

NEGU MOREA 2025

URTARRILA
OTSAILA
MARTXOA

Negu, udaberri eta udazken morea, Bermeoko Udalak sortutako proiektu bat da. Emakumeak haien eskubideen jabe egiteko eta beste emakumeekin sareak sortzeko tresnak eskaintzen dituen ikastaro, topaketa eta tailer sorta da.

Emakumeen jabetze eta ahalduzko prozesuan eragitea da helburua; hau da, autokontzientzia hartzea, autoestimua lantzea, gaitasun propioak ezagutzea eta emakumeek dagokien espazioa berreskuratzea.

Errealitatea ikuspegi feministatik aztertzen du eta, horretarako, jendarte justu, anitz eta osoago baterantz urratsak emateko esperientziak eta jakintzak partekatzen ditu.

Bermeoko emakume elkarteekin eta mugimendu feministarekin herriko emakumeen arteko sareak sortu nahi ditugu, elkar ezagutu, lagundu, topatu eta gozatzeko.

Erdu!



- Biziraupenerako brikolajea
- Perreo feminista
- Ezagutu zure eskubideak
- Sexu eta genero aniztasuna, hirietatik at!
- Biziraupenerako sukaldaritza
- Ziklotasuna ezagutzen
- Heterosexualitatea irauli
- Emakume nagusiok badugu zer esan
- Emakume korrilarien taldea (Kirol Saila)
- Irakurle txoko feminista (Euskera Saila)
- La Odisea antzezlan (Kultura Saila)

IZEN-EMATEA Berdintasun Saileko ikastaroetan

EPEA

Ikastaroa hasi baino astebete lehenagora arte. Plazak mugatuak dira. Partaideen zerrenda izen-emate dataren arabera egingo da. Bermeon erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

 berdintasuna@bermeo.eus

 Bermeoko kultur etxea

 688.63.84.49


IKASTARO GUZTIAK
BERMEOKO KULTUR
ETXEAN IZAGO DIRA.
IZEN-EMATEA
EZINBESTEKOA
IZANGO DA


ADI
DEIALDIETARA



URTARRILA

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

-  Biziraupenerako brikolajea
-  Perreo feminista
-  Ezagutu zure eskubideak
-  Sexu eta genero aniztasuna
-  Biziraupenerako sukaldaritza
-  Emakume nagusiok badugu zer esan
-  Ziklotasuna ezagutzen
-  Emakume korrikalarien taldea
-  Irakurleen txoko feminista
-  Antzerkia, *La odisea*

OTSAILA

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |

MARTXOA

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 31 | | | | | |

NEGU MOREA



BIZIRAUPENERAKO BRIKOLAJEA

Matxura ohikoenak zure kabuz konpontzen ikasteko

TREBATZAILEA

Ana Oceja Uribe

Metodologia oso praktikoa.

Pitzadurak konpontzea, azulejuak eta heldulekuak aldatzea, zulagailua, karatzeko eta lixatzeko makina erabiltzea, euste-takoak, hodiak, mahukak eta abar konpontzea, bisagrak eta sukaldeko tiraderak doitzea, silikona aplikatzea, sukaldeko kopetea aldatzea, dutxako mahuka egokitzea, kaxoi baten gidak aldatzea, xafla baten entxufea konpontzea, pertsianaren zintak konpontzea, sarrailak jartzea...

Grietas y fisuras en paredes, azulejos, manillas, uso del taladro, caladora y lijadora, tacos de sujeción, reparación de tuberías, mangueras etc. Ajuste de bisagras y cajones de cocina, aplicar silicona, cambiar copete de cocina, adaptar manguera de ducha, cambiar las guías de un cajón, arreglar el enchufe de una plancha, arreglar cintas de persiana, instalar cerraduras...



IZEN-EMATEA

18 urtetik gorako emakumeak

URTARRILAREN 22an hasita, 7 saio



Eguaztenak
18:00-20:00



Kultur Etxean



GAZTELANIAZ

PERREO FEMINISTA

TREBATZAILEA

Ross dantza eskola

Tailerraren helburua espazio seguru bat sortzea da, non twerk edo regueton bezalako dantzen potentziala esperimentatu ahal izango dugun, boteretsuago sentitzeko tresna bezala. Femitateari eta sexualitateari buruzko esanahien eraikuntzaren inguruko hausnarketa sustatuko dugu. Arau hegemonikoak eta patriarkalak urratuz, lotutako estigma sozialak hautsiz eta emakumeen gorputza eta plazera politikoki berreskuratuzeko aldarrikapena ginez.

URTARRILaren 25ean hasita, 3 saio



hileko azken zapatuetan
11:00-12:30



kultur etxean



Euskeraz

IZEN-EMATEA

16+ emakumeak



EZAGUTU ZURE ESKUBIDEAK

HIZLARIA

Ana Garcia Mayojo.

Zer egin dezaket indarkeria jasaten badut eta zer ondorio daude pausoren bat ematea erabakitzen badut? Eta egoera administratibo irregularrean banago? Zer aukera ditut akordioak, bisita-erregimena edo mantenu-pentsioaren ordainketa betetzen ez badira? Saio honen helburua da galdera horiei eta beste batzuei buruz izan daitezkeen zalantzei erantzutea.

¿Qué pasa con mis hijos e hijas si me separo? ¿Qué puedo hacer si sufro violencia y qué consecuencias hay si decido dar algún paso? ¿Y si estoy en situación administrativa irregular? ¿Qué opciones tengo si no se cumplen los acuerdos, el régimen de visitas o el pago de la pensión alimenticia? Esta sesión está dirigida a obtener respuestas a posibles dudas sobre estas y otras cuestiones que tengamos a enfrentar.

18+ Emakumeak

URTARRILAK 28



10:00-12:00



Kultur Etxean



Euskeraz eta
gaztelaniaz



Sexu eta genero aniztasuna HIRIETATIK AT

HIZLARIA

Hiruki Larroxa

LGTBI+ pertsona gehienok hirietatik at sortu gara. Herrietan sortu, hazi eta bizi(raun) izan gara, herrietako dinamika itxiek hirietara erbesteratu gaituzten arte, "sexilioa" aukeratu dugun arte. Hirietara aniztasunaren bizigarritasunaren, sarearen, komunitatearen bila jo izan baitugu. Han jarri izan ditugu gure gogo eta asmoak, noizbait errotzeko asmoz.



IZEN-EMATEA

Publiko guztiari
zabalik

URTARRILAK 30



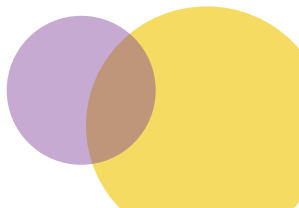
18:00



Kultur Etxean



Euskeraz



ZIKLOTASUNA EZAGUTZEN

Menarkiara hurbiltzeko espazioa

TREBATZAILEAK

Ana Valles Renteria, Esti Bilbao Bilbao

Tailer honen bidez, emakumeen ziklotasuna nolakoa den eta bere funtzionamendua zein den landuko duzue.

Tailerraren hasieran eta amaieran, amek eta alabek dinamika bateratua egingo duzue. Tartean, espazio desberdinetan banatuko zarete.

Alabek adin bereko beste ume batzuekin ziklikoa izatea eta honen berezitasunak zeintzuk diren ikasiko dute. Eta bestaldetik, amek zikloa ezagutu, baliabideak landu eta honen aurrean dituzten beldurrak, galderak... partekatzeko leku segurua aurkituko dute

OTSAILAK 17



17:30-19:30



kultur etxean



Euskeraz

IZEN-EMATEA

LH5 mailako
neska eta amentzat



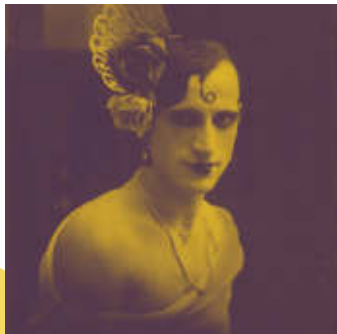
HETEROSEXUALITATEA IRAULI

TREBATZAILEA

Hiruki Larroxa

Nola eraikitzen da gure desira? Nolako harreman afektiboak ditugu? Gure generoa eroso bizi al dugu?

Heterosexualitatea gure jendartea eta, ondorioz, gure pentsamendua konfiguratzeko duen erregimen politiko bat delako kontzientzia hartzetik, bakoitzaren desiran eta harreman erotikoetan daukan eraginaren inguruan hausnartuz, existitzen diren errealitate alternatiboak ezagutzea.



IZEN-EMATEA

LGTBI+
pertsonek

OTSAILAK 27



17:30-20.30



Kultur Etxean



EUSKERAZ

SUKALDARITZA

Biziraupenerako sukaldaritza

TREBATZAILEAK

Bermeoko OLHUIko ikasleak

Tailer honetan, 5€ baino gutxiagoko aurrekontuarekin, errezeta osasuntsu eta zapoetsuak egiten ikasiko duzu. Bertako eta mundu zabaleko usaindun errezetak izango dira.

A través de este taller, aprenderás a elaborar recetas sanas y sabrosas, con un presupuesto inferior a 5€. Serán recetas con aromas autóctonos y de medio mundo.

OTSAILAK 6



09:00-12:00



Bermeoko OLHUI eraikinean



Euskeraz, gaztelaniaz, arabieraz

IZEN-EMATEA

18+ Emakumeak



IRAKURLEEN TXOKO FEMINISTA

TREBATZAILEA

Nagore Fernandez Zabala

Irakurleen txoko feministan liburuek genero-ikuspegiak berba egiteko ematen dituzten aukeretan zentratuko dira batez ere, alderdi literario eta fikzionalari horrenbeste begiratu barik. Hala, irakurketetatik eta fikziotik, obretan eraikitzen den errealitatean generoak zer leku duen eta zelan eraikitzen den genero-diskurtso hori hausnartuko dute parte-hartzaileek. Amatasuna, genero-indarkeria, maskulinitate- eta feminitate-ereduak, eredu ez binarioak, espazio publiko vs. pribatuak, gorputzak, agency edo egiletasuna, prostituzioa eta bestelako kontzeptuak egongo dira parte-hartzaileen solasaldien erdigunean.

HILEKO 4. EGUAZTENETAN



19:00 - 20:00



kultur etxean



Euskeraz

IZEN-EMATEA

Izen-ematea
zabaltzen denean,
jakitera emango
da



EMAKUME KORRIKALARIEN TALDEA

Korrika egitea gustoko duzu? Aukera paregabea duzu beldurrak gainditu eta lasaitasun osoz ibiltzeko konfiantza hartu, eta autonomia lantzeko. Kaleak ere zureak direlako, elkarrekin herrian zehar ibiliko gara; horretarako, korrikan aditua den pertsona baten entrenamendu eta gomendioak jasoko dituzu.



10:00



EUSKERAZ

16+ Emakumeak

IZEN-EMATEA

Abonatuak:
www.bermeo.eus
Ez-abonatuak: Areneko
polikiroldegian

5,10€

URTARRILAK 11

Bermeoko herri
lasterketako ibilbidea



Lameran

OTSAILAK 15

FARTLEK saioa



Artzako errotondan

MARTXOAK 8

LASTERKETAK ALDAPEKIN



Atalde kaleko bidegorrian

MARTXOAK 29

ERROTATARA IGOERA



Artzako errotondan

LA ODISEA ANTZEZLANA

KONPAINIA: KAI ERREA

“Liñeraren zuzendaritzak generoaren gaian sakontzen du eta mito honen ikuspegi are zabalagoa ahalbidetzen du, non Penelopek bere burua emakume sumiso eta pasibo gisa ulertzeari uzten dion. Muntaia hau proposatzen dugu testuaren eta zuzendaritzaren konbinazioak publikoak, berrirakurketa honen lekuko denean, inguruneari buruz duen ikuspegi propioa zalantzan jartzea ahalbidetzen duelako, eta uste dugulako gizartea eraikitzen duten istorioak berreginez bakarrik lortu dezakegula solidarioagoa eta guztiontzat bizigarriagoa den gizarte bat.”

URTARRILAK 17



20:00



Nestor Basterretxea
aretoan



GAZTELANIAZ

SARRERA 6€

Deskontudunak 4,50 €
(nagusiak, gazteak,
ezinduek eta langabetuek)

Gizarte eta kultur etxean
eta www.bermeo.eus



EMAKUME

ELKARTEAK

- BERMEOKO MUGIMENDU FEMINISTA, BMF
- DIAMOU, emakume Senegaldarren elkarte
- ERROXAPE, emakumeen elkarte
- ASSALAM, emakume Marokoarren elkarte
- ITAIA, emakumeon antolakunde sozialista