

# udaberri Morea

APIRILA - MAIATZA - EKAINA



[berdintasuna@bermeo.eus](mailto:berdintasuna@bermeo.eus)

688.63.84.49



- Bermeoko emakumeak\* saretuz III. Topaketa (Bermeoko mugimendu feminista)
- Indarkeria matxistari buruzko formakuntza tabernari eta merkatarientzat
- Ezagutu zure eskubideak
- Autodefentsa feminista
- Plenopausia
- Irakurle txoko feminista
- Emakume nagusiok badugu zer esan, sexualitatea
- Agroekologia feminista
- Zoru pelbikoa ezagutzen (Bermeoko mugimendu feminista)
- Emakumeak historian zehar, bisita gidatua
- Emakume korrikalarien taldea (Kirol Saila)
- Irakurle txoko feminista (Euskera Saila)
- Zinegoak
- Amak eta alabak ziklikotasuna

## Berdintasun Saileko ikastaroak

## IZEN-EMATEA

### EPEA

Martxoaren 24an hasita, plazak bete arte.

Plazak mugatuak dira. Partaideen zerrenda izen-emate dataren arabera egingo da. Bermeon erroldatutako emakumeek lehenetsuna izango dute.

✉ [berdintasuna@bermeo.eus](mailto:berdintasuna@bermeo.eus)

🏠 Bermeoko kultur etxea

☎ 688.63.84.49

IZEN-EMATEA  
EZINBESTEKOA  
IZANGO DA

IRISGARRITASUN  
BEHARRIZANAK  
BADITUZU, MESEDEZ,  
JAKINARAZI IZENA  
EMATEAN

Maiatzak 17

LGTBIQ+ Fobiaren aurkako eguna

Ekainak 28

LGTBIQ+ Harrotasunaren eguna

ADI  
DEIALDIETARA

APIRILA

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

-  Bermeoko emakumeak saretuz\*
-  Autodefentsa feminista
-  Indarkeria matxistan formakuntza
-  Plenopausia
-  Irakurle txoko feminista
-  Emakume korrikalarien taldea
-  Agroekologia feminista
-  Emakume nagusiak eta sexualitatea
-  Ezagutu zure eskubideak
-  Zoru pelbikoa ezagutzen\*
-  Emakumeak historian zehar
-  Amak eta alabak zikloa
-  Zinegoak

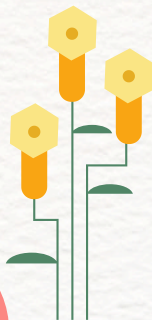
MAIATZA

		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

EKAINA

2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29		
30								

udaberri   
Morea  



## BERMEOKO EMAKUMEAK\* SARETUZ III. TOPAKETA

## ANTOLATZAILEA: Bermeoko Mugimendu Feminista

Diamou Bou eta Assalam elkarteen lankidetzaz  
Kabidxe gune sozialaren laguntzarekin

2024. urtean herriko emakumeak\* sareteko egindako lanketarekin jarraitzeko helburua du III. Topaketak.

Interseksionalitatea funtsezko elementu artikulatzailetzat hartuta eta aniztasuna abiapuntu izanik, ekimen honen helburua herriko emakume elkarteak eta norbanakoak saretea da.

Denok elkartzeko, gure artean hobeto ezagutzeko eta elkarrekin jarduteko aukera izango dugu.

Zerk batzen gaitu? Zerk pizten gaitu? Denon bizitzak erdigunean jartzeko Bermeoko Emakumeok\* saretu gaituzen!

## APIRILAK 4



17:30-20:30



Kabidxen

EUSKARAZ  
ARABIERAZ  
WOLOFERAZ  
GAZTELANIAZ

Zaintza zerbitzua eskainiko da



# AUTODEFENTSA FEMINISTA

TEKNIKA KOGNITIBO, FISIKO ETA PSIKOLOGIKOAK

## TREBATZAILEA

Esther Lopez, SAFO eskola

Ikastaroan, beste neska batzuekin elkartuko gara, eta neska izateagatik ezberdin tratatzen gaituztenean nola sentitzen garen adieraziko dugu. Sentimendu horiez arituko gara, eta geure burua babesteko, zaintzeko eta maitatzeko nola defenda gaitzkeen pentsatuko dugu.

Honako hauek dira lantegiaren xedek: ahalduntzea eta autoestimua lantzea, gure gorputzen inguruan hausnartzea, biktima-rola alboratzea eta egoera arriskutsuei geure kabuz aurre egiteko sentimendua lantzea. Erasoetatik defendatzeko, oinarrizko teknikak ikasiko ditugu praktikan jartzeko.

**APIRILAK 5 eta 12, 4 orduko saioak**



16:00-20:00



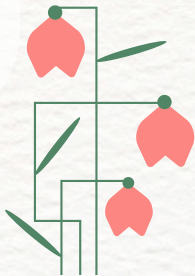
Kultur etxean



Euskaraz

## IZEN-EMATEA

10-15 urteko  
neskak





## INDARKERIA MATXISTAN FORMAKUNTZA


## TABERNARI ETA DENDARIENTZAT


Azken urteetan udalerrian emandako indarkeria matxista kasuen gorakada kontuan hartuta, eta herri seguruago bat lortzeko bidean, Puntu Seguruaren Sarea osatu dugu, herriko ostalari eta merkatariekin elkarlanean.


Gune seguruaren xedea indarkeria matxista jasotzen duten pertsoneri eta euren ingurukoei babesa ematea da, baita indarkeria matxistarik gabeko espazioak sortzea ere.

Zuk ere parte hartu nahi duzu?


## APIRILAK 7

 14:30 - 16:30


 Kultur Etxean

 Euskaraz

## APIRILAK 8

 08:00 - 10:00

 Kultur Etxean

 Euskaraz

Langile guztiek egunetarikoa batean 2 orduko saioan parte hartzea ezinbestekoa izango da.



# PLENOPAUSIA

TAILER TEORIKO - PRAKTIKOA

## TREBATZAILEA


Ana Valles Renteria


Menopausia ez da bakarrik haurdun gelditzeko ezintasuna sortzen deneko etapa bat, hortik haratago doan bizitzako momentu garrantzitsua da, klimateria. Tamalez, gaur egun "krisi" garaitzat hartzen da, eta ziur horrela entzunda ala onartuta daukazula.


Klimateria ezagutuko duzu, limitazioak eta aukerak landu. Horretaz gain, ezinegona sortzen duten emozioak kudeatzeko estrategiak eta haurdunalditik haratagoko sexualitatea landuko ditugu.

Bizitzako etapa hau modu osasungarriagoan bizitzeko estrategiak ikusiko ditugu. Esperientziak partekatzeko errespetuzko espazioa izango da.

APIRILAK 9/MAIATZAK 7/EKAINAK 4

 18:00 - 20:00

 Kultur Etxean

 Euskaraz



**40 - 55 URTE BITARTEKO  
EMAKUMEAK**



# AGROEKOLOGIA FEMINISTA

LARREETATIK PLATERETARA TAILER TEORIKO-PRAKITKOA

## TREBATZAILEA


Txaramela koop. txikia

Gaur egungo nekazaritzako elikagaien sistema konbentzionalen aurrean, zertan datza elikadura-subiranotasuna eta agroekofeminismoa? Eztabaida sorrarazi nahi dugu, eta, horrela, bakoitzaren esperientzia eta bizipenari buruzko ikuspuntuak jaso ahal izango ditugu; izan ere, guztiak gara elikadura-zikloaren zati, elikadura-katearen punturen batean edo batzuetan. Gainera, agroekologiaren ezaugarrietako bat autohornikuntza da; beraz, norik bere elikagaiak ekoizten ikastea oso garrantzitsua da, elikadura-katea ere ulertzeko. Horretarako, pasta integrala eta ekologikoa, saltsak eta sasoiko barazkiz beteak egingo ditugu



MAIATZAK 10 eta 24

IZEN-EMATEA

 10:00 - 13:00

 Almiken

 Euskaraz





# EMAKUME NAGUSIAK ETA SEXUALITATEA

## TREBATZAILEA

Ana Valles Renteria

Sexulitatea, 60 urte bete eta gero, existitzen ahal da? Badago ezer? Ugalketa alde batera utzita sexualitatearen begirada lantzea du helburu tailer honek. Orain nor naiz? Zer gertatzen da? Non gelditzen da nire plazera? Nolakoak izan behar dira nire harremanak? Desira galdu dut? Zaintza-lanak neureganatu behar ditut? Autoestimu eta autokontzeptu onuragarriagoa sustatzeko tailer teoriko-praktikoa duzu hemen.

Tailer honekin, emakume izatearen definizio tradizionala berregin nahi dugu, bakoitzak berea, gorputz-aniztasun eta plazererako duen gaitasunetik, jendartean duen rol ezberdinen hausnarketara. Nahi bezala zahartu gaitezke, geure bizitzaren agintea hartuta.



MAIATZAK 23 eta 30



10:00 - 12:00



Kultur Etxean



Euskaraz

IZEN-EMATEA

60 +

## EZAGUTU ZURE ESKUBIDEAK

## MIGRAZIO LEGEAREN AZKEN MOLDAKETA

Hizlaria: Josune Barturen, Abokatua

Zertan eragiten dit niri migrazioko lege berriak? Eta nire familiari? Ezagutzen al ditut legeak jarritako neurriak? Baldintza berriak betetzen ez baditut, eskubiderik galduko ote dut? Non aurki ditzaket galdera hauen guztien erantzunak? Saio honetan migrazio legearen moldaketei buruzko informazioa landuko dugu eta egon daitezkeen zalantzak argitzea du helburu.

## MAIATZAK 26



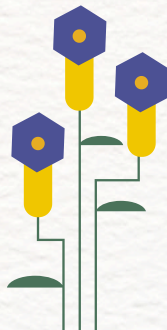
10:00 - 12:00



Kultur Etxean

Euskaraz  
Gaztelaniaz

*¿En qué me afecta a mí la nueva ley migratoria? ¿Y a mi familia? ¿Conozco todas las medidas impuestas por la ley? Si no cumplo las nuevas condiciones, ¿perderé algún derecho? ¿Dónde puedo encontrar respuestas a todas estas preguntas? Esta sesión está dirigida a tratar toda la información y dudas que puedan surgir sobre las modificaciones de la ley migratoria.*



## GURE ZORU PELBIKOA EZAGUTZEN

ANTOLATZAILEA: Bermeoko Mugimendu Feminista

TREBATZAILEA: Iratxe Erkoreka

Tailer honetan teoria eta praktika uztartzeko aukera izango dugu. Gure pelbiseko muskulatura eta gorputz gune gisa duen funtzioa ikasiko dugu, barruko eta kanpoko genitalen anatomia ezagutuko dugu eta disfuntzio fisiko eta sexualen kausak hobeto ulertuko ditugu (gernua galtzea, baginako mina edo tireunia, anorgasmia, hilekoaren zikloaren alterazioak, menopausia, etab).

Gure gorputzean bizitzearen eta osasun integral kontzeptuaren bidez, geure burua eta gorputza ezagutzeari garrantzia emango diogu.

Nori zuzenduta dago? 18 urtetik gorako emakumeei\*, adin mugarik gabe.

## IZEN-EMATEA

bermeokomf@gmail.com  
PLAZA MUGATUAK

### MAIATZAK 30



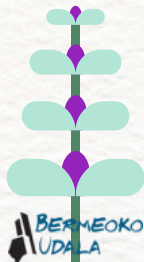
17:30



Kabidxe



Euskaraz



## EMAKUMEAK, BERMEOKO HISTORIAREN PROTAGONISTAK

BISITA GIDATUA. URDAILIFE

Historiarik ez legoke zaintzarik gabe, eta Bermeoko emakumeek beti izan dute funtsezko papera horretan. Erdi Arotik gaur egunera, amatasuna, hizkuntzaren transmisioa, tradizioen mantentzea eta gastronomiaren berrikuntza haien esku egon dira. Baina, zer rol izan dute arrantzan? Sareginak eta neskatilak ez ezik, itsas ekonomia beste alor askotan ere aritu dira, antolakuntzan, merkataritzan eta kudeaketan. Boterea izan al dute? Eta orain, badute? Bermeon "matriarkatua" egon dela esatea errealitate historiko bat ala mitoa da? Bisita honetan, emakumeek historian izan duten benetako lekua ezagutuko dugu.

## EKAINAK 1



12:00

Turismo  
Bulegoan

Euskaraz

## IZEN-EMATEA

Librea





## TREBATZAILEAK

Ane Valles Renteria eta Esti Bilbao Bilbao

Tailer honen bidez, emakumeen ziklotasuna nolako den eta bere funtzionamendua zein den landuko dugu.

Tailerraren hasieran eta amaieran, amek eta alabek dinamika bateratua egingo dugu. Tartean, zenbait espaziotan banatuko gara.

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

## EKAINAK 9



17:30-19:30



Kultur Etxean



Euskaraz

## IZEN-EMATEA

LH4, LH5 eta LH6 mailako neskeei eta haien emakumezko erreferenteei zuzendua





## ZINEGOAK

Bilboko gaylesbotrans Nazioarteko Zinema eta Arte  
Eszenikoen Jaialdia

2004. urtean jaio zen, kultura, zinema eta arte eszenikoen bidez sentsibilizazioa bultzatzeko asmoz.

Ekimen hau urtero antolatzen da, eta ekainean Bermeora helduko da bere hedapenaren bidez. Gaur egun, Zinegoak erreferente bihurtu da nazioarteko LGTB jaialdietan. Urtero 100 lan baino gehiago taularatzen edo proiektatzen dira (luzemetraiak, laburmetraiak, dokumentalak...), gehienak nazioarteko jaialdietan sarituak izan diren lanak.

Halaber, bere jarduera guztiek lotura dute honako ezaugarri guztiekin: arrazoi afektibo sexualengatik bazterkeria eragozteia, nazioartean gertatzen diren giza eskubide guztien urraketa eta eredu familiar berriak ikusgarritasuna bultzatzea.

Azken edizioetan Zinegoaken 10.000 lagun baino gehiago bildu dira, eta bere proiektzioa estatu mailakoa eta nazioartekoa izan da.



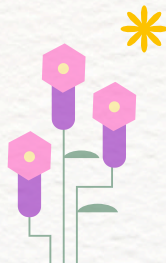
## EKAINAK 5



18:30

Nestor  
Bazterretxea  
aretoaHainbat  
hizkuntzetan

Sarrera librea



## IRAKURLE 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.

## APIRILAK 23



19:00 - 20:00



Kultur Etxean



Euskaraz

## MAIATZAK 24



12:00 - 13:00



Kultur Etxean



Euskaraz



## IZEN-EMATEA

Izen-ematea  
zabaltzen denean  
jakitera emango  
da

## EMAKUME KORRIKALARIEN TALDEA

Korrika egitea gustuko 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 ditugu.



10:00



EUSKARAZ

16+ Emakumeak

**IZEN-EMATEA**

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

5,10€

**APIRILAK 26**

Potentzia saioa



Bermeoko kanpan

**MAIATZAK 10**

BERMEO - MUNDAKA

Artza jatetxeko  
errotondan**MAIATZAK 31**

HONDARTZAN SAIOA



San Antonio hondartza

**EKAINAK 21**

MENDI IRTEERA



Artzako errotondan

- BERMEOKO MUGIMENDU FEMINISTA, BMF
- DIAMOU, emakume senegaldarren elkarte
- ASSALAM, emakume marokoarren elkarte
- ITAIA, emakumeon antolakunde sozialista
- Bermioko Gazte Feministak
- ERROXAPE, emakumeen elkarte

SATEVI (24 ORDU, 51 HIZKUNTZA)

ANDULKUARIATZA: Biktima, senide, eta profesionalentzat. Doakoa, ez da fakturan agertzen

SEXU-INDARKERIAREN BIKTIMEI ARRETA OSOA (24 ORDU)

GIZARTE ZERBITZUAK, ABOKATUA, PSIKOLOGOA

- Informazioa eskatzeak ez zaitu beste pausorik ematera behartzen
- Behar duzun edozertarako delitu

900.840.111

900.840.977

946.179.160

INDARKERIA  
MATXISTARI AURRE  
EGITEA GUZTION  
ARDURA DA

