

DOAKO JARDUERAK  
ACTIVIDADES GRATUITAS

# Bergarako Emakumeentzako Jabekuntza Eskola

Escuela de Empoderamiento  
para mujeres de Bergara

École d'autonomisation des femmes مدرسة التمكين للنساء

**2024KO MARTXOTIK EKAINERA  
BITARTEKO EGITARAUA**  
PROGRAMA DE MARZO  
A JUNIO DE 2024



Bergarako  
Udala

*Aldatu ezin ditudan gauzak ez  
naiz onartzen ari, onartu ezin  
ditudan gauzak aldatzen ari  
naiz.*

*No estoy aceptando las cosas  
que no puedo cambiar, estoy  
cambiandolas cosas que  
no puedo aceptar.*

**Angela Davis**

# Bergarako emakumeentzako Jabekuntza

Eskola era askotako  
emakumeentzako  
topaketa-gunea da.

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

Proiektua bizia eta  
dinamikoa da. Hizkuntza  
nagusia Euskara duen  
arren, aldi berean, Bergaran  
bizi garen emakume  
anitzen identitateetatik  
eraiki nahi dugun  
proiektua da.

Parte hartzera  
animatuko zara?

La Escuela de  
Empoderamiento para  
mujeres de Bergara es un  
punto de encuentro para  
mujeres diversas.

En ella nos sumergimos  
en prácticas y teorías  
feministas; compartimos,  
reflexionamos y  
aprendemos unas de  
otras; y dedicamos tiempo  
a cuidarnos, individual y  
colectivamente. También  
pretendemos enredarnos  
y ocupar nuevos espacios  
emocionales, físicos,  
sociales y políticos.

Es un proyecto vivo y  
dinámico. Y, aunque tiene  
por lengua principal el  
Euskera, a la vez es un  
proyecto que queremos  
construir desde las  
identidades propias  
de la diversidad de  
mujeres que vivimos  
en Bergara.

¿Te animas a participar?

## Klimateriotik menopausiara: teoriatik gorputzera

Del climaterio a la menopausia: de la teoría al cuerpo

OSTEGUNETAN / JUEVES  
18:00-20:00



Klimaterioaren munduan murgilduko gara: zer gertatzen zaigun gorputzean eta zergatik. Menopausia zer den ere definituko dugu, gako feministak erabiliz. Teoriatik gorputzera abiatuko gara, gertatzen zaigunaren erantzunak bilatuz.

Tresna anitz erabiliko ditugu eta taldearen indarra aprobetxatuko dugu horretarako. Helburua: menopausia despatologizatzea.

Nos adentraremos en el mundo del climaterio: qué nos pasa en el cuerpo y por qué. También definiremos qué es la menopausia desde claves feministas. Iremos de la teoría al cuerpo, buscando respuestas a lo que nos ocurre.

Utilizaremos múltiples herramientas y aprovecharemos la fuerza del grupo para ello. Objetivo: despatologizar la menopausia.

Martxoak 14 eta 21  
14 y 21 de marzo

Irizar jauregia  
Palacio Irizar

BIDERATZAILEA / FACILITADORA

**JUNCAL ALZUGARAY**

ZORU PELBIKOKO FISIOTERAPEUTA

ETA SEXOLOGIAN ADITUA

FISIOTERAPEUTA DE SUELO PÉLVICO

Y ESPECIALISTA EN SEXOLOGÍA

## Mindfulness feminista

ASTELEHENETAN / LUNES  
16:00-18:00



Tailer honetan barnean daramaguna arnasten, askatzen eta, aldi berean, baretzen saiatuko gara; eta horretarako meditazioak, luzaketak eta talde dinamikak egingo ditugu. “Mindfulness”a meditazio praktika bat da, gorputzarekin, emozioekin, geure buruarekin eta inguruarekin kontaktuan egoteko praktika bat. Eta bide batez orainaldia emakume gisa ahalik eta askeen eta ongien bizitzeko aukera batzuk landuko ditugu.

En este taller intentaremos respirar, liberar y al mismo tiempo calmar lo que llevamos dentro. Y para ello utilizaremos meditaciones, estiramientos y dinámicas de grupo.

El “mindfulness” es una práctica de meditación, de contacto con el cuerpo, con las emociones, con nosotras mismas y con el entorno. Y de paso trabajaremos algunas posibilidades para vivir el presente como mujeres lo más libre y lo mejor posible.

Martxoaren 11tik maiatzaren 13ra  
del 11 de marzo al 13 de mayo

Agorrosi Kirol Gunea

BIDERATZAILEA / FACILITADORA

**CLARA WOLFRAM PEREZ**

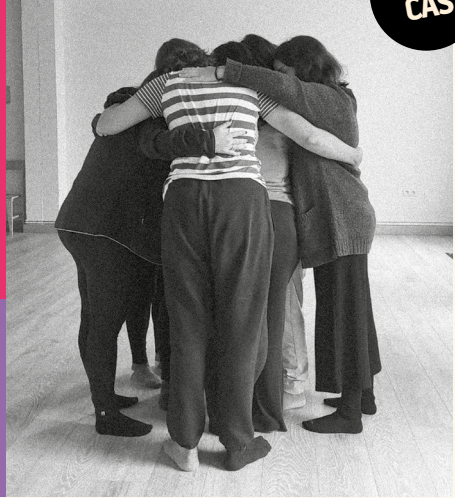
MINDFULNESS INSTRUKTOREA,  
BERDINTASUN ETA SEXUALITATEAN ADITUA  
INSTRUKTORA DE MINDFULNESS,  
EXPERTA EN IGUALDAD Y SEXUALIDAD

## Emakumeak mugimenduan

### Mujeres en movimiento

ASTEAZKENETAN / MIÉRCOLES  
16:45-18:15 (1. TALDEA/GRUPO)

LARUNBATETAN / SÁBADOS  
10:00-12:00 (2. TALDEA/GRUPO)



Dantzaren bidez gure barneko sortzailea aterako dugu, denok garelako sorginak, denok sortzen dugulako neurri batean edo bestean, eta sormena lantzeak autoestimua igo eta indarra ematen digulako gure egunerokotasunean erabakiak modu aske batean hartzeko.

Saio hauetan parte hartzeko ez da dantzan jakin behar. Dantza eta mugimendu inprobisatuaren bidez gure dantza eta mugimendu propioak sortuko ditugu.

A través de la danza sacaremos nuestra creadora interna, porque todas somos brujas, todas creamos en una medida u otra, y el cultivo de la creatividad nos eleva

la autoestima y nos da fuerza para tomar decisiones de una manera libre en nuestro día a día. Para participar en estas sesiones no hay que saber bailar. Mediante la danza y el movimiento improvisado crearemos nuestros propios bailes y movimientos.

1. TALDEA/GRUPO

**Martxoaren 13tik maiatzaren 15era**  
Del 13 de marzo al 15 de mayo

2. TALDEA/GRUPO

**Martxoak 16 eta 23**  
16 y 23 de marzo

**Agorrosi Kirol Gunea**

BIDERATZAILEA / FACILITADORA

**OIHANE VICENTE AGIRREZABAL**

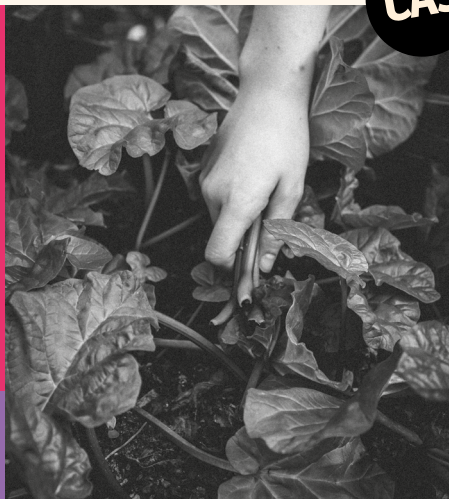
DANTZA MUGIMENDU TERAPEUTA

TERAPEUTA DE DANZA Y MOVIMIENTO

## Elikadura kontzientea

### Alimentación consciente

LARUNBATETAN / SÁBADOS  
10:30-18:30



Elikadura Kontzientea ikastaroan, meditazio eta bistaratze-teknikak eta emozioak kudeatzeko beste tresna batzuk erabiltzen ditugu, une bakoitzean behar dugun janariaz eta elikagaiez modu naturalean jabetzen ikasteko.

Tailer trinkoa denez, bakoitzak bere janaria ekarriko du eta elkarrekin jango dugu ikasitakoa aplikatuz.

En el curso Alimentación Consciente utilizamos técnicas de meditación y visualización y otras herramientas de gestión emocional para aprender a tomar conciencia de forma natural de la comida y alimentos que necesitamos en cada momento.

Al tratarse de un taller intensivo, cada una traerá su comida y comeremos juntas aplicando lo aprendido.

**Apirilak 13 eta 20**  
13 y 20 de abril

**Irizar Jauregia**  
Palacio Irizar

BIDERATZAILEA / FACILITADORA

**MIRIAM HERBÓN**

COACH-A ELIKADURA KONTZIENTEAN  
COACH EN ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

## Autodefentsa feminista tailerra emakume gazteentzat

Taller de autodefensa feminista para mujeres jóvenes

LARUNBATA/ SÁBADO  
16:00-20:00



## Zergatik autodefentsa feminista?

- Ez dugulako sasi-salbatzailerik behar, gu geu GAI garelako.
- Egunero jasaten ditugun eraso sexisten aurrean erantzun bat emateko.
- Eta balio justuagoetan oinarritutako harremanak lantzen direlako.

¿Por qué la autodefensa feminista?

- Porque no necesitamos pseudo-salvadores, porque nosotras mismas somos capaces.
- Para dar una respuesta ante las agresiones sexistas que sufrimos a diario.
- Porque aborda relaciones basadas en valores más justos.

---

Apirilak 20  
20 de abril

Gaztelekua

BIDERATZAILEA / FACILITADORA  
**EMAGIN ELKARTEA**



## “Soilik bai da bai” legea

Zarata mediatikoak eragindako itzalak argitzen

Ley del “Solo sí es sí”

Aclarando las sombras provocadas por el ruido mediático



MARTXOAK 6 / 6 MARZO  
18:00-20:00

IRIZAR JAUREGIA  
PALACIO IRIZAR

Azken urtean bolo-bolo piztu da “Soilik bai da bai” legearen gaineko eztabaida. Behin indarrean egonda ere, polemika ez da amaitu, eta urte eta erdi beranduago fake news-ak, ezjakintasuna eta informazio desitxuratua nagusi dira oraindik. Zalantzak argitzeko eta legearen zein hedabideen jardueraren nondik norakoak ezagutzeko solasaldia egingo dute Sara Arruti jurista eta ikerlari eta Mainer Galardi kazetari eta ikerlari feministek.

En el último año se ha encendido el debate sobre la ley “Solo sí es sí”. Una vez en vigor, la polémica no ha cesado y un año y medio después siguen predominando las fake news, el desconocimiento y la información distorsionada. La jurista e investigadora Sara Arruti y la periodista e investigadora feminista Mainer Galardi participarán en una tertulia para aclarar dudas sobre la realidad sobre la ley y el papel de los medios de comunicación.



# Zaintza eta etxeko langileei, eta kontratatzaileei zuzendutako lege aholkularitza zerbitzua

Langileen eta kontratatzaileen eskubide eta tramiteei buruzko informazioa emango da.

Aldez aurretik hitzordua eskatu behar da.

Servicio de asesoramiento jurídico dirigido a trabajadoras de cuidados y hogar y personas contratantes

Se informará sobre los derechos y trámites de personas trabajadoras y contratantes.

Hay que pedir cita previa.



BIDERATZAILEA / FACILITADORA

**IRATI AIZPURUA ALQUEZAR**  
ABOKATUA / ABOGADA

Hitzordua eskatzeko  
Para solicitar cita previa

✉ [berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)

☎ 943779145

# Ebaluazio saioa

## Sesión de evaluación



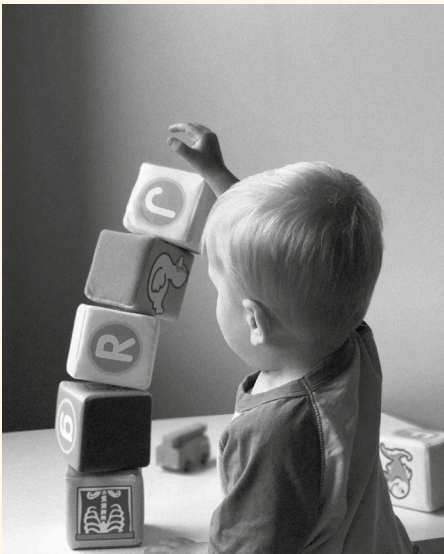
Bergarako emakumeentzako Jabekuntza Eskola eraikitzen jarraitzeko, ebaluazio-saio bat egitera gonbidatuko ditugu tailerretan parte hartu duten emakume guztiak eta horiek dinamizatu dituzten bideratzaileak. Ebaluazio saioaren ondoren, pikoteo agroekologiko eta feministaz gozatuko dugu.

Para continuar con la construcción de la Escuela de Empoderamiento para mujeres de

Bergara, invitaremos a una sesión de evaluación a todas las mujeres que han participado en los talleres y a las facilitadoras que los han dinamizado. Tras la sesión de evaluación disfrutaremos de un picoteo agroecológico y feminista.

Ekainak 7 junio  
18:00-20:00

Irizar Jauregia  
Palacio Irizar



## Haurtzaindegi zerbitzua

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

## Servicio de guardería

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

## **Berdintasun arloko ekintzei buruzko infoa jaso nahi duzu?**

### **☎ Whatsappez**

Gorde telefono zenbaki hau zure mugikorrean: 688 811 760

Bidali mezu bat, eta alta eman nahi duzula adierazi.

### **✉ E-postaz**

Bidali mezu bat [berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus) helbidera, eta alta eman nahi duzula adierazi.

San Martin Agirre plaza 1, udaletxeke 3. solairuan.

☎ 943779145

## **¿Desea recibir información sobre acciones en materia de igualdad?**

### **☎ Por whatsapp**

Guarda este número de teléfono en tu móvil: 688 811 760

Envíe un mensaje indicando que desea darse de alta.

### **✉ Por email**

Envía un mensaje a [berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus) indicando que quieres darte de alta.

Plaza San Martín Agirre 1, en la tercera planta del Ayuntamiento.

☎ 943779145





# Bergarako Emakumeentzako Jabekuntza Eskola

## Escuela de empoderamiento para mujeres de Bergara

### DATU PERTSONALAK DATOS PERSONALES

Izena Nombre

1. Abizena 1<sup>er</sup> Apellido

2. Abizena 2<sup>o</sup> Apellido

NANA / Pasaporte DNI / Pasaporte

Jaioteguna Fecha de nacimiento

Helbidea Dirección

Udalerría Población

PK CP

Probintzia Provincia

Bergaran erroldatutakoa? ¿Empadronada en Bergara?

Telefono-Zenbakia(k) Números de Teléfono(s)

Bai Sí

Ez No

Helbide Elektronikoa E-Mail

Euskara ulertzen duzu? ¿Entiendes euskera?

Bai Sí

Ez No

Beste herrialde batetik bazatoz, zein da jatorrizko herrialdea?

Si vienes de otro país, ¿cuál es tu país de origen?

Hurtzaindegi zerbitzua behar duzu?

¿Necesitas servicio de guardería?

Bai Sí

Ez No

Behar bereziren bat duzu, adierazi

Si tienes alguna necesidad especial ¿Cuál?

Berdintasun arlotik antolatzen diren ekimenen

gaineko Informazioa jaso nahi duzu?

¿Quieres recibir Información sobre las iniciativas que se organizan desde el área de igualdad?

Bai Sí

Ez No

Nola jaso nahi duzu informazioa?

¿Cómo desea recibir la información?

E-Postaz  
E-Mail

Telefonoz  
Teléfono

Biak  
Ambos

## TAILERRAK TALLERES

Zein tailerretan eman nahi duzu izena? Markatu "X" batekin

En qué talleres quieres inscribirte? Márcalos con una "X"

Bergara, 2024 .....

Sinadura / Firma

\* Datu pertsonalak Bergarako Udalaren ardurapean tratatuko dira. Indarrean dagoen araudiak aitortutako eskubideak erabili ahal izango dira helbide honetara zuzenduta: Bergarako Udala, San Martin Agirre Plaza 1, 20570 Bergara. Halaber, informazio osagarria eskuragarri dago Datuen Tratamendu Jardueren Erregistroan ([www.bergara.eus/RAT](http://www.bergara.eus/RAT)). Tratamendua: 1908.

\* Bergarako Udalari baimena ematen diot Berdintasun Zerbitzuak antolatutako jardueren eta Berdintasun Zerbitzuarekin lotutako informazio interesgarriaren berri niri emateko telefono mugikorraren zenbakira edo nik emandako helbide elektronikora bidalitako mezuen bidez.

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

- Klimateriotik menopausiara: teoriatik gorputzera**  
Del climaterio a la menopausia: de la teoría al cuerpo
- Mindfulness feminista**
- Emakumeak mugimenduan (ASTEAZKENETAN)**  
Mujeres en movimiento (MIÉRCOLES)
- Emakumeak mugimenduan (LARUNBATETAN)**  
Mujeres en movimiento (SÁBADOS)
- Elikadura kontzientea**  
Alimentación consciente
- Autodefentsa feminista tailerra emakume gazteentzat**  
Taller de autodefensa feminista para mujeres jóvenes
- "Soilik bai da bai" legeari buruzko hitzaldia**  
Conferencia sobre la ley "solo sí es sí"

\* Los datos personales serán tratados bajo la responsabilidad del Ayuntamiento de Bergara. Los derechos reconocidos por la normativa vigente podrán ejercitarse dirigiéndose al Ayuntamiento de Bergara, Plaza San Martín Agirre 1, 20570 Bergara. Asimismo, la información complementaria está disponible en el Registro de Actividades de Tratamiento de Datos ([www.bergara.eus/RAT](http://www.bergara.eus/RAT)). Tratamiento: 1908.

\* Autorizo al Ayuntamiento de Bergara a que me informe de las actividades organizadas por el Servicio de Igualdad y de la información de interés relacionada con el servicio de igualdad a través de mensajes enviados al teléfono móvil o a la dirección de correo electrónico facilitada por mí.

\* Puede negarse a recibir información en cualquier momento ante la persona Delegada de Protección de Datos ([dbo@bergara.eus](mailto:dbo@bergara.eus)) o dirigiéndose al Servicio de Igualdad ([berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)). La información complementaria a este tratamiento de datos se encuentra disponible en el Registro de Actividades de Tratamiento de Datos ([www.bergara.eus/RAT](http://www.bergara.eus/RAT)). Tratamiento: 0710

## **IZEN-EMATEA** INSCRIPCIÓN

Izena emateko ezinbestekoa da “IZENA EMATEKO ORRIA” betetzea.

Plaza kopurua mugatua da. Tailerretako plazak esleitzeko zozketa egingo da izena eman duten emakume guztien artean. Zozketan lehentasuna izango dute Bergaran erroldatutako emakumeek.

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

### **Izena emateko epea**

Otsailaren 12tik otsailaren 28ra

### **Zozketa eta plazak baieztatzea**

Otsailaren 29an

### **Izena emateko modua**

- Udaleko webgunean dagoen inprimakia beteta: <https://www.bergara.eus/eu/udal-zerbitzuak/berdintasuna>
- Inprimakia paperean bete eta Udaletxeko Berdintasun sailean edo udaletxeko BAZen entregatuta: San Martin Agirre plaza 1.
- Inprimakia paperean bete eta Udaleko Berdintasun sailera eskaneatuta bidaliz: [berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)

Para inscribirse es imprescindible rellenar la “HOJA DE INSCRIPCIÓN”.

El número de plazas es limitado. La adjudicación de las plazas de los talleres se realizará mediante sorteo entre todas las mujeres inscritas. En el sorteo tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Bergara. Una vez finalizado el plazo de inscripción, si se crea el grupo y quedan plazas libres, se podrán recoger más inscripciones hasta completar las plazas.

### **Plazo de inscripción**

Del 12 de febrero al 28 de febrero

### **Sorteo y confirmación de plazas**

29 de febrero

### **Forma de inscripción:**

- Rellenando los datos del impreso que se encuentra en la web municipal: <https://www.bergara.eus/eu/udal-zerbitzuak/berdintasuna>
- Cumplimentado el impreso en papel y entregándolo en el Departamento de Igualdad del Ayuntamiento o en el SAC/BAZ: Plaza San Martín Agirre 1.
- Rellenando el formulario en papel y enviándolo a: [berdintasuna@bergara.eus](mailto:berdintasuna@bergara.eus)



Begarako  
Udala