

LAKET

LAMIEN KANTUEN ETXEA

URRIA // OCTUBRE 2026-2027 MAIATZA // MAYO

LEIOAKO EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE LEIOA

8. EDIZIOA - 8ª EDICIÓN



EUSKARA



CASTELLANO



Leioa
BERDINTASUNA



LAKET

2026/2027

2026/2027 ikasturte honetan hasiko da **LAKET**, Leioako Emakumeak Jabekuntzako Eskolaren zortzigarren edizioa.

Eskolatik, emakumeen partaidetza soziala eta politikoa sustatu nahi dugu emakumeen ahalduzaren bidez.

Horretarako, belaunaldien eta kulturen arteko topagune bat eskaintzen da, beste emakume batzuekin hausnartzeko, eztabaidatzeko eta ikasteko.

Zalantzarik gabe iazko ilusio berberaz edo handiagoz hasi dugu **2026/2027** ikasturte hau, horregatik eskolan parte hartzera animatuko zarela espero dugu. **LAKET** zuek egiten duzue, zuentzat, eta zuetako bakoitzaren parte-hartzerik gabe ez luke zentzurik izango.

Este curso **2026/2027** comienza la octava edición de **LAKET**, la Escuela de Empoderamiento para Mujeres de Leioa.

Desde la Escuela queremos fomentar la participación social y política de las mujeres a través de su empoderamiento. Para ello se ofrece un espacio de encuentro intergeneracional e intercultural en el que reflexionar, debatir y aprender con otras mujeres.

Sin duda empezamos el curso **2026/2027** con la misma ilusión o más, que el año pasado y esperamos que te animes y participes en la Escuela. **LAKET** está hecha por vosotras, para vosotras y sin vuestra participación no tendría sentido.

IZEN-EMATEA

Izen-emateak egiteko inprimaki bat bete eta aurkeztu beharko da:

AURREZ AURRE:

- **Herritarentzako Arreta Zerbitzuak**
(8:30 – 14:30)
 - Udaletxean: Elexalde auzoan, 1
(94 400 80 00)
 - Gaztelubiden: Langileria kalean, 202
(94 464 67 22)

ON-LINE:

- **www.leioa.net**
 - (http://www.leioa.net/eu/vive_la_ciudad/empoderamiento/Ahalduntzea+eta+balioak+aldatzea.html)
 - Egoitza elektronikoa.
- Ikastaroak doakoak dira.
- Irisgarritasuna bermatuta dago.
- Haurtzaindegi-zerbitzua egongo da alde zurretik eskatzen bada.

BEHARREZKO INFORMAZIOA:

Izen-abizenak, telefonoa, e-maila, NAN eta behar bereziak.

IZENA EMATEKO EPEA:

Irailaren 21etik urriaren 14ra

Plazak mugatuak izango dira, eta alde zurretik izena eman duten emakumeen artean zozketatuko dira. Leioan ezroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

ONARTUTAKOEN ZERRENDARAGITARATZEA:

Urriak 22

Onartutakoen zerrendak Kultur Leioan, Laket Jabekuntza Eskolan, Herritarrentzako Arreta Zerbitzuetan Udaletxean eta Gaztelubiden eta webgunean argitaratuko dira.



INSCRIPCIÓN

Para realizar la inscripción será necesario rellenar un formulario y entregarlo de manera:

PRESENCIAL:

- **Servicios de Atención Ciudadana**
(8:30-14:30)
 - Ayuntamiento: Barrio Elexalde, 1
(94 400 80 00)
 - Gaztelubide: C/Langileria, 202
(94 464 67 22)

ON-LINE:

- **www.leioa.net**
 - (http://www.leioa.net/es/vive_la_ciudad/empoderamiento/Empoderamiento+y+cambio+de+valores.html)
 - Sede electrónica.
- Los cursos son gratuitos.
- Accesibilidad garantizada.
- Servicio de guardería con previa solicitud.

INFORMACIÓN NECESARIA:

Nombre y apellidos, teléfono, mail, DNI y necesidades especiales.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

21 de septiembre al 14 de octubre

Plazas limitadas que se sortearán entre todas las mujeres inscritas. Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en Leioa.

PUBLICACIÓN LISTA DE ADMITIDAS:

22 de octubre

Los listados de admitidas se harán públicos en Kultur Leioa, Escuela de Empoderamiento Laket, en los Servicios de Atención Ciudadana del Ayuntamiento y Gaztelubide y en la Web municipal.



GURE ESPARRUAK

NUESTROS ESPACIOS



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

5-23



NESKA* GAZTEEN TXOKOA
ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES

24-30



GAZTEENTZAKO BERDINTASUNERAKO ESKOLA
ESCUELA DE IGUALDAD PARA GENTE JOVEN

31-35

NON EGINGO DIRA IKASTAROAK?

Bestarik adierazi ezean, ikastaro guztiak LAKET eskolaren lokalean (Mendibil kalea 13, Mendibileko eskolen eraikina, 1. solairua) emango dira.

IRISGARRITASUNA BERMATUKO DA

¿DÓNDE SE REALIZARÁN LOS CURSOS?

Salvo que se indique lo contrario, todos los cursos se impartirán en el local de la Escuela LAKET c/ Mendibil, 13. Edificio escuelas de Mendibile 1ª planta.

SE GARANTIZA LA ACCESIBILIDAD



**LEJOAN
BUSA**

**PAL 348 (L1)
DONIBANE SAN JUAN**

MAITASUNA

Lanegunak

7:00 - 22:20, 20 minutura

Larunbata (goizez)

9:00 - 15:20, 20 minutura

FRECUENCIA

Laborables

7:00 - 22:20 cada 20 minutos

Sábado (mañanas)

9:00 - 15:20 cada 20 Minutos





EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE
EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES

EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Elbiduna euskaraz eta gaztelaniaz / Bilingüe euskera y castellano

ELKARREKIN IBILTZEN GARA

Sedentismoak, isolamenduak eta estresak eragin nabarmena dute adin aktiboan dauden emakumeengan. “Elkarrekin ibiltzen gara” jarduerak irtenbide irisgarri, komunitario eta osasungarria proposatzen du bizi-kalitatea hobetzeko, autonomia sustatzeko eta emakumeen arteko lotura positiboak eraikitzeko.

Jarduera honek ohitura osasungarriak sustatu nahi ditu ariketa erregularren bidez, eta eremu segurua, lagundua eta komunitarioa sortu, emakumeek sare berriak sor ditzaten.

NORI ZUZENDUTA:

Osasun fisikoa eta mentala hobetzeko interesa duten emakumeei, jarduera fisiko irisgarriaren eta lagunduaren bidez. Ibiltzera irten nahi dutenei zein korrika hasi nahi dutenei. Ibiltzera irten nahi dutenei zein runningean hasi nahi dutenei.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Isabel Sixto Tato



CAMINANDO JUNTAS

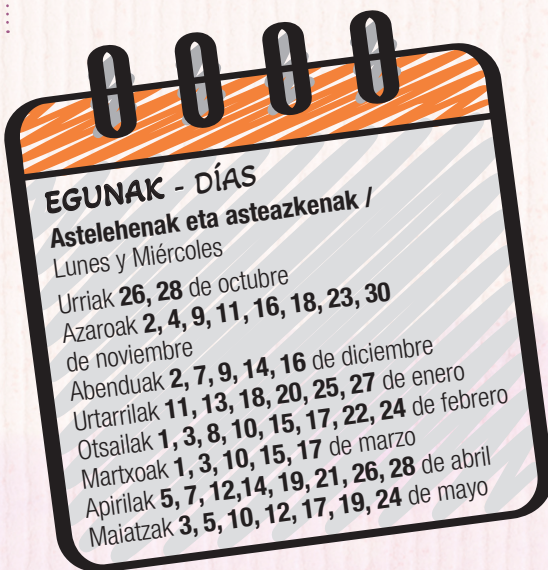
El sedentarismo, el aislamiento y el estrés afectan de forma significativa a las mujeres en edad activa. ‘Caminando Juntas’ propone una solución accesible, comunitaria y saludable para mejorar la calidad de vida, fomentar la autonomía y construir vínculos positivos entre mujeres.

Con esta actividad se pretende fomentar hábitos saludables a través del ejercicio regular y crear un espacio seguro, acompañado y comunitario donde las mujeres puedan generar nuevas redes.

DIRIGIDO A:

Mujeres interesadas en mejorar su salud física y mental mediante actividad física accesible y acompañada.

Tanto a quienes quieran salir a andar, como a quienes quieran iniciarse en el running.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Gaztelaniaz / En castellano

7

2026-2027 LAKET

AMAGANDIKO EDOSKITZE TALDEA

GRUPO DE LACTANCIA MATERNA

Espazio komunitarioa beste amekin eta profesional espezializatuarekin bizipenak partekatzeko, zalantzak argitzeko eta lagunduak sentitzeko.

Talde honen helburua da emakumeen autonomia sustatzea eta aurrez informatuta erabakiak hartzea, erditze osteko isolamendua murriztea, laguntza-sareak sortzea eta amaren zein haurraren osasuna hobetzea.

Espacio comunitario donde poder compartir vivencias, resolver dudas y sentirse acompañadas tanto por otras iguales como por una profesional especializada.

Con este grupo se pretende promover la autonomía y toma de decisiones informadas de las mujeres, reducir el aislamiento posparto, generando redes de apoyo y mejorar la salud materno-infantil desde la prevención y promoción de la misma.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Aitziber Afonso Camacho

Emagina / Matrona

2011tik erizaina da eta hainbat osasun-arlotan esperientzia du. Amatasun-esperientzia zoragarriaren ondoren, bere norabidea aldatzea eta emaginaren prestakuntzarako egoitza egitea eta amagandiko edoskitzeari buruzko master bat egitea erabaki zuen.

Enfermera desde 2011 y con experiencia en diferentes ámbitos sanitarios. Tras la experiencia de la maternidad decide cambiar su rumbo y realizar la residencia de matrona y hacer un master sobre lactancia materna.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

EHUNDU (EGITEN GARA): AGINDUTIK DESIRARA

TEJER(NOS): DE LA EXIGENCIA AL DESEO

Ibilbide bat zure burua hobeto ezagutzeko, besteek zutaz espero dutenaz haratago.

Zenbat denbora da ez diozula zeure buruari galdetzen: benetan, zer behar dut? Emakume asko denari eutsi nahian bizi gara: zaintzen, eusten, konpontzen eta guztira heldu nahian. Batzuetan, konturatu gabe, gure beharrak eta desioak gerorako uzten ditugu, “denbora daukadanerako...”, eta momentu hori ez da inoiz heltzen.

Ehundu (egiten gara) bost topaketako zikloa da, gelditzeko, beste emakume batzuekin partekatze eta zure buruarekin egoteko leku seguru bat. Erruduntasun sentimenduaz, zaintzaz, mugez, harremanez eta desiraz hausnartuko dugu, giro gertuko, parte-hartzaile eta epaiketarik gabekoan.

Ekimenean parte hartzeko ez dago momentu zail batean egon beharrik, nahiko da kuriositatea eta zeure buruari denbora eskaintzeko gogoia izatea, zure kezka asko beste emakume batzuek ere partekatzen dituztela ohartzeko.

Un recorrido para explorar quién eres más allá de lo que se espera de tí.

¿Cuánto hace que no te preguntas qué necesitas tú? Muchas mujeres vivimos pendientes de todo y de todas: cuidando, sosteniendo, resolviendo y tratando de llegar a todo. A veces, sin darnos cuenta, dejamos nuestras propias necesidades y deseos para “cuando haya tiempo”... y ese momento casi nunca llega.

Tejer(nos) es un ciclo de cinco encuentros para parar, compartir con otras mujeres y redescubrir un espacio para tí. Hablaremos de la culpa, los cuidados, los límites, las relaciones y el deseo, en un ambiente cercano, participativo y libre de juicios.

No hace falta estar pasando por un momento difícil. Solo tener ganas de regalarte un tiempo para escucharte y descubrir que muchas de las preguntas que te haces también las comparten otras mujeres.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Paula Lana Gómez
SAREA Psikologia Soziala
 SAREA Psikologia Sozial

Psikologo feminista eta esku-hartze psikosozial gestaltikoan aditua.
 SAREA (Psikologia Soziala) eta BILBE (Psikologia feminista eta komunitarioa) proiektuen sortzaileetako bat.

Psicologa feminista y experta gestaltica en intervención psicosocial. Creadora de SAREA. Psicología Social y cofundadora de BILBE. Psicología feminista y comunitaria.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



9

2026-2027 LAKET

Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

ETA APURTUTA EZ BAZAUDE?

¿Y SI NO ESTÁS ROTA?

Tailer honek ideia hau zalantzan jartzera gonbidatzen zaitu: emakumeen ondoeza banakako arazoa eta medikazioarekin soilik konpondu behar da. Horrez gain, gaiari osasun mentalaren eta generoaren ikuspegitik heltzea ahalbidetuko da, psikofarmakoen aurkako jarrerarik hartu gabe, haien erabilera informatua eta hausnartua sustatuz.

Este taller invita a cuestionar la idea de que el malestar de las mujeres es un problema individual que debe resolverse únicamente con medicación. Además, permite abordar el tema desde una perspectiva de salud mental y género sin posicionarse en contra de los psicofármacos, sino promoviendo un uso informado y reflexivo.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Iragartze Garai Landaluze

**Osasun psikologoa eta Etorkintza Fundazioan
Tratamendu anbulatorioaren zentroko koordinatzailea.**

*Psicóloga sanitaria y coordinadora del Centro de
Tratamiento Ambulatorio de la Fundación Etorkintza.*

Talde-terapia psikoanalitikoan masterra du, eta talde-tratamendua da bere espezialitatea, eta genero-ikuspegiarekin du lanerako ezinbesteko tresna.

Irakaslea da EHUKo "Indarkeria matxistak: sareko esku-hartzea" masterrean. Duela gutxi monografiko bat argitaratu diote, izenburu honekin: "Emakumeak, mendekotasunak eta indarkeriak: mendekotasunen tratamendurako hurbilketa bat genero-ikuspegitik eta interseksionalitatetik".

Es máster en terapia grupal psicoanalítica, y el tratamiento grupal es su especialidad, junto con la perspectiva de género como herramienta de trabajo imprescindible.

Es docente en el máster "violencias machistas: intervención en red" de la EHU. Le acaban de publicar un monográfico bajo el título: "mujeres, adicciones y violencias: un acercamiento al tratamiento de las adicciones con perspectiva de género e interseccionalidad".



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

ALTZOTAN, AMA IZAN NAIZ, ETA ORAIN ZER?

ALTZOTAN, HE SIDO MADRE ¿Y AHORA QUÉ?

Altzotan programa duela gutxi ama izan berri diren emakumeei zuzenduta dago, behin haurra jaiota bizi duten emozio zurrunbiloa, gorputz aldaketa eta etorkizuneko erronkei eman beharreko erantzunak beste amekin konpartitu, sostengua eman eta prozesuan laguntzeko. Aspektu asko aldatzen dira ama izanda, eta bizitzen ari direna beraien artean partekatzeko aukera izatea merezi dute.

Alderdi emozionala saio guztietan egongo da presente, baina beste alderdi batzuk ere landuko dira: sexualitatea, gorputza, dagoeneko badauzkaten eta behar dituzten sostenguen eta izan berri duten haurraren heziketan kontuan hartu beharreko askotariko gaiak.

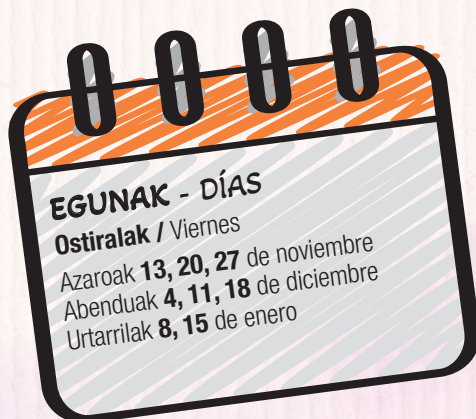
El programa Altzotan está dirigido a mujeres que han sido gestantes y han parido recientemente, con la intención de facilitar un espacio en el que compartir con otras mujeres que están en su misma situación, el cóctel de emociones que viven, los cambios corporales y los desafíos del futuro, y por lo tanto dar sostén y ayuda en ese proceso. Son muchos los aspectos que cambian tras el proceso gestación y esas mujeres merecen la oportunidad de poder compartir entre ellas lo que están viviendo.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Jone Zalduegi - EMOKI

Integratzaile soziala, hezitzaile sexual eta familiarra, dedikazio berezia du hezkidetzan.

Integradora social, educadora sexual y familiar con especial dedicación en la coeducación.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Gaztelaniaz / En castellano

11 2026-2027 LAKET

SENTITU, ENTZUN ETA ZAINDU DESGAITASUN INTELEKTUALA DUTEN EMAKUMEENTZAT SENTIRME, ESCUCHARME Y CUIDARME PARA MUJERES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Tailer honek ikasteko eta hausnartzeko talde-espazio bat proposatzen du, genero-ikuspegia txertatzen duena, eta aukera ematen du aztertze emakumeek bizi dituzten esperientziek, gizarte-aginduek eta desberdintasunek nola eragiten duten sentitzeko, harremanetan jartzeko, mugak jartzeko eta beren burua zaintzeko moduan. Metodologia parte-hartzaile eta egokituaren bidez sustatu nahi dira norberaren emozioen onarpena, adierazpen emozionala, ongizate pertsonala eta harreman-ongizatea erraztuko duten tresnen garapena.

Este taller propone un espacio grupal de aprendizaje y reflexión que incorpora una perspectiva de género, permitiendo abordar cómo las experiencias, los mandatos sociales y las desigualdades que atraviesan a las mujeres influyen en la forma de sentir, relacionarse, poner límites y cuidar de sí mismas. A través de una metodología participativa y adaptada, se busca promover el reconocimiento de las propias emociones, la expresión emocional y el desarrollo de herramientas que favorezcan el bienestar personal y relacional.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Paula Lana Gomez eta Haizea Alvarez Dominguez - BILBE

Psicología feminista eta komunitarioa

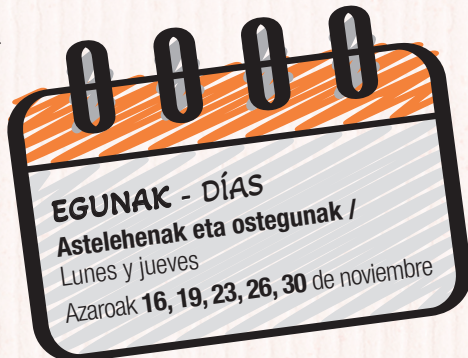
Psicología feminista y comunitaria.

Paula Lana Gomez, psikologo feminista eta esku-hartze psikosozial gestaltikoan aditua. SAREA (Psikologia Soziala) eta BILBE (Psicologia feminista eta komunitarioa) proiektuen sortzaileetako bat.

Paula Lana Gomez, psicóloga feminista y experta gestáltica en intervención psicosocial. Creadora de SAREA. Psicología Social y cofundadora de BILBE. Psicología feminista y comunitaria.

Haizea Álvarez Dominguez, ikuspegi soziokomunitario eta feminista duen osasun psikologoa eta sexologoa. Haizea Álvarez•Sexologia eta Bikote Terapia erakundearen sortzailea eta BILBEren sortzaileetako bat.

Haizea Álvarez Dominguez, psicóloga sanitaria y sexóloga con enfoque feminista y sociocomunitario. Creadora de Haizea Alvarez. Sexología y Terapia de Pareja y cofundadora de BILBE



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

BIZI-MUGIMENDU ADIERAZKORRA

MOVIMIENTO VITAL EXPRESIVO

Tailer honen helburua kezakak, beldurrak, blokeoak eraldatzea izango da, alde arrazionalena alde batera uztea eta gorputzera jaistea gure buruarekin berriz konektatzeko. Gorputzaren mugimenduaren bidez egingo da, mugimendu erritmikoetatik espontaneoago eta askeagoetara, jolasaren, musikaren, keinuen, soinuen, hitzaren eta isiltasunaren, idazketaren, marrazkiaren, buztinarekin egindako lanen bidez gure irudimenarekin eta berezkitasunarekin konektatzeko.

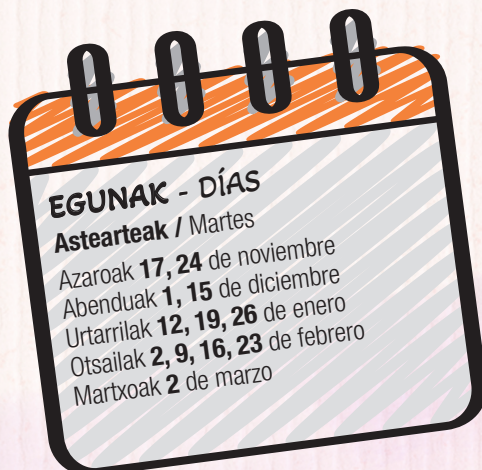
El objetivo de este taller será transformar las preocupaciones, los miedos, los bloqueos, dejar a un lado el lado más racional y bajar al cuerpo para reconectarnos con nosotras mismas... Se hará a través del movimiento corporal, desde movimientos rítmicos hasta movimientos más espontáneos y libres, por medio del juego, la música, de gestos, de sonidos, a través de la palabra y el silencio, la escritura, el dibujo, el trabajo con arcilla... para entrar en conexión con nuestra imaginación y espontaneidad.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Alazne Lastra Crespo

Gizarte-hezitzailea da eta sexologoa, sexología klinikoa, arte garaikidean eta terapia psikosozialean Rio Abierton prestakuntza duena.

Es educadora social y sexóloga, con formación en sexología clínica, arte contemporáneo y terapia psicocorporal en Rio Abierto.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Gaztelaniaz / En castellano

13

2026-2027 LAKET

IRAKURKETA KLUB FEMINISTA

CLUB DE LECTURA FEMINISTA

Batzuetan ez gara literatur lan klasiko jakin batzuk irakurtzera ausartzen, baina, konpainian eginez gero errazagoa dirudi.

Hori dela eta, tailer honek elkarriketa feministarako espazioa irekitzen du, irakurketatik abiatuta topagunea sortzeko, literaturaren kanona despatriarkalizatzeko eta entzute-talde bat sortzeko.

Tailerra aurretik irakurritako liburuari buruzko iritziak taldean trukatzera bideratuta egongo da, liburuen irakurketa pertsonala gainerako parte-hartzaileen ekarpenekin aberasteko.

A veces no nos atrevemos a leer determinados clásicos que, en cambio, si lo hacemos en compañía parece más sencillo.

Por ello, este taller abre un espacio para el diálogo feminista en el que encontrarnos a partir de la lectura, con el fin de despatriarcalizar el canon de la literatura y generar un grupo de escucha.

El taller estará orientado al intercambio de opiniones en grupo sobre un mismo libro que se haya leído previamente, de modo que la lectura personal de los libros se vea enriquecida con las aportaciones del resto de participantes.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Idoia Carramiñana Miranda

Euskal Filologian Lizentziatua eta Literatura Ikasketen eta Literatura konparatuan Masterra. Ikerlaria, trebatzailea eta poeta.

Licenciada en Filología Vasca y Máster en Estudios Literarios y Literatura Comparada. Investigadora, formadora y poeta.



DATAK ETA LIBURUAK / FECHAS Y LIBROS

- **Azaroak 20** de noviembre: Yo vieja (Anna Freixas) saiakera/ zahartzaroa - ensayo/vejez.
- **Abenduak 18** de diciembre: La vegetariana (Han Kang) – eleberria/ gehiekeria, indarkeria - novela /abuso, violencia.
- **Urtarrilak 29** de enero: El país de las mujeres/ Matriarcadia (Charlotte Perkins) klasikoa/ distopia feminista - clásico/ distopia feminista.
- **Otsailak 26** de febrero: El sentido de consentir –(Clara Serra) saiakera/ baimena eta sexualitatea ensayo/ consentimiento y sexualidad.
- **Martxoak 19** de marzo: Stone butch blues (Leslie Feinberg) – LGBTQIQ+ Kultur-eleberria - novela de culto LGBTQIQ+.
- **Apirilak 23** de abril: La palabra que empieza por A (Higinia Garay) – komikia/ abortua - cómic/aborto.
- **Maiatzak 21** de mayo: Las órdenes (Pilar Adón) – poesia/ amaren alabaren arteko harremana - poesía/ relación materno-filial.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

PLAZANDREAK: SORTZEKE DAUDEN PLAZAK

PLAZANDREAK: QUE AÚN NO EXISTEN

Nolakoak izango lirateke plazak emakumeek pentsatu izan balituzte? Galdera horretatik abiatzen da Plazandreak: sortzeke dauden plazak, telefono mugikorreko argazkigintza eta fikzio espekulatiboa uztartzen dituen laborategia. Parte-hartzaileek ateratako irudien eta sormenezko idazketa ariketen bidez, espazio publikoa beste modu batzuetan nola bete irudikatuko dugu, presentzia, zaintzak, aniztasuna, memoria eta bizitzaren jasangarritasuna erdigunean jarri. Prozesuaren amaieran, parte-hartzaile bakoitzak irudia eta testua uztartzen dituen pieza fotonarratibo propioa sortuko du, eta pieza horiek guztiek fanzine kolektibo bat osatuko dute. Ez da beharrezkoa aldeaz aurretik argazkigintzan edo idazketan esperientzia izatea.

¿Cómo serían las plazas si hubieran sido pensadas desde las mujeres? De esta pregunta parte Plazandreak: plazas que aún no existen, un laboratorio de fotografía móvil y escritura especulativa. A través de imágenes tomadas por las propias participantes y ejercicios de escritura creativa, imaginaremos otras formas de ocupar el espacio público, situando en el centro la presencia, los cuidados, la diversidad, la memoria y la sostenibilidad de la vida. El proceso culminará con la creación de una pieza fotonarrativa propia por parte de cada participante, en la que se combinarán imagen y texto, y con la elaboración de un fanzine colectivo que reunirá las distintas propuestas. No es necesario tener experiencia previa en fotografía ni en escritura.

FORMATZAILEAK • FORMADORAS

Silvia López-Rodríguez

(Berdintasun Taldea)

Paula Gutiérrez-Ponte

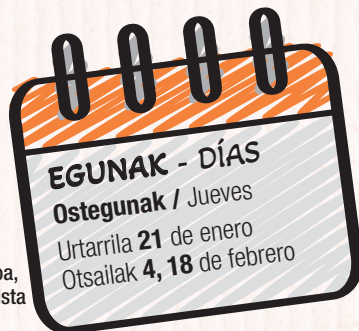
(Zustar Elkartea).

Silvia López-Rodríguez gizarte-antropologoa da, berdintasunaren zein ikasketa feministen arloan espezializatutako formatzailea. Bere ibilbidea literatur sorkuntzan, ikerketa sozialean eta taldeen dinamizazioan uztartu du, eta esperientzia du idazketa-tailerretan, ikuspegi feministatik eta antirrazistatik.

Silvia López-Rodríguez es antropóloga social y formadora especializada en igualdad y estudios feministas. Su trayectoria reúne creación literaria, investigación social y dinamización de grupos, con experiencia en talleres de escritura con una perspectiva feminista y antirracista.

Paula Gutiérrez-Ponte soziologoa, politologoa, argazkilaria eta artista bisuala da, eta esperientzia du herritarren parte-hartzean, ikerketa sozialean eta bitartekaritza kulturealean. Bere lanak sorkuntza bisuala, prozesu komunitarioak eta kultura feminista uztartzen ditu, argazkigintza behaketarako, memoriarako eta eraikuntza kolektiborako tresna gisa erabiliz.

Paula Gutiérrez-Ponte es socióloga, politóloga, fotógrafa y artista visual, con experiencia en participación ciudadana, investigación social y mediación cultural. Su trabajo combina creación visual, procesos comunitarios y cultura feminista.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

15

2026-2027 LAKET

EMOZIOAK ETA AUTOZAINNTZA GURE ZIKLIDADEAN

EMOCIONES Y AUTOCUIDADO A TRAVÉS DE NUESTRA CICLIDAD

Saio hauetan, emakume gisa gure ziklidadea aztertuko dugu, naturarekin eta haren zikloekin lotuta. Ziklikoki zeharkatzen gaituzten emozioen eta gure esentziaren izaera aldakorren inguruan lan egingo dugu. Merezimendua aurkitu dugu berriro eta autozainketa-praktikak partekatuko ditugu.

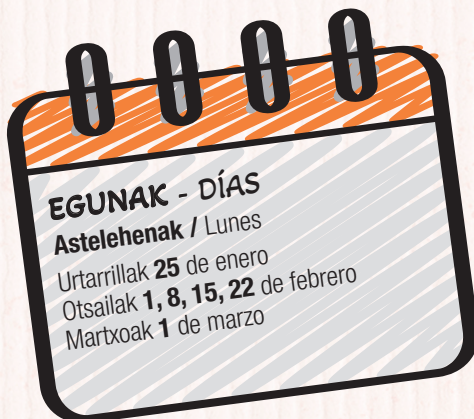
En estas sesiones vamos a indagar en nuestra ciclicidad como seres femeninos, en conexión con la naturaleza y sus ciclos. Trabajaremos en torno a las emociones que nos atraviesan de manera cíclica y de la naturaleza cambiante de nuestra esencia. Redescubriremos el merecimiento y compartiremos prácticas de autocuidado.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Irune Robles Egozkue - ALUA

Hezitzailea eta antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Gaur egun gorputzaren auto-ezagutza eta auto-zaintza lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu umeeekin, nerabeekin eta emakumeekin. Gainera, emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu gai ezberdinen inguruan.

Es educadora y antropóloga social, creadora del proyecto ALUA. Actualmente realiza actividades formativas con niños, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realiza recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

NIRE BURUA EZAGUTZEKO ARGAZKILARITZA

FOTOGRAFÍA PARA CONOCERME

Tailer ziklo hau norberak bere burua ezagutzeko eta onartzeko bidaia pertsonal eta intimoa da. Mugikorraren kamera erabiliko dugu norberaren gorputzaren eta ingurunearen argazki-ariketak egiteko. Lan hori erakutsi gabe geratu daiteke, edo askatasunez partekatu ahal izango duzu taldearekin, nahiago duzuna. Argazki-ariketa hauetatik abiatuz gogoeta eta dinamika ezberdinak burutuko ditugu, norberak bere burua nola baloratzen eta zaintzen duen ikusteko.

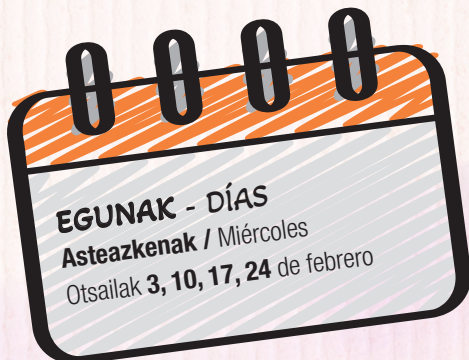
Este ciclo de talleres se presenta como un viaje personal e íntimo de autoconocimiento y revisión de la autoaceptación. Utilizaremos la cámara del móvil personal para realizar ejercicios de fotografía del propio cuerpo y del entorno, trabajo que podrá quedar sin mostrar o compartirlo libremente con el grupo, tú decides. Desde este ejercicio de fotografía nos adentraremos en reflexiones y dinámicas para observar cómo nos vemos, cómo nos valoramos y cómo nos cuidamos.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Irene Robles Egozkue - ALUA

Hezitzailea eta antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Gaur egun gorputzaren auto-ezagutza eta auto-zaintza lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu umeeekin, nerabeekin eta emakumeekin. Gainera, emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu gai ezberdinen inguruan.

Es educadora y antropóloga social, creadora del proyecto ALUA. Actualmente realiza actividades formativas con niños, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realiza recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Gaztelaniaz / En castellano

17

2026-2027 LAKET

OINARRIZKO ITURGINTZA

FONTANERÍA BÁSICA

Emakumeoi iturgintza bezalako mundu maskulinizatu bati buruz dugun ikuspegia itzultzea da asmoa, gure buruarengan konfiantza, jakin-mina, esperientzia eta autoezagutza sustatzea.

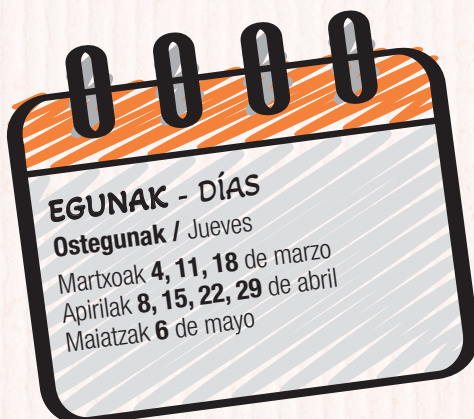
La intención es devolvernos a las mujeres una visión de nosotras mismas y de las demás con respecto a un mundo tan masculinizado como es la fontanería. Fomentar la confianza en nosotras mismas, la curiosidad, la experiencia y el autoconocimiento.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Paz Carbajosa Dalmáu

Soinu eta argiztapeneko teknikaria, ibilgailuen elektromekanikako teknikaria eta ekintzaile feminista, emakumeak ahalduntzeko esku-hartze sozialean aditua.

Técnica de sonido e iluminación, técnica en electromecánica de vehículos y activista feminista y experta en intervención social para el empoderamiento de mujeres.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Euskaraz / En euskera

AMATASUNA ETA FEMINISMOA

MATERNIDAD Y FEMINISMO



Amatasunaren problematizaziotik eta ikuspegi feministatik sortzen diren erronken inguruko hitzaldi parte hartaila. Zergatik behar dute amek feminismoa? Eta zergatik behar ditu feminismoak amak?

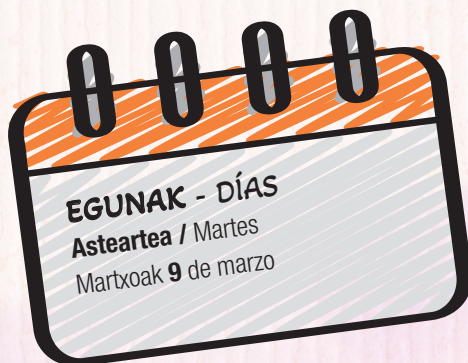
Charla participativa sobre la problematización de la maternidad y los retos que surgen desde una perspectiva feminista. ¿Por qué las madres necesitan el feminismo? ¿Y por qué el feminismo necesita a las madres?

FORMATZAILEA • FORMADORA

Nahia Alkorta Elezgarai

2013. urtean Sabeletik Mundura proiektua sortu zuen eta ordutik amatasuna ikuspegi feministatik sustatzeko dibulgazioan dihardu.

En 2013 crea el proyecto Sabeletik Mundura y desde entonces trabaja en la divulgación de la promoción de la maternidad desde una perspectiva feminista.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Gaztelaniaz / En castellano

19

2026-2027 LAKET

AUTODEFENTSA FEMINISTA EMAKUME HELDUAK

AUTODEFENSA FEMINISTA MUJERES ADULTAS



Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisikoko eta psikologikoko teknika da, ahalduntze feministaren bidearen barnean dagoena.

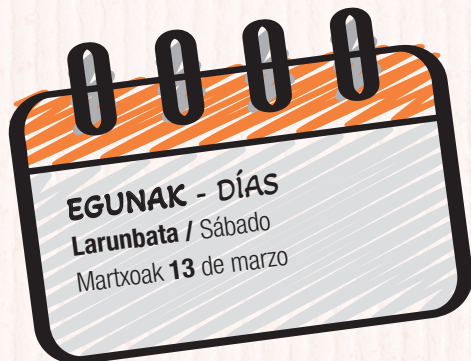
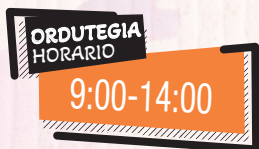
Aprender a responder ante la violencia machista es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Maitena Monroy

Fisioterapeuta eta emakumeen aurkako indarkerian aditua.

Fisioterapeuta y experta en violencia contra las mujeres



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Gaztelaniaz / En castellano

BERRIRO NEURE BURUA AURKITU: NIRE NORTASUNA, EMOZIOAK ETA ALARGUNTASUNAREN OSTEKO LAGUNTZA

VOLVER A ENCONTRARME: MI IDENTIDAD, EMOCIONES Y APOYO TRAS LA VIUDEDAD

Tailer hau elkartzeko, hausnartzeko eta elkarri laguntzeko gune gisa sortu da. Ikuspegi feministatik, bikotekidea galdu ondoren ager daitezkeen aldaketa pertsonal, emozional eta sozialak jorratuko dira lau saiotan, ongizatea bultzatzeko, baliabide pertsonalak indartzeko eta ahultasun handiagoko egoerak prebenitzeko tresnak eskainiz.

Este taller está concebido como un espacio de encuentro, reflexión y apoyo mutuo. Desde la perspectiva feminista a lo largo de las cuatro sesiones se abordarán los cambios personales, emocionales y sociales que pueden aparecer tras la pérdida de la pareja, ofreciendo herramientas para favorecer el bienestar, reforzar recursos personales y prevenir situaciones de mayor vulnerabilidad.

FORMATZAILEA • FORMADORA

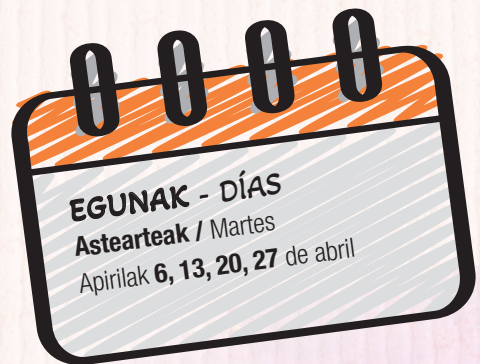
Ohiane Izaguirre - AVIFES

Psikologoa

Psicóloga

Elkarteak 35 urte daramatza osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonak artatzen, eta konpromiso aktiboa du berdintasunaren aldeko borrokan eta osasun mentaleko arazoak dituzten emakumeen eskubideen defentsan, jasaten duten diskriminazio hirukoitza ezabatzen eta emakumeen ahalduntzea sustatuz.

Asociación bizkaina que atiende desde hace 35 años a personas con problemas de salud mental, mantiene un compromiso activo en la lucha por la igualdad y la defensa de los derechos de las mujeres con problemas de salud mental, trabajando en la eliminación de la triple discriminación que sufren y apoyando su empoderamiento.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



21

2026-2027 LAKET

Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

BAUBOREN DANTZA

LA DANZA DE BAUBO

Kantatu, maitatu eta dantza
Ezin bada ez da gure iraultza!
~Anari

Gorputza politikoa da, gure lehenengo lurraldea, definitzen gaituena, etiketatzen gaituena, mugatzen gaituena.

Dantzatu mugak urtu arte, dantzatu gorputzak gorputzu arte, dantzatu gure buruaz jabetzeko. Mugimendu proposamen hau gorputz guztientzako da.

Emakumeok gauza asko ditugulako elkarri kontatzeko, erraiaetik erraiaetara, altzotik altzora.

Canta, baila, ama
¡Si no se puede no es nuestra revolución!
~Anari

Nuestros cuerpos, nuestra política, nuestro primer territorio definido, a través del que nos etiquetan, nos limitan.

Bailar hasta deshacer los límites, hasta ser cuerpo, bailar para empoderarnos.

Esta propuesta de movimiento es para todos los cuerpos.

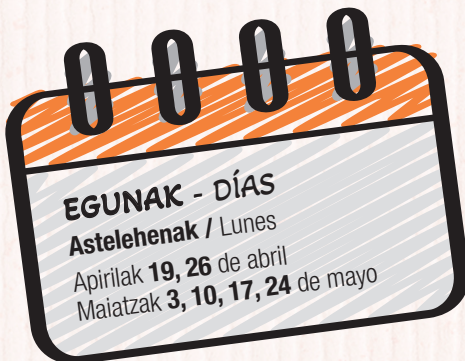
Porque las mujeres tenemos muchas cosas que contarnos, de entraña a entraña, de regazo a regazo.

FORMATZAILEA - FORMADORA

Itziar Arroyo Puente –
TINKO TALDEA

Dantzaria eta dantza irakaslea, afrikako sustraiauna, sexu-sustraitzearen terapian eta Acogny teknikan formatua.

Bailarina y profesora de danza de matriz aficana formada en terapia de arraigo sexual y técnica Acogny.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Gaztelaniaz / En castellano

ZURE DESIOA, ZURE EREMUA: ULERTZEKO ETA GOZATZEKO GAKOAK

TU DESEO, TU TERRITORIO: CLAVES PARA ENTENDERLO Y DISFRUTARLO

Espazio hau norbere burua hobeto ezagutu, sexu-desirak nola funtzionatzen duen ulertu eta sexualitatea askatasun eta ongizate handiagoz bizi nahi duten emakumeei zuzenduta dago. Lau saiotan zehar, esperientziak partekatuko ditugu, mito eta uste okerrak zalantzan jarriko ditugu, eta gorputza, plazera eta sexualitatea modu kontzienteago eta atseginagoan bizitzeko tresnak ezagutuko ditugu, betiere konfiantzazko, errespetuzko eta epairik gabeko giroan.

Un espacio pensado para mujeres que quieran conocerse mejor, comprender cómo funciona su deseo sexual y vivir su sexualidad con mayor libertad y bienestar. A lo largo de cuatro sesiones, compartiremos experiencias, desmontaremos mitos y descubriremos herramientas para conectar con el propio cuerpo, el placer y una forma más consciente y satisfactoria de vivir la sexualidad, siempre en un ambiente de confianza, respeto y sin juicios.

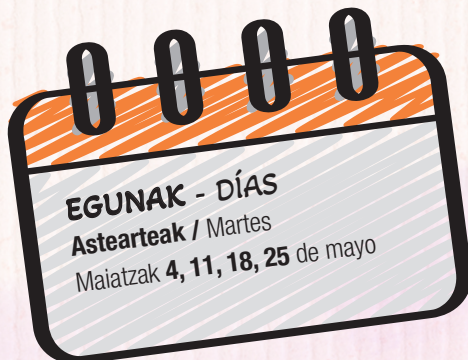
FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Lola González y Estela Buendía – BOROBIL
Zentro sexologikoa

Centro sexológico

Psikologoak eta sexologoak dira eta 2013tik "Borobil" Bilboko zentro sexologikoan egiten dute lan, pertsonen sexualitatea positiboki bizitzeko eta harreman osasuntsuak lortzeko.

Psicóloga y sexólogas trabajan desde 2013 en el Centro Sexológico Borobil de Bilbao para conseguir que las personas vivan su sexualidad de manera positiva y puedan establecer relaciones sanas.



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



Gaztelaniaz / En castellano

23

2026-2027 LAKET

MENOPAUSIA ETA KLIMATERIOA

MENOPAUSIA Y CLIMATERIO

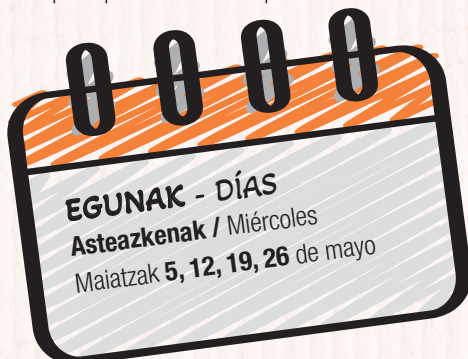
Menopausia zahartzaroaren etorrera eta gainbehera-une gisa ikusten da, uste oker hori gure gizartean oraindik ere oso zabalduta dago. Bizi-etapa hau baztertu, zuzendu eta medikalizatu egiten da sistematikoki. Emakumearen autonomia- eta askatasun-prozesurako funtsezkoa da ezagutzea norbere gorputza, behar dituen zaintzak, gozamenak eta emakume bakoitzarentzat askotarikoak izango diren adierazpenak. Klimaterioan ikusiko eta ezagutuko ditugu trantsizio horren ezaugarri naturalak eta beharrezkoa da agertu daitezkeen sintomei erantzutea eta menopausiaren ondoren datorkigun etapa berria baloratzea.

La apreciación errónea de esta etapa como vejez y estado de declive, sigue estando muy presente en nuestra sociedad. Esta etapa vital de las mujeres se rechaza, se corrige, se medicaliza sistemáticamente. Es fundamental para el proceso de autonomía y libertad de las mujeres reconocer nuestros cuerpos, sus cuidados, gozos y expresiones que serán diversas para cada mujer; visibilizar las características naturales de esta transición que es el climaterio, atender las posibles patologías que la acompañan, y valorar la nueva etapa en la que entramos tras la menopausia es fundamental.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

TINKO TALDEA

1. **Saioa/sesión:**
Menopausiaren fisiologia - Fisiología de la menopausia: **Janire Miranda / Emagina** – Matrona.
2. **Saioa/sesión:**
Zaintza eta nutrizioa - Cuidado y nutrición: **Iratxe Sesma** – Nutrizionista - Nutricionista.
3. **Saioa/sesión:**
Osasun emozionala eta desioa - Salud emocional y deseo: **Saioa Hernandez** – Psikologoa- Psicóloga.
4. **Saioa/sesión:**
Hitzaldi parte-hartzailea hiru profesionalekin - Charla participativa con las tres profesionales.





NESKA* GAZTEEN TXOKOA

ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES

Neska*: Genero-identitate guztiak barne hartzen ditu, emakume/gizon binarismotik harago.

Chicas*: Incluye todas las identidades de género, más allá del binarismo mujer/hombre.

NESKA* GAZTEEN TXOKOA

ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES



Euskaraz / En euskera

a25n



25
2026-2027 LAKET

AUTODEFENTSA FEMINISTA – NESKAK (10-14 URTE)

AUTODEFENSA FEMINISTA – CHICAS (10-14 AÑOS)

Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisikoko eta psikologikoko teknika da, ahalduntze feministaren bidean dagoena.

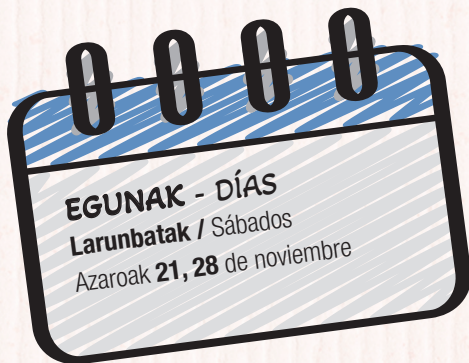
Aprender a responder ante la violencia machista es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Esther Lopez – SAFO ESKOLA

WEN-Doko monitorea eta SAFO Eskolako sustatzailea.

Monitora de WEN-DO y Promotora de SAFO Eskola.



NESKA* GAZTEEN TXOKOA

ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskrizioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripción)

a25n

AUTODEFENTSA FEMINISTA – NERABEAK (15-18 URTE)

AUTODEFENSA FEMINISTA – ADOLESCENTES (15-18 AÑOS)



Indarkeria matxistaren aurrean erantzuten ikastea zaila da emakume askorentzat. Autoestimuko, autodefentsa fisikoko eta psikologikoko teknika da, ahalduntze feministaren bidean dagoena.

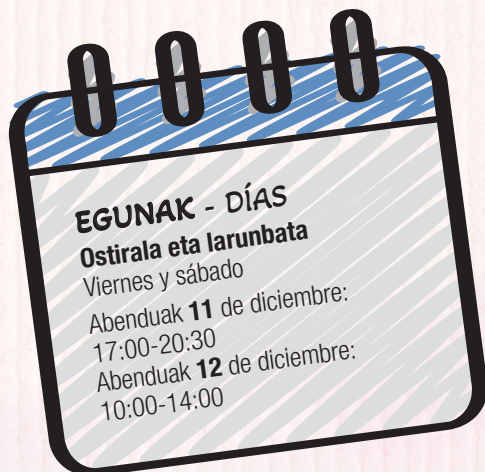
Aprender a responder ante la violencia machista es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Es una técnica de autoestima, autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento feminista.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Esther Lopez – SAFO ESKOLA

WEN-DOKo monitorea eta Safo Eskolako sustatzailea.

Monitora de WEN-DO y Promotora de Safo Eskola.



NESKA* GAZTEEN TXOKOA

ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

27

2026-2027 LAKET

SEXUA BAINO GEHIAGO: SEXUALITATEA, DESIRA ETA PLAZERA (15-18 URTE)

MÁS ALLÁ DEL SEXO: SEXUALIDAD, DESEO Y PLACER (15 -18 AÑOS)

Haurdunaldiez, infekzioez eta antisorgailuez hitz egin digute. Baina... nork hitz egiten digu desiraz? Eta plazerez? Noiz egiten dugu berba gustatzeko presioaz, segurtasun faltaz edo benetan zer nahi dugun aurkitzeko moduz?

Tailer hau lotsarik gabe eta erantzun zuzenik gabe hitz egiteko gunea da. Mitoak zalantzan jartzeko, zalantzak partekatzeko eta zutaz espero dena baino gehiago zure sexualitatea aztertzeko gunea bat sortuko dugu. Sexualitatea sexua baino askoz lehenago hasten baita.

Nos han hablado de embarazos, infecciones y anticonceptivos. Pero... ¿Quién nos habla del deseo? ¿Del placer? ¿De la presión por gustar, de las inseguridades o de cómo descubrir qué queremos de verdad?

Este taller es un espacio para hablar sin vergüenza y sin respuestas correctas. Para cuestionar mitos, compartir dudas y explorar una sexualidad que tenga más que ver contigo que con lo que se espera de ti. Porque la sexualidad empieza mucho antes del sexo.

FORMATZAILEAK - FORMADORAS

Paula Lana Gomez eta Haizea Alvarez Dominguez - BILBE

Psicología feminista eta komunitarioa

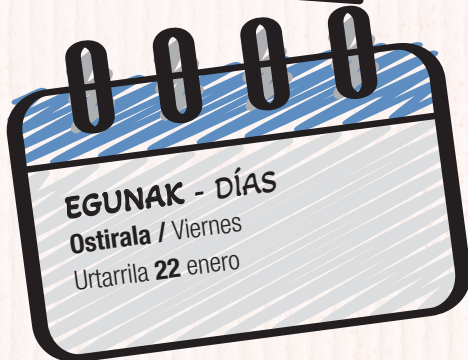
Psicología feminista y comunitaria.

Paula Lana Gomez, psikologo feminista eta esku-hartze psikosozial gestaltikoan aditua. SAREA (Psicología Sociala) eta BILBE (Psicología feminista eta komunitarioa) proiektuen sortzaileetako bat.

Paula Lana Gomez, psicóloga feminista y experta gestáltica en intervención psicosocial. Creadora de SAREA. Psicología Social y cofundadora de BILBE. Psicología feminista y comunitaria.

Haizea Álvarez Dominguez, ikuspegi soziokomunitario eta feminista duen osasun psikologoa eta sexologoa. Haizea Álvarez•Sexología eta Bikote Terapia erakundearen sortzailea eta BILBEren sortzaileetako bat.

Haizea Álvarez Dominguez, psicóloga sanitaria y sexóloga con enfoque feminista y sociocomunitario. Creadora de Haizea Alvarez. Sexología y Terapia de Pareja y cofundadora de BILBE



NESKA* GAZTEEN TXOKOA

ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskrizioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

MENARKIA ETA HILEROKOA OSPATZEN AMAREKIN BATERA

CELEBRANDO MI MENARQUIA Y MENSTRUACIÓN EN CONEXIÓN CON MI AMA

Neskatoekin* pertsona hilekodun bizi-etapara igarotze-prozesua konpartitzea ederra izan daiteke. Ama-alaben lotura indartu egin daiteke amak alabari bere esperientzia, bizi izan zituen beldurrak eta behar izango zukeena partekatzen dizkionean.

Borobilean partekatzen dugu zer esan nahi duen hilekoak, arlo fisikoaz haratago, hitz egiten dugu emozioez, ziklo-izaeraz, autozaintzaz. Neskei transmititzen diegu haiekin gaudela behar dutenerako.

El paso de las niñas* a su etapa vital como personas menstruantes, puede ser algo bello que compartir. La conexión con la madre puede verse reforzada cuando le comparte a su hija cómo fue su experiencia, los miedos que tenía, lo que hubiera necesitado, etc.

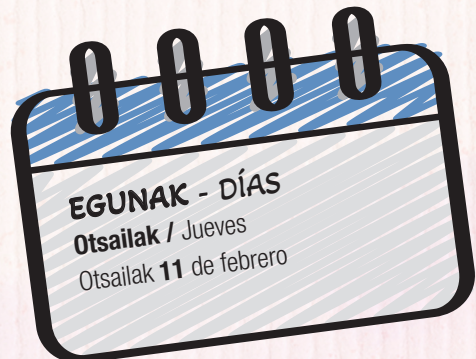
Compartimos en círculo lo que significa menstruar, más allá de lo físico, hablamos de emociones, de ciclicidad, de cómo cuidarnos y les transmitimos a las niñas que estamos con ellas, para lo que necesitan.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Irune Robles Egozkue - ALUA

Hezitzailea eta Antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Gaur egun gorputzaren auto-ezagutza eta auto-zaintza lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu umeeekin, nerabeekin eta emakumeekin. Gainera, emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu gai ezberdinen inguruan.

Es Educadora y Antropóloga Social, creadora del proyecto ALUA. Actualmente realiza actividades formativas con niñas, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realiza recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.



NESKA* GAZTEEN TXOKOA

ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES



Euskaraz / En euskera

29

2026-2027 LAKET

HILEROKOA ETA ZIKLIDADEA

MENSTRUACIÓN Y CICLIDAD

Hilekodun pertsonekin lan egiteko. Hilekoaren inguruan dituzten beldur eta zalantzei erantzuten saiatzen gara. Ziklo-izaeran jartzen dugu arreta, errealitate hau ezagutzeak gure gorputza, emozioak eta beharrak hobeto ulertzen lagun diezagukeelako. Hilekoa erregistratzeko modu desberdinak erakusten zaizkie.

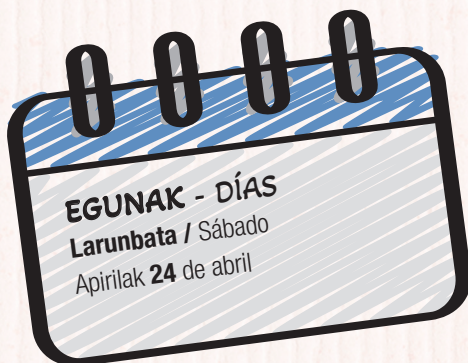
Para trabajar con personas menstruantes. Procuramos dar respuesta a los miedos y dudas que tengan en torno a la menstruación. Nos centramos más en la naturaleza cíclica y cómo conocer esta realidad puede ayudarnos a entender mejor nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestras necesidades. Se les muestran diferentes formas de registrar su menstruación.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Irune Robles Egozkue - ALUA

Hezitzailea eta Antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Gaur egun gorputzaren auto-ezagutza eta auto-zaintza lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu umeekin, nerabeekin eta emakumeekin. Gainera, emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu gai ezberdinen inguruan.

Es Educadora y Antropóloga Social, creadora del proyecto ALUA. Actualmente realiza actividades formativas con niños, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realiza recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.



NESKA* GAZTEEN TXOKOA

ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES



Euskaraz / En euskera

NIRE LEHENENGO HILEROKORAKO PRESTATZEN

PREPARÁNDOME PARA MI PRIMERA MENSTRUACIÓN

Tailer hau 10-13 urte bitarteko hilekodun pertsonekin lan egiteko sortua da, oraindik hilekoa ez dutenekin edota lehenengo zikloak bizitzen ari direnekin. Alde batetik, maila teorikoan, hilekoa izateko gorputzean zer gertatzen den azaltzen diegu, eta higiena zaintzeko dispositibo eta aukera ezberdinak erakusten dizkiegu. Bestetik, gazteen zalantzak eta beldurrak entzun eta erantzuten saiatzen gara.

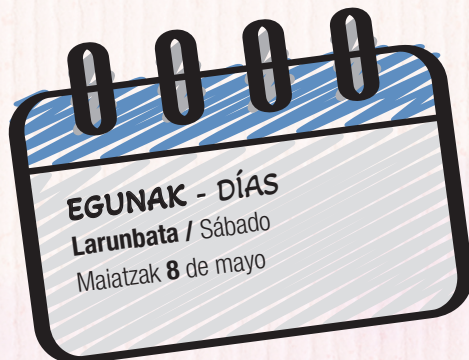
Este taller esta creado para trabajarlo con personas menstruantes de entre 10 y 13 años, personas que aún no han tenido su primera menstruación o están en sus primeros ciclos. Con esta actividad trabajamos, por una parte, a nivel más teórico lo que sucede en el cuerpo para que se inicie la menstruación además de mostrarles los diferentes dispositivos de higiene menstrual y, por otra parte, nos centramos en escuchar sus miedos y dudas para darles respuesta.

FORMATZAILEA • FORMADORA

Irune Robles Egozkue - ALUA

Hezitzailea eta antropologoa da, ALUA proiektuaren sortzailea. Gaur egun gorputzaren auto-ezagutza eta auto-zaintza lantzeko ekintza ezberdinak burutzen ditu umeeekin, nerabeekin eta emakumeekin. Gainera, emakumeen kontakizunen bildumak sortzen ditu gai ezberdinen inguruan.

Es educadora y antropóloga social, creadora del proyecto ALUA. Actualmente realiza actividades formativas con niños, adolescentes y mujeres en torno al autoconocimiento y autocuidado del cuerpo. Además, realiza recopilaciones de relatos de mujeres en torno a diferentes temas.





GAZTEENTZAKO BERDINTASUNERAKO ESKOLA

ESCUELA DE
IGUALDAD PARA
GENTE JOVEN

GAZTEENTZAKO BERDINTASUNERAKO ESKOLA

ESCUELA DE IGUALDAD PARA GENTE JOVEN



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

PLOT TWIST: MUTILA IZATEAK EZ DAKAR JARRAIBIDE-LIBURURIK

PLOT TWIST: SER UN CHICO NO VIENE CON LIBRO DE INSTRUCCIONES



Zer esan nahi du mutila izateak? Nork erabakitzen du beste pertsonekin nola jokatu, sentitu edo erlazioatu behar zaren? Badirudi idatzi gabeko arau piloa dagoela eta mutilek nolakoak izan behar diren aginzten dituztenak: zenbait emozio ez erakustea, segurtasuna erakustea, taldearekin bat etortzea edo modu jakin batean jokatzea.

Tailer honetan horretaz guztiaz hitz egiteko espazio bat zabaldu dugu, jakin-minetik eta errespetutik. Lagunei, talde presioari, harremanei, adostasunari eta emozioei buruz hausnartuko dugu, egintzat jotzen ditugun ideiak zalantzan jarriz eta askatasun eta erantzukizun handiagoz erlazioatzeko beste modu batzuk aztertuz.

Kontua ez baita nolakoa izan behar duzun esatea, baizik eta espazio bat eskaintzea zuk nor izan nahi duzun pentsatzeko.

¿Qué significa realmente “ser un chico”? ¿Quién decide cómo deberías comportarte, sentir o relacionarte con las demás personas? A veces parece que hay un montón de reglas no escritas sobre cómo hay que ser: no mostrar ciertas emociones, demostrar seguridad, encajar en el grupo o actuar de una determinada manera.

En este taller abriremos un espacio para hablar de todo eso desde la curiosidad y el respeto. Reflexionaremos sobre las amistades, la presión de grupo, las relaciones, el consentimiento y las emociones, cuestionando aquellas ideas que damos por hechas y explorando otras formas de relacionarnos con mayor libertad y responsabilidad.

No se trata de decirte cómo tienes que ser, sino de ofrecer un espacio para pensar quién quieres ser tú.

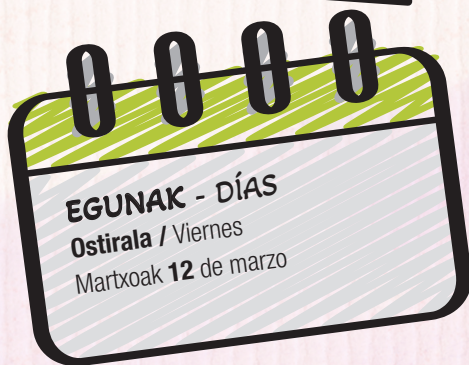
FORMATZAILEA - FORMADOR

Eneko Nuñez San Miguel - BILBE

Psikologia feminista eta komunitarioa.
Psicología feminista y comunitaria.

Eneko Nuñez San Miguel, ikuspegi sistemikoa eta oinarri feminista duen osasun psikologoa. Sexologia eta harreman ez-monogamoen terapien espezializatua. Hegoa psikologia erakundearen sortzailea eta BILBEren sortzaileetako bat.

Eneko Nuñez San Miguel, psicólogo sanitario con enfoque relacional y feminista. Especializado en sexología y acompañamiento a no-monogamias. Creador de Hegoa. Psicología y cofundador de BILBE.



GAZTEENTZAKO BERDINTASUNERAKO ESKOLA

ESCUELA DE IGUALDAD PARA GENTE JOVEN



33

2026-2027 LAKET

Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)

DESIOA ENTZUTEN: BAIMENA, ASKATASUNA ETA HARREMANAK

ESCUCHANDO EL DESEO: CONSENTIMIENTO, LIBERTAD Y RELACIONES

Baimena ematea "bai" edo "ez" erantzutea al da? Zer gertatzen da zalantzak, presioa, espektatibak edo huts egiteko beldurra agertzen direnean? Nola dakigu benetan zer nahi dugun?

Tailer honek onarpenari buruz ikuspegi zabalago batetik hausnartzeko espazioa proposatzen du: desioa, mugak, komunikazioa eta erabakitze askatasuna. Eguneroko egoeren eta dinamika parte-hartzaileen bidez, errespetuzko harremanak sortzeko moduari buruz hitz egingo dugu, entzuten ikastea aukeratzen ikastea bezain garrantzitsua den gunea bat.

¿Consentir es solo decir "sí" o "no"? ¿Qué pasa cuando aparecen las dudas, la presión, las expectativas o el miedo a decepcionar? ¿Cómo sabemos realmente qué queremos?

Este taller propone un espacio para reflexionar sobre el consentimiento desde una mirada más amplia: el deseo, los límites, la comunicación y la libertad para decidir. A través de situaciones cotidianas y dinámicas participativas hablaremos sobre cómo construir relaciones más respetuosas, donde aprender a escucharse sea tan importante como aprender a elegir.

FORMATZAILEAK • FORMADORAS

Paula Lana Gómez, Haizea Alvarez Domínguez eta Eneko Nuñez San Miguel
BILBE

Psikologia feminista eta komunitarioa.
Psicología feminista y comunitaria.

Paula Lana Gomez, psikologo feminista eta esku-hartze psikosozial gestaltikoan aditua. SAREA (Psikologia Soziala) eta BILBE (Psicología feminista eta komunitarioa) proiektuen sortzaileetako bat.

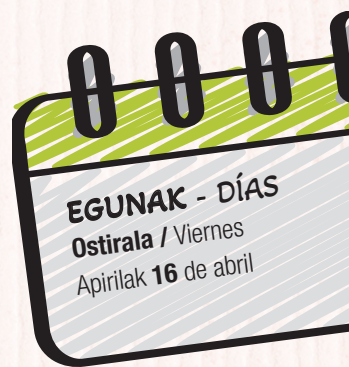
Haizea Álvarez Dominguez, ikuspegi soziokomunitario eta feminista duen osasun psikologoa eta sexologoa. Haizea Álvarez. Sexologia eta Bikote Terapia erakundearen sortzailea eta BILBEren sortzaileetako bat.

Eneko Nuñez San Miguel, ikuspegi sistemikoa eta oinarri feminista duen osasun psikologoa. Sexologia eta harreman ez-monogamoen terapien espezializatua. Hegoa psikologia erakundearen sortzailea eta BILBE sortzaileetako bat.

Paula Lana Gomez, psicóloga feminista y experta gestaltica en intervención psicosocial. Creadora de SAREA. Psicología Social y cofundadora de BILBE. Psicología feminista y comunitaria.

Haizea Álvarez Dominguez, psicóloga sanitaria y sexóloga con enfoque feminista y sociocomunitario. Creadora de Haizea Alvarez. Sexología y Terapia de Pareja y cofundadora de BILBE.

Eneko Nuñez San Miguel, psicólogo sanitario con enfoque relacional y feminista. Especializado en sexología y acompañamiento a no-monogamias. Creador de Hegoa. Psicología y cofundador de BILBE.



GAZTEENTZAKO BERDINTASUNERAKO ESKOLA

ESCUELA DE IGUALDAD PARA GENTE JOVEN



Euskaraz edo gaztelaniaz (inskripzioen arabera) / Euskera o castellano (según inscripciones)



ERTZETAN BIZI: NORK ERABAKITZEN DU ZER DEN NORMALA?

VIVIR EN LOS MÁRGENES: ¿QUIÉN DECIDE QUÉ ES NORMAL?

Nork erabakitzen du zer den "normala"? Zergatik jartzen dira zalantzan sexualitatea maitatzeko, desiratzeko eta bizitzeko modu batzuk?

Tailer hau elkarriketaren, hausnarketaren eta topaketaren bidez aniztasun afektibo-sexualari eta genero-aniztasunari buruzko begirada zabaltzeko gonbidapena da. Nortasunei, harremanei, aurreiritziei buruz hitz egingo dugu, arau sozialek gure bizitzak nola zeharkatzen dituzten azalduko dugu, pertsona batzuentzat pribilegioak eta beste batzuentzat oztopoak sortuz.

¿Quién decide qué es "normal"? ¿Por qué algunas formas de amar, de desear y de vivir la sexualidad siguen siendo cuestionadas?

Este taller es una invitación a ampliar la mirada sobre la diversidad afectivo-sexual y de género a través del diálogo, la reflexión y el encuentro. Hablaremos de identidades, relaciones, prejuicios y de cómo las normas sociales atraviesan nuestras vidas, generando privilegios para unas personas y barreras para otras.

FORMATZAILEAK • FORMADORAS

Paula Lana Gómez, Haizea Álvarez Domínguez eta Eneko Nuñez San Miguel
BILBE

Psikologia feminista eta komunitarioa.
Psicología feminista y comunitaria.

Paula Lana Gomez, psikologo feminista eta esku-hartze psikosozial gestaltikoan aditua. SAREA (Psikologia Soziala) eta BILBE (Psicologia feminista eta komunitarioa) proiektuen sortzaileetako bat.

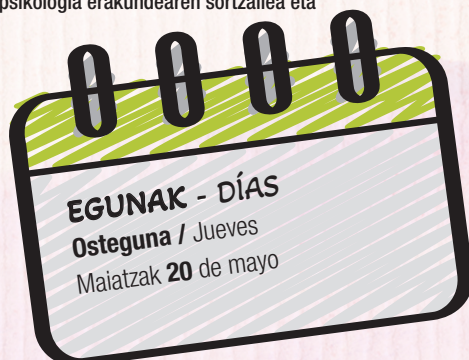
Haizea Álvarez Dominguez, ikuspegi soziokomunitario eta feminista duen osasun psikologoa eta sexologoa. Haizea Álvarez. Sexologia eta Bikote Terapia erakundearen sortzailea eta BILBEren sortzaileetako bat.

Eneko Nuñez San Miguel, ikuspegi sistemikoa eta oinarri feminista duen osasun psikologoa. Sexologia eta harreman ez-monogamoen terapian espezializatua. Hegoa psikologia erakundearen sortzailea eta BILBE sortzaileetako bat.

Paula Lana Gomez, psicologa feminista y experta gestaltica en intervención psicosocial. Creadora de SAREA. Psicología Social y cofundadora de BILBE. Psicología feminista y comunitaria.

Haizea Álvarez Dominguez, psicóloga sanitaria y sexóloga con enfoque feminista y sociocomunitario. Creadora de Haizea Álvarez. Sexología y Terapia de Pareja y cofundadora de BILBE.

Eneko Nuñez San Miguel, psicólogo sanitario con enfoque relacional y feminista. Especializado en sexología y acompañamiento a no-monogamias. Creador de Hegoa. Psicología y cofundador de BILBE.



IKASURTE AMAIERAKO JAIA

FIESTA FIN DE CURSO

35

2026-2027 LAKET

 **Tokia / Lugar:**
Escuela de empoderamiento para mujeres de Leioa, LAKET

 **Ordutegia / Horario:**
18:00 horas

 **Data / Fecha:**
Maiatzak 27 de Mayo (osteguna/jueves)



2026/2027 ikasturteko tailerrak amaituta, ikasturte amaierako festa egingo dugu, eta, bertan, ondo pasatuko dugu, sorpresa eta lunch batez gozatuz.

Terminados los talleres del curso **2026/2027**, aprovecharemos para hacer una fiesta fin de curso donde pasaremos un buen rato, disfrutando de alguna sorpresa y un lunch.

DATA GAKOAK

- **Otsailak 6** Mutilazio genital femeninoaren aurkako nazioarteko eguna.
- **Otsailak 11** Emakume eta neska zientzialarien nazioarteko eguna.
- **Martxoak 8** Emakumeen nazioarteko eguna.
- **Apirilak 26** Ikusgarritasun Lesbikoaren Eguna.
- **Maiatzak 17** Lgtbi fobiaren aurkako nazioarteko eguna.
- **Maiatzak 28** Emakumeen osasunerako nazioarteko eguna.
- **Ekainak 28** LGTBIQ+ kolektiboaren sexu askapenaren eta harrotasunaren nazioarteko eguna.
- **Irailak 18** Soldata berdintasunaren aldeko nazioarteko eguna.
- **Irailak 28** Abortua despenalizatzearen aldeko nazioarteko eguna.
- **Azaroak 25** Emakumeen kontrako indarkeria desagerrarazteko nazioarteko eguna.
- **Abenduak 10** Giza eskubideen aldeko nazioarteko eguna.

FECHAS CLAVES

- **6 de febrero** *Día internacional de tolerancia cero con la mutilación genital femenina.*
- **11 de febrero** *Día internacional de la mujer y la niña en la ciencia.*
- **8 de marzo** *Día internacional de las mujeres.*
- **26 de abril** *Día de la Visibilidad Lésbica.*
- **17 de mayo** *Día internacional Contra la lgtbifobia.*
- **28 de mayo** *Día internacional de acción por la salud de las mujeres.*
- **28 de junio** *Día I. de la liberación sexual y orgullo del colectivo LGTBIQ+.*
- **18 de septiembre** *Día internacional por la igualdad salarial.*
- **28 de septiembre** *Día I. Por la despenalización del aborto.*
- **25 de noviembre** *Día internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres.*
- **10 de diciembre** *Día internacional de los derechos humanos.*

LAKET

2026/2027

LEIOAKO
EMAKUMEEN
JABEKUNTZA
ESKOLA

ESCUELA DE
EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES DE
LEIOA



EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

EZ ZAUDE BAKARRIK! ¡NO ESTÁS SOLA!



EUSKARA



CASTELLANO

Emakumeen kontrako indarkeria sufritzen ari bazara edo susmo hori baduzu... gogoratu **EZ ZAUDE BAKARRIK!**

Si estás sufriendo violencia contra las mujeres o lo sospechas, recuerda que **¡NO ESTÁS SOLA!**

Leioako Gizarte Zerbitzuak - Servicios Sociales de Leioa:

☎ **94 480 13 36**

Berdintasun Saila - Área de Igualdad:

☎ **94 607 25 70**

Leioako Udaltzaingoa - Policía Local de Leioa:

☎ **94 400 80 21**

Telefono bidezko 24 orduko arreta zerbitzua

Servicio de atención telefónica 24 horas:

☎ **900 840 111**

Larrialdi Kasuetarako SOS-DEIAK - En caso de emergencia SOS-DEIAK:

☎ **112**

Sexu-indarkeriaren biktimentzako zerbitzua - Servicio para víctimas de violencia sexual:

☎ **900 840 977**



Leioa
BERDINTASUNA