

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

Espazio honetan antolatuko diren hainbat ekintzen bidez emakumeek euren ezagutzak elkarbanatuko dituzte. Helburua, espazio seguruak sortu eta hausnarketa, eztabaida, eraldaketa eta ahalduntzea 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 ordiziaras 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, dezbateră, 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 1

Plazo para
inscribirse:
1 de octubre



Izen-ematea / Inscripción
<https://forms.gle/az8ivKbH2bqhWwALA>

Informazioa / Información
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

UDAZKENA
2025



JABEKUNTZA
ESKOLA



ordizia
bizi herria

TAILER ETA IKASTAROAK TALLERES Y CURSOS

ONGIZATE EMOZIONALA ETA AUTOZAINKETA BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO

Saioa Garmendia (coach pertsonala)

Azkar eta denborarik gabe bizi zara? Gelditzeko eta zuri entzuteko unea da. Tailer hauetan estresa murrizten, antsietatea lasaitzen, autoestimua indartzen eta emozioak kudeatzen ikasiko dugu, espazio seguru eta hurbil batean.

¿Vives acelerada y sin tiempo para ti? Es momento de parar y escucharte. En este taller aprenderemos a reducir el estrés, calmar la ansiedad, fortalecer la autoestima y gestionar las emociones en un espacio seguro y cercano.

Datak

Urriak 14, 28 octubre

Azaroak 11, 25 noviembre

Abenduak 9 diciembre

Urtarrilak 9, 23 enero - Otsailak 3, 17 febrero

Martxoak 3, 17 marzo - Apirilak 14, 28 abril

Maiatzak 12, 26 mayo

Ordua / Hora: 17:30-19:30

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola

NOLA ZAINDU GEURE BURUA MENOPAUSIAN CÓMO CUIDARNOS EN LA MENOPAUSIA

MENOPAUSIA OSASUNTUA MENOPAUSIA SALUDABLE

Uxue Castellanos (emagina/matrona)

Bizitzaren etapa honetan, emakumeok aldaketa handiak izaten ditugu maila biologikoan. Aldaketa horiek gure bizitzako beste eremu batzuetan ere eragiten dute. Tailer honetan, elkarrekin,

gure bizitzako etapa honetan gertatzen denaren errepaso orokorra egingo dugu, eta tresna batzuk landuko ditugu horiek ulertzeko, zaintzeko eta indartzeko.

En esta etapa de la vida, las mujeres experimentamos importantes cambios a nivel biológico, que también influyen en otras esferas de nuestra vida. Haremos juntas un repaso general de lo que acontece en esta etapa y trabajaremos algunas herramientas para comprenderlos, cuidarnos y fortalecerlos.

Data

Irailak 30 septiembre

Ordua / Hora: 17:00-19:00

Lekua / Lugar: Barrena Kultur Etxea

ELIKADURA MENOPAUSIAN: GOSEAK BUZTANA LABUR ALIMENTACIÓN EN MENOPAUSIA: QUE NO TE COMAN LA TOSTADA

Mireia Alberdi

Menopausia emakumeen bizi-zikloaren etapa bat da, tabuz eta estereotipoz betea; hala ere, bizi-etapa honek ahalduetzeko aukera bikaina eskaintzen digu. Gure gorputza nola indartu eta eguneroko elikaduraren bidez menopausiaren albo-ondorioak nola murriztu ikasiko dugu.

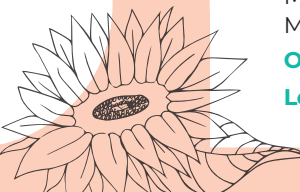
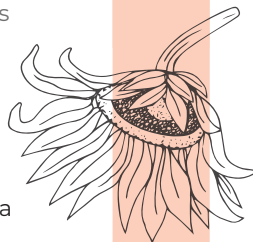
La menopausia es una etapa del ciclo vital de las mujeres llena de tabúes y estereotipos; sin embargo, esta etapa vital nos ofrece una excelente oportunidad para empoderarnos. Aprenderemos cómo fortalecer nuestro cuerpo y cómo reducir los efectos secundarios de la menopausia a través de la alimentación diaria.

Datak

Urriak 8, 15, 22, 29 octubre

Ordua / Hora: 18:00-20:00

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola



ZIKLO BERRIA, SEXUALITATEA BERRIA UN NUEVO CICLO, UNA NUEVA SEXUALIDAD

Libe Osa Arsuaga

Bizitza osoan sexualitatea etengabe eraldatzen ari den bizipena da. Eta klimaterioan ere mantendu egiten da desiratzen eta gozatzen jarraitzeko ahalmena. Lantegi honetan etapa berri hau besarkatzeko espazio bat sortuko dugu: zer nahi dut orain?

Durante toda la vida la sexualidad es una vivencia en continua transformación. Y en el climaterio también se mantiene la potencialidad de seguir deseando y disfrutando. En este taller crearemos un espacio para abrazar esta nueva etapa: ¿qué es lo que deseo ahora?

Data: Azaroak 12 noviembre

Ordua / Hora: 18:00-20:00

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola

BATUKADA FEMINISTA

Ainara Sarasketa Alberdi / Arantza Albizu

Jabekuntza ardatz eta perkusioa tresnatzat hartuta, talde lanean batukada feministak esan nahi duena landu, ulertu eta praktikara eramango dugu.

Con el empoderamiento como base y la percusión como herramienta, llevaremos a la práctica lo que significa la batucada feminista.

Datak

Urriak 23 octubre

Azaroak 6, 20 noviembre

Abenduak 4, 18 diciembre

Urtarrilak 15, 29 enero

Otsailak 12, 26 febrero

Martxoak 12 marzo - Apirilak 16, 30 abril

Maiatzak 14, 28 mayo- Ekainak 11 junio

Ordua / Hora: 18:00-20:00.

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola

“LO QUE QUEDE” liburuaren aurkezpena. Presentación del libro: “LO QUE QUEDE”

Irantzu Varela (idazlea)

Biografia bat osatzen du kontakizun itxien bidez, tiroak bezain indartsuak, batzuetan azala erretzen digute, amorrut betetzen gaituzte eta gauzak erretzeko gogoia ematen digute. Hala ere, bere hitzetan beti dago ate bat irekita, bereen babesa, bere sustraiez hitz egiteko erabiltzen duen samurtasuna eta, jakina, norberaren oinazeak eta indarkeriak mugimendu eta ekintza kolektibo bihurtzeko asmo deliberatua.

Compone una biografía a través de relatos cerrados, potentes como disparos, nos llenan de rabia y nos dan ganas de quemar cosas. Sin embargo, en sus palabras siempre hay una puerta abierta, el apoyo de las suyas, la ternura con la que habla de sus raíces y por supuesto la intención deliberada de convertir los dolores y violencias propias en movimientos y acciones colectivas.

Data: Azaroak 17 noviembre

Ordua / Hora: 18:00

Lekua / Lugar: Jabekuntza Eskola

EMAKUME MIGRATUAK MUJERES MIGRADAS

Topagunea

Espacio de encuentro
(BIZITZA - AL HAYAT)

Datak:

Irailak 29 septiembre. Astelehenero - los lunes.

Ordua / Hora: 17:00-19:00

Lekua / Lugar: Barrena kultur Etxea

Zaintza zerbitzua eskatu daiteke
Se puede solicitar servicio de guardería.

Informazioa / información:
943805610 (Ordiziako Udala)

