

# ANDRETXEA

PROGRAMACIÓN  
octubre - diciembre  
2024

📞 943 54 39 38 - 688 85 34 40  
🌐 [www.eibar.eus/eu/berdintasuna-andretxea](http://www.eibar.eus/eu/berdintasuna-andretxea)  
✉ [andretxea@eibar.eus](mailto:andretxea@eibar.eus)  
📍 Isasi kalea 11, Eibar





Andretxea, la Casa de las Mujeres de Eibar, es un recurso del Servicio de Igualdad del Ayto. de Eibar, un espacio abierto a toda la ciudadanía que comparte el objetivo de trabajar por la igualdad y los buenos tratos y donde se ofrecen herramientas para analizar la realidad desde una perspectiva crítica, decolonial y feminista.

## ¿Qué se ofrecerá en Andretxea esta temporada?

### • CURSOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

La Escuela para el Empoderamiento de las Mujeres es un espacio para la formación feminista, abierto, cercano, accesible y plural, en el que se impulsan procesos para el empoderamiento de las mujeres de todas las edades y procedencias y donde se posibilita la realización de procesos que faciliten activamente la participación en diferentes ámbitos.

**Plazo de prematrícula: del 1 al 25 de septiembre del 2024 (ambos inclusive).**

Se realizará cumplimentando un formulario disponible en las páginas web municipal y de Andretxea (el formulario también se puede rellenar en Andretxea).

### • SESIONES ABIERTAS A LA CIUDADANÍA

Llenaremos el espacio de discursos, documentales y experiencias de mujeres que nos motiven a la reflexión y el debate para fomentar así una conciencia crítica, decolonial y feminista en la ciudadanía eibarresa que nos permita romper con los estereotipos, prejuicios o roles de género aún imperante en nuestras sociedades.

### • ESPACIOS DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Son espacios para trabajar el empoderamiento, de lo personal a lo colectivo, en clave de proceso grupal y donde se atenderán y trabajarán diversas necesidades.

### • BIBLIOTECA MAESTRAS - SESIONES LITERARIAS DE MUJERES DEL MUNDO: LITERATURA DE MUJERES AFRICANAS

Conoceremos diferentes autoras de la literatura africana reconociendo su diversidad y su riqueza al escribir. **Plazo de inscripción: del 1 al 25 de septiembre del 2024 (ambos inclusive).**

### • EXPOSICIONES

Recogerán la creatividad de las mujeres y las producciones artísticas feministas.

# Emakumeentzako

## EIBAR

# Jabetze

## ESKOLA

octubre - diciembre 2024

### **Del climaterio a la menopausia: De la teoría al cuerpo**

Nos adentraremos en el mundo del climaterio: qué nos pasa en el cuerpo y por qué. También definiremos qué es la menopausia. Partiremos de la teoría al cuerpo buscando respuestas a lo que nos pasa. Utilizaremos múltiples herramientas y aprovecharemos la fuerza del grupo para ello.

**Días y horario:** 30 de septiembre y 7, 14 y 21 de octubre del 2024 (lunes) de 17:00 a 19:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Euskera.

**Formadora:** Juncal Alzugaray Zurimendi.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

**\*Dirigido a:** Tendrán prioridad las mujeres mayores de 40 años.

### **Yo también reparo: taller de reparaciones domésticas**

Trabajaremos de forma muy práctica, hasta que seamos capaces de utilizar las herramientas básicas y cumplir con esas tareas que al principio nos parecían complejas.

Trabajaremos en base a una metodología sencilla y clara, abordando algunos aspectos teóricos, compartiendo nuestras dificultades y adaptándolas a nuestras necesidades.

**Días y horario:** 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre, 6, 13, 20 y 27 de noviembre y 4 de diciembre del 2024 (miércoles) de 17:30 a 19:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Ana Oceja Uribe.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

## Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung

Chi Kung o Qi Gong, son prácticas complementarias para mejorar la salud de forma integral; que tienen en cuenta el cuerpo, la mente y la energía. Con ejercicios suaves, respiración y atención integral, mejoraremos nuestra salud y energía vital.

### Días y horario:

- Grupo de euskera: 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre y 7 de noviembre del 2024 (jueves) de 17:00 a 19:00.
- Grupo de castellano: 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre y 7 de noviembre del 2024 (jueves) de 10:00 a 12:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Euskera y castellano.

**Formadora:** Idoia Eizmendi Aldasoro.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

## Biorisa: Taller de risoterapia

Taller en el que el juego, la risa, la complicidad, las miradas... se mezclan con la reflexión, la conciencia y la presencia. En este espacio podremos recordar que la posibilidad de ver el vaso medio lleno está en nuestras manos y crear hábitos saludables para nosotras, como hablarnos amablemente o tomarnos la vida como un juego.

**Días y horario:** 4 de octubre del 2024 (viernes) de 17:00 a 20:00 y 5 de octubre del 2024 (sábado) de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00.

**Lugar:** Albergue de Arrate.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Kancaneo Teatro.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

## **Cocina vegetariana, local y de temporada**

En los talleres el grupo tiene una gran importancia y desde una forma sostenible y saludable de cocinar, conoceremos las claves de un modelo de alimentación transformador, utilizando alimentos autóctonos y de temporada. Se trata de un taller que pretende desarrollar el respeto y el cuidado de nosotras mismas y de la naturaleza, reivindicar la importancia del medio rural vivo, visibilizar el trabajo de las mujeres agricultoras y poner la vida en el centro.

**Días y horario:** 11, 18 y 25 de octubre y 8 y 15 de noviembre del 2024 (jueves) de 10:00 a 12:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Maitane Cabeza Bastias (Koxinatu).

**Precio:** Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

## **Pole Dance- Curso para el empoderamiento**

A través de este taller conoceremos la actividad Pole Dance, es decir, el ejercicio físico que se realiza sobre una barra vertical fija. Con el cuerpo aprenderemos a hacer formas, giros y figuras. Este curso es para todas, ya que comenzaremos con los elementos y ejercicios básicos y nos adaptaremos a las fortalezas y debilidades de cada una, proponiendo ejercicios de diferentes niveles.

**Días y horario:** 11, 18 y 25 de octubre, 8, 15 y 22 de noviembre y 13 y 20 de diciembre del 2024 (viernes) de 18:00 a 19:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Euskera.

**Formadora:** Garazi Abraldes Azkorbebeitia.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

## **Autobiografía: Lo personal es político**

Este curso pretende estimular la conciencia crítica a partir de textos autobiográficos de autoras destacadas para recuperar la memoria feminista personal, colectiva, global y local.

**Días y horario:** 15, 22 y 29 de octubre, 5, 12, 19 y 26 de noviembre y 3, 10 y 17 de diciembre del 2024 (martes) de 17:00 a 19:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Mertxe Arratibel Ibaruri.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 10 €. No empadronadas en Eibar 15 €.

## **¡Ay que me meo!: taller de humor desde una perspectiva feminista**

En este taller se trabajará el humor y la perspectiva feminista. Se analizará a las mujeres como receptoras de humor, como objetos de humor y como creadoras de humor. Analizando estos tres ámbitos, podremos entender la influencia del género en el humor.

**Días y horario:** 19 de octubre del 2024 (sábado) de 10:00 a 14:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Euskera.

**Formadora:** Beatriz Egizabal Ollokiegi y Paki Caballero Martín.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

## **Autodefensa Feminista (para chicas de entre 14 y 17 años)**

A través de este taller podremos identificar las agresiones, analizar su origen, conocer el desarrollo de la violencia y sus consecuencias. Aprenderemos de forma sencilla y con técnicas sin dificultad a combatir las agresiones machistas que sufrimos las mujeres en nuestra vida cotidiana.

**Días y horario:** 19 y 26 de octubre del 2024 (sábado) de 10:00 a 13:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Euskera.

**Formadora:** Esther López Monge

**Precio:** Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

## Menopausia y alimentación

En este taller teórico-práctico aprenderemos lo que ocurre en nuestros cuerpos durante la menopausia y cómo podemos ayudarnos con los alimentos y bebidas más adecuados para esta fase de nuestra vida. Cómo prepararlos e interiorizarlos en nuestra alimentación. Si lo vivimos desde la conciencia y el autocuidado, la época de la menopausia puede ser totalmente enriquecedora.

**Días y horario:** 22 y 29 de octubre del 2024 (martes) de 10:00 a 12:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Castellano.

**Formadora:** Isabel Gómez Moreno.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

**\*Dirigido a:** Tendrán prioridad las mujeres mayores de 40 años.

## Disfruta de una alimentación sana II

Escucharemos al cuerpo e identificaremos cuáles son nuestras necesidades y así sabremos elegir los alimentos que necesitamos para satisfacerlas. El objetivo es vivir feliz, cuidando la salud y aprendiendo a conectar con la naturaleza. Para ello, es importante tener conciencia de sí misma: "La conciencia guía la alimentación, la mente, lo que pensamos, lo que decimos, lo que hacemos y, en general, la forma de vivir".

**Días y horario:** 5, 12, 19 y 26 de noviembre del 2024 (martes) de 17:30 a 19:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Euskera.

**Formadora:** Olaia Blanco Azpiri.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

**\*Dirigido a:** Mujeres que hayan realizado previamente el curso "Osasuna plazerra badelako elikadura osasuntsuaz gozatu".

## Placer, deseo y juego

¿Qué es placer y qué es deseo y por qué trabajarlo a través del juego? En este taller teórico experimental explicaremos y diferenciaremos lo que es el placer y la erótica. También el lugar que ocupan en nuestras vidas. Trabajaremos el placer y la erótica a través del juego, para divertirnos por un lado y hacerlo desde el cuerpo, por otro, porque a través del cuerpo obtenemos el placer.

**Días y horario:** 9 y 16 de noviembre del 2024 (sábados) de 10:00 a 14:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Euskera.

**Formadora:** Iraide Gulín García.

**Precio:** Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

## ¡Arriba la lucha feminista! Indagando en nuestras genealogías

Desde nosotras mismas nos adentraremos en la genealogía feminista para construir nuestro relato colectivo. Traeremos a las mujeres que han luchado en primera línea para aprender por ellas, y especialmente para preguntarnos cómo hemos llegado hasta aquí; cuáles, de dónde y con qué se han construido las versiones del presente y del pasado; cómo se ha construido la realidad social y la memoria. Haremos memoria para profundizar en los fundamentos del feminismo, conocer la teoría y las prácticas, comprender las trayectorias realizadas y acercarnos al futuro que deseamos.

**Días y horario:** 9 y 16 de diciembre del 2024 (lunes) de 16:30 a 19:30.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Castellano.

**Formadoras:** Miren Aranguren Etxarte y Maider Kery Avaristo Iciar (EMAGIN).

**Precio:** Empadronadas en Eibar 8 €. No empadronadas en Eibar 10 €.

**Plazo de prematrícula: del 1 al 25 de septiembre de 2024 (ambos inclusive).**

**Se realizarán cumplimentando un formulario disponible en las páginas web municipal y de Andretxea (el formulario también se puede rellenar en Andretxea).**



# Sesiones abiertas a la ciudadanía

# 2024

## OCTUBRE-DICIEMBRE

Espacio para fomentar una conciencia crítica,  
decolonial y feminista en la ciudadanía eibarresa.

### Octubre

**\*Charla: Zaintza sistemaren erregimenaren auzia ekofeminismotik (EUS).**

**Ponentes:** Marta Barba Gassó y Mirene Begiristain Zubillaga.

**Día y horario:** 9 de octubre del 2024, miércoles, 18:00.

**Lugar:** Andretxea.

**\*Charla-colquio: No nos enfermamos, nos enferman: coloquio sobre Las herederas y la salud mental (CAS).**

**Ponente:** Aixa de la Cruz Ventosa.

**Día y horario:** 21 de octubre del 2024, lunes, 18:00.

**Lugar:** Andretxea.

### Noviembre

**\*Presentación del libro: Autodefensa Feminista: Más allá de aprender a decir no (CAS).**

**Ponente:** Maitena Monroy Romero.

**Día y horario:** 14 de noviembre del 2024, jueves, 18:00.

**Lugar:** Andretxea.

**\*Charla: Ley "Solo sí es sí" aclarando las sombras creadas por el ruido mediático (CAS)**

**Ponentes:** Sara Arruti Benito y Mainer Galardi Fernández de Agirre.

**Día y horario:** 21 de noviembre del 2024, jueves, 18:00.

**Lugar:** Andretxea.

### Diciembre

**\*Charla: Euskalgintza eta feminismoa bidaikide (EUS)**

**Ponentes:** Lorea Agirre Dorronsoro e Idurre Eskisabel Larrañaga.

**Día y horario:** 11 de diciembre del 2024, miércoles, 18:00.

**Lugar:** Andretxea.



# Espacios de empoderamiento



**Espacios para trabajar el empoderamiento de lo personal a lo colectivo, en clave de proceso grupal.**

## Vínculos afectivos para la promoción del Buen Trato

Es un espacio para trabajar las relaciones afectivas desde el modelo de buen trato. Su objetivo es integrar el buen trato a nivel personal, relacional y social para crear relaciones de paz con nosotras mismas y con el entorno.

**Horario:** Dos jueves al mes, de 17:00 a 19:00.

**Lugar:** Andretxea

**Dinamizadora:** Inma Merino De Castro

**Inscripción:** [andretxea@eibar.eus](mailto:andretxea@eibar.eus) / 943 54 39 38 / Andretxea, Calle Isasi 11 (Eibar).

## Empalabramiento: Clases de castellano con perspectiva empoderante

Mientras aprenden castellano, las participantes toman conciencia individual de sus derechos y facultades, acceden a recursos, ganan influencia y forman parte de la sociedad como ciudadanas de pleno derecho y en igualdad de condiciones.

**Horario:** Martes, jueves y viernes de 10:00 a 12:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Dinamizadora:** Nerea Del Campo Aguirre.

**Inscripción:** [andretxea@eibar.eus](mailto:andretxea@eibar.eus) / 943 54 39 38 / Andretxea, Calle Isasi 11 (Eibar).

## Aprendiendo a querernos

El objetivo general de este espacio es promover el proceso de empoderamiento de las mujeres que han sufrido violencia para tomar decisiones sobre su vida a través de la interacción grupal y generar un proyecto de vida desde el buen trato.

**Más información:** [berdintasuna@eibar.eus](mailto:berdintasuna@eibar.eus)

**\*Estos espacios serán gratuitos.**



# Biblioteca Maistrak

## SESIONES LITERARIAS DE MUJERES DEL MUNDO

### Literatura de mujeres africanas

Este taller dará a conocer a las diferentes autoras de la literatura africana (desigual en producción y en traducción: autoras de países como Senegal, Nigeria, o Guinea Ecuatorial se han traducido de manera más habitual. Se han traducido menos las autoras de Togo, Zambia o Etiopía). También intenta mostrar la variedad y la riqueza que las autoras africanas manejan cuando escriben. Descubriremos también la variedad y la riqueza del paisaje que habitan y lo que en el fondo esconden.

**Días y horario:** 16 de octubre, 6 de noviembre y 4 de diciembre del 2024 y 8 de enero, 5 de febrero, 5 de marzo, 2 de abril y 7 de mayo del 2025 (miércoles), de 17:00 a 19:00.

**Lugar:** Andretxea.

**Idioma:** Castellano.

**Dinamizadora:** Ainhoa Aldazabal Gallastegui (Skolastika).

**Inscripción:** Se realizará cumplimentando un formulario disponible en las páginas web del Ayuntamiento y de Andretxea (el formulario también se puede rellenar en Andretxea). **Del 1 al 25 de septiembre de 2024 (ambos inclusive).**

**\*Este espacio es gratuito.**

# Exposiciones

## LUMINESCENTES

**Irantzu Pastor Ordiki e Igone Mariezkurrena Fernández**

Esta exposición identifica, documenta y difunde historias de mujeres anónimas que viven, sufren, luchan y/o persisten en el conflicto armado, la paz fallida, la ocupación, la emergencia climática, el empobrecimiento, la segregación y/o la violencia racial y/o social.

**Presentación de la exposición:** 1 de octubre, 18:00.

**Visita guiada:** 28 de noviembre, 18:00.

**Periodo:** Del 1 de octubre al 29 de noviembre.



## LA BÚSQUEDA II

**Cristina Chiquín Rodríguez y EA-LA**

¿Quién puede ver a las personas desaparecidas? ¿Solo quienes las han amado, quienes las buscan y las recuerdan todos los días o de cuando en cuando, y quienes establecen con ellas un tipo de conexión, más allá de lo evidente y lo real?. Esta exposición nos acerca a la realidad de las mujeres guatemaltecas.

**Presentación de la exposición:** 2 de diciembre, 18:00.

**Periodo:** Del 2 de diciembre al 15 de diciembre.

## EL ESPEJO SOS Racismo

Esta exposición fotográfica pretende confrontar imaginarios y realidades sociales en el ámbito de los cuidados, mostrando imágenes de realidades invisibilizadas.

**Presentación de la exposición:** 18 de diciembre, 18:00.

**Periodo:** Del 16 de diciembre al 30 de diciembre.

