

Herriko emakume guztiei zuzendutako espazioa da, adin, jatorri, sinesmen, aukera sexual edo errealitate ezberdinak dituzten emakume ordiziarraren elkargunea.

Espazio honetan antolatuko diren hainbat ekintzen bidez emakumeek euren ezagutzak elkarbanatuko dituzte. Helburua, espazio seguruak sortu eta hausnarketa, eztabaida, eraldaketa eta ahalduzkoa sustatzea da.

Animatu eta parte hartu!



Se trata de un espacio dirigido a todas las mujeres del pueblo. Es un punto de encuentro de mujeres ordiziarras con diferentes edades, orígenes, creencias, opciones sexuales o realidades.

A través de las diferentes actividades que se organizarán en este espacio las mujeres compartirán sus conocimientos. El objetivo es crear espacios seguros y fomentar la reflexión, el debate, la transformación y el empoderamiento.

¡Anímate y participa!



Acesta este un spațiu destinat tuturor femeilor din oraș. Este un punct de întâlnire pentru femeile din Ordizia de diferite vârste, origini, credințe, opțiuni sexuale și realități.

Prin intermediul diferitelor activități care vor fi organizate în acest spațiu, femeile își vor împărtăși cunoștințele. Scopul este de a crea spații sigure și de a încuraja reflecția, dezbaterea, transformarea și împuternicirea.

Alăturați-vă și participați!



إنها مساحة تستهدف جميع نساء المدينة. إنها نقطة التقاء لنساء أورديزي من مختلف الأعمار والأصول والمعتقدات والخيارات الجنسية أو الحقائق.

من خلال الأنشطة المختلفة التي سيتم تنظيمها في هذا الفضاء ، ستشارك النساء معرفتهن. الهدف هو إنشاء مساحات آمنة وتشجيع التفكير والنقاش والتحول والتمكين. ابتهج وشارك



This is a space for all the women of the town. It is a meeting point for Ordiziarra women of different ages, origins, beliefs, sexual choices and realities.

Through the different activities that will be organised in this space, women will share their knowledge. The aim is to create safe spaces and encourage reflection, debate, transformation and empowerment.

Join in and take part!



Il s'agit d'un espace destiné à toutes les femmes de la ville. C'est un point de rencontre pour les femmes de l'Ordiziarra de différents âges, origines, croyances, choix sexuels et réalités.

Grâce aux différentes activités qui seront organisées dans cet espace, les femmes partageront leurs connaissances. L'objectif est de créer des espaces sûrs et d'encourager la réflexion, le débat, la transformation et l'autonomisation.

Rejoignez-nous et participez !

Izen emateko epea: Urriak 2

Plazo para inscribirse: 2 de octubre

Izena emateko, idatzi helbide honetara jarduera, zure izena, posta elektronikoa eta telefonoa adieraziz:

Para inscribirte, escribe a esta dirección indicando la actividad, tu nombre, correo electrónico y teléfono:

jabekuntzaeskola@ordizia.eus



EMAKUMEONTZAKO JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA LAS MUJERES
SCOALA DE ÎMPUTERNICIRE PENTRU FEMEI

مدرسة تمكين النساء

ÉCOLE D'AUTONOMISATION DES FEMMES
WOMEN'S EMPOWERMENT SCHOOL

2024ko UDZKENEKO egitaraua



JABEKUNTZA
ESKOLA



ordizia
bizi herria

TAILER ETA IKASTAROAK TALLERES Y CURSOS

GURE EMOZIOAK KUDEATZEN IKASTEA.

APRENDER A GESTIONAR
NUESTRAS EMOCIONES.

Pepa Bojo

Emozio toxikoek blokeatu egiten gaituzte, emozio osasungarriek bultzatu. Emozioak maneiatzeak eragin zuzena du gure ongizatean. Garrantzitsua da gure mundu emozionala deszifratzea eta gure emozioak era ahalduntzailean kudeatzen jakitea.

Las emociones tóxicas nos bloquean, las emociones saludables nos impulsan. El manejo de las emociones tiene un impacto directo en nuestro bienestar. Es importante descifrar nuestro mundo emocional y saber gestionar nuestras emociones de forma empoderante.

Datak

Urriak 10, 24 octubre
Azaroak 7, 21 noviembre
Abenduak 5, 19 diciembre

Ordua / Hora: 17:30-19:30

Hizkuntza / Idioma: Castellano

Lekua / Lugar: Zuhazti zentroa

ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA

FORTALECER EL SUELO
PÉLVICO

Saioa Baena

Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa da. Parte hartu nahi duen edozein emakumeri zuzenduta dago, bereziki, zoru pelbikoa ahuldu denean, adibidez, menopausia hastean edo igarotzean, erditze osteko tratamendu bezala eta abar.

Es un curso de refuerzo de suelo pélvico. Está dirigido a cualquier mujer que quiera participar, especialmente cuando el suelo pélvico se ha debilitado, por ejemplo, al iniciar o pasar la menopausia, como tratamiento post-parto, etc.

Datak

Urriak 8, 15, 22, 29 octubre
Azaroak 5, 12, 19, 26 noviembre
Abenduak 3, 10 diciembre

Ordua / Hora: 9:30-11:00

Hizkuntza / Idioma:

Euskera

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)

BATUKADA FEMINISTA

Ainara Sarasketa Alberdi

Jabekuntza ardatz eta perkusioa tresnatzat hartuta, talde lanean batukada feministak esan nahi duena landu, ulertu eta praktikara eramango dugu. Eta erritmo ezberdinak ikasiko ditugu, gozatuz.

Con el empoderamiento como base y la percusión como herramienta, trabajaremos, entenderemos y llevaremos a la práctica lo que significa la batucada feminista. Y aprenderemos ritmos diferentes, disfrutando.

Datak

Urriak 17 octubre
Azaroak 7, 21 noviembre
Abenduak 5, 19 diciembre

Ordua / Hora: 18:00-20:00

Hizkuntza / Idioma: eus/cas

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)



OSASUNA ETA SENDABELARRAK SALUD Y HIERBAS MEDICINALES

Clara Gutierrez

Tokiko sendabelarrak eta erremedio naturalak modu praktikoan ezagutaraztea, etxeko eta laneko gaitz eta gaixotasun arinak prebenitu edo konpontzeko.

Dar a conocer de manera práctica las plantas medicinales locales y los remedios naturales útiles para prevenir o solucionar las dolencias y enfermedades leves del hogar y el trabajo.

Datak

Azaroak 6, 20 noviembre
Abenduak 4, 18 diciembre

1. Hastapena. Osasunerako sendabide naturalak.

Iniciación. Remedios naturales para la salud.

Nola egin jarabeak, ukenduak, infusioak.

Elaborar jarabes, ungüentos, infusiones.

Ordua / Hora: 16:30-18:00

2. Sakontzea. Basa-landare erabilgarriak. Erabilera tradizionalak eta egungoak.

Profundización. Plantas silvestres útiles. Usos tradicionales y actuales.

Basoko landare erabilgarriak, sendagarriak, jangarriak eta abar ezagutzea. Elkartrukerako topaketak Ordiziako hainbat kolektiborekin, horien erabilera ezagutarazteko eta zabaltzeko.

Reconocer las plantas silvestres útiles: medicinales, comestibles, etc. Encuentros de intercambio con diferentes colectivos de Ordizia, para dar a conocer y divulgar su uso.

Ordua / Hora: 18:00-19:30

Hizkuntza / Idioma:

Castellano

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)



TWERK (BOOTY DANCE)

Mugimendua bizitzeko osasun- eta gozamen-iturria da. Gizarte gaixo batek eragindako kalteak pairatzen jarraitzen dugu, mendeetan emakumeen gorputzak, uteroak eta aldakak zapaldu dituen. Mugimendu naturala, sentsualtasuna eta norberaren gorputzarekin jolastuz gozatzeko gaitasuna berreskuratzeko.

El movimiento es fuente de salud y placer para vivir. Seguimos padeciendo los males causados por una sociedad enferma que durante siglos ha atrofiado los cuerpos, úteros y caderas de las mujeres. Para recuperar el movimiento natural, sensualidad y capacidad de disfrutar jugando con el propio cuerpo.

Datak

Azaroak 30 noviembre

Ordua / Hora: 11:00-14:00

Hizkuntza / Idioma:

Euskara

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)

OINARRIZKO BRIKOLAJEA TAILERRA

TALLER DE BRICOLAJE BÁSICO

Carmen Melchor

Oinarrizko brikolajearen nozioak ikastea.

Aprender nociones de bricolaje básico.

Datak

Urtarrilak 25 enero

Ordua / Hora: 9:30-14:00

Hizkuntza / Idioma:

Castellano

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola
(Santa Maria kalea 4)