

Oñatiko Emakumion Etxia

2026-2027ko eskaintza

**Informazioa • Aholkularitzak • Ikastaroak • Talde irekiak •
Etxeko lan-taldeak**

Información • Asesorías • Cursos • Grupos abiertos •
Equipos de trabajo de la casa

Herritar guztientzat zabalik.
Abierto a toda la ciudadanía.



**OÑATIKO
EMAKUMION
ETXIA**

INFORMAZIO OROKORRA INFORMACIÓN GENERAL

Arreta eta orientazioa

Zu edo zure inguruko norbait egoera zai-lean bazaudete eta egoera partekatzeko beharra baduzu, zatoz. Arreta espezializatua emango dizugu eta eskura dituzun zerbitzuen inguruko informazioa. Zu entzuteko gaude.

Atención y orientación

Si tú o alguien de tu entorno estáis atravesando una situación difícil y necesitáis hablar o compartir lo que estáis viviendo, acércate. Te ofreceremos atención especializada e información sobre los recursos y servicios a tu disposición. Estamos aquí para escucharte.

Herritar guztiena

Elkarbizitza eta errespetuzko espazioa da: eskuzabala eta atsegina. Herriaren eraldaketa feministarako zure tokia ere bada. Iau printzipiotan oinarritzen da: feminista, intersektionala, ahalduntzailea eta komunitarioa.

Un espacio para todas

Es un espacio de convivencia y respeto, acogedor y cercano, abierto a todas las personas. También es tu lugar para contribuir a la transformación feminista del municipio. Se basa en cuatro principios: feminista, interseccional, empoderador y comunitario.

AHOLKULARITZAK ASESORÍAS

Aholkularitza psikologikoa

Autozainketarako eta ongizate emozionalerako arreta indibiduala ematen dugu. Aholkularitza, prebentzioa eta ahalduntzea helburu, askotariko egoera konplexuak bizitzen ari diren emakumeentzako zerbitzua da.

Asesoramiento psicológico

Ofrecemos atención individual para el autocuidado y el bienestar emocional. Es un servicio de orientación, prevención y empoderamiento dirigido a mujeres que están atravesando distintas situaciones complejas.

Aholkularitza juridikoa

Emakumeenganako indarkeria, diskriminazio eta eskubide-uraketen aurrean, informazioa eta aholkularitza juridikoa eskaintzen dugu.

Asesoramiento jurídico

Ofrecemos información y asesoramiento jurídico ante situaciones de violencia contra las mujeres, discriminación o vulneración de derechos.

Hartu zure hitzordua harreran edo idatziguzu.

Pide tu cita en recepción o escríbenos.

Argazkiak eta bideoak sortzen, mugikorrarekin

Egiten duzuna erakusteko, partekatzeko edo dokumentatzeko tresna da kamera. Bost saiotan zehar, mugikorraren kamera ezagutuko dugu, konposizioa eta argia landuko ditugu, eta irudien ediziorako aplikazioak erabiliz argazki eta bideoak landuko ditugu eta, noski, sortzaileen artean saretzeko aukera paregabea izango da. Aproposa da bai hasiberrientzat, baita esperientzia dutenentzat ere.

Creando fotos y videos con el móvil

La cámara es una herramienta para mostrar, compartir o documentar lo que haces. A lo largo de cinco sesiones, conoceremos la cámara del móvil, trabajaremos la composición y la luz y aprenderemos a editar fotografías y videos utilizando diferentes aplicaciones. Y, por supuesto, será una oportunidad estupenda para crear redes y conectar con otras mujeres creadoras. Es adecuado tanto para principiantes como para personas con experiencia previa.

Bideratzailea: Itziar Bastarrika
Hartzaileak: emakume sortzaileak
Hizkuntza: euskaraz
Datak: urriak 14, 19, 21, 26 eta 28
Ordua: 18:00-20:00
Matrikula: 11€

Muralgintza kuirra

Muralgintza kaleak hartzean datza, paretak irudiz eta aldarriz betetzean. Kuir komunitateari ukatu egin zaio gaitasun hori eta ikastaro honen bidez, hain zuzen, hori eskuratuko dugu: muralgintza baliatuko dugu espazioak hartzeko eta saretzeko. Horrez gain, baliabide digitaletara jo beharrik gabe, irudi bat nola paretaratu ikasiko dugu, hainbat material eta teknika erabiliz eta gure esku hutsez. Espazio seguru bat sortuko dugu taldearen sormenari bide emateko.

Muralismo queer

El muralismo consiste en tomar las calles, llenar las paredes de imágenes y proclamas. A la comunidad queer se le ha negado esta capacidad y a través de este curso lo vamos a recuperar: usaremos el muralismo para tomar espacios y resignificarlos. Además, aprenderemos cómo emparedar una imagen, sin recurrir a medios digitales, utilizando diferentes materiales y técnicas, con una sola mano. Vamos a crear un espacio seguro para dar paso a la creatividad grupal.

Bideratzailea: Miao estudioa
Hartzaileak: LGTBQ+ kolektiboa
Hizkuntza: euskaraz
Datak: urriak 29, osteguna. Hurrengo saioen egun eta ordua taldean erabakiko dira
Ordua: 18:00
Matrikula: 6€



Emakumeak mugimenduan

Harreman osasuntsua al dugu gure gorputzekin? Nola hitz egiten diogu gure buruari? Ikastaro honetan dantza izango da geure buruarekin eta ingurukoekin harremantzeko, eta gure gaitasunak eta mugak ezagutu eta praktikan jartzeko erabiliko dugun tresna. Gorputz kontzientzia landuko dugu, gure mugimenduen jabe egin, eta mugitzeko forma berriak ezagutuko ditugu. Saio hauetan parte hartzeko ez da dantzan aurrez jakin behar. Dantza eta mugimendu inprobisatuaren bidez gure dantza eta mugimendu propioak sortuko ditugu.

Mujeres en movimiento

¿Tenemos una relación sana con nuestros cuerpos? ¿Cómo nos hablamos a nosotras mismas? En este curso la danza será la herramienta que utilizaremos para relacionarnos con nosotras mismas y para conocer y poner en práctica nuestras capacidades y limitaciones. Trabajaremos la conciencia corporal, nos adueñaremos de nuestros movimientos y conoceremos nuevas formas de movimiento. Para participar en estas sesiones no hay que saber bailar de antemano. Mediante la danza y el movimiento improvisado crearemos nuestros propios bailes y movimientos.

Bideratzailea: Oihane Vicente

Hartzaileak: emakumeak

Hizkuntza: elebitan/bilingüe

Datak: ostegunak (bi astean behin). Urriak 8tik martxoak 11ra.

Ordua: 17:30-19:00

Matrikula: 21€

Kakorratz lana gure korapiloak askatzeko

Ikastaro honetan, gure eskuak eta hariak erabiliko ditugu, gure bizitzetako korapilo horiekin konektatu eta poliki poliki horiek askatzeko. Lotutako korapilo bakoitzeko, gure barruan beste bat askatuko dugu.

Ekintza honen botere sendagai eta eraldatzaileaz jabetuko gara eta ehuntzeko espazioek duten esanahi eta balioa aitortuko diegu. Ehuntzeko espazioak sareak sortzeko adierazpen-leku gisa berreskuratuko ditugu, lan-produktibotik aldendu eta lan-kreatiboan murgilduko gara. Espazio segurua izango da, bakardadeari aurre egitekoa eta sentitzen dugun guztia beldurrik gabe adieraztekoa.

Ganchillo para deshacer nuestros nudos

En este curso, utilizaremos nuestras manos e hilos para conectar con esos nudos de nuestras vidas y, poco a poco, desatarlos. Por cada nudo que hacemos, liberaremos uno que tengamos dentro.

Tomaremos conciencia del poder sanador y transformador de esta acción, y reconoceremos el significado y el valor de los espacios de costura. Recuperaremos los espacios de tejido como lugares de expresión para crear redes, alejándonos del trabajo productivo y sumergiéndonos en el trabajo creativo. Será un espacio seguro, para hacer frente a la soledad y expresar todo lo que sentimos sin miedo.

Bideratzailea: Oihana Merino Cabrera

Hartzaileak: emakumeak

Hizkuntza: elebitan/bilingüe

Datak: Astelehenak (bi astean behin). Urriak 19tik ekainak 21era.

Ordua: 17:00-19:00

Matrikula: 21€

Dantza urbanoak: mugitu libre eta aske sentitu

Urbanoa dantza egitea baino haratago doa. Jarrera, konfiantza eta askatasunaren bilaketarako tresna da. Neskok gure bidean eta gutxinaka gutxinaka eta nahi gabe, gure potentziala itzaltzen eta gure burua isiltzen ikasten dugu.

Zure boterea aurkitzeko, zure ahotsa entzuteko eta zugar konfiantza indartzeko lekua da.

Danzas urbanas: muévete libre, siéntete libre

La danza urbana va mucho más allá de bailar. Es una herramienta para desarrollar la actitud, la confianza y la libertad. Las chicas, a lo largo de nuestro camino y, poco a poco, casi sin darnos cuenta, aprendemos a apagar nuestro potencial y a silenciar nuestra voz.

Este es un espacio para reconectar con tu fuerza, escuchar tu propia voz y fortalecer la confianza en ti misma.

Bideratzailea: Goretti Abaunz
Hartzaileak: 14 eta 18 urte arteko neska eta lgtbiq+ pertsonak
Hizkuntza: euskaraz
Datak: ostiralak (astero). Urriak 9tik abenduak 18ra.
Ordua: 17:15-18:30
Matrikula: 21€

Hemen eta orain, nire gorputzean atsedean hartzen

Zaintzak bizitza posible egiten du, eta zaintza hori gehien bat gaur egun ere emakume eta gorputz feminizatuek sostengatzen dute. Emakumeentzako yoga ziklo hau, bereziki zaintza lanak egiten dituztenei zuzendua, errealitate hori aitortzeko eta atsedean, ongi-zate eta autozaintzarako gune bat eskaintzeko sortu da, saioan bertan arnasari, gorputzari eta gertatzen zaigunari tarte bat eskainiz, yogaren hainbat teknikez baliaturik.

Aquí y ahora, descansando en mi cuerpo

Los cuidados hacen posible la vida y, todavía hoy, son las mujeres y los cuerpos feminizados quienes sostienen mayoritariamente esa labor. Este ciclo de yoga para mujeres, dirigido especialmente a quienes realizan tareas de cuidados, nace con el objetivo de reconocer esa realidad y ofrecer un espacio de descanso, bienestar y autocuidado. Durante las sesiones dedicaremos un tiempo a la respiración, al cuerpo y a lo que estamos viviendo, utilizando diferentes técnicas de yoga como herramientas para conectar con nosotras mismas.

Bideratzailea: Itziar Alkorta
Hartzaileak: menpeko senideak edo pertsonak zaintzen dituzten emakumeak.
Hizkuntza: gaztelaniaz / en castellano
Datak: 2026, astearteetan, 14:30-16:00, astero.
Urriak 6tik abenduak 15era; 2027, ostegunetan, 10:00-11:30, astero. Urtarrilak 14tik martxoak 18ra.
Matrikula: 21€

Zoru pelbikoa: barrura begirada bat

Zoru pelbikoa gure gorputzaren funtsezko eremuetako bat da, baina askotan isiltasunez, desinformazioz edo tabuz inguratuta egon da. Ikastaro honetan, ikuspegi feministatik eta gorputzaren kontzientziaz abiatuta, gure zoru pelbikoa ezagutuko dugu zoru pelbikoko fisioterapeuta baten eskutik: haren funtzioak ulertuko ditugu eta zaintzarako tresnak eskuratuko ditugu.

Norberaren gorputza ezagutzea eta entzutea ahalduz ariketa ere bada.

Suelo pélvico: una mirada hacia dentro

El suelo pélvico es una de las zonas fundamentales de nuestro cuerpo, pero a menudo ha estado rodeado de silencios, desinformación y tabúes. En este curso, desde una mirada feminista y basada en la conciencia corporal, conoceremos nuestro suelo pélvico, de la mano de una fisioterapeuta del suelo pélvico: comprenderemos sus funciones y adquiriremos herramientas para su cuidado.

Conocer y escuchar nuestro propio cuerpo también es un ejercicio de empoderamiento.

Bideratzailea: Leire Mugika Gallardo
Hartzaileak: emakumeak
Hizkuntza: gaztelaniaz / en castellano
Datak: Asteartero eta ostegunero. Urriak 6tik 29ra.
Ordua: 10:00-11:30
Matrikula: 21€

Interneta guztiontzat

Hiru saiotan zehar, Internet eta teknologia ikuspegi feminista interseksional batetik aztertuko ditugu kolektiboki: haien genealogia feministetatik eta funtzionamendutik abiatuta, sarean autonomiaz eta babesarekin aritzeko tresna zehatzak praktikan jartzearino. Elkarrekin ikasteko, galderak egiteko eta sareko indarkeria matxistei aurre egiteko beste modu batzuk eraikitzeke gunea izango da, baita teknologiei beldurra galtzeko ere.

Internet de todas

A lo largo de tres sesiones haremos un recorrido colectivo por la internet y tecnología desde una perspectiva feminista interseccional: desde sus genealogías feministas y su funcionamiento, hasta poner en práctica herramientas concretas para habitar la red con autonomía y protección. Un espacio para aprender juntas, hacerse preguntas y construir otras formas de enfrentar las violencias machistas en línea y perderle el miedo a las tecnologías.

Bideratzailea: Anais Córdoba-Páez
Hartzaileak: emakumeak
Hizkuntza: gaztelaniaz / en castellano
Datak: asteazkenak. Urriak 14, 28 eta azaroak 11
Ordua: 17:30-19:30
Matrikula: 6€

Saltsa batxata kuir

Urteak dantzaten gailtzen emakume, bollerak eta transak rol tradizioaletatik haratago joan nahi izan dugu. Tradizionalki, dantza latinoetan gizonezkoek lider papera hartzen dute eta emakumezkoek jarraitzailearena; hori iraultzeko sortu zen BSkuir. Gure taldeetan denek ikasten dituzte rol guztiak, lider eta jarraitzaile (follower) rolak txandakatuz. Dantza gune segurua eta askatzailea sortuko da, sexu-generoaren arauak plazerrez arrakalatzeko.

Salsa bachata queer

Mujeres, bolleras y personas trans llevamos años bailando y hemos querido ir más allá de los roles tradicionales. Tradicionalmente, en los bailes latinos los hombres asumen el papel de líderes y las mujeres el de seguidoras; BSkuir nació para romper con eso. En nuestros grupos, todas las personas aprenden todos los roles, alternando entre los papeles de líder y seguidora (follower). Se crea un espacio de baile seguro y liberador, para romper con placer las normas sexo-género.

Bideratzailea: Nerea Hernandez
Hartzaileak: emakumeak + LGTBQ+ pertsonak
Hizkuntza: elebitan / bilingüe
Datak: Zapatuetan, hilean behin. Urriak 24, azaroak 7 eta abenduak 12.
Ordua: 17:00-19:00
Matrikula: 6€

Komedia feminista: teorialik praktikara

Umorea tresna indartsua da bizi ditugun esperientziak eraldatzeko eta gure ahotsa entzunarazteko. Ikastaro honetan, komedia-ikasizun bat sortuko dugu, umorea ahalduz pertsonal, kolektibo eta soziale-rako bide gisa landuta. Eszenatokiak hartzen ikasiko dugu, bai eta ahotsa adierazteko, aldarrikatzeko eta gure istorioak entzunak izan daitezen erabiltzen ere. Animatu komedia feministaren indarra ezagutzera eta zure ahotsarekin agertokia hartzera!

Comedia feminista: de la teoría a la práctica

El humor es una poderosa herramienta para transformar nuestras experiencias y dar voz a lo que vivimos. En este curso crearemos un espectáculo de comedia mientras exploramos el humor como una forma de empoderamiento personal, colectivo y social. Aprenderemos a ocupar el espacio escénico y a utilizar la voz como una herramienta para expresarnos, reivindicarnos y hacer que nuestras historias sean escuchadas. ¡Anímate a descubrir el poder de la comedia feminista y a subir al escenario con tu propia voz!

Bideratzailea: Raquel Torres
Hartzaileak: emakumeak
Hizkuntza: gaztelaniaz / en castellano
Datak: ostegunetan (hilean behin). Urriak 29tik maiatzak 20ra.
Ordua: 18:00-20:00
Matrikula: 21€

Mus ikastaroa: ikasi, trebatu eta jokatu

Historikoki, mus txapelketak gizonen eremua izan ohi dira, eta askotan zaila egiten zaigu espazio horietan lekua hartzea. Hori dela eta, emakumeentzako soilik bideratutako mus ikastaro eta txapelketa hau antolatu dugu. Gure helburua ingurune seguru, eroso eta babestu bat sortzea da. Kartetan jokatzeko ikasi nahi baduzu, arauak gogoratu nahi badi-tuzu edota seinaleak beldurrik gabe praktika ditzazu, hau da zure lekua! Ez dugu mailarik eskatzen, gogoia besterik ez. Elkarrekin indartsuagoak gara mahai gainean ere. Zatoz konfiantza hartzera bikote izan edo ez!

Mus. Aprende, practica y juega

Históricamente, los campeonatos de mus han sido un espacio principalmente masculino, y a menudo nos resulta difícil hacernos un hueco en estos ámbitos. Por ello, hemos organizado este curso y campeonato de mus dirigido exclusivamente a mujeres. Nuestro objetivo es crear un entorno seguro, cómodo y protegido. Si quieres aprender a jugar a las cartas, recordar las reglas o practicar las señas sin miedo, ¡este es tu lugar! No exigimos ningún nivel, solo ganas de participar. Juntas somos más fuertes, también alrededor de la mesa. ¡Ven a ganar confianza, tengas pareja de juego o no!

Bideratzailea: EHko mus federazioa
Hartzaileak: emakumeak
Hizkuntza: euskaraz
Datak: ostegunak. Azaroak 5 eta 19
Ordua: 18:00-19:30
Matrikula: doan

Zaintzaileentzako sostengu taldea

Mendekotasuna duten adineko eta heldu gehienen zaintzaileak gara emakumea, alabak edo bikotekideak.. Etxeko lanen zama osoa gure gain izateaz gainera, senidearen zaintza ardura nagusia izaten dugu. Normalean, zeregin hori bakardadean bizi dugu eta horrek gure osasun mentalean eragina du.

Zaintzaren lanak sortzen duen estresari, atsedeen faltak eragiten duen ondoezari eta bakardadeari aurre egiteko helburua du talde honek.

Zaintzailearen zaintzarako sortutako topagune honetan, egoera berean gauden zaintzaileak elkarrekin bilduko gara eta geure errealitateari buruz hitz eginez, barruko korapiloak askatuko ditugu.

Grupo de apoyo mutuo para cuidadoras

Las mujeres, hijas o esposas, somos las principales cuidadoras de la mayoría de las personas mayores y adultas dependientes. Además de asumir toda la carga de las tareas domésticas, tienen la principal responsabilidad del cuidado de su familiar. Normalmente, llevan a cabo esta tarea en soledad y eso afecta nuestra salud mental.

Este grupo tiene como objetivo hacer frente al estrés que genera el trabajo de cuidados, al malestar provocado por la falta de descanso y a la soledad.

En este espacio de encuentro creado para el cuidado de la cuidadora, nos reuniremos las cuidadoras que se encuentran en la misma situación y, compartiendo y hablando sobre su realidad, trataremos de deshacer los nudos internos y aliviar aquello que llevamos dentro.

Bideratzailea: Bidane Barrutia
Hartzaileak: adineko eta mendeko senideen emakume zaintzaileak
Hizkuntza: elebitan/bilingüe
Datak: Azarotik apirilera. Taldearen arabera erabakiko da eguna.
Ordua: taldearen arabera
Matrikula: doan

Aitatasuna, barrura begirada bat

Azken hamarkadatan aitatasuna bizitzeko moduetan aldaketa nabarmena izan da. Izan ere, mugimendu feministak mahaigainean jarri du premiazkoa dela zaintza eta etxeko-lanen banaketa bidezko bat.

Aitatasuna modu kontzientean bizitzeak zalantzak eta erronkak dakartzatza: jasotako ereduetatik aldendu, emozioei lekua egin eta zaintzan zein presentzian oinarritutako aitatasun berriak eraikitzea ez da beti erraza.

Formakuntza saio hauetan epairik gabe gogoeta egingo dugu eta esperientziak partekatuko ditugu: aitatasunaz, zaintzaren erantzukizunaz, genero-rolez eta eguneroko erronkez hitz egiteko espazio segurua sortuko dugu. Elkarrekin errazagoa delako, zatotz taldean partekatuzera.

La paternidad, una mirada hacia dentro

En las últimas décadas ha habido un cambio notable en las formas de vivir la paternidad. De hecho, el movimiento feminista ha puesto sobre la mesa la necesidad urgente de una distribución justa de los cuidados y las tareas domésticas.

Vivir la paternidad de forma consciente plantea dudas y retos: alejarse de los modelos que hemos heredado, dar espacio a las emociones y construir nuevas formas de paternidad basadas en el cuidado y la presencia no siempre resulta fácil.

En estas sesiones formativas reflexionaremos sin juicios y compartiremos experiencias. Crearemos un espacio seguro para hablar sobre la paternidad, la responsabilidad en los cuidados, los roles de género y los retos del día a día. Porque juntos es más fácil, ven a compartir y formar parte del grupo.

Bideratzailea: Joseba Gabilondo
Hartzaileak: gizon aitak
Hizkuntza: : elebitan/bilingüe
Datak: urriak 7 eta 21
Ordua: 17:00-19:00
Matrikula: doan

Gizontasuna kirolean: lidergo osasuntsuak eraikitzen

Kirola bizitzeko eta transmititzeko modu asko daude, baina oraindik ere ohikoak dira lehiakortasun itsuan, presioan eta indarraren erakusketan oinarritutako ereduak. Askotan, maskulinitate eredu tradizionalek eragina izan dute kirolaren kulturean, bai harremanetan, bai lidergo moduetan. Kirol munduko entrenatzaile eta erreferente gizonezkoentzako formazio honetan, eredu horiek gure taldeetan eta guregan duten eragina aztertuko dugu. Horrez gain, lidergo modu berriak landuko ditugu: konfiantzan, zaintzan, komunikazioan eta taldearen ongizatean oinarritutakoak. Kirola beste modu batean bizitzeko eta lider izateko moduak berrikusteko espazioa izango da: indarra eta konpromisoa zaintzarekin eta errespetuarekin uztartuz.

La masculinidad en el deporte: creando liderazgos saludables

Hay muchas formas de vivir y transmitir el deporte, pero todavía son habituales los modelos basados en la competitividad extrema, la presión y la demostración de fuerza. En muchas ocasiones, los modelos tradicionales de masculinidad han influido en la cultura deportiva, tanto en las relaciones como en las formas de liderazgo. En esta formación dirigida a entrenadores y referentes masculinos del ámbito deportivo, analizaremos cómo estos modelos influyen en nosotros y en nuestros equipos. Además, trabajaremos nuevas formas de liderazgo basadas en la confianza, los cuidados, la comunicación y el bienestar colectivo. Será un espacio para revisar nuestras formas de vivir el deporte y de ejercer el liderazgo, uniendo la fuerza y el compromiso con el cuidado y el respeto.

Bideratzailea: Joseba Gabilondo

Hartzaileak: gizon kirolariak, entrenatzaileak eta elkarteetako kideak.

Hizkuntza: elebitan/bilingüe

Datak: asteazkenak. Azaroak 4 eta 18.

Ordua: 17:00-19:00

Matrikula: doan

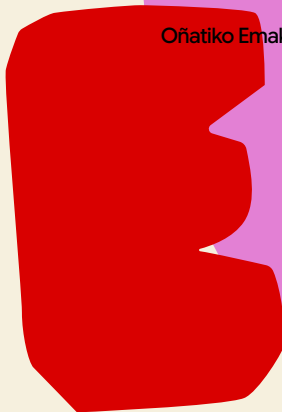
Gizontasuna eta zahartzaroa: zaugarritasunetik eta elkar-zaintzatik bizitzen

Gizontasuna modu ezberdinetan bizi da bizitzako etapa bakoitzean. Gaur egungo gizartean, non gaztetasuna, autonomia eta produktibitatea askotan gehiegi baloratzen diren, zahartzaroak hainbat galdera eta erronka ekar ditzake, batez ere beste eredu batzuetan hezitako gizonentzat. Etapa honetan, zaugarritasunari lekua egitea, emozioak partekatzea eta elkar-zaintza indartzea aukera garrantzitsuak dira, norberaren ongizaterako zein inguruko harremanetarako. Ikastaro honetan gizontasunaren eta zahartzaroaren arteko gurutzagunea aztertuko dugu, jasotako ereduak berrikusteko eta zaintzan, konexioan eta elkarrekiko laguntzan oinarritutako bizipen berriak eraikitzeko gakoak landuz.

Masculinidad y vejez: vivir desde la vulnerabilidad y el cuidado mutuo

La masculinidad se vive de diferentes maneras en cada etapa de la vida. En la sociedad actual, donde a menudo se sobrevaloran la juventud, la autonomía y la productividad, la vejez puede traer consigo preguntas y retos, especialmente para aquellos hombres que han sido educados en otros modelos de masculinidad. En esta etapa, dar espacio a la vulnerabilidad, compartir las emociones y fortalecer los cuidados mutuos son oportunidades importantes, tanto para el bienestar personal como para la calidad de las relaciones con el entorno. En este curso exploraremos la intersección entre masculinidad y vejez, revisando los modelos aprendidos y trabajando claves para construir nuevas formas de vivir basadas en el cuidado, la conexión y el apoyo mutuo.

Bideratzailea: Joseba Gabilondo
Hartzaileak: 65 urtetik gorako gizonak
Hizkuntza: elebitan/bilingüe
Datak: asteazkenak. Abenduak 2 eta 16
Ordua: 17:00-19:00
Matrikula: doan



Filtrorik gabe! Edertasun kanonak deseraikiz

Nerabeekin edertasun kanonen inguruan hausnartzeko saioa. Instagramen, TikToken eta, oro har, gizartean, gure gorputzekiko etengabeko presio estetikoa dago. Horren ondorioz, askotan ez gara ondo sentitzen gure gorputzarekin, lortu ezin dugun perfekzio baten atzetik gabiltza eta edertasun kanon horietan sartzen ez diren gorputzak baztertu egiten dira.

Nork ezartzen du irudiaren garrantzia askatasunaren edo plazeraren gainetik? Zatoz filtrorik gabe hausnartzera!

¡Sin filtros! Deconstruyendo los cánones de belleza

Un espacio para reflexionar con adolescentes sobre los cánones de belleza.

En Instagram, TikTok y, en general, en la sociedad, existe una presión estética constante sobre nuestros cuerpos. Como consecuencia, muchas veces no nos sentimos a gusto con nuestro cuerpo, perseguimos una perfección inalcanzable y los cuerpos que no encajan en esos cánones de belleza son excluidos.

¿Quién decide que la imagen esté por encima de la libertad o del placer?
¡Ven a reflexionar sin filtros!

Bideratzailea: Oihane Vicente
Hartzaileak: 12-16 urteko neska gazteak
Hizkuntza: euskaraz
Data: abenduaren 28an
Ordua: 10:00-13:00
Matrikula: doan

Heels. Takoi gainean, zu zeu

Heels dantza estiloak eskema guztiak haus-ten ditu: sentsualitatea eta hiphopa uztartzen ditu eta zure gorputzari buruz duzun ezagutza handitzeko aukera ematen dizu. Femeninotasunaren orekari eusteko eta hori apurtzeko aukerak ematen dizkigu, gugan konfiantza handituz eta sormena indartuz. Ahaldundu gaitezen takoi gainean dantzan!

Heels. Sobre tacones, tu misma

Heels Dance rompe todos los esquemas: este estilo de danza combina sensualidad y hiphop y te permite ampliar el conocimiento sobre tu propio cuerpo. Nos da posibilidad de mantener el equilibrio de la feminidad o romperlo, aumentando la confianza en ti misma y potenciando la creatividad. Vente a empoderarte bailando sobre tacones!

Bideratzailea: Goretti Abaunz
Hartzaileak: emakumeak eta LGTBQ+ kolektiboa
Hizkuntza: euskaraz
Datak: ostiralean, astero. urtarriak 15etik martxoak 19ra.
Ordua : 17:30-19:00
Matrikula: 21€

Ziklikak gara

Ikastaro honetan, gure ziklo menstrualaren sakontasunean murgilduko gara, gorputzean, emozioetan, hormonetan eta abarretan ezagutza sakonagoa izateko. Horretarako, esperimentzia hau zeharkatu duten interpretazio heteropatriarkal eta genero arauak deseraikiko ditugu. Gainera tresna somatiko berriak deskubrituko ditugu, gure gorputz ziklikoak bizitzeko modu berriak baloratuko ditugu, honen potentziala esnatuz gure bizitzarako baliabide baliotsua izan dadin.

Somos cíclicas

En este curso nos sumergiremos en la profundidad de nuestro ciclo menstrual para adquirir un conocimiento más profundo sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestras hormonas y otros aspectos relacionados. Para ello, deconstruiremos las interpretaciones heteropatriarcales y las normas de género que han atravesado esta experiencia. Además, descubriremos nuevas herramientas somáticas, valoraremos nuevas formas de vivir nuestros cuerpos cíclicos y despertaremos su potencial para que se conviertan en un recurso valioso para nuestras vidas.

Bideratzailea: Nora Ziarzolo
Hartzaileak: emakumeak
Hizkuntza: euskaraz
Datak: Asteazkenak (astero). Urtarriak 13tik eta otsailak 17ra
Ordua : 18:00-20:00
Matrikula: 11€

Beste zerbaiten gosea: elikadura emozionala, gorputza eta generoa

Inoiz jan al duzu goserik izan gabe, eta gero errudun sentitu? Ikastaro honetan emozioek elikaduran duten eragina ulertuko dugu, errua albo batera utzita eta ikuspegi feministatik.

Bizipenetatik eta epairik gabe, gose mota ezberdinak identifikatzen, emozioak autoerregulatzeke eta gorputzari zein elikadurari buruzko komentarioen aurrean mugak jartzeko tresnak landuko ditugu.

Janariarekin eta gorputzarekin bakeak egin nahi duten emakumeentzako gunea.

Otra hambre: alimentación emocional, cuerpo y género

¿Alguna vez has comido sin tener hambre y después te has sentido culpable? En este curso comprenderemos la influencia de las emociones en la alimentación, dejando a un lado la culpa y desde una perspectiva feminista.

A partir de las experiencias personales y sin juicios, trabajaremos para identificar los distintos tipos de hambre, adquirir herramientas para la autorregulación emocional y aprender a poner límites ante los comentarios sobre el cuerpo o la alimentación.

Un espacio para mujeres que desean hacer las paces con la comida y con su cuerpo.

Bideratzailea: Ane Goikoetxea

Hartzaileak: emakumeak

Hizkuntza: elebitan/bilingüe

Datak: astelehenak. Urtarrilak 11tik otsailak 1era.

Ordua: 17:30-19:00 eta azken saioa 17:30-19:30

Matrikula: 6€

Haziak erein elkarrekin HAZTEKO

Bigarren urtez, lurra lantzeaz interesatutako emakumeen sare bat ehuntzen jarraituko dugu, baratzea lantzen ikasten dugun bitartean. Udazkenaren goxotasunean, truke-gune bat zabalduko dugu, lurra lantzeko ikuspegiarekin (hazitik hasi eta barazkiraino). Ikastaroa eta edukiak parte-hartzaileen interesetara egokituko dira. Elkarrekin sortze-ra gonbidatzen zaitugu: mugitzen gaituzten gaiei buruzko ezagutzak eta hausnarketak partekatuko ditugun espazio bat sortzera.

Landuko ditugun gaiak honakoak izango dira, besteak beste: baserri-tarren tokiko eta mundu mailako erronkak, baratze eta baserrietako emakumeen historia, elikadura-burujabetzaren balio eraldatzailea, mi-gratatuko pertsonentzako lurrerako sarbidea eta baratzea eta gorpuzta-ren sendatzea, maila fisikoan zein mentalean.

Bat egingo duzu (elkar)trukearen haziak ereiten, Okitañoako lur-zati txiki batetik abiatuta?

Sembrar semillas de interCAMBIO

Por segundo año, vamos a seguir tejiendo una red de mujeres interesadas en cultivar la tierra mientras aprendemos trabajar la huerta. En la dulzura del otoño abrimos un espacio de intercambio con el enfoque de cultivar la tierra (desde la semilla hasta la verdura). El curso y el contenido se orientará a los participantes. Te invitamos a co-crear un espacio en que compartiremos conocimientos y reflexiones sobre temas que nos mueven.

Trataremos los retos locales y globales de campesinos, la historia de mujeres de huertas y caseríos, el valor transformador de la soberanía alimentaria, acceso a la tierra para personas migradas, la huerta y la sanación del cuerpo a nivel físico y mental.

Te unes a sembrar las semillas de (inter) cambio empezando desde una pequeña parcela de tierra en Okitaño?

Bideratzailea: Chiara Bockstahler

Hartzaileak: emakumeak

Hizkuntza: euskaraz eta gaztelaniaz / bilingüe

Datak: Bi astetik behin. Interesatuena arabera zehaztuko ditugu hitzorduak / Cada dos semanas. Determinaremos las citas en función de las interesadas.

Matrikula: doan

Gizontasun berriak: elkarrekin hausnartzeko espazioa

Gizontasuna ez da modu bakarrean bizi, eta bizitzan zehar aldatzen eta eraikitzen jarraitzen dugu. Aurretik landutako formakuntzetan aitatasuna, kirola eta zahartzaroa bezalako esparruetan gizonek bizi dituzten esperientzia, erronka eta aukerei buruz hausnartu dugu. Talde hau hausnarketa eta elkarriketa partekaturako gunea izango da. Bertan, gure bizipenak partekatu, jasotako ereduak berrikusi eta gizontasuna beste modu batzuetan bizitzeko aukerak aztertuko ditugu. Konfiantzan, zaintzan eta elkarrekiko laguntzan oinarritutako espazioa izango da, norberaren hazkundea eta harreman osasuntsuagoak sustatzeko.

Nuevas masculinidades: un espacio para reflexionar juntos

La masculinidad no se vive de una única manera, y a lo largo de la vida seguimos cambiando y construyéndonos. En las formaciones trabajadas anteriormente hemos reflexionado sobre las experiencias, los retos y las oportunidades que viven los hombres en ámbitos como la paternidad, el deporte y la vejez. Este grupo será un espacio de reflexión y diálogo compartido. En él compartiremos nuestras vivencias, revisaremos los modelos aprendidos y exploraremos otras formas de vivir la masculinidad. Será un espacio basado en la confianza, los cuidados y el apoyo mutuo, orientado a favorecer el crecimiento personal y la construcción de relaciones más saludables.

Bideratzailea: Joseba Gabilondo
Hartzaileak: gizonak
Hizkuntza: elebitan/bilingüe
Datak: urtariletik aurrera. Interesatuena arabera
adostuko dira.
Ordua: zehazteke
Matrikula: doan

Emakume migratuentzako topagunea

Migrazio esperientzia bat bizi duzu eta bide hau beste emakume batzuekin partekatu nahiko zenuke? Emakume migratuei zuzendutako talde ireki honetan parte hartzera gonbidatzen zaitugu. Esperientziak partekatzeko, elkar ezagutzeko eta konfiantzan, errespetuan eta zaintzan oinarritutako elkarren arteko babes-sarea eraikitze gunea da. Migratzeak askotan berriro hastera dakar. Bide horretan erronkak, zalantzak eta aldaketak ager daitezke, baina baita aukera berriak ere. Ez duzu zertan bide hori bakarrik egin behar; hemen gaude. Zure zain izango gaituzu.

Espacio de encuentro para mujeres migradas

¿Has migrado y te gustaría compartir este camino con otras mujeres? Estás invitada a este grupo abierto dirigido a mujeres migradas que desean encontrarse, compartir experiencias y construir una red de apoyo mutuo en un entorno de confianza, respeto y cuidado. Migrar implica comenzar de nuevo muchas veces. En ese camino pueden aparecer retos, dudas, cambios y también nuevas oportunidades. No tienes que recorrerlo sola, estamos aquí. Te esperamos.

Bideratzailea: Marisol Abreu
Hartzaileak: emakume migratuak
Hizkuntza: gaztelaniaz / en castellano
Hasiera data: Urriak 17an, zapatua. Hurrengo saioen ordu eta eguna taldean erabakiko da.
Ordua: 17:30-19:30
Matrikula: doan

Amatasunean bidelagun taldea

Amatasunak galderak, erronkak eta aldaketak ekartzen ditu halaberharrez, baina bide hau ez dugu zertan bakarrik bizi behar eta, elkarrekin ibilita, eraldaketa aukera ederra bilakatzen da.

Talde hau elkarri eusteko, esperientziak partekatzeko eta norberaren zein taldearen hazkundera laguntzeko gune bat izango da. Taldeko dinamika hainbat arlotako profesionalen ekarpenekin osatuko da, amatasunaren bizipenak askotariko begirada eta tresnekin osatzeko.

Compañeras en la maternidad

La maternidad trae consigo preguntas, retos y cambios de manera inevitable, pero no tenemos por qué vivir este camino solas. Recorrerlo juntas puede convertirlo en una hermosa oportunidad de transformación.

Este grupo será un espacio para sostenernos mutuamente, compartir experiencias y acompañar el crecimiento tanto personal como colectivo. La dinámica del grupo se complementará con las aportaciones de profesionales de diferentes ámbitos, para abordar la experiencia de la maternidad desde distintas perspectivas y con diversas herramientas.

Hartzaileak: emakume amak
Hizkuntza: elebitan/bilingüe
Hasiera data: Urriak 6. Hurrengo saioen ordu eta eguna taldean erabakiko da.
Ordua: 17:00-19:00
Matrikula: doan

OSATU ZURE TALDEA! **¡CREA TU GRUPO!**

Zure egoera berdinean dauden pertsonak ezagutzeko, zure zaletasunak partekatzeko, gai baten inguruko ondoezak eta kezkak partekatzeko eta talde baten parte izateko.

Para conocer a personas en tu misma situación, compartir aficiones, hablar de inquietudes y preocupaciones sobre un tema concreto y formar parte de un grupo.

Proposamenak egiteko jarri gurekin harremanetan.
Contáctenos para presentar propuestas.

UDABERRIAN **EN PRIMAVERA**

→ **Menopausia, zoru pelbikoa eta plazerra**
Menopausia, suelo pélvico y placer

→ **Eraso matxisten aurrean nola erantzun? Justizia feminista herritik eraikitzen**
¿Cómo responder ante las agresiones machistas? Construyendo justicia feminista desde el pueblo

→ **Irakurle talde feminista**
Club de lectura feminista

→ **Bizikleta konpontzeko tailerra**
Taller de reparación de bicicletas



ETXEKO LAN-TALDEAK EQUIPOS DE TRABAJO DE LA CASA

Emakumeek zuzendutako ekipamendu publikoa da. Udalak eta herritarrek ko-gobernatzen dute: eredu parte hartzailea eta horizontala da. Etxeko bizitzan, plangintzan eta erabakietan parte hartu dezakezu lan-taldeetan sartuta.

- Etxekoandriak: Etxiari bizitza emateko.
- Bidelagunak: elkarri laguntzeko.
- Saltserak: ekintzan aritzeko.
- Zubigileak: komunikazioa lantzeko.
- Talaiaakideak: ikuspegi zabalarekin lan egiteko.
- Jostunak: etxeko harremanak zaintzeko.

Izan parte!

Parte hartu nahi baduzu edo informazio gehiago nahi baduzu, jarri harremanetan etxeko langileekin.

HARPIDETZA SUSCRIPCIÓN

Etxeko eskaintzari buruzko informazioa jasotzeko, eman izena!

¡Regístrate para recibir información sobre la casa!



KONTAKTUA CONTACTO

Helbidea
Kale Zaharra 13. 20560, Oñati

Ordutegia
Astelehenetik ostiralera 10:00-13:00
16:30-20:00

Harremanetarako
943 780 699 | 688 785 247
emakumionetxia@onati.eus
Instagram: @emakumionetxia

IZEN EMATEA INSCRIPCIONES

Izena emateko azken eguna: irailak 18

Último día para las inscripciones: 18 de septiembre

Honela egin dezakezu:

- Oñatiko Emakumeen Etxian eta Oñatiko Udaleko Herritarren Arreta Zerbitzuan, izen emate orria beteta
- www.oñati.eus helbidean formularioa beteta

Puedes hacerlo de las siguientes formas:

- En el Servicio de Atención Ciudadana del Ayuntamiento de Oñati, cumplimentada la hoja de inscripción.
- Utilizando el formulario de inscripción disponible en la página web del Ayuntamiento www.oñati.eus

Taldeak eratzea.

Lehentasuna izango dute Oñatin erroldatutakoek, eta aurrez ikastaro bera egin ez dutenek. Behin lehentasunak ezarrita, zozketa bidez eratuko dira taldeak, eta telefonoz edo mezu elektronikoz bidez konfirmatuko da parte-hartzea. Taldea eratzeko, gutxienez 7 pertsona behar dira.

Formación de grupos.

Tendrán prioridad las personas empadronadas en Oñati, y que no hayan realizado previamente el mismo curso. Los grupos se formarán por sorteo, y se confirmará la participación en el curso a través de correo electrónico o por teléfono. Se establece un mínimo de 7 personas para completar el grupo.

Matrikula.

Taldea eratutakoan jakinaraziko dira matrikula ordaintzeko jarraibideak.

Matrícula.

Una vez creado el grupo se comunicará el procedimiento para el pago.

Haurren zaintza zerbitzua.

Ikastaro guztietan haurren zaintza zerbitzua eskainiko da. Aurrez eskatu behar da, izena-ematean edota, gutxienez, saioa baino astebete lehenago. Zerbitzu hau Emakumion Etxian bertan eskainiko da.

Servicio de cuidado de menores.

En todos los cursos se ofrecerá servicio de cuidado de menores. Hay que solicitarlo con antelación, en el momento de la inscripción o, como mínimo, una semana antes de la sesión. Este servicio se prestará en la Emakumio Etxia.

IZENA EMATEKO ORRIA
HOJA DE INSCRIPCIÓN

Oñatiko Emakumion Etxia · 2026-2027

Izen-abizenak | Nombre y apellidos:

Jaioteguna | Fecha de nacimiento

Helbidea | Dirección

Herria | Localidad

Telefona(k) | Teléfono(s)

Herria | Localidad

Zein ikastaro edo tailerretan eman nahi duzu izena? ¿En qué curso o taller quieres inscribirte?

Haur zaintza zerbitzua beharko zenuke? ¿Necesitas servicio de cuidado de menores?

☐ Bai | Sí

☐ Ez | No

Gaztelaniazko itzulpena behar duzu? ¿Necesitas traducción al español?

☐ Bai | Sí

☐ Ez | No

Berdintasun arlotik antolatzen diren ekimenen gaineko informazioa jaso nahi duzu?

¿Quieres recibir información relacionada con las actividades organizadas desde el área de igualdad?

☐ Emailaz
Por mail

☐ Whatsappez
Por Whatsapp

☐ Ez dut informaziorik jaso nahi
No quiero recibir información

LEGEZKO OHARRA: Egindako eskaeretan jasotako datu pertsonalak Oñatiko Udaleko Berdintasun Departamenduaren fitxategi batean sartuko dira, eta programaren kudeaketa prozesatzeko behar den denboran gordeko dira. Berdintasun Departamendua izango da datu hauen tratamenduaren arduradun, eta ez ditu hirugarrenen esku utziko. Komunikaziorako baimena espresuki eman duten pertsonen kasuan, Berdintasun departamenduak oinarritzko identifikazioari eta harremanetarako informazioari dagozkion datuak gordeko ditu horretarako gaitutako fitxategi batean. Datu hauek zuzentzeko, ezabatzeko, eskuratzeko edo horien aurka egiteko eskubidea Oñatiko Udaleko Berdintasun departamenduan bideratu ahal izango da. Harremanetarako, 943780411 edo berdintasuna@onati.eus

NOTA LEGAL: los datos personales recogidos en las solicitudes formuladas serán incorporados a un fichero del Departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Oñati y se conservarán durante el tiempo necesario para procesar la gestión del programa. El Departamento de Igualdad será responsable del tratamiento de estos datos y no los pondrá a disposición de terceras personas. En el caso de las personas que hayan autorizado expresamente el uso de sus datos para fines comunicativos, el Departamento de Igualdad conservará en un fichero habilitado a tal efecto, los datos identificativos e información de contacto de las personas interesadas. El derecho de rectificación, cancelación, acceso y oposición podrá ejercitarse ante el Departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Oñati. Contacto: 943780411 o berdintasuna@onati.eus

☐ Datuen babesaren inguruko xedapen gehigarria irakurri dut eta onartu dut.
He leído y acepto la disposición adicional relativa a la protección de datos.