

ELKARGUNEAK

Talde hauek ikasturte osoan zehar elkartzen dira eta gehienak irekita mantentzen dira parte hartzaile berrientzat. Parte hartu nahi baduzu, deitu edo gerturatu Emakumeen Etxera.



BIBOLLO ELKARGUNEA

Dinamizatzailleak: Beatriz Zalacain
eta Ana Murcia (SORBURU)

Eguna: asteartea
Ordua: 15:00 - 17:00
18:00 - 20:00
Hasiera: irailak 29
Iraupena: ikasturte osoa
Hizkuntza: gaztelania



Donostiako Emakumeen Etxean elkargu-
ne zaindu bat eskaintzen dizugu, beste
BIBOLLERA batzuk ezagutzeko, bizitzan
zeharkatzen gaituzten errealitateen
aniztasuna sentitzeko eta hitz egiteko,
eta elkarrekin bizitza duin eta zoriontsuak
eraikitzeko.

NESKA GAZTEENTZAKO JABEKUNTZA GUNEA

Dinamizatzaila: Lahia 3.0

Eguna: asteartea,
hamabostero
Ordua: 17:30 - 19:30
Hasiera: Irailak 15
Iraupena: ikasturte osoa
Hizkuntza: elebiduna

Askotariko generoetako neska eta
gazteei zuzendutako gunea da. Bertan,
feminismoekin, diskriminazioekin,
berdintasunezko harremanekin eta
abarrekin lotutako gaiak lantzen dira,
ahalduntze-prozesu bat sustatuz.

Nori zuzendua?

15-20 adin tarteko neska eta genero
anitzeko orori.

Nola eman izena?

Astelehenetako Biluzik Zerbitzura hurbilduz,
biluzikzerbitzua@hotmail.com helbidera
edo [@lahia3.0](https://www.instagram.com/lahia3.0). Instagrameko kontura
idatzi daiteke ere. Donostiako Emakumeen
Etxearekin harremanetan ere jarri zaitezke
eta zita bat jarriko dugu, zure beharrak eta
nahiak ezagutzeko.

ETXEKO LANGILEEN TALDEA

Dinamizatzailea: SOS Arrazakeria

Eguna: asteartea
Ordua: 16:30 - 18:30
Hasiera: irailak 8
Iraupena: ikasturte osoa
Hizkuntza: gaztelania



Atzeritar jatorriko etxeko langileentzako asteroko topagunea. Helburua isolamendu soziala haustea eta elkarri laguntzeko eta entzuteko sareak sortzea da.

AUTOEZAGUTZA ETA ZAINNTZA INTEGRALA

Dinamizatzailea: Kontxi Lopez

Eguna: ostirala,
 hamabostero
Ordua: 17:00 - 19:00
Hasiera: urriak 2
Iraupena: ikasturte osoa
Hizkuntza: gaztelania

Emakumeen arteko topaketa eta hausnarketa talde bat abian jartzeko gunea. Gure bizi-kalitatea hobetzeko autoezagutza lan bat, zoriontsuagoak izateko, zoriontasuna ere politikoa baita, kolektiboa. Tratuon-gune bat eraikiko dugu, nork bere burua ezagutzeko, geure burua maitatzeko, onartzeko, entzuteko, gure gorputzaren prozesuak ulertzeko (sentsazioak, emozioak, pentsamenduak, jokaerak...), ulertzeko zergatik funtzionatzen dugun, nola funtzionatzen dugun, zer den sentitzen duguna eta nondik datorren hori guztia. Ez ditugu gure beharrak ahaztu behar.

INDARKERIARIK GABEKO BIZITZAREN ALDEKO EMAKUMEAK

Dinamizatzailerak: Daiteke

Eguna: asteartea
Ordua: 16:30 - 18:30
Hasiera: irailak 8
Iraupena: ikasturte osoa
Hizkuntza: gaztelania



Indarkeria matxistari aurre egiten dioten edo aurre egin izan dioten emakumeak taldean elkartzeko gunea. Astean behin biltzen dira (joatea libre da). Autolaguntza talde bat da. Askatzeko hainbat modu baliatuta, indarkeriari irtenbideak bilatzen laguntzen du. Emakumeek beldurrak, isolamendua, tristeziak eta kulpak partekatzen dituzte haien artean, eta barnean duten indarrarekin konektatzen saiatzen dira, indarkeriarik gabe bizitzen laguntzeko: zer gertatzen zaien jakin, pozarekin konektatu, nork bere gorputza zaindu, desirekin duten harremana ezagutu eta taldearen laguntza jaso.

JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEENTZAKO KULTURARTEKO GUNEA

Dinamizatzailerak: Aitziber Eguskiza

Eguna: osteguna
Ordua: 16:30 - 18:30
Hasiera: irailak 10
Iraupena: ikasturte osoa
Hizkuntza: gaztelania

Jatorri desberdineko emakumeak taldean egoteko gunea. Astean behin biltzen dira (joatea libre da), beren bizitzan migrazioa nola bizi duten elkarrekin aztertzeko. Zailtasunetatik ikasten dute eta banakakoen eta taldearen lorpenak sozializatzen dituzte. Osasun fisikoa eta emozionala hobetzeko eta bizi diren hirian gehiago sustraitzeko tresna nahiz baliabideak bereganatzen dituzte; isolamendutik ateratzen dira; euskal gizartea eta jatorrizko gizartea, biak, ezagutzen dituzte; elkarrekin aisialdi, dibertsio eta ezagutza ekintzetan parte hartzen dute.



TALDEKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA

Dinamizatzailea: Maider Andonegui

Eguna: astearte,
hamabostero

Ordua: 14:30 - 16:00

Hasiera: irailak 8

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: gaztelania



Talde gune bat, bakarka nahiz gizarte aldetik egoera bereziki zaurgarrian dauden emakumeentzat. Gogoeta egiteko gonbitea egiten digun gunea, gure ustez zapaldu egiten gaituen hori komunean jarrita. Eta talde prozesu bat, nortasun tradizional haragitu hori eraldatu eta jaso ditugun kultura-sinesmen, jarrera eta ohituren baliozkotasunari aurre egiteko modua ematen duena, jaso ditugun kultura-sinesmen, jarrera eta ohituren baliozkotasunari aurre egiteko modua ematen duena, jaso ditugun nortasun eta sinismen horiek ez baitigute uzten gure erabakien jabe izan eta bizitza autonomo eta indarkeriarik gabeari aurre egiten.

DESGAITASUNA DUTEN EMAKUMEEN AHALDUNTZE TALDEA

Dinamizatzailea: Elkartu

Eguna: ostirala

Ordua: 12:00 - 14:00

Hasiera: irailak 4

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: elebiduna

Desgaitasuna duten emakumeak elkartzeko gunea da, norbere burua ezagutu eta aitortu ahal izateko. Desgaitasuna duten emakumeek bizi duten diskriminazio bikoitzaren egoera aztertzea du xede talde honek, ahultasunari eta desparekotasunari aurre egiteko.

Horretarako ezinbestekoa da beraien eskubideak ezagutzea eta horien gauzatzea sustatzea, norbanako eta taldeko ahalduntzea lantzeko bidean.



Arreta eta bideraketa

Informazioa, orientabidea eta harrera Emakumeen Exeko bertako baliabideetara edo kanpokoetara bideratzea.

Egilea:
Emakumeen Etxeko bertako langileek

Astelehenetik ostiralera
10:00 - 21:00
Hitzordurik gabe

Etxeko Langileentzako Aholkularitza

Honako gaien inguruko aholkularitza: eskubideak eta betebeharrak, soldatak, kontratu motak, oporrak, egun eta ordu libreak, kotizazioak, baimenak, kaleratzeak...

Egilea:
SOS Arrazakeriak

Asteartea
16:30 – 18:45
Hitzordurekin

Lege Aholkularitza

Familia zuzenbidea, lanerako zuzenbidea, atzerritartasuna, genero indarkeria.

Egilea:
Ana López

Asteazkena
17:00 - 21:00
Hitzordurekin

ZERBITZUAK

Hitzordua eskatu ahal izango duzue telefono honetan

     **943 48 34 70**

** Zerbitzuetan hartutako hitzorduetara aurrez abisatu gabe joaten ez direnek ezin izango dute zita berririk eskatu urtebeteko epean.*

Laguntza Psikologikoa

Aholkularitza,
prebentzioa eta ahal-
duntzea helburutzat
izanik eta metodo-
logia elkarreragileaz
baliatuz, norberaren
indarretan oinarri-
tutako baliabideak
lortuko dira.

Egilea:
Maider Andonegui

Asteartea
10:30 -13:30
Hitzorduekin

Parekatu

Ikasketak eta
prestakuntza-ibilbideak
homologatzeko
aholkularitza.

Egilea:
Bidez Bide

Osteguna
10:00 - 13:30
Hitzorduekin

Biluzik Mundura

Sexualitate informazioa
eta aholkularitza
zerbitzua.

Egilea:
LAHIA 3.0

Astelehena
17:00 - 20:00
Hitzorduekin

Sare sozialetan:



@lahia3.0

Email:
biluzikzerbitzua@hotmail.com

Ordenagailu eta Internet zerbitzua

Asteazkari zehar.
Doako erabilera.

Ordutegia:
10:00 - 21:00



DONOSTIAKO EMAKUMEEN ETXEA

OKENDO KALEA 9

