

SUSTRAI MOREAK

Emakumeontzako jabeakuntza jarduerak
Actividades de empoderamiento para mujeres

2023



INFORMAZIO GEHIAGO / MÁS INFORMACIÓN:

94 670 99 36 / berdintasuna@muskiz.com



MUSKIZ
UDALA

INTERESEKO INFORMAZIOA:

Eskaintzen diren tailer guztiak doakoak dira

Tailerretan parte hartzeko izena ematea beharrezkoa da

Plaza mugatuak dira

INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Todas las actividades son gratuitas

Los talleres requieren inscripción previa

Las plazas son limitadas



“LA HISTORIA DE TODAS NOSOTRAS” DOCUMENTALAREN PROIEKZIOA ETA SOLASALDIA

Data: Irailak 28, osteguna

Ordua: 18:00

Lekua: M Aretoan (Kultur Etxea)

Solasaldia Itxaso Diazen eskutik (dokumentalaren zuzendaria)



El Salvadorko hiru emakumeren istorioa da hau, baina beste askorena izan liteke, eta baita gurea ere. Emakume haien oinarrizko eskubideak larriki urratu zituzten, abortu delitua egotzi zieten eta homizidio larriagotuagatik espetxeratu zituzten.

PROYECCIÓN Y COLOQUIO DOCUMENTAL “LA HISTORIA DE TODAS NOSOTRAS”

Fecha: 28 de septiembre, jueves

Hora: 18:00

Lugar: Sala M (Casa Cultura)

Coloquio a cargo de Itxaso Diaz, directora del documental

Esta es la historia de tres mujeres salvadoreñas, pero podría ser la de muchas otras; también la nuestra. Mujeres que vieron vulnerados sus derechos fundamentales al ser acusadas de un delito de aborto y encarceladas por homicidio agravado.



SUSTRAI MOREAK

Emakumeentzako jabetzarako jarduerak
Actividades de empoderamiento para mujeres

HITZALDIA: “ZAINKETAK ETA ZAHARTZAROA: ETXEBIZITZA KOLABORATIBOAK EUROPAN ZEHAR”

Data: urriak 6, ostirala

Ordua: 18:00

Lekua: M Aretoa (Kultur Etxea)

Hizlaria: Irati Mogollón

Nork zainduko gaitu guk ezin dugunean? Gure inguruak, egoitza batek...? Eta nahi ez badugu? Hitzaldi honetan zaintzari eta zahartzaroari aurre egiteko beste modu batzuk aztertuko ditugu, hala nola etxebizitza kolaboratiboak eta kooperatiboak.

CHARLA: “CUIDADOS Y VEJEZ: VIVIENDAS COLABORATIVAS A LO LARGO Y ANCHO DE EUROPA”



Fecha: 6 de octubre, viernes

Hora: 18:00

Lugar: Sala M (Casa Cultura)

Ponente: Irati Mogollón

¿Quién cuidará de nosotras cuando ya no podamos hacerlo? ¿Nuestro entorno, una residencia...? ¿Y si no queremos? En esta charla exploraremos otras maneras de vivir y enfrentar los cuidados y la vejez, como las viviendas colaborativas y cooperativas.

INFORMAZIO GEHIAGO
MÁS INFORMACIÓN:

94 670 99 36

berdintasuna@muskiz.com



MUSKIZ
UGALA



TAILERRA: GURE ZAINTZAREN ARKITEKTUREN BILA

Data: urriak 7, larunbata **Ordua:** 10:30-13:30

Lekua: Gaztegunea

Izen-ematea eta informazioa:

- Gaztegunean
- ☎ 946709936 (Berdintasun Saila)
- bilbao@setem.org

Hezitzailea: Irati Mogollón

Gure bizipenetatik abiatuta, zaintzei, zahartze-prozesuei eta ditugun sareei buruz hitz egingo dugu, ondoren etxebizitza kolaboratibo bat simulatzeko eta bertan egotea "sentitzeko", eta gure herrientzako proposamenak egingo ditugu.

Izena emateko epea:
urriaren 4ra arte

TALLER: EN BUSCA DE NUESTRAS ARQUITECTURAS DEL CUIDADO

Fecha: 7 de octubre, sábado **Hora:** 10:30-13:30

Lugar: Gaztegunea

Inscripciones e información:

- En el Gaztegunea
- ☎ 946709936 (Área de Igualdad)
- bilbao@setem.org

Formadora: Irati Mogollón

A partir de nuestras propias vivencias, hablaremos de cuidados, de procesos de envejecimiento, de las redes que tenemos, y experimentaremos cómo es estar en una vivienda colaborativa haciendo una simulación. Pensaremos en nuestro pueblo y haremos propuestas.

Plazo de inscripción:
hasta el 4 de octubre



SUSTRAI MOREAK

Emakumeontzako jabeakuntza jarduerak
Actividades de empoderamiento para mujeres

HITZALDIA: “HILEKOARI BURUZ KONTATU EZ ZIGUTENA”

Data: urriak 17, asteartea

Ordua: 18:00

Lekua: M Aretoa (Kultur Etxea)

Hizlaria: Janire Miranda



Hilekoak gure bizitza baldintzatzen al du? Nola eta zergatik? Denoi berdin eragiten al digu? Hitzaldi honek galdera horiei eta sortuko diren beste batzuei erantzuna eman nahi die. Hilekoaren pobreziaz hitz egingo dugu. Izan ere, hitz soil batek erakusten du hilekoak desberdintasuna sortzen duela.

CHARLA: “LO QUE NO NOS CONTARON SOBRE LA MENSTRUACIÓN”

Fecha: 17 de octubre, martes

Hora: 18:00

Lugar: Sala M (Casa Cultura)

Ponente: Janire Miranda

¿Condiciona la menstruación nuestra vida? ¿Cómo y por qué? ¿Nos afecta a todas por igual? Esta charla pretende dar respuesta a estas y otras preguntas que irán surgiendo. Y hablaremos de pobreza menstrual, un término que muestra cómo la menstruación genera desigualdad.

INFORMAZIO GEHIAGO
MÁS INFORMACIÓN:

94 670 99 36

berdintasuna@muskiz.com



MUSKIZ
UGALIA



TAILERRA: HILEKOAREN INGURUKO OSASUNA ETA NORBERAREN EZAGUTZA

Data: urriak 23 eta 30, astelehenak **Ordutegia:** 18:00-19:30

Lekua: Ikastaro gela, 3. solairua (Kultur Etxea)

Izena ematea eta informazioa:

- ☎ 946709936 (Berdintasun Saila)
- berdintasuna@muskiz.com

Hezitzailea: Janire Miranda

Izena emateko epea:
urriaren 18ra arte

Tailer praktikoa gure bizipenetatik abiatzen da, eta bertan hilekoaren inguruan dauden mitoez hitz egingo dugu horiek desmuntatzeko. Gainera, gure zikloari buruz hausnartuko dugu hura ezagutzeko, eta gure hilekoaren osasuna hobetuko duten estrategiak ikasiko ditugu.

TALLER: SALUD MENSTRUAL Y AUTOCONOCIMIENTO

Fecha: 23 y 30 de octubre, lunes **Horario:** 18:00-19:30

Lugar: Aula de cursillos, 3ª planta (Casa Cultura)

Formadora: Janire Miranda

Inscripciones e información:

- ☎ 946709936 (Área de Igualdad)
- berdintasuna@muskiz.com

Plazo de inscripción:
hasta el 18 de octubre

Un taller práctico que parte de nuestras vivencias, en el que hablaremos de los mitos que existen en relación a la menstruación para desmontarlos, reflexionaremos sobre nuestro ciclo para conocerlo y aprenderemos estrategias que mejoren nuestra salud menstrual.



SUSTRAI MOREAK

Emakumeontzako jabeakuntza jarduerak
Actividades de empoderamiento para mujeres

HITZALDIA: “MINBIZIA BEGIRADA FEMINISTATIK”

Data: azaroak 7, asteartea

Ordua: 18:00

Lekua: M Aretoa (Kultur Etxea)

Hizlaria: Jordina Arnau (Iñurri Elkarte)

Hitzaldi honetan minbiziari ikuspegi feministatik helduko zaio, eta begirada biktimista aldatuko dugu, protagonista egingo gaituen beste bat eskuratuta. Gainera, gogoeta egingo dugu gaixotzeak emakumeengan duen eraginari buruz.

CHARLA: “EL CÁNCER DESDE LA PERSPECTIVA FEMINISTA”

Fecha: 7 de noviembre, martes

Hora: 18:00

Lugar: Sala M (Casa Cultura)

Ponente: Jordina Arnau (Asociación Iñurri)



En esta charla hablaremos del cáncer desde la perspectiva feminista, transformando la mirada victimista en otra que nos haga protagonistas. Reflexionaremos, además, sobre el impacto que tiene en nuestras vidas el hecho de ser mujer y enfermar.

INFORMAZIO GEHIAGO
MÁS INFORMACIÓN:

94 670 99 36

berdintasuna@muskiz.com



MUSKIZ
UGALA



HITZALDIA: “INDARKERIA MATXISTATIK BIZIRIK ATERA DIREN EMAKUMEEN KOLEKTIBOEN LANA”

Data: azaroak 21, asteartea

Ordua: 18:00

Lekua: M Aretoa (Kultur Etxea)

Bizitu Elkartearen eskutik

Gune honetan hausnarketa bat egin nahi dugu, indarkeria matxistatik bizirik atera diren emakumeen elkarteek egindako lana ezagutzeak eta antolatzeak duen garrantziaz, honakoa lortzeko: emakumeak indarkeria horretatik aske bititzea.

CHARLA: “ EL TRABAJO DE LOS COLECTIVOS DE MUJERES SOBREVIVIENTES DE LA VIOLENCIA MACHISTA”

Fecha: 21 de noviembre, martes

Hora: 18:00

Lugar: Sala M (Casa Cultura)

A cargo de la Asociación Bizitu



Queremos que éste sea un espacio en el que conocer el trabajo desarrollado por las asociaciones de mujeres sobrevivientes de la violencia machista y reflexionar sobre la importancia de organizarse, para lograr que las mujeres vivan vidas libres de esta violencia.



SUSTRAI MOREAK

Emakumeontzako jakiekuntza jarduerak
Actividades de empoderamiento para mujeres

TAILERRA: ESKUAK ARGITAN

Data:

- Azaroak 22 eta 29 eta abenduak 13 eta 20, asteazkenak (2023)
- Urtarrilak 8,15, 22 eta 29 eta otsailak 5 eta 12, astelehenak (2024)

Ordutegia: 18:00-20:30

Lekua: Ikastaro gela, Kultur etxea, 3. solairua

Hezitzailea: Paz Carbajosa

Izena emateko epea:
azaroaren 17ra arte

Esan al dizute noizbait: “Nola egingo duzu zuk hori? Ahal izango duzu?”? Ikastaro honetan mito horiek desmuntatu egingo ditugu, eta ikasiko dugu entxufe edo etengailu bat konpontzen, luzagarri bat eraikitzen, etxebizitzan itzalaldi bat konpontzen... Trebetasun horiek erabiltzeak autonomia handiagoa ematen digu, baita guk geuk egiten dugun horrek dakarren gogobetetasuna ere.

TALLER: MANOS A LA LUZ

Fecha:

- 22, 29 de noviembre y 13, 20 de diciembre, miércoles (2023)
- 8, 15, 22 y 29 de enero y 5 y 12 de febrero, lunes (2024)

Horario: 18:00 a 20:30

Lugar: Aula de cursillos, 3ª planta, Casa Cultura

Formadora: Paz Carbajosa

Plazo de inscripción:
hasta el 17 de noviembre

Alguna vez te han dicho: “¿Cómo vas a hacer tú eso?, ¿Vas a poder?”... En este curso desmontaremos esos mitos, y aprenderemos a poner o reparar un enchufe, un interruptor, construir un alargador, solucionar un apagón... Habilidades útiles en el día a día, cuyo manejo nos otorga la autonomía y satisfacción que da hacerlo por nuestra cuenta.

INFORMAZIO GEHIAGO
MÁS INFORMACIÓN:

94 670 99 36
berdintasuna@muskiz.com



MUSKIZ
UROLA



ZAURIAK DOKUMENTALAREN PROIEKZIOA ETA SOLASALDIA

Data: abenduak 14, osteguna

Ordua: 18:00

Lekua: M Aretoa (Kultur Etxea)

Solasaldia, Estereotipak elkartearen eskutik

Nola ulertzen dugu eromena? Horixe da, hain zuzen ere, dokumental horren gai nagusia. Bertan, 9 emakumeren errealitatearen bitartez, eromena, ondoezak eta osasun mentala jorratzen dira, ikuspegi feministatik abiatuta.

PROYECCIÓN Y COLOQUIO DOCUMENTAL ZAURIAK

Fecha: 14 de diciembre, jueves

Hora: 18:00

Lugar: Sala M (Casa Cultura)

Coloquio a cargo de la asociación Estereotipak

¿Cómo entendemos la locura?. Ese es precisamente el tema central de este documental. En él, a través de la realidad de 9 mujeres, se aborda la locura, los malestares y la salud mental, desde una perspectiva feminista.



***JARDUERA GEHIAGO
AZAROAREN 25eko
EGITARAUAN**

JAKINAREN GAINEAN
EDUKIKO ZAITUGU!!!

* Azaroak 25 Indarkeria Matxistaren Aurkako Nazioarteko Eguna

***MÁS ACTIVIDADES EN
EL PROGRAMA DEL 25 N.
¡TE MANTENDREMOS
INFORMADA!**

* 25 noviembre Día Internacional Contra la Violencia Machista



MUSKIZ
UDALA