

Irailaren 20an, urriaren 17an, azaroaren 22an eta abenduaren 20an /
20 de septiembre, 17 de octubre, 22 de noviembre y 20 de diciembre
18:00-20:00
LILA
Ele bietan / Bilingüe
Emakumeentzat / Para mujeres
Izen-emateak / Inscripción: **PITXINTXU / haizeataldea@gmail.com**
Antolatzailea / Organiza: **HAIZEA**

Haizea

bidez bide

ÁNGELES DE LA GUARDA

Argazkilaria: Rosa Villafuerte (Bidez Bide elkartea)

2009tik hona, "Bidez bide" elkarteak proiektuak egin ditu, adinekoen zaintzan, etxeko "barne-langile" lanetan diharduten emakumeen errealitatearen berri emateko. Emakume horiek esperientziak partekatu izan dituzte, urruneko amatasunaren eta jatorrizko herrialdeetan dituzten seme-alabekiko harremanen inguruan.

"Ángeles de la Guarda" proiektua erakusketa bat da, 2010ean, Liman egin ziren argazkiez osatutakoa. Horretarako, amonei egin zizkieten argazkiak, Espainian eta Euskal Herrian bizi diren amen seme-alaba adingabeak eta nerabeak zaintzen dituztenei. Talentu handiko Rosa Villafuerte argazkilari soziala lantaldearen parte izan zen, eta emozio handiz jaso zituen amona horien istorio eta irudiak.

Argazki erakusketa honen bidez, elkarteak "barne-langile" lanetan diharduten emakumeen aldeko kontzientzia eta enpatia sortu nahi ditu; izan ere, oinarrizko lana egiten dute adineko pertsonen zaintzaren eta etxeko lanen arloan.

Desde 2009, la asociación "Bidez Bide" ha llevado a cabo proyectos para comprender las realidades de las mujeres y trabajadoras "internas" que se dedican al cuidado de personas mayores y al servicio doméstico. Estas mujeres han compartido sus experiencias sobre la maternidad a distancia y la relación con sus hijos e hijas en sus países de origen.

El proyecto, "Ángeles de la Guarda", es una exposición de fotografías tomadas en Lima en 2010. Se retrató a abuelas que cuidan a menores y adolescentes cuyas madres residen en España y el País Vasco. La talentosa fotógrafa social Rosa Villafuerte formó parte del equipo y logró capturar de manera emotiva las historias y rostros de estas abuelas.

Mediante esta exposición fotográfica, la asociación busca generar conciencia y empatía hacia las mujeres y trabajadoras "internas" que desempeñan un papel fundamental en el cuidado de personas mayores y en el ámbito doméstico.

Urriaren 11tik 22ra / del 11 al 22 de octubre
AITA AGIRRE KULTURGUNEKO TABERNA
Tabernako ordutegia / Horario del bar

"INDARKERIAK, EMAKUMEAK, GERRAK. VIOLENCIAS, MUJERES, GUERRAS"

Egilea: Gervasio Sánchez

Emakumeek eta neskatoek aurre egin behar izaten diote gatazka armatuek larriagoturiko desberdintasun globalari. Pobreziak eta baliabide ekonomikoak eskuratzeko beharrak kaltebera bihurtzen dituzte. Ama-haurren osasun- eta arreta-zerbitzuek okerrera egin dute, eta genero-indarkeriak, salerosketek eta ezkontzek gora egin dute. Indarkeriagatik desplazatutakoen ia erdiak emakumeak dira, eta genero-zailtasunei aurre egiten diete. Gervasio Sánchezen argazkiek gerretako biktima zibilak erakusten dituzte, gatazkek bere horretan dirautela agerian utziz. Erakusketak amaitu gabeko 40 istorio aurkezten ditu, eta emakumeek jasaten duten indarkeria nabarmentzen du, baita, bakea eta berdintasuna lortzeko, genero-ikuspegia aplikatzeak duen garrantzia ere.

Las mujeres y niñas enfrentan desigualdad global, agravada en conflictos armados. La pobreza y el acceso a recursos económicos las vuelven vulnerables. Los servicios de salud y atención materno-infantil se deterioran, y la violencia de género, trata y matrimonio infantil aumentan. Casi la mitad de los desplazados por la violencia son mujeres, enfrentando dificultades de género. Las fotos de Gervasio Sánchez muestran víctimas civiles en guerras, revelando que los conflictos persisten. La exposición presenta 40 historias inacabadas, destacando la violencia que sufren las mujeres y la importancia de aplicar la perspectiva de género para lograr la paz y la igualdad.

Azaroaren 10etik 26ra / del 10 al 26 de noviembre

KULTUR ETXEKO ERAKUSKETA GELA

18:30-20:30

EUSKAL FONDOA

"35 HUTS" antzezlana. LILAREN URTEURRENA
"35 HUTS" teatro. ANIVERSARIO DE LILA
Esti Curiel

Aktoreak 2 emakume gorpuzten ditu, Asun 35 urteko gaztea eta bere amona Salvadora. Bi pertsonaia gorpuztu arren, beraien arbaso guztien istorioa azaleratuko du, gorputzez zein hitzez umorez jositako antzezlan honetan.

Asuni iritsi zaio bere arbasoek, zehazki emakumeek, pairatu duten maldizioari aurre egiteko garaia. Bere bizitza maldizio horren atarian aurkitzen da, 35 urte beteko dituelako. Asunen istorioak bide emango digu plazaratu nahi dugun gaia perspektibaz eta umorez taularatzeko. Gaur egungo gizartean, emakume izateak berekin dakartzan pisua, betebeharrak edota paradigmak, hain zuzen ere.

Amonaren istorioa ezagutzeko tartea ere izango dugu. Horrela, hainbat belaunalditako bizipenak uztartuko ditugu, bizi ditugun beldur edota kezka asko oinordetzan jaso baititugu.

Jasotzen ditugun oinordetza hauek batzuetan aurrera egiteko motorra izaten dira, baina bestetan aingura, frenoa. Horiek ezagutu eta askatzeko garaia iritsi zaio gure protagonistari.

Azkenik, aurre egingo ote die beldurrei?

Ordubete dibertigarria pasatzeaz gain, bizitzari irribarre egitera gonbidatuko ditugu ikusleak.

Irailak 21, osteguna
LILA
18:00-19:00
Doan
Sarrera librea

"TABUEN KUTXATIK OHOLTZARA"
Bertso saio solidario musikatua
Izan Iñurri minbizidun emakumeen elkartearen eskutik

Inurri elkartearen eskutik, minbizia modu batera edo bestera jasatea tokatu zaienei laguntzeko eta gizartea sentsibilizatzeko "Tabuen Kutxatik Oholtzara" proiektu solidarioa martxan jarri dugu, gertutik bizitako esperientzien harira.

Gaur egun gizartearen ahotan eta mediatikoki hain ezaguna den gaixotasun honen atzean, orokorrean uste dena baino mundu zabalagoa dagoela ikusarazi nahi dugu, gaixotasunak inposatzen duen isiltasuna hautsiz, mamuak zokoratuz eta tabu diren gaiak azaleratuz. Minbiziari besarkada potolo bat eman nahiko genioke.

Bularreko minbiziari lotutako estereotipoak gainditzeko ekarpen xume bat egin nahi genuke, gure esperientzia, ahotsa eta gorputza plazaratuz; bide batez esanda urteetan ukatu zaion presentzia eta espazioa eskainiz, eta sortzen dituen emozioak azaleraziz; batzutan serio, bestetan umorez, minbizitik biziminera.

Izan zaitez eraldaketaren parte, izan zaitez Iñurri!

Urriaren 20an, ostirala
HERRIKO ANTZOKIA
19:00-20:30

Bertsolariak: Uxue Alberdi, Miren Amuriza, Oihana Bartra eta Nerea Ibarzabal

Gai-jartzailea: Amaia Agirre.
Musikariak: Ixak Arruti eta Gari Otamendi

Prezioa: 8 euro

Oharra: Sarreren irabazi guztiak Iñurri elkartearentzat izango dira

"AMARAUN"
Oihana Iguaran eta Amaiur Luluaga (Lanku)

Amatasunaren inguruko hausnarketa bat kontatzeko musika, kantua eta dantza uztartzen duen ikuskizun bat da AMAraun.

“(Ama) izan ala ez izan” erabakitik abiatuko da emanaldia, eta horrek amatasunaren esperientzia batzuk agertzeko bidea eskainiko digu, ezagutzen ditugun ereduen eta gustatuko litzaizkigukeen ereduen arteko joan-etorrian. Enpatia eta aitortza ariketa bat amatasun mota guztiekiko, eta hausnarketa bat gizartean figura horrek betetzen duen paperarekiko.

Proiektu artistiko bezala berritzailea iruditzen zaigu bertsoa eta dantza elkarrizketan baliatzea, baina ez bakoitza bere aldetik, kontakizun baten elementu banaezin bezala baizik. Ez dugulako bertsoa dantzatuko, edo dantza bertsotan emango. Istorio bat kontatuko dugu eta horretarako eskura dugun lengoaia guztia baliatuko dugu: musika, gorputza, ahotsa, hitza, espazioa, eszena... Erronka gisa ikusten dugu figurak lausotzea ere, dantzaria kantura ekarrizeta bertsolaria dantzara.

Azaroak 24, ostirala
HERRIKO ANTZOKIA
19:00-20:30
Prezioa: 10 euro (3 euro Gazte txartelarekin)

"DENA ASMATUTA DAGO" laburmetraia
Zuzendaria: Jone Arriola (Katz Estudio)

Lur (Xanti Agirrezabala) eta Martin (Jon Ander Urresti) dira protagonistak. Film laburrak gazteen komunikatzeko moduan eta beraien artean erlazionatzeko moduan jartzen du ikuspuntua. Jone Arriola zuzendari elgoibartarrak, elkar ulertzeari eman dio garrantzia. Komunikazioa gure egunerokotasunaren ardatza da eta, nola ez, bikote harreman baten elkartasunaren oinarria. Baina askotan deserosoagoa izaten da esaten ez dena, esaten dena baino. Elkarrizketa deserosoak beharrezkoak dira harreman eroso bat izateko.

SINOPSIA

Bainugela zahar bat, arrosa kolorekoa. Gelaren erdian bainuontzi bat eta bertan Lur eta Martin porro bat erretzen daude. Duela sei hilabete ezagutu zuten elkar baina beraien harremanak oraindik ez du izenik. Ur eta lurrun artean, bikotea elkarrizketa deseroso baina beharrezko batean murgilduko da. Dena asmatuta badago, gure artekoa zer da?

Azaroak 30, osteguna
HERRIKO ANTZOKIA
19:00-20:00
Doan

ZAINTZAKO ETA ETXEZ ETXEKO LANEI BURUZKO AHOLKULARITZA ZERBITZUA

SERVICIO DE ORIENTACIÓN LABORAL EN EL TRABAJO DEL HOGAR Y LOS CUIDADOS

Merlín Medina Acosta (abokatua /abogada)

NORENTZAT?

- **Zaintzan eta etxeko lanetan diharduten Elgoibarko herritarrentzat**
- **Kontratatzen duten familientzat.**

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

- A las vecinas y vecinos de Elgoibar que trabajen en el ámbito del hogar y los cuidados.
- A las familias que contratan.

Irailaren 11n, urriaren 9an, azaroaren 6an eta 27an; eta abenduaren 11n / 11 de septiembre, 9 de octubre; 6 y 27 de noviembre y 11 de diciembre.
16:00-19:00
LILA
Bakarkako saioak / Sesiones individuales
Doan / Gratis
Beharrezkoa da aurretik hitzordua hartzea / se atenderá con cita previa

688 640 983 elgoibarzaintza@gmail.com