

Arreta eta bideraketa

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

Egilea:
Emakumeen Etxeko bertako langileak

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...

Realiza:
SOS Arrazakeria

Asteartea
16:30 – 18:45
Hitzordurekin

Lege Aholkularitza

Familia zuzenbidea, lanerako zuzenbidea, atzerriartasuna, genero indarkeria.

Realiza:
Emakumeen Bananduen Elkarte

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 metodologia elkarreragileaz baliatuz, norberaren indarretan oinarritutako baliabideak lortuko dira.

Egilea:
Amanda Jiménez

Asteazkena
10:00 - 14:00
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

Asteazkenetik ostegunera.
Doako erabilera.

Ordutegia:
10:00 - 21:00

ELKARGUNEAK

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



NESKA GAZTEENTZAKO JABEKUNTZA GUNEA

Dinamizatzaileria: Lahia 3.0

Eguna: asteartea
hamabostero

Ordua: 17:30 - 19:30

Hasiera: irailak 16

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: elebiduna

Donostiako Emakumeen Etxean neska eta genero anitzeko gazteei zuzendutakoa da. Gune honetan feminismoarekin, jabekuntzarekin, harreman parekideekin... lotutako gaiak lantzen dira eta jabekuntza prozesu bat bezala planteatzen da.

Zeini 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 9
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: 16:30 - 18:30
Hasiera: urriak 3
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, pentsamenak, 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

Dinamizatzailea: Katherine Astudillo

Eguna: asteartea
Ordua: 16:30 - 18:30
Hasiera: irailak 9
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 taldea da. Askatze-ko 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, desirarekin duten harremana ezagutu eta taldearen laguntza jaso.

Antolatzailea : Berdintasun Saila

JATORRI ASKOTARIKO EMAKUMEENTZAKO KULTURARTEKO GUNEA

Dinamizatzailea: Aitziber Eguzkiza

Eguna: osteguna
Ordua: 16:30 - 18:30
Hasiera: irailak 11
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 sozializatzen dituzte banakakoen eta taldearen lorpenak. 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.



Antolatzailea: Kultur Aniztasuneko Saila

TALDEKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA

Dinamizatzailea: Maider Andonegui

Eguna: asteartea,
hamabostero

Ordua: 14:30 - 16:00

Hasiera: irailak 16

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: gaztelania



Talde gune bat, bakarka nahiz gizarte aldetik egoera bereziki zaugarrian dauden emakumeentzat. Gogoeta egiteko gonbita 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 nortasun eta sinesmen horiek ez baitigute uzten gure erabakien jabe izan eta bizitza autonomo eta indarkeriarik gabeari aurre egiten.

DESGAITASUNA DUTEN EMAKUMEEN AHALDUNTZE TALDEA

Dinamiza: Elkartu

Eguna: ostirala

Ordua: 11:30 - 13:30

Hasiera: irailak 12

Iraupena: ikasturte osoa

Hizkuntza: elebiduna

Desgaitasuna duten emakumeak elkar-tzeko 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.

