

Emakumeentzako JABETZE ESKOLA

2025-2026 ikasturtea

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO
para mujeres

Curso 2025-2026



EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

Oñatiko Jabetze Eskola
hausnarketarako eta gure
artean saretzeko topagunea
da.

Elkargune horretan, emaku-
meek geure eskubideez
jabetzen gara, kezkak eta
ondoezak partekatzen ditu-
gu, autonomia eta konfianza
lantzen ditugu eta harrema-
nak sortzen ditugu beste
emakume batzuekin.

Indarkeriarik gabeko bizitzak
askatasunez bizi nahi ditugu,
eta Jabetze Eskolan ikasten
dugu bizi dugun errealtitateari
izen eta abizenak jartzen:
jendarte heteropatriarkala,
kapitalista, arrazista eta
koloniala aztertzen dugu
eta hori eraldatzeko tresnak
lantzen ditugu. Norberaren
ahalduntzetik abiatuta,
emakumeon saretze eta an-
tolaketa sozialerako pausuak
ematen ditugu.

Eman pausua eta gerturatu
Oñatiko Jabetze Eskolara!

IZEN EMATEA.

Honela egin dezakezu:

- Oñatiko Udaleko Herritarren Arreta
Zerbitzuan, izen-estate orria beteta.
- www.onati.eus helbidean formularioa
beteta.

**Izena emateko azken eguna:
irailak 21, igandea**

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
elektroniko bidez konfirmatuko da parte-hartzea.
Taldea eratzeko, gutxienez
7 pertsona behar dira.

* ITZULPENA

Euskaraz izando diren ikastaro batzuetan aukera
egongo da gaztelaniarako itzulpena eskatzeko.
Honela azaltzen dira kasu horiek: euskara +Gazte-
lania*. Gaztelaniarako itzulpena behar dutela adie-
razi beharko dute partaideek izen-estate orrian.

Informazio gehiago, Udaleko Berdintasun Saila:
943 780 411 (147) · berdintasuna@onati.eus



ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

La Escuela de empoderamiento de Oñati es un punto de encuentro para la reflexión y el encuentro.

Es un espacio en el que las mujeres tomamos conciencia de nuestros derechos, compartimos nuestras inquietudes y malestares, trabajamos la autonomía y la confianza y creamos redes con otras mujeres.

Queremos vivir vidas libres de violencia y la Escuela de empoderamiento quiere incidir en ese camino. Aprendemos a ponerle nombre y apellidos a las realidades que vivimos: nuestra sociedad es heteropatriarcal, capitalista, colonial y racista y trabajamos las herramientas para transformarla. Partiendo desde el empoderamiento individual, damos pasos para hacer colectivo y la organización social.

¡Da el paso y acércate a la escuela de empoderamiento de Oñati!

INSCRIPCIÓN.

Puedes hacerlo de cualquiera 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.onati.eus.

**Último día para las inscripciones:
21 de septiembre, domingo**

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.

* TRADUCCIÓN

Algunos cursos se impartirán en euskara y se da opción a pedir traducción al español. Los cursos se señalizarán así: euskara + gaztelania*. Las interesadas tendrán que solicitar la traducción en la hoja de inscripción.

Para más información,
contacta con el Área de Igualdad:
943 780 411 (147) · berdintasuna@onati.eus

ERASO MATXISTEN AURREAN NOLA ERANTZUN?

Emakumeok eta LGTB+ pertsonok erasotzen gaituztenean nola erantzungo dugun pentsatu behar izaten dugu, kolektiboan. Erasotako pertsona babestu, erasotzailearekin zein haren inguruarekin lanketa egin eta salaketa publikoa prestatzea izaten dira, besteak beste, egin beharrekoak. Erreparatzalea den justizia feministarako gakoak landuko ditugu ikastaroan.

¿COMO RESPONDER ANTE LAS AGRESIONES MACHISTAS?

Cuando las mujeres y las personas LGTB+ somos agredidas, tenemos que pensar en cómo vamos a responder de forma colectiva. Proteger a la persona agredida, trabajar con la persona agresora y su entorno, y preparar una denuncia pública son, entre otras, algunas de las acciones que se deben llevar a cabo. En el curso, abordaremos las claves para una justicia feminista y reparadora.

Hizkuntza: Euskara

Irakaslea: Idoia Arraiza (Emagin Elkartea)

Data: Urriak 18, larunbata

Ordutegia: 10:00-13:00

Lekua: Eltziako 3.solairua

Matrikula: Doan



→ SOLASALDIAK · CONVERSATORIOS

EUSKAL GATAZKA IKUSPEGI FEMINSTATIK EL CONFLICTO VASCO DESDE UNA MIRADA FEMINISTA

Hizlaria: Olatz Dañobeitia

Noiz: Azaroak 26

Herritar guztiei irekia. Abierto a toda la ciudadanía

KONEKTATU ZURE
BURUAREKIN ETA HARTU
ARNASA

CONECTA CONTIGO Y RESPIRA



Emakumeen gorputzaren gaineko ezagutza eta autozaintza landuko ditugu ikastaro honetan. Ikastaro honen helburua da yogaren aplikazio terapeutikoak ezagutzea, gorputza eta bere prozesuak ezagutzea, norberaren gorputzarekin konektatzea eta autozainketarako espazio kolektibo bat eskaintza.

En este curso se trabajará el conocimiento del cuerpo de las mujeres y el autocuidado. Los objetivos de este curso es conocer las aplicaciones terapéuticas del yoga, conocer nuestro cuerpo y sus procesos, conectar con el propio cuerpo y ofrecer un espacio colectivo de autocuidado.

Udazkena-negua

Hizkuntza: Gaztelania

Irakaslea: Itziar Perez Alkorta

Data: Astearteak. Urriaren 7tik abenduaren

23ra. Astero

Ordutegia: 14:30-16:00

Lekua: Gaztelekuko sotoa

Matrikula: 11€

Negua-udaberria

Hizkuntza: Euskara

Irakaslea: Itziar Perez Alkorta

Datak: Larunbatak. Urtarrilaren 10etik

martxoaren 21era. Bi astean behin

Ordutegia: 10:30-12:00

Lekua: Gaztelekuko sotoa

Matrikula: 11€

EMAKUMEAK MUGIMENDUAN

MUJERES EN MOVIMIENTO



Harreman osasuntsua al dugu gorputzkin? Nola hitz egiten diogu geure buruari? Iker-taro honetan dantzaren bidez geure buruarekin eta ingurukoekin harremanduko gara eta gure gaitasunak eta mugak ezagutu eta praktikan jarriko ditugu. Gorputz kontzientzia landuko dugu, mugimenduen jabe egin, eta mugitzeko forma berriak ezagutuko ditugu. Saio hauetan parte hartzeko ez da dantzan aurrez jakin behar. Dantza eta mugimendu improbisatuaren bidez dantza eta mugimendu propioak sortuko ditugu.

¿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.

Hizkuntza: Euskara + Gaztelania*

Irakaslea: Oihane Vicente

Datak: Ostegunak. Urriaren 9tik ekainaren 11ra. Bi astean behin

Ordutegia: 17:30-19:00

Lekua: Kirolddegia

Matrikula: 21€

KAKORRATZ IKASTAROA GURE KORAPILOAK ASKATZEKO

Ikastaro honetan, eskuak eta hariak erabiliko ditugu gure barneko korapiloekin konektatu eta poliki-poliki horiek askatze-ko. Lotutako korapilo bakotzeko, beste bat askatuko dugu gure barruan. Ekintza honen botere sendatzale eta eraldatzaileaz jabetuko gara eta joskintzako espazioek duten garrantzia eta balioa aitortuko dugu. Josteko espazioak sareak ehuntzeko adierazpen-leku gisa berreskuratuko ditugu, lan produktibotik aldendu eta lan kreativoan murgilduko gara. Espazio segurua izango da, bakardadeari aurre egiteko eta sentitzen dugun guztia beldurrik gabe adieraztekoa.

TALLER DE 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 costura como lugares de expresión para tejer 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.



Hizkuntza: Euskara + Gaztelania*

Irakaslea: Oihana Merino Cabrera

Datak: Astelehenak. Urriaren 13tik ekainaren 15era. Bi astean behin

Ordutegia: 17:00-19:00

Lekua: San Juan kaleko lokala

Matrikula: 21€

BATXATA SALSA KUIR

Urte askoan dantzan gabiltzan emakumeak, bollerak eta transak rol tradizionaletatik haratago joan nahi izan dugu. Tradizionalki, dantza latinoetan gizonezkoek lider papera hartzen dute eta emakumezkoek jarraitzailearena; hori iraultzeko sortu zen BSuir. Gure taldeetan denek ikasten dituzte rol guztiak, lider eta jarraitzaile (follower) rolak txandakatuz. Dantzarako gune segurua eta askatzailea sortuko da, sexu-generoaren arauak plazerez arrakalatzeko.

BACHATA SALSA 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; BSuir 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.



Hizkuntza: Euskara + Gaztelania*

Irakaslea: Nerea Hernandez Antero

Datak: Larunbatak. Urriak 18, azaroak 22 eta abenduak 13

Ordutegia: 17:00-19:00

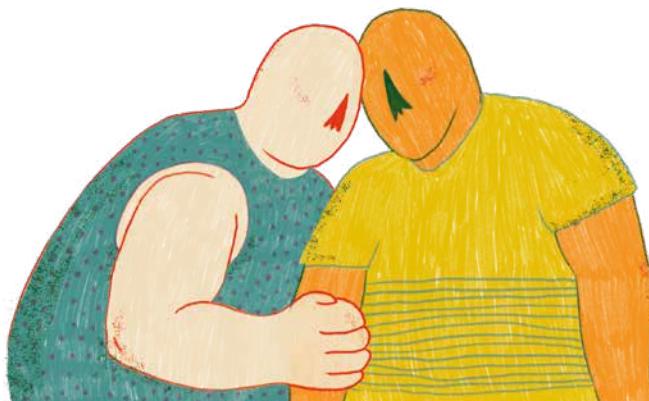
Lekua: Eltziako 3.solairua

Matrikula: 6€

LGTBIQ+ pertsonei irekia. Abierto a personas LGTBIQ+

**DOLUA ETA ERALDAKETA
IKUSPEGI FEMINSTATIK**

**DUELO Y TRANSFORMACIÓN
DESDE UNA MIRADA FEMINISTA**



Emakumeok eskubidea dugu mina sentitu eta adierazteko, kanpo epai eta espektatibari gabe. Bizitzako zenbait unetan gertatzen diren galerak aitortu eta onartzea resilienzia ariketa bat da. Dolua ez da ahultasun bat, indar eraldatzaire bat da, emakumeei euren bizitzaren jabe izateko gaitasuna ematen diena. Ikastaro honetan dolua bizitzeko gako feministak emango dira eta ahizpatasuna osatzeko tresna gako gisa landuko da. Elkarri eutsiko diogu, eraldaketan.

Nosotras, las mujeres, tenemos el derecho a sentir y expresar el dolor, sin juicios externos ni expectativas. Reconocer y aceptar las pérdidas que ocurren en diversos momentos de nuestra vida es un ejercicio de resiliencia. El duelo no es una debilidad, sino una fuerza transformadora que otorga a las mujeres la capacidad de ser dueñas de sus vidas. En este curso se ofrecerán claves feministas para vivir el duelo, y la sororidad se trabajará como una herramienta fundamental para construirlo. Nos apoyaremos mutuamente en la transformación.

Hizkuntza: Gaztelania

Irakaslea: Marta Madina

Datak: Astearteak. Urriaren 13tik otsailaren 24ra. Bi astean behin

Ordutegia: 17:00-19:00

Lekua: San Juan kaleko lokala

Matrikula: 21€

MENOPAUSIA BIZIGARRIA

UNA MENOPAUSIA QUE MERECE SER VIVIDA



Menopausia emakumeen bizitzako ziklo bat da, tabu eta estereotipoz josita dagoeña. Ikuspegí feminista batetik, berriz, etapa hau ahalduntzerako aukera paregabeara izan daiteke. Ikastaro honetan, osasunean funtsezkoak diren hiru alderdi landuko ditugu: elikadura, jarduera fisikoa eta plazer-a; gorputza,emozioak eta zentzumenak izango dira saioetako protagonista. Modu horretara, bizi etapa honen alde ezezagun bezain ederrak argitara ekarriko ditugu eta adinkeriari aurre egingo diogu.

La menopausia es una etapa del ciclo vital de las mujeres, cargada de tabúes y estereotipos. Desde una mirada feminista, en cambio, esta etapa vital puede ser una oportunidad excelente para empoderarnos. En este curso experimentaremos en tres aspectos claves para nuestra salud: la alimentación, el ejercicio físico y el placer. En este taller los protagonistas serán el cuerpo, las emociones y los sentidos. De esta manera, sacaremos a la luz aspectos desconocidos y preciosos de esta etapa de la vida y afrontaremos el edadismo.

Hizkuntza: Euskara

Irakasleak: Amaia Diaz de Monasterioguren, POZ eta Xirrika

Datak: Ostegunak. Urriaren 16tik abenduaren 4ra. Bi astean behin

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: San Juan kaleko lokala

Matrikula: 11€

ZORU PELBIKOIA INDARTZEKO TAILERRA

Emakumeok bizitzan zehar zoru pelbikoan eta ongizatean eragina duten hainbat egoera bizi ditugu: gorputz jarrera dese-gokiak, pisu astunak hartzea, hormona aldaketak, haundunaldiak, erditze vaginalak, etab. Gure ongizate eta osasunarentzat garrantzitsua den gorputz-atal ezezagun honen berri emango dugu ikastaroan eta berau indartzeko ariketak egingo ditugu. Zoru pelbikoaren balorazioa egiteko aukera egongo da.

TALLER PARA TONIFICAR EL SUELO PÉLVICO

A lo largo de la vida, las mujeres vivimos diversas situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar: malas posturas corporales, aumento excesivo de peso, desequilibrios hormonales, embarazos, partos vaginales, etc. Conoceremos esta parte del cuerpo, desconocida pero importante para nuestro bienestar y salud y aprenderemos ejercicios eficaces para fortalecerlo. Habrá opción a una valoración de tu suelo pélvico.

Hizkuntza: Euskara
Irakaslea: Saioa Baena
Datak: Ostirala. Urriaren 3tik abenduaren 12ra. Astero
Ordutegia: 10:30-12:00
Lekua: Kiroldegia
Matrikula: 21€

→ ETA KIROLDEGAN... Y EN EL POLIDEPORTIVO...

MATRO IGERIKETA. EJERCICIO EN EL AGUA PARA EL EMBARAZO

Uretan ariketa gozo eta egokituak eginez, gorputza indartu, minak arindu eta erditzerako prestatzeko aukera izango duzu. Haundunaldian ere hartu sakon arnasa eta bizi mugimendua.

IGERIKETA TERAPEUTIKOA. EJERCICIO TERAPÉUTICO EN EL AGUA

Uretan ariketa gozo eta egokituak eginez, gorputza indartu eta minak arintzeko aukera izango duzu. Estresa, nekea, lesioak edo erditze osteko aldietan, zure erritmora zaintzeko espazio segurua. Hartu arnasa sakon, murgildu zaitez zure ongizatean.



GURE BARATZEAN BURUJABE

AUTOSUFICIENTES EN NUESTRA HUERTA



Ekofeminismoaren gogoetak partekatuko ditugu, baratza lantzen dugun bitartean. Lurra lantzeko interesa duten emakumeen arteko sarea egingo dugu, ortuko lanak egiten ikasi ahala. Udalzkenaren goxotasunean haziak lantzen hasiko gara eta udaberrian lurra prestatu eta erein egingo dugu. Era berean, gogoeta eta ezagutzak partekatuko ditugu: lurraren defentsa herri honetan nola egin izan den ezagutuko dugu, baserri-sistemak gaur egun dituen erronkak aztertuko ditugu, migratutako pertsonek lurrerako sarbidea izan dezaten bideak urratuko ditugu eta elikadura subiranotasunaren balio eraldatzaleaz jabetuko gara.

Compartiremos las reflexiones del ecofeminismo a medida que trabajaremos nuestra huerta. Vamos a hacer una red entre mujeres interesadas en cultivar la tierra mientras aprendemos a trabajar la huerta. En la dulzura del otoño comenzaremos a trabajar las semillas y en primavera prepararemos la tierra y sembraremos. Asimismo, compartiremos reflexiones y conocimientos: conoceremos cómo se ha hecho la defensa de la tierra en este país, analizaremos los retos actuales de los caseríos, abriremos caminos para que las personas migradas tengan acceso a la tierra y nos daremos cuenta del valor transformador de la soberanía alimentaria.

Hizkuntza: Euskara + Gaztelania*

Irakasleak: Biolur

Datak: Urritik ekainera

*Interesatuen arabera zehaztuko ditugu hitzorduak.

*Determinaremos las citas en función de las interesadas.

FEMINISMOAREN ERTZETATIK. Kontatuak izateko istorioak, errepirikatu ez daitezen.

Zer gertatzen da feminismoa emakume izateagatiko zapalkuntzan bakarrik zentratzen denean? Zer errealtitate bihurtzen dira ikusezin? Saio hauetan, beste garai eta testuinguru batzuetan gertatu diren istorioak ezagutuko ditugu, zeintzuetaen feminismoak alde batera utzi dituen beste zapalkuntza-sistema batzuk. Gogoeta horiekin aberastu nahi ditugu borroka feministak, guzion bitzkekin konprometitua dagoen ikuspegi kritiko eta kokatu batekin. Guztiok aske izan arte!

DESDE LOS MÁRGENES DEL FEMINISMO. Historias para ser contadas y que no se repitan.

¿Qué pasa cuando el feminismo se centra solo en la opresión por ser mujeres? ¿Qué realidades se invisibilizan? En estas sesiones conoceremos historias que han ocurrido en diferentes épocas y contextos en los que el feminismo ha dejado de lado otros sistemas de opresión. Con estas reflexiones queremos enriquecer las luchas feministas desde una mirada crítica, situada y comprometida con la vida de todas. ¡Hasta que todas seamos libres!

Hizkuntza: Gaztelania

Irakasleak: Luciana Alfaro

Datak: Asteazkenak. Urriaren 1etik maiatzaren 6ra. Hilean behin

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: San Juan kaleko lokala

Matrikula: 21€

→ SOLASALDIAK · CONVERSATORIOS

GABRIELA WIENER-EKIN (*)

CON GABRIELA WIENER (*)

Noiz: Abenduak 11

→ SOLASALDIAK · CONVERSATORIOS

NO EN MI NOMBRE: ISLAMOFOBIA EN NOMBRE DEL FEMINISMO CON HAJAR SAMADI. Asoc. de Mujeres Musulmanas Bidaya (*)

Noiz: Martxoak 11

* Herritar guztiei irekia. Abierto a toda la ciudadanía



AMATASUNEAN BIDELAGUN

Amatasuna erronka bihurtu da gure jendartean. Informazio kontrajariak, epai konstanteak eta bakardadeak zeharkatzen dute gaur egun. Amatasunak sortzen dituen arantzak eta kezkak partekatzeko gune segurua eta askea eskaintzen du espazio honen. Elkarrekin batu nahi dugu bakardadeari aurre egiteko, amatasunen esperientziak partekatzeko, teoria feministak gorputzera ekartzeko eta gorputzean sentitzen dugun horri izena jartzeko. Hitzaldietan entzundakoa egunerokora ekarri eta gure esperientzietatik arituko gara, amatasunaren idealizazioa hausten.

COMPAÑERAS EN LA MATERNIDAD

La maternidad se ha convertido en un reto en nuestra sociedad. La información contradictoria, el juicio constante y la soledad la atraviesan hoy en día. Este espacio ofrece un espacio seguro y libre para compartir las incomodidades e inquietudes que genera la maternidad. Queremos reunirnos para combatir la soledad, compartir experiencias de maternidades, traer teorías feministas al cuerpo y poner nombre a aquello que sentimos en el cuerpo. Traeremos lo escuchado en las charlas al día a día y hablaremos desde nuestras experiencias, rompiendo la idealización de la maternidad.



Hizkuntza: Euskara + Gaztelania*

Irakaslea: Nahia Alkorta

Datak: Astearteak. Urriaren 7tik abenduaren 16ra. Bi astean behin

Ordutegia: 17:00-19:00

Lekua: San Juan kaleko lokala

Matrikula: 11€

→ SOLASALDIAK · CONVERSATORIOS

**GURASOEN ARTEKO ERANTZUKIDETASUNA LORTZEKO GAKOAK (*)
CLAVES PARA CONSEGUIR LA CORRESPONSABILIDAD ENTRE
PADRES Y MADRES (*)**

Noiz: Urriak 7

→ SOLASALDIAK · CONVERSATORIOS

**NOLA ERAGITEN GAITU INDARKERIA GINEKO-OBSTETRIKOAK? (*)
¿CÓMO NOS AFECTA LA VIOLENCIA GINECO-OBSTÉTRICA? (*)**

Noiz: Azaroak 4

→ SOLASALDIAK · CONVERSATORIOS

**AMATASUNAK ZEHARKATZEN DITUZTEN INDARKERIAK (*)
VIOLENCIAS QUE ATRAVIESAN LAS MATERNIDADES (*)**

Noiz: Abenduak 2

Casarse Por Papeles Es...

verdadero amor!

ANTZERKIA
TEATRO

Azaroak 28, 19:30.
Santa Ana Antzokia



OÑATIN ERE INDARKERIA MATXISTARI AURRE EGIN ETA EKIN!

Emakumeen aurkako indarkeriaren biktimentzako
telefono bidezko arreta-zerbitzua

Servicio de atención telefónica
a víctimas de violencia contra las mujeres

900 840 111

Eusko Jaurlaritza · Gobierno Vasco
24 ordu, 365 egun, 51 hizkuntza | 24 horas, 365 días, 51 idiomas

Larialdiak | Urgencias: 112

Udalzaingoa | Policía Municipal: 943 081 000 (092)

Gizarte zerbitzuak | Servicios Sociales: 943 037 700

Berdintasun saila | Igualdad: 943 780 411 (010) · berdintasuna@onati.eus

Emakumion etxia eraikitzen

PARTE-HARTZE PROZESUA

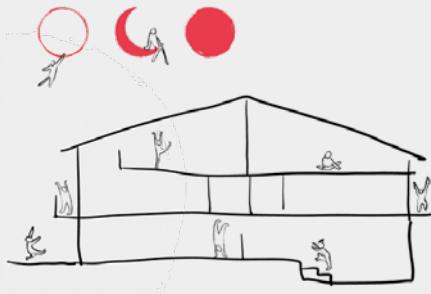
CONSTRUYENDO LA CASA DE LAS MUJERES
PROCESO PARTICIPATIVO

Etxiaren irekiera
prestatzera goaz, ZATOZ!

Bilera orokorra
Irailaren 17an, 18:00-20:00.
Eltziako 3.solairuan

Parte hartu lantaldeetan:

- Ekintzan, *saltserak*
- Ikuspegi zabalarekin, *talaiakideak*
- Herriarekin harremanetan, *zubigileak*
- Egitaraua osatzen, *programatzaleak*
- Elkarbizitzan eta kohesioa lantzen, *jostunak*



¡Vamos a preparar la apertura
de la Casa, VENTE!

Asamblea general
17 de septiembre, 18:00-20:00.
3.planta de Eltzia.

Los grupos de trabajo están en marcha:

- En la acción, *saltserak*
- Con perspectiva amplia, *talaiakideak*
- En contacto con el pueblo, *zubigileak*
- Creando la programación, *programatzaleak*
- Tejiendo la convivencia y cohesión, *jostunak*

INFORMATUTA EGOTEKO HARPIDETU ZAITEZ!
¿Quieres recibir información sobre el proceso?

Whatsapp
Por Whatsapp

688 785 247

Emailez
Por email

berdintasuna@onati.eus

Instagram
@emakumionetxia



INFORMAZIO GUZTIA:
Toda la información:

[www.onati.eus/eu/
emakumion-etxia](http://www.onati.eus/eu/emakumion-etxia)



SEXOLOGIA ZERBITZUA SERVICIO DE SEXOLOGIA

Tratu onetan eta plazerrean ahalduntzeko aholkularitza. Asesoramiento para el empoderamiento en el placer y los buenos tratos.

Arreta aurrez aurre edo online. Doan. Atención presencial e online. Gratuito.

Harremanetarako. Ponte en contacto:
xirrika.onati@gmail.com · 688 785 247

ZEIN GAI LANTZEN DIRA? ¿QUÉ TEMAS SE PUEDEN TRATAR?

- Norbere gorputza ezagutu, onartu eta maitatzen ikasi. Conoce tu cuerpo y aprende a aceptarlo y amarlo.
- Askotariko bizi-aldaaketa garaietan harremanei eta plazerrarei arreta jarri: hilekoan, menopausian, haerdunaldian, erdiondoan, lagundutako ugalketa prozesutean, gaixotasunen ondoren, migrazio prozesuetan, etab. Presta atención a las relaciones y al placer en momentos vitales de cambio: menstruación, menopausia, embarazo, posparto, procesos de reproducción asistida, tras enfermedades, procesos migratorios, etc.
- LGBTIQ+ identitate, desio eta plazeraren inguruan jakin-nahia asetu. Satisfice la curiosidad sobre las identidades LGTBIQ+, el deseo y el placer.
- Adin txikikoen sexualitatearen akonpaimendua egiteko orientazioa. Orientación para acompañar la sexualidad de los menores a cargo.
- Bikote-eztabaidak, jeloskorkeria, banaketa-prozesuak kudeatu. Gestiona las discusiones de pareja, celos o procesos de separación.
- Maskulinitatearen, zuritasunaren edo gorputz normatibodunen pribilegioak landu, afektibilitatean. Trabaja los privilegios de la masculinidad, blanquitud o cuerpos normativos en la afectividad.
- Internetaren erabilera eta sexualitatea. Aukerak eta segurtasuneko neurriak. Uso de internet y sexualidad. Oportunidades y medidas de seguridad.

AHOLKULARITZA JURIDIKOA ASESORÍA JURÍDICA

Alor jurídikoan emakumeek izan ditzake-
ten zalantzak argitzeko arreta zerbitzua.
Servicio de atención para resolver dudas del
ámbito jurídico que tengan las mujeres.

Harremanetarako. Ponte en contacto:
berdintasuna@onati.eus · 688 785 247

ZEIN GAI LANDU DAITEZKE? ¿QUÉ TEMÁS SE PUEDEN TRATAR?

- Indarkeria matxistaren aurrean nola erantzun aztertzea. Analizar cómo responder ante la violencia machista
- Genero indarkeriaren inguruko zalantzak (eskubideak, salaketaren aukerak eta zaitasunak, etab.). Dudas en torno a la violencia de género (derechos, posibilidades y dificultades para denunciar, etc.)
- Banaketa prozesuen inguruko zalantzak (ondasunen banaketa eta seme-alaben kustodia aukerak, etab.). Dudas sobre los procesos de separación (reparto de bienes y opciones de custodia de hijos e hijas, etc.)
- Lan-arloko auziak (adingabekoak edo menpeko pertsonak zaintzeko baimenak, sexuan oinarritutako jazarpena edo jazarpen sexuala, etab.). Conflictos en el ámbito laboral (permisos para cuidar a menores o personas dependientes, acoso por razón de sexo o acoso sexual, etc.)
- Indarkeria gineko-obstetrikoko auziak. Casos de violencia gineco-obstétrica.



IZENA EMATEKO ORRIA | HOJA DE INSCRIPCIÓN

Izen-abizenak | Nombre y apellidos: _____

Jaioteguna | Fecha de nacimiento: _____

Helbidea | Dirección: _____

Herría | Localidad: _____

Telefonoa(k) | Teléfono(s): _____

e-posta | e-mail: _____

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

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> ERASO MATXISTEN AURREAN NOLA ERANTZUN? | <input type="radio"/> DOLUA ETA ERA LDAKETA IKUSPEGI FEMINSTATIK |
| ¿COMO RESPONDER ANTE LAS AGRESIONES MACHISTAS? | DUELO Y TRANSFORMACIÓN DESDE UNA MIRADA FEMINISTA |
| <input type="radio"/> KONEKTATU ZURE BURUAREKIN ETA HARTU ARNASA. Udadzkena-negua CONECTA CONTIGO Y RESPIRA | <input type="radio"/> MENOPAUSIA BIZIGARRIA |
| KONEKTATU ZURE BURUAREKIN ETA HARTU ARNASA. Negua-udaberria CONECTA CONTIGO Y RESPIRA | UNA MENOPAUSIA QUE MERECE SER VIVIDA |
| <input type="radio"/> EMAKUMEAK MUGIMENDUAN MUJERES EN MOVIMIENTO | <input type="radio"/> ZORU PELBIKO INDARTZEKO TAILERRA TALLER PARA TONIFICAR EL SUELO PÉLVICO |
| KAKORRATZ IKASTAROA TALLER DE GANCHILLO | GURE BARATZEAN BURUJABE AUTOSUFICIENTES EN NUESTRA HUERTA |
| <input type="radio"/> BATXATA SALSA KUIR BACHATA SALSA QUEER | <input type="radio"/> FEMINISMOAREN ERTZETATIK DESDE LOS MARGENES DEL FEMINISMO |
| BATXATA SALSA KUIR BACHATA SALSA QUEER | AMATASUNEAN BIDELAGUN COMPAÑERAS EN LA MATERNIDAD |

Haurtzaindegia zerbitzua beharko zenuke?

¿Necesitas servicio de guardería?

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?

Emailez
Por email

Whatsappez
Por whatsapp

Ez dut informazioirik jaso nahi
No quiero recibir información

LEGEZKO OHARRA: Egindako eskaeretan jasotako dato pertsonalak Oñatiko Udaleko Berdintasun Departamentuaren fitxategi batean sartuko dira, eta programaren kudeaketa prozesatzeko behar den denboran gordeko dira. Berdintasun Departamentua izango da dato hauen tratamenduaren arduradun, eta ez ditu hirugarrenen esku utziko. Komunikazioarako baimena espresu eman duten pertsonen kasuan, Berdintasun Departamentua oinarritzko identifikazioa eta harremanetarako informazioa dagokzion datuak gordeko ditu horretarako gaitutako fitxategi batean. Datu hauek zuentzeko, ezabatzeko, eskuratzeko edo horien aurka egiteko eskubidea Oñatioko Udaleko Berdintasun Departamentuan bideratzen ahal izango da. Harremanetarako, 943780411 edo 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.

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.