

ESPACIOS DE ENCUENTRO

Estos grupos se reúnen a lo largo de todo el curso escolar y normalmente permanecen abiertos a nuevas incorporaciones. Si estás interesada en participar llámanos o acércate a la Casa de las Mujeres.



ESPACIO DE ENCUENTRO BIBOLLO

Dinamizan:	Beatriz Zalacain y Ana Murcia (SOR-BURU)
Día:	martes
Ordua:	15:00 - 17:00 18:00 - 20:00
Inicio:	29 de septiembre
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano



En la Casa de las Mujeres de Donostia te ofrecemos un espacio cuidado de encuentro para conocer a otras BIBOLLERAS, compartir desde el sentir y desde la palabra la diversidad de realidades que nos atraviesan en la vida y construir juntas una vida feliz y digna de ser vivida.

Organiza : Departamento de Igualdad

ESPACIO DE EMPODERAMIENTO PARA CHICAS JÓVENES

Dinamiza:	Lahia 3.0
Día:	martes, cada quince días
Hora:	17:30 - 19:30
Inicio:	15 de septiembre
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	bilingüe

Espacio dirigido a chicas y jóvenes de géneros diversos donde se abordan cuestiones relacionadas con feminismos, discriminaciones, relaciones igualitarias... promoviendo un proceso de empoderamiento.

¿Dirigido a quién?

A chicas y a personas de géneros diversos de entre 15 y 20 años.

¿Cómo apuntarse?

Acercándote al Servicio de Biluzik de los lunes, escribiendo a biluzikzerbitzua@hotmail.com o al Instagram de [@lahia3.0](https://www.instagram.com/lahia3.0). También puedes ponerte en contacto con la Casa de las Mujeres de Donostia y pedir cita para conocer tus necesidades e intereses.

Organiza : Departamento de Igualdad

GRUPO DE TRABAJADORAS DEL HOGAR

Dinamiza:	SOS Racismo
Día:	martes
Ordua:	16:30 - 18:30
Inicio:	8 de septiembre
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano



Espacio de encuentro semanal para trabajadoras de hogar de origen extranjero cuyo objetivo es romper con el aislamiento social y generar redes de apoyo y escucha mutua.

AUTOCONOCIMIENTO Y CUIDADO INTEGRAL

Dinamiza:	Kontxi Lopez
Día:	viernes, cada quince días
Ordua:	17:00 - 19:00
Inicio:	2 de octubre
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano

Un espacio para la puesta en marcha de un grupo de encuentro y reflexión entre mujeres, un trabajo de autoconocimiento para mejorar nuestra calidad de vida, para ser más felices, porque la felicidad también es política, es colectiva. Construiremos un lugar de buentrato, de autoconocimiento, para amarnos a nosotras mismas, aceptarnos, escucharnos, para entender los procesos de nuestro cuerpo (las sensaciones, las emociones, los pensamientos, los comportamientos...), comprender por qué funcionamos, cómo funcionamos, qué sentimos y de dónde viene todo eso. No hay que perder de vista nuestras propias necesidades.

MUJERES POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

Dinamiza:	Daiteke
Día:	martes
Hora:	16:30 - 18:30
Inicio:	8 de septiembre
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano



Espacio grupal de mujeres que afrontan o han afrontado violencias machistas, de reunión semanal (libre). Es un grupo de autoayuda que desde múltiples claves de liberación, busca salidas a la violencia, compartiendo los miedos, el aislamiento, las tristezas, las culpas para reconectar con la fuerza desde dentro: saber lo que nos pasa, conectar con la alegría, el autocuidado corporal, el vínculo con los deseos y con el apoyo grupal, que nos ayude a vivir una vida libre de violencia.

ESPACIO INTERCULTURAL PARA MUJERES DE DIVERSOS ORÍGENES

Dinamiza:	Aitziber Eguskiza
Día:	jueves
Hora:	16:30 - 18:30
Inicio:	10 de septiembre
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano

Espacio grupal de mujeres de diversos orígenes, de reunión semanal (libre), para compartir sobre la vivencia de la migración en nuestra vida. Aprendiendo de las dificultades y socializando los logros individuales y grupales. Aprendiendo herramientas y recursos para mejorar la salud física, emocional y de arraigo en la ciudad donde residimos, salir del aislamiento, conocer mutuamente la sociedad vasca y la sociedad de origen, participando en actividades mutuas de ocio, diversión y conocimiento.



APOYO PSICOLÓGICO GRUPAL

Dinamiza:	Maider Andonegui
Día:	martes, cada quince días
Hora:	14:30 - 16:00
Inicio:	8 de septiembre
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	castellano



Un espacio grupal para mujeres que se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad individual y social. Que invita a la auto reflexión a través de la puesta en común de eso que entendemos y sentimos que nos oprime. Un proceso grupal donde se da la posibilidad de ir transformando esa identidad tradicional encarnada y desafiar la validez de las creencias culturales, actitudes y hábitos de costumbre heredadas, que obstaculiza el hacernos dueñas de nuestras decisiones para afrontar una vida autónoma y libre de violencia.

GRUPO DE EMPODERAMIENTO DE MUJERES CON DISCAPACIDAD

Dinamiza:	Elkartu
Día:	viernes
Hora:	12:00 - 14:00
Inicio:	4 de septiembre
Duración:	todo el curso escolar
Idioma:	bilingüe

Este es un espacio grupal en el que las mujeres con discapacidad puedan conocerse y reconocerse a si mismas. Este grupo tiene como propósito analizar la doble discriminación que sufren las mujeres con discapacidad y enfrentar situaciones de vulnerabilidad y desigualdad.

Para esto es indispensable conocer sus derechos y fomentar su ejercicio, trabajando el empoderamiento tanto individual como colectivo.



Atención y Derivación

Información, orientación, acogida y derivación a recursos propios o ajenos a la Casa de las Mujeres.

Realiza:
Personal propio de la Casa de las Mujeres

De lunes a viernes
10:00 - 21:00
Sin cita previa

Asesoría para Trabajadoras del Hogar

Asesoramiento sobre derechos y obligaciones, salarios, tipos de contrato, vacaciones, días y horas libres, cotizaciones, permisos, despidos...

Realiza:
SOS Racismo

Martes
16:30 - 18:45
Con cita previa

Asesoría Jurídica

Derecho de familia, derecho laboral, extranjería, violencia de género.

Realiza:
Ana Lopez

Miércoles
17:00 - 21:00
Con cita previa

SERVICIOS

Podéis solicitar cita previa en el siguiente teléfono

     **943 48 34 70**

** Las personas que, sin previo aviso, no acudan a las citas en los servicios en los que se hayan inscrito, no podrán solicitar nuevas citas en un año.*

Apoyo Psicológico

Mediante un método interactivo se trata de conseguir recursos basados en las propias fuerzas, teniendo como finalidad el asesoramiento, la prevención y el empoderamiento.

Realiza:
Maider Andonegui

Martes
10:30 - 13:30
Con cita previa

Iguálate

Asesoría para la homologación de estudios e itinerarios formativos.

Realiza:
Bidez Bide

Jueves
10:00 - 13:30
Con cita previa

Biluzik Mundura

Servicio de información y asesoría de sexualidad.

Realiza:
LAHIA 3.0

Lunes
17:00 - 20:00
Con cita previa

En redes sociales:

 @lahia3.0

Email:
biluzikzerbitzua@hotmail.com

Servicio de Ordenadores e Internet

Todos los días laborables.
Servicio gratuito.

Horario:
10:00 - 21:00



CASA DE LAS MUJERES - DONOSTIA

Calle Okendo 9

