



# Lila

Elgoibarko  
Emakumeen Etxea



**ZURETZAT ERE BAI!**  
**¡TAMBIÉN PARA TI!**  
**ALSO FOR YOU!**  
**AUSSI POUR TOI!**  
**لك أيضا**  
**DE ASEMENEA PENTRU TINE!**

**Lila Emakumeen Etxearen programazio honen helburu nagusia da askotariko emakumeei tresnak eta baliabideak eskaintzea, beren konfiantza, trebetasunak eta ezagutzak garatzen laguntzeko, eta beren komunitateetan erabakiak hartzeko eta zeregin aktiboa izateko gaitasuna hobetzeko. Horrek hainbat jarduera har ditzake bere baitan, hala nola, gaikuntza-tailerrak, hezkuntza-programak, mentoretzak eta emakumeen sareentzako laguntza.**

La siguiente programación de *Lila Emakumeen Etxea* tiene como objetivo principal brindar herramientas y recursos a mujeres diversas para ayudarlas a desarrollar su confianza, habilidades y conocimientos, y mejorar su capacidad para tomar decisiones y tener un papel activo en sus comunidades. Esto podría incluir actividades como talleres de capacitación, programas educativos, mentorías y apoyo a redes de mujeres.

The following *Lila Emakumeen Etxea* programming has as its main objective to provide tools and resources to diverse women to help them develop their confidence, skills and knowledge, and improve their ability to make decisions and have an active role in their communities. This one could include activities such as training workshops, educational programs, mentoring, and support for women's networks.

يتمثل الهدف الرئيسي لبرنامج Lila Emakumeen Etxea التالية في توفير الأدوات والموارد للنساء المتنوعات لمساعدتهن على تطوير ثقتهم ومهاراتهن ومعرفتهن ، وتحسين قدرتهن على اتخاذ القرارات والقيام بدور نشط في مجتمعاتهن. يمكن أن يشمل ذلك أنشطة مثل ورش العمل التدريبية والبرامج التعليمية والتوجيه ودعم الشبكات النسائية.

La programmation suivante de *Lila Emakumeen Etxea* a pour objectif principal de fournir des outils et des ressources à diverses femmes pour les aider à développer leur confiance, leurs compétences et leurs connaissances, et à améliorer leur capacité à prendre des décisions et à jouer un rôle actif dans leurs communautés. Cela pourrait inclure des activités telles que des ateliers de formation, des programmes éducatifs, du mentorat et du soutien aux réseaux de femmes.

Următoarea programare Lila Emakumeen Etxea are ca obiectiv principal să ofere instrumente și resurse diverselor femei pentru a le ajuta să-și dezvolte încrederea, abilitățile și cunoștințele și să-și îmbunătățească capacitatea de a lua decizii și de a avea un rol activ în comunitățile lor. Aceasta ar putea include activități precum ateliere de formare, programe educaționale, mentorat și sprijin pentru rețelele de femei.

# AURKIBIDEA

## ÍNDICE

01

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

02

**ZINE FORUMAK ETA  
DOKUMENTALAK**

03

**IKASTAROAK ETA  
TAILERRAK**  
CURSOS Y TALLERES

04

**ERAKUSKETAK**  
EXPOSICIONES

05

**AHOLKULARITZA ZERBITZUA**  
SERVICIO DE ASESORAMIENTO



## ZU GABE, NI NAIZ SIN TI, SOY YO

*Loredi Salegi*

**Zu gabe, ez naiz ezer? Gaizki maitemintzen irakatsi digute. Bikotekiderik ez badugu ez dugula ezer balio esan izan digute, sufrimenduak baduela lekua maitasunean.**

**Izan ere, inork ez digu esaten maitasunak ez duela minik ematen: maitasuna lagunartean haztea dela; maitasuna norbera izateko lekua dela; maitasuna sufrimenduaren edo zigorraren kontrakoa dela...**

¿Sin ti no soy nada? Nos han enseñado a enamorarnos mal. Nos han contado que si no tenemos pareja no valemos nada, que el sufrimiento tiene cabida en el amor.

Porque nadie nos dice que el amor no duele: que en el amor es crecer en compañía; que el amor es un lugar en el que ser tú; que el amor es lo contrario al sufrimiento o a la pena...



**Otsailak 27, astelehena / 27 de febrero, lunes  
18:00**

**LILA**

**Ele bietan / Bilingüe**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión**

**Ez da izena eman behar / Sin inscripción**

## LANEKO ARRISKUAK GENERO-IKUSPEGITIK BEGIRATUTA RIESGOS LABORALES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

*Loredi Salegi*

Saio honen helburua da parte-hartzaileei hobeto ulertzen laguntzea generoak nola eragiten duen laneko arriskuei aurre egiteko orduan eta arrisku horiek nola eragin diezaieketen gizonei eta emakumeei modu desberdinean. Diziplinarteko ikuspegi baten bidez, hainbat gai aztertuko dira, hala nola, laneko jazarpena eta sexu-jazarpena, laneko segurtasuna eta laneko osasuna, eta arazo horiei genero-ikuspegitik nola heldu behar zaien.

Esta sesión tiene como objetivo brindar a las participantes una comprensión más profunda de cómo el género influye en la exposición a riesgos laborales y cómo estos riesgos pueden afectar a hombres y mujeres de manera diferente. A través de un enfoque interdisciplinario, se explorarán temas como el acoso laboral y el acoso sexual, la seguridad en el trabajo y la salud laboral, y cómo abordar estos problemas desde una perspectiva de género.

**Martxoak 27, astelehena / 27 de marzo, lunes**  
**18:00**

**LILA**

**Ele bietan / Bilingüe**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión**

**Ez da izena eman behar / Sin inscripción**



## ETA ZU, NORK ZAINZEN ZAITU?

Y A TÍ, ¿QUIÉN TE CUIDA?

Merlín Medina

**Martxoaren 30ean ospatzen da Autozaintzaren Kontzientziaren Nazioarteko Eguna. Tailerraren helburua pertsoneri nork bere burua zaintzearen garrantzia irakastea eta nork bere burua eraginkortasunez zaintzeko trebetasunak garatzen laguntzea da.**

**Tailerrean, parte-hartzaileek euren behar eta lehenatasunei buruz hausnartzeko aukera izango dute, eta eguneroko bizitzan auto-zaintza txertatzeko estrategiak ikasiko dituzte. Estresa, antsietatea eta depresioa ere eztabaidatuko dira, eta baliabide eta laguntza gehigarriei buruzko informazioa emango da.**

El 30 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Conciencia del Auto-Cuidado. El objetivo del taller es ayudar a las personas a aprender sobre la importancia del auto-cuidado y a desarrollar habilidades para cuidar de sí mismas de manera efectiva.

Durante el taller, las participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus propias necesidades y prioridades, y aprenderán estrategias para incorporar el auto-cuidado en sus vidas cotidianas. También se discutirán temas como el estrés, la ansiedad y la depresión y se proporcionará información sobre recursos y apoyo adicionales.

**Apirilak 1, larunbata / 1 de abril, sábado**

**16:00-18:00**

**LILA**

**Gazteleraz / En castellano**

**Etxeko langileentzat / Para personas trabajadoras del hogar**

**Formazioa / Formación**

**Ez da izena eman behar / Sin inscripción**



## BIKTIMISMOTIK ERANTZUKIZUNERA DEL VICTIMISMO A LA RESPONSABILIDAD

Loredi Salegi

**Hausnarketa-talde hau "biktimismoaren" jarreratik arazoak konpontzeko eta erabakiak hartzeko "erantzukizunezko" jarrera batera igarotzeko interesa duten pertsonen zuzenduta dago. Saioan eztabaidatuko da biktimismoak nola mugatu dezakeen desafio egoeren aurrean jarduteko eta erabakiak hartzeko daukagun gaitasuna, eta erantzukizunezko jarrera bat izateak nola laguntzen digun arazoak konpontzeko eta konponbideak aurkitzeko orduan modu aktiboan jokatzeko.**

Este grupo de reflexión está dirigido a personas interesadas en explorar la transición desde un enfoque de "victimismo" a un enfoque de "responsabilidad" en la resolución de problemas y en la toma de decisiones. La sesión se centrará en discutir cómo el victimismo puede limitar nuestra capacidad para actuar y tomar decisiones en situaciones desafiantes, y cómo la adopción de un enfoque de responsabilidad nos permite asumir un papel activo en la resolución de problemas y en la creación de soluciones.

**Apirilak 24, astelehena / 24 de abril, lunes**

**18:00**

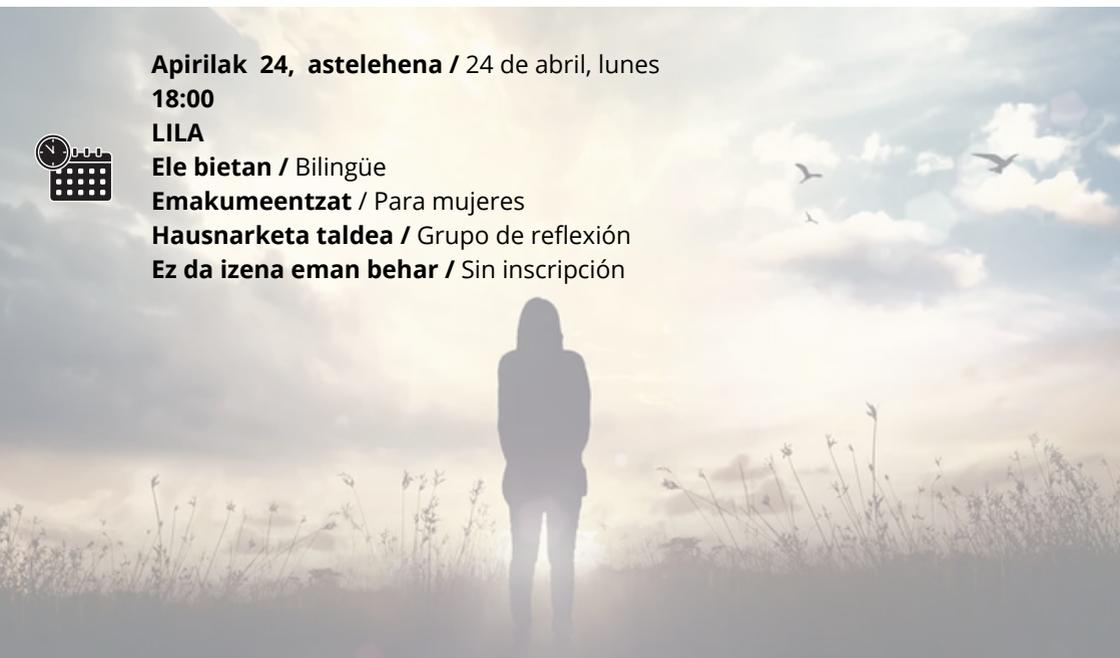
**LILA**

**Ele bietan / Bilingüe**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión**

**Ez da izena eman behar / Sin inscripción**



## ETXEKO LANGILEEN ETA ZAINTZAKO LANGILEEN LAN-ESKUBIDEAK

### DERECHOS LABORALES DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE HOGAR Y DE CUIDADOS

Merlín Medina

**Tailer honen helburua da zaintzaren sektorean lan egiten duten pertsonen informazioa eta tresnak eskaintzea, beren lan-eskubideak ulertu eta defendatu ahal izan ditzaten.**

**Tailerrean hainbat gai eztabaidatuko dira, hala nola, kontratazioa, soldata, gizarte segurantza, aisialdia, prestakuntzarako eskubidea eta negoziazio kolektiborako eskubidea. Halaber, etxeko lanak eta zaintzak arautzen dituzten arau eta legeei buruzko informazioa emango da, eta eskubide horiek nola babestu eta defendatu daitezkeen ere azalduko da.**

Este taller tiene como objetivo brindar información y herramientas a las personas que trabajan en este sector de los cuidados, para que puedan entender y defender sus derechos laborales.

Durante el taller se discutirán temas como la contratación, el salario, la seguridad social, el tiempo libre, el derecho a la formación y el derecho a la negociación colectiva. También se brindará información sobre las normas y leyes que rigen el trabajo de hogar y cuidados, y cómo estos derechos pueden ser protegidos y defendidos.

**Maiatzak 22, astelehena / 22 de mayo, lunes**

**16:00-18:00**

**LILA**

**Gazteleraz / En castellano**

**Etxeko langileentzat / Para personas trabajadoras del hogar**

**Formazioa / Formación**

**Ez da izena eman behar / Sin inscripción**



**EMAKUMEAK ETA PSIKOFARMAKOAK****MUJERES Y PSICOFARMACOS***Loredi Salegi*

Talde-eztabaiden, aurkezpenen eta irakurketa hautatuen bidez, parte-hartzaileek aukera izango dute buruko nahasmenduen prebalentzian eta tratamenduan izan ohi diren genero-desberdintasunak bultzatzen dituzten genero-faktoreak zein diren ikasteko, eta faktore horiek emakumeei bereziki nola eragin diezaieketen ikasteko. Psikofarmakoek emakumeengan izan ditzaketen ondorio negatiboak ere eztabaidatuko dira, baita buruko nahasmenduen diagnostikoan eta tratamenduan generoaren ikuspegitik izan daitezkeen erronkak ere.

A través de discusiones en grupo, presentaciones y lecturas seleccionadas, las participantes tendrán la oportunidad de aprender sobre los factores de género que contribuyen a las diferencias de género en la prevalencia y el tratamiento de los trastornos mentales, y cómo estos factores pueden afectar a las mujeres en particular. También se discutirán las posibles consecuencias negativas de los psicofármacos en las mujeres y los desafíos en el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos mentales en las mujeres desde una perspectiva de género.

**Maiatzak 29, astelehena / 29 de mayo, lunes**

**18:00**

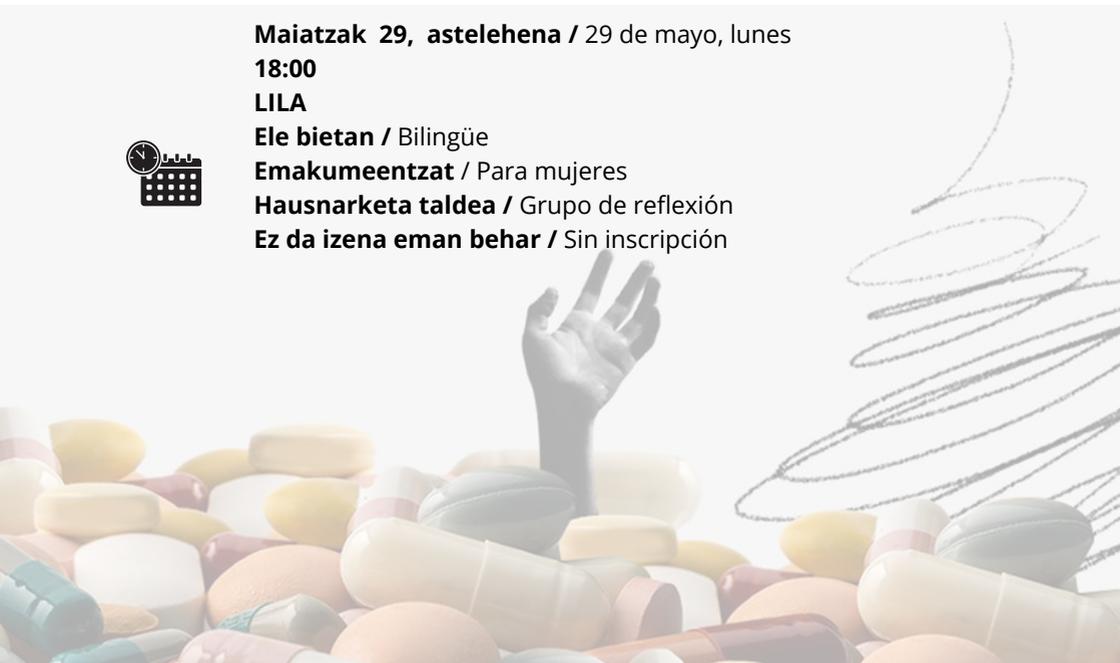
**LILA**

**Ele bietan / Bilingüe**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión**

**Ez da izena eman behar / Sin inscripción**



## GIZARTE-ERROTZEA

ARRAIGO SOCIAL

Merlín Medina

Hitzaldi honetan, Euskadin ohiko bizilekua lortzeko modurik erosoena eta eraginkorrena zein den eztabaidatuko dugu. Gizarte-errotzea herrialdean familia-, lan- edo gizarte-loturak dituzten atzerritarrei ematen zaien baimena da. Errotze motei buruz hitz egingo dugu, hala nola familia-, lan- eta gizarte-errotzeei buruz, eta horietako bakoitzak bizileku-eskaeran izan dezakeen eraginari buruz. Era berean, gizarte-errotzea eskatzeko beharrezkoak diren betekizunei eta dokumentuei buruz eztabaidatuko dugu, bai eta ebaluazio- eta onarpen-prozesuei buruz ere.

Gainera, gizarteratzearekin lotutako gaiak jorratuko ditugu, eta gai horiek gizartean errotzeko eskaeran izan dezaketen eragina, baita etorkinek Espainian duten egoera erregularizatzen saiatzean aurre egin beharreko erronkak eta oztopoak ere. Azkenik, etorkinei gizartean sustraitzeko eskaera arrakastatsua prestatzen eta aurkezten laguntzeko aholkuak eta gomendioak emango ditugu.

En esta charla, discutiremos sobre el arraigo social como la manera más cómoda y eficaz para conseguir la residencia regular en Euskadi. El arraigo social es un permiso que se otorga a los ciudadanos extranjeros que tienen vínculos familiares, laborales o sociales en el país. Hablaremos sobre los diferentes tipos de arraigo, como el familiar, laboral y social, y cómo cada uno de ellos puede afectar la solicitud de residencia. También discutiremos sobre los requisitos y documentos necesarios para solicitar el arraigo social y los procesos de evaluación y aprobación.

Además, abordaremos temas relacionados con la integración social y cómo esto puede afectar la solicitud de arraigo social, así como los desafíos y barreras a los que se enfrentan los inmigrantes al tratar de regularizar su situación en España. Por último, daremos consejos y recomendaciones para ayudar a los inmigrantes a preparar y presentar una solicitud de arraigo social exitosa.

**Ekainak 10, larunbata** / 10 de junio, sábado

**16:00-18:00**

**LILA**

**Gazteleraz** / En castellano

**Etxeko langileentzat** / Para personas trabajadoras del hogar

**Formazioa** / Formación

**Ez da izena eman behar** / Sin inscripción



## SAREKO ARRISKUAK: SEXTORTSIOA

### RIESGOS EN LA RED: SEXTORSION

Loredi Salegi

**Ikusiko dugu emakumeak eta neskak zaurgarriagoak direla mota honetako indarkeria digitalaren aurrean, eta aztertuko dugu zein eragin duen generoak sextortsioaren arriskuen eta eraginen aurrean.**

**Parte-hartzaileek sextortsioaren egileek zein taktika erabiltzen duten ikasteko aukera izango dute, eta sextortsioa identifikatzen eta prebenitzen ikasiko dute, baita sextortsio kasuei aurre egiten eta horren berri ematen ere.**

**Sexortsioak emakumeengan eta neskengan izan ditzakeen ondorio negatiboak eta generoaren ikuspegitik, prebentzioan eta esku-hartzean izan daitezkeen erronkak ere eztabaidatuko dira.**

Buscaremos explorar cómo las mujeres y niñas son más vulnerables a esta forma de violencia digital y cómo el género influye en la exposición y el impacto de la sextorsión.

Las participantes tendrán la oportunidad de aprender sobre las tácticas utilizadas por los perpetradores de la sextorsión, cómo identificar y prevenir la sextorsión, y cómo abordar y reportar los casos de sextorsión.

También se discutirán las posibles consecuencias negativas de la sextorsión en las mujeres y niñas y los desafíos en la prevención y la intervención desde una perspectiva de género.

**Ekainak 26, astelehena / 26**  
de junio, lunes

**18:00**

**LILA**

**Ele bietan / Bilingüe**

**Emakumeentzat / Para mujeres**  
**Hausnarketa taldea / Grupo de**  
reflexión

**Ez da izena eman behar / Sin**  
inscripción



## "ZERESANA", OZTOPORIK HANDIENA

NADA FRENA MÁS QUE "EL QUÉ DIRÁN"

Loredi Salegi

Saio honen helburua da pertsonei laguntzea besteek pentsatzen dutenarekiko kezka gainditzen eta norberaren nahietan eta jomugetan oinarritutako erabakiak hartzen, besteek espero dutena egin beharrean. Ariketa praktikoek eta talde-eztabaiden bidez, parte-hartzaileek presio soziala maneiatzeko eta beren buruarengan konfiantza handiagoa garatzeko teknikak ikasiko dituzte. Tailerra adin guztietako emakumeei zuzenduta dago eta bizitza egiazkoagoa eta atsegina bizitzen laguntzeko diseinatuta dago.

La sesión se enfoca en ayudar a las personas a superar la preocupación por lo que piensan los demás y a tomar decisiones basadas en sus propios deseos y metas en lugar de en lo que esperan de ellos los demás. A través de ejercicios prácticos y discusiones en grupo, las participantes aprenderán técnicas para manejar la presión social y desarrollar una mayor confianza en sí mismos. El taller es dirigido a mujeres de todas las edades y está diseñado para ayudarles a vivir una vida más auténtica y satisfactoria.

**Uztailak 17, astelehena / 17 de julio, lunes**  
**18:00**

**LILA**

**Ele bietan / Bilingüe**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Hausnarketa taldea / Grupo de reflexión**

**Ez da izena eman behar / Sin inscripción**



02

# ZINE FORUMAK

Otsailak 17, martxoak 17, apirilak 14,  
maiatzak 12, ekainak 2 eta uztailak 7  
17 de febrero, 17 de marzo, 14 de abril,  
12 de mayo, 2 de junio y 7 de julio

18:30

LILA

Denontzat irekia / Abierto a todxs

*Mokadutxoa eskainiko da / Se ofrecerá  
un picoteo.*

Antolatzailea / Organiza: 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.

LILAk 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.

## BIODANTZA

Mentxu Arjonilla

"Biodantza" tailerra esperientzia paregabea da, musika, mugimendua eta emozioa uztartzen dituena, pertsoneri 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 erlaxagarria 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 para 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 las demás personas.

El taller es 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 (15 egunean behin): otsailak 20; martxoak 6 eta 20; apirilak 3 eta 17; eta maiatzak 8 / Lunes (cada 15 días): 20 de febrero, 6 y 20 de marzo, 3 y 17 de abril y 8 de mayo**

**18:00-20:00**

**Gaztelera / En castellano**

**LILA**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Ikastaroa / Curso**

**Izen-emateak / Incripción: <https://labur.eus/lila2023>**

**(haurrak zaintzeko zerbitzua eskainiko da / Se ofrecerá un servicio de guardería)**

Edo QRa eskaneatuta.



**MINDFULNESS***Eider Perez*

Egunerokotasunaren arlo desberdinetan arreta kontzientea sustatzeko ikastaroa da hau.

Besteak beste, otorduetan, besteekiko komunikazioan edo norberaren emozioak kudeatzerakoan arreta osoa ezartzeko teknikak ezagutu eta arnasketak eta meditazioak ere egingo ditugu.

Iraganeko zein etorkizuneko kezka alde batera utzi eta momentuko ekintzetan arreta osoa jartzea da helburua, azken finean, bizimodu lasaia lortu ahal izateko, mindfulnessak estresa murrizten, kontzentrazioa hobetzen eta erresilientzia sustatzen laguntzen baitu.

Astearteetan, martxoak 7, 14, 21, 28, apirilak 4, 18, 25 eta maiatzak 2  
18:00-20:00

Euskaraz

LILA

Emakumeentzat

Ikastaroa

Izen-emateak: <https://labur.eus/lila2023>

(haurrak zaintzeko zerbitzua eskainiko da)



Edo QRa eskaneatuta.



Mindfulness

**BARREZ LEHERTZEN!**

¡AY QUE ME MEO!

*Beatriz Egizabal eta Paki Caballero*

Tailer honen helburua umorea eta ikuspegi feminista uztartzea da, emakumeak hartzaile, objektu eta umore-sortzaile gisa aztertuz. Generoak umorean nola eragiten duen eztabaidatuko da eta umore unibertsala eta femeninoa existitzen direla sinestearen tranpa ulertzeko ahalegina egingo da. Emakumeek umore-sortzaile gisa duten garrantzia landuko da, eta gure bizitzako protagonista izateko trebetasunak garatzeko ahalegina egingo da, jolasaren eta umorearen bidez. Bizipen tailerra izango da, eta parte-hartzaileei ukitu xelebrea duen jantzia ekartzeko eskatuko zaie, nork bere buruari barre egiteko sentazioa esperimintatzeko. Azken helburua izango da nork bere buruz barre egiten ikastea eta umorea bizitza ulertzeko dugun moduaren parte izatea.

Este taller se enfoca en incorporar el humor y la perspectiva feminista, analizando las mujeres como receptoras, objetos y creadoras de humor. Se discute cómo el género influye en el humor y se busca entender la trampa de creer en un humor universal y uno femenino. Se aborda la importancia de las mujeres como creadoras de humor y se busca desarrollar habilidades para ser protagonistas de nuestras vidas a través del juego y el humor. El taller es vivencial y se pide a los participantes que traigan una propuesta de vestuario con un toque excéntrico para experimentar la sensación de reírse de una misma. El objetivo final es aprender a reírse de una misma y hacer que el humor forme parte de nuestra manera de entender la vida.

**Apirilak 22 eta 23, larunbata eta igandea / 22 y 23 de abril, sábado y domingo**

**16:00-20:00**

**Gaztelera / En castellano**

**LILA**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Ikastaroa / Curso**

**Izen-emateak / Incripción: <https://labur.eus/lila2023>**

**(haurrak zaintzeko zerbitzua eskainiko da / Se ofrecerá un servicio de guardería)**



Edo QRa eskaneatuta.



## AITATASUNAK

Mikel Arakistain (On:Giz/ Ez:berdin elkarteko kidea)

Ikastaroaren xedea izango da aita izateak, sentimenduak adierazteak eta besteak zaintzeak dakartzan onurak eta eskaintzen dituen aukerak ezagutaraztea. Batez ere, hiru arlo jorratuko dira ikastaroan: aita eta gizon izateko prozesuan nork bere bidea egitea, partaideen artean konfiantzazko harremanak sortzea eta familiarekin eta gizartearekin dituzten erantzukizunez jabetzea. Laburbildurik, tresnak eta baliabideak eskainiko dira seme-alabek bizitzan dituzten premiei arduraz erantzun ahal izateko trebetasunak landu ahal izateko.

**Apirilak 27 eta maiatzak 4, 18 eta 25 (ostegunak)**

**18:00-20:00**

**Euskaraz**

**LILA**

**Aita edo umeen erreferente diren gizonentzat  
Ikastaroa**

**Izen-emateak: <https://labur.eus/lila2023>**

**(haurrak zaintzeko zerbitzua eskainiko da)**

Edo QRa eskaneatuta.



**EMAKUMEEN LIDERTZA****LIDERAZGO DE MUJERES***Eskar Larrinaga*

**Tailer honetan, parte-hartzaileek euren burua ezagutzeko eta aurrera egiteko gaitasunak garatuko dituzte, ongizatearen bizipenekin eta bizi dituzten egoerei aurre egiteko sendotasunarekin, norberaren boterea 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.

**Asteazkenero (aste batzuetan ez da saiorik izango. informazio gehiago hemen beheko helbide elektronikoan) / Todos los miércoles (algunas semanas no habrá sesión. Más información en la dirección de correo electrónico).**

**17:00-19:30**

**LILA**

**Gazteleraz / En castellano**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Ikastaroa / Curso**

**Izen-emateak / Inscripción: [PITXINTXU / haizeataldea@gmail.com](mailto:PITXINTXU@haizeataldea@gmail.com)**

**Antolatzailea / Organiza: HAIZEA**



## ZEURE BURUA MAITATU, ZAINDU ETA IZAN ZORIONTSU QUÍERETE, CUÍDATE Y SÉ FELIZ

Loredi Salegi

**Emakumeek eta emakumeentzat antolatutako tailerra da, beren buruarekiko maitasunetik, autozaintzatik, emozioen kudeaketatik eta benetan garena izatearen bilaketatik abiatuta, ahalduntzea xede duena, sinemenak, estereotipoak eta abar desikasiz, gure esentzian oinarrituta, benetan aske bizi 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.

**Otsailak 22, martxoak 22, apirilak 26, maiatzak 10, ekainak 7 eta uztailak 5 /**  
22 de febrero, 22 de marzo, 26 de abril, 10 de mayo, 7 de junio y 5 de julio  
**18:00-20:00**



**LILA**

**Ele bietan / Bilingüe**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Izen-emateak / Inscripción: [PITXINTXU / haizeataldea@gmail.com](mailto: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 artikulua... Iragarkiak, argazkiak, artelanak eta zine zein telesailen eszenak aztertuko ditugu. Irakurri eta ikusitakoaren inguruan hausnartuko dugu, eta ondoren, bakoitzak errailetatik ateratzen zaiona idatziko du, azaletik, bizipenenetatik, edo irudimenetik. Leku erosoena aukeratu 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. Como dijo la gran Margaret Atwood, "Eres libre de reinventarte como te plazca".

**Otsailak 21, martxoak 29, apirilak 19, maiatzak 23 eta ekainak 20 /**  
21 de febrero, 29 de marzo, 19 de abril, 23 de mayo y 20 de junio  
**18:00-20:00**



**LILA**

**Ele bietan / Bilingüe**

**Emakumeentzat / Para mujeres**

**Izen-emateak / Inscripción: [PITXINTXU / haizeataldea@gmail.com](mailto:PITXINTXU@haizeataldea@gmail.com)**

**Antolatzailea / Organiza: HAIZEA**

# LUMINESZENTEA LUMINESCENTES

Igone Mariezkurrena eta Irantzu Pastor

**Erakusketa honek izen bereko liburua du oinarri eta diskurtso nagusietan lekurik ez duten emakumeen istorioak biltzen ditu. Igone Mariezkurrena kazetariaren eta Irantzu Pastor argazkilariaren proiektua da.**

**Kontakizunen protagonistak bortizkeriazko giroetan bizi edo hazi dira, hala nola, okupazio militar, pobretze, behartutako lekualdatze, genozidio edo asimilazio kulturalako testuinguruetan. Egiturazko indarkeria horiek, baina, emakumeen eguneroko bizitza baldintzatzen duten eta halako errekonozimendurik ez duten beste indarkeria sotilagoekin korapilatzen dira. Hain justu azken horiek atera nahi ditu argitara Lumineszenteak proiektuak.**

Esta exposición se basa en el libro homónimo y recoge historias de mujeres que no tienen cabida en los discursos dominantes. Es un proyecto de la periodista Igone Mariezkurrena y la fotógrafa Irantzu Pastor.

Las protagonistas de los relatos viven o han crecido en contextos devastadores como la ocupación militar, el empobrecimiento, los desplazamientos forzados, los genocidios o la asimilación cultural. Esas violencias estructurales, sin embargo, se entrelazan con otras violencias más sutiles y menos reconocidas que condicionan la vida cotidiana de las mujeres. Precisamente esas variantes son las que el proyecto Luminescentes pretende sacar a la luz.

## GU HERRIKO STEM EMAKUMEAK

Elgoibarko Udala, Barren Aldizkaria eta Meka Lanbide Eskola

**Erakusketa honetan, Elgoibarko zenbait STEM emakume ezagutuko ditugu. Elgoibarko Udalak "Gu Herriko STEM Emakumeak" izeneko proiektua bultzatu du Meka Lanbide Eskolarekin, Barren Aldizkariarekin eta herriko hainbat STEM emakumerekin lankidetzan.**

**STEM profesionalak behar dira, gaur egungo eta etorkizuneko erronka handiei aurre egiteko.**

**STEM profesionalak zientziaren eta teknologiaren alorretan egiten dute lan, eta ezaugarri hauek izan ohi dituzte: problemak ebazteko gaitasuna, pentsamendu kritikoa, sormena, adimen emozionala, taldeak gidatzeko eta erabakiak hartzeko gaitasuna...**

En esta exposición conoceremos a varias mujeres STEM de Elgoibar. El Ayuntamiento de Elgoibar ha impulsado el proyecto "Gu Herriko STEM Emakumeak", en colaboración con Meka Lanbide Eskola, la Revista Barren y varias mujeres STEM de la localidad.

Los grandes retos actuales y futuros. requieren de profesionales STEM.

Las profesionales STEM trabajan en ciencia y tecnología y se caracterizan por la capacidad de resolver problemas, el pensamiento crítico, la creatividad, la inteligencia emocional, la capacidad de conducir grupos y tomar decisiones, etc.



**Martxoaren Tetik 19ra**  
/ del 1 al 19 de marzo  
**LEKUEDER parkea**  
**Egun osoa irekita /**  
Abierto todo el día

# GU HERRIKO STEM EMAKUMEAK

**ZAINZAKO 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.**

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

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

**Urtarrilaren 16an eta 30ean; otsailaren 27an; martxoaren 13an eta 27an; apirilaren 17an; maiatzaren 29an; ekainaren 26an; eta uztailaren 10ean eta 24an / 16 y 30 de enero; 27 de febrero; 13 y 27 de marzo; 17 de abril; 29 de mayo; 26 de junio; 10 y 24 de julio**



**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**

**laster...**  
muy pronto...

# GU HERRIKO STEM EMAKUMEAK

**Kale erakusketa**  
Exposición callejera

**LEKUEDER**



BARREN



**ELGOIBAR**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO

