



Ikastaroetan parte hartzeko arauak

- Parte hartzeko izena eman behar da.
- Doakoak izan arren, konpromisoa beharrezkoa da.
- Aurreikusitako plaza kopurua gainditzen bada, itxaron zerrenda osatuko da eta zozketa bitartez esleituko dira.
- Izena eman dutenei plazarik lortu duten ala ez jakinaraziko zaie, inskripzio-orrian eskatu duten bidea erabiliz.
- Ikastaro edo tailer bakoitzeko, gutxienez 6 lagun apuntatu beharko dira taldea osatzeko.
- Ikastaroa hasi eta gero utzi nahi dutenek, dinamizatzailerari eta Parekidetasun Saileko arduradunari jakinarazi beharko diote.



Normas para participar en los cursos

- Es necesario inscribirse para participar.
- Aunque sean gratuitos, el compromiso es fundamental.
- Si se supera el número previsto de plazas, se creará una lista de espera y se adjudicarán por sorteo.
- Se comunicará a las personas inscritas si han obtenido plaza o no, a través del medio indicado en la hoja de inscripción.
- Para que el curso o taller se lleve a cabo, deberán apuntarse un mínimo de 6 personas.
- Quienes deseen abandonar el curso una vez iniciado, deberán comunicárselo a la persona dinamizadora y a la persona responsable del Departamento de Igualdad.

Jabetza eskolako ikastaroak / Escuela de empoderamiento

Twerk (Booty Dance) / Sesión Twerk (Booty Dance)

- 👤 **Formatzaileak:** Ikerne Mendieta Uskola
- 📅 Otsailak 1 (igandea) / 1 de febrero (domingo)
- 🕒 10:30-14:30 📍 Elebiduna / Bilingüe

Mendeetan zehar emakumeen gorputzak, uteroak eta aldakak atrofiatu dituen gizarte gaixo batek sortutako gaitzak pairatzen ditugu oraindik. Gorputzetik osotasunez eta zintzo-tasunez jarduteko behar horretatik sortzen da mugitzeko proposamen hau. Gorputz zapalduen, estigmatizatuen, epaituen, zaurituen, desbalorizatuen, ezezagunen, eta berezko gaitasun eta indarretik deskonektatuen sendabide eta askapen gisa hain zuzen ere. Utero eta aldaken mugimendu naturala, sensuualitatea eta norbere gorputzarekin jolastuz disfrutatzeko gaitasuna berreskuratzeko. Mugimendua osasun eta plazer iturri bizitzeko.

Seguimos padeciendo enfermedades causadas por una sociedad enferma que ha atrofiado durante siglos los cuerpos, los uteros y las caderas de las mujeres. Esta propuesta de movilidad surge de la necesidad de actuar con integridad y honestidad desde el cuerpo. Es la cura y liberación de cuerpos oprimidos, estigmatizados, juzgados, heridos, desvalorizados, desconocidos y desconectados de la capacidad y fuerza naturales. Recuperar el movimiento natural de las caderas y el utero, la sensualidad y la capacidad de disfrutar jugando con el propio cuerpo. El movimiento como fuente de salud y placer para vivir.

Batukada feminista / Batukada feminista

- 👤 **Formatzaileak:** Arantza Albizu Escobar eta Ainara Sarasketa Alberdi
- 📅 Otsailak 9 – ekainak 8 (astelehenak) / Del 9 de febrero al 8 de junio (lunes)
- 🕒 18:00-20:00 📍 Euskaraz / En euskera

Musikara gerturatu eta ondo pasatzeaz gain, beste emakume batzuekin batera talde-lanean aritzeko, sormena landu eta autoestimua igotzeko. Denok garelako musika egiteko gai, baita gauza berriak sortzeko ere. Irudimena landu eta besteak entzuten ikasteko. Emakumeok kalera irten eta espazioak okupatu bitartean jendeari gozarazteko. Bi astetik behin, astelehenetan:

- Otsailak 9
- Martxoak 2 eta 16
- Apirilak 13 eta 27
- Maiatzak 11 eta 25
- Ekainak 8

Además de acercarnos a la música y pasarlo bien, trabajaremos en equipo con otras mujeres, cultivando la creatividad y aumentando la autoestima. Porque todas somos capaces de hacer música y de crear cosas nuevas. Trabajar la imaginación ya aprender a escuchar a las demás. Para que las mujeres salgan a la calle y hagan disfrutar mientras ocupan los espacios públicos. Cada dos semanas, los lunes:

- 9 de febrero
- 2 y 16 de marzo
- 13 y 27 de abril
- 11 y 25 de mayo
- 6 de junio

Zoru pelbikoa / Suelo pélvico

- 👤 **Formatzailea:** Eneritz Gallastegi Lazkano
- 📅 Otsailak 16 – apirilak 20 (astelehenak) 16 de febrero – 20 de abril (lunes) 17:00-19:00
- 🕒 17:00-19:00
- 📍 Elebiduna / Bilingüe

Emakumeok, bizitzan zehar, gure zoru pelbikoan eta gure ongizatean eragina duten hainbat egoera bizi ditugu; erditzea, hormona gorabeherak, lanean jardutea, kirola praktikatzeari... Garrantzitsua da gure horretako muskulazioa prestatzea eta ikastaro honek osasunarentzat hain garrantzitsua den arlo hau sentitzen, ulertzen eta hobetzen lagunduko digu.

Las mujeres a lo largo de nuestra vida vivimos diferentes situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y a nuestro bienestar; parto, incidencias hormonales, trabajar, practicar deporte... Es importante preparar la musculación de este espacio y este curso nos ayudará a sentir, entender y mejorar este campo tan importante para la salud.



Euskal damak Erdi Aroan. Generoaren eta gizarte-klasearen arteko elkargunea / Las damas vascas en la Edad Media. La intersección entre el género y la clase social

- 👤 **Formatzailea:** Isabel Mellén Rodríguez
- 📅 Otsailak 12 – martxoak 5 (ostegunak) 12 de febrero – 5 de marzo (jueves)
- 🕒 10:30 – 12:30
- 📍 Gaztelaniaz / En castellano

Lau saio izango dira eta hurrengo gaiak landuko dira:

1. **saioa** - Bizitza ematea: erditzeak eta sexualitatea
2. **saioa** - Gerra eta bakea: ezkontza eta bitartekotza-estrategiak
3. **saioa** - Artea eta politika: ezkontzak eta propaganda
4. **saioa** - Heriotzaren kudeaketa: hildakoen eta alargunen erritua

Serán cuatro sesiones en las que se tratarán los siguientes temas:

- Sesión 1 - Dar la vida: partos y sexualidad
Sesión 2 - Guerra y paz: el matrimonio y las estrategias de mediación
Sesión 3 - El arte y la política: matrimonio y propaganda de linaje
Sesión 4 - La gestión de la muerte: rituales de difuntos y viudedad

Etxeko konponketak / Reparaciones en el hogar

- 👤 **Formatzailea:** Izaskun Gurrutxaga Etxeberria
- 📅 Otsailak 24 – maiatzak 5 (asteartekak) / 24 de febrero – 5 de mayo (martes)
- 🕒 10:00-12:00 📍 Euskaraz / En euskera

Etxean, ohiko lanez gain, tarteka sortzen dira beste zenbait behar. Lanpara hondatu da edo entxufe batek ez du funtzionatzen. Iturriak ura galtzen du eta komuneko bonbak ez du ondo ixten. Apal bat jarri nahi dugu edo lekuz aldatu nahi dugu. Hormak pintatu behar ditugu, edo zenbait konponketa egin ostean txukundu egin nahi ditugu. Ikastaroaren helburua da sor daitezkeen beharrei aurre egin eta konponketa txikiak egiteko oinarritzeko ezagutzak eskuratzeari: tresnak ezagutu eta erabiltzen ikasiko dugu, beldurra galdu eta konfiantza hartuz.

Además de los trabajos que habitualmente tenemos en casa, de vez en cuando surgen otras necesidades. Una lámpara que se nos ha estropeado o un enchufe que no funciona. El grifo pierde agua y la bomba del inodoro no cierra bien. Queremos poner una estantería o queremos desplazarlos. Una habitación necesita una mano de pintura o queremos arreglarla después de varias reparaciones realizadas. El objetivo de este curso es adquirir conocimientos básicos para hacer pequeños arreglos en casa, nosotras mismas, aprendiendo a utilizar diferentes herramientas.

Gure arbasoak: gure leinu femeninoaren lanketa / Nuestras ancestras: un trabajo con nuestro linaje femenino

- 👤 **Formatzailea:** Pepa Bojo Ballester
- 📅 Martxoak 26 – maiatzak 28 (ostegunak) / 26 de marzo – 28 de mayo (jueves)
- 🕒 17:00-19:00 📍 Gaztelaniaz / En castellano

Emakumeen ahalduztze-lanaren barruan, guztiz beharrezkoa da historia bera ezagutzea, emakumeek milaka urtetan gizartean izan zuten zeregina, hasi emakume ezagun, artista, idazle, pentsalarietatik eta benetako historia eraiki eta harilkatu zuten emakume anonimoetaraino. Kontatzen digutena, historia, gizartearen eta zekienaren bertsio bat eta zati bat da, beste zatia falta da, ezagutza guztiek genero kutsu handia duten bezala. Tailer monografikoa da, emakumeen memoria, ekintzak, jakintzak eta historia berreskuratu nahi dituen.

Dentro del trabajo de empoderamiento de las mujeres es totalmente necesario conocer la propia historia, el papel que desempeñaron las mujeres en la sociedad durante milenios, desde las conocidas, artistas, escritoras, pensadoras, hasta las anónimas que construyeron e hilaron realmente la verdadera historia. Lo que nos cuentan, la historia, es una versión y una parte de lo que la sociedad era y hacia y sabía, falta la otra parte, como todos los conocimientos hay un sesgo de género importante. Es un taller monográfico que pretende recuperar la memoria, hacer, saberes e historia de las mujeres.

Ikastaroetako izen-ematea Inscripciones

- 📅 **Urtarrilaren 28tik otsailaren 5era** Del 28 de enero al 5 de febrero
- 🕒 **Astelehenetik ostiralera** / De lunes a viernes 10:00 – 13:00
- 🕒 **Astearte eta ostegunetan** / martes y jueves 10:00 – 13:00 + 17:00 – 20:00
- 📍 **Emakumeon Etxean (Belmonte kalea 8)**
- ☎ **943 377 112**
- ✉ **emakumeonetxea@usurbil.eus**

Jarrai iezaguzu sare sozialetan!
¡Síguenos en las redes sociales!

- 📌 @UsurbilgoEmakumeonEtxea
- ✉ @UsurbilEmakumea
- 📷 @usurbilgoemakumeonetxea
- 📺 Usurbilgo Emakumeon Etxeko kanala



Usurbilgo Emakumeon Etxea
Belmonte kalea 8



Mendi orientazio formazioa II /
Formación en orientación de montaña II

👤 **Formatzailea: Patri Espinar Labian**

📅 Maiatzak 15, 16 eta 17 / 15, 16 y 17 de mayo
🕒 Ostirala: 17:00-20:30 / Larunbata, igandea: 09:00-14:00
Viernes: 17:00-20:30 / Sábado, domingo: 09:00-14:00

📍 **Elebiduna / Bilingüe**

Ikastaroaren helburua emakumeek mendian era seguru eta autonomoan jarduteko beharrezko baliabideak eskuratzea izan da, horretarako naturaren interpretazioa, maparen irakurketa eta iparrorratzaren erabilpena egiten ikasteko ezagutza teoriko-praktikoak ahalbidetuz.

El objetivo del curso ha sido dotar a las mujeres de los recursos necesarios para una práctica de montaña segura y autónoma, favoreciendo los conocimientos teórico-prácticos para aprender a realizar la interpretación de la naturaleza, la lectura del mapa y el manejo de la brújula.

“Gizona bazara eta Emakumeon Etxera joateko asmoa baduzu, jakin emakumeen ahalduntzera bideratutako espazio batean zaudela”

“Si eres hombre y vas a ir a Emakumeon Etxea, ten en cuenta que estás en un espacio destinado al empoderamiento de las mujeres”

Lilatoia 2026 / > Lilatón 2026

Martxoak 1, igandea
1 de marzo, domingo

Usurbilgo Emakumeon Etxeak talde bezala emango du izena aurtengo Lilatoiko 36. edizioan eta taldean izena emandako emakume guztiak elkarrekin hartuko dugu parte.

Ondoren, nahi duenarentzako elkarrekin bazkaltzeko aukera egongo da.

Informazio gehiago:
emakumeonetxea@usurbil.eus /
943 37 71 12

La Casa Casa de las Mujeres de Usurbil se va a inscribir como grupo en la 36 edición de la Lilatón y todas las mujeres inscritas participaremos juntas.

Después, habrá oportunidad de comer juntas para quien lo desee.

Más información: emakumeonetxea@usurbil.eus / 943 37 71 12

Martxoak 8, Emakumeen Nazioarteko Eguna
8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres

Martxoak 6 eta 7 / 6 y 7 de marzo

Autodefentsa feminista hastapen tailerra
Taller de iniciación de autodefensa feminista

👤 **Formatzailea / Formadora: Maitena Monroy**

🕒 Ostiralean: 17:00-20:30 / Larunbatean: 10:00-14:30
Viernes: 17:00-20:30 / Sábado: 10:00-14:30

📍 **Gaztelaniaz / En castellano**

Ikastaro teoriko-praktikoa, egunerokoan jasaten dugun matxismoari buruzko teoria eta indarkeria ikusezinak eta ikusgarriak lurreratzeko ariketa eta dinamika praktikoekin.

* 16 urtetik gorako emakumeei zuzendua.

Curso teórico-práctico, con ejercicios y dinámicas prácticas para aterrizar la teoría en los machismos del día a día, así como las violencias invisibles y las visibles.

* Dirigido a mujeres mayores de 16 años.



Liburu aurkezpenak / Presentaciones

Martxoak 12, osteguna
12 de marzo, jueves

🕒 18:00 📍 Euskaraz / En euskera

Arantxa Urretabizkaia idatzitako **“Zahartzaroaren maparen bila”** liburuaren aurkezpena. Idazlea bertan izango da.

Presentación del libro **“Zahartzaroaren maparen bila”** de Arantxa Urretabizkaia. La escritora estará presente.

Liburutegi feminista / Biblioteca feminista

Emakumeon Etxean liburu feministak ditugu eskuragarri: maileguan hartzeko aukera dago.

En la Casa de las Mujeres tenemos libros feministas: se pueden tomar prestados.

Kultur ekitaldiak / Actividades culturales

Apirilak 18, larunbata
18 de abril, sábado

Ikuskizuna-dokumentala / Espectáculo - documental:
“Filipa Balbina: Klowen emakumeak historian” / Bea Larrañaga

🕒 19:00 📍 Euskaraz / En euskera

Antzezpena Bea Larrañaga emakume pailazoak egingo du. Zenbait pailazo antzektuko ditu, hiru clown-arketipo baliatuta: Aurpegi zuria, augusta eta kontra-augusta. Arketipo horiek oso arruntak dira zirkuan, eta normalean gizonezkoek antzektu izan dituzte. Proiektzio Dokumentalean idatzizko materiala, argazkiak eta bideoak erakutsiko dira. Bea Larrañagak egin du bilketa historikoa, Merche Ochoak lagunduta. Ikuskizun-Dokumentalean zehar, irudien, zuzeneko ikuskizunaren eta ikusleen arteko elkarrekintza egongo da. Horren emaitza ikuskizun dinamiko, entretenigarri eta informatiboa da. Barre egingo dugu, hunkituko gara, eta aurrez sekula entzun gabeko istorioekin aterako gara.

La representación será realizada por Bea Larrañaga, Mujer Payasa, quien interpretará a diferentes payasas en tres arquetipos de clown: Cara blanca, augusta y contra-augusta. Estos arquetipos son muy comunes en el circo, generalmente han sido representados por hombres. En la Proyección Documental, se mostrará material escrito, fotos y videos, una recopilación histórica realizada por Larrañaga, con la colaboración de Merche Ochoa. En el Espectáculo - Documental, se interactuará entre imágenes, el espectáculo en vivo y el público, logrando así un espectáculo dinámico, entretenido e informativo. Nos reiremos, nos emocionaremos y saldremos con historias jamás antes escuchadas.

Aholkularitza zerbitzuak / Servicios de asesoramiento

Zaintzaile profesionalentzako arreta eta aholkularitza (Maitelan Zaintza Kooperatiba)
Atención y asesoramiento para cuidadoras profesionales

Zaintzaile profesionalentzako aholkularitza zerbitzua, euren lanarekin lotutako gai ei edo bestelakoei buruzko kontsultak egiteko.

Asesoramiento a trabajadoras de cuidados sobre temas relacionados con su trabajo u otro tipo de consultas.

🕒 15:00-18:00

📅 Otsailak 27 de febrero
Martxoak 27 de marzo
Apirilak 24 de abril

Maiatzak 22 de mayo
Ekainak 26 de junio
Uztailak 24 de julio

Abuztuak 28 de agosto
Irailak 25 de septiembre

Hitzordua hartzeko/Pide cita: ✉ sarea-red@maitelan.eus ☎ 633 17 73 21

Aholkularitza juridiko eta psikosoziala (Irule Abokatuak Taldea)
Asesoramiento jurídico y psicosocial

Zerbitzu honen bitartez gai konplexuei buruzko informazio juridikoa eskaintzen dugu: banaketa, dibortzioa, emakumeen kontrako erasoei buruzko prozesu penalak, dibortzio prozesuetatik sortutako gatazkak, mantenu pentsioen ordainketa ezak, bisita erregimenen ez betetzeak, atzerriartasunarekin lotutako arazoak, etxeko langile zein gainontzeko langile emakumezkoen kaleratzeak, diskriminazioa, eskubideei buruzko informazioa, laguntza sozialak eta bestelako kontsultak.

Se ofrece información jurídica sobre cuestiones complejas: separación, divorcio, procesos penales sobre agresiones a mujeres, conflictos derivados de procesos de divorcio, impagos de pensiones de alimentos, incumplimientos del régimen de visitas, problemas relacionados con la extranjería, despidos de empleadas de hogar y del resto de trabajadoras, discriminación, información sobre derechos, ayudas sociales y otras consultas.

🕒 15:00-18:00

📅 Otsailak 11 de febrero
Martxoak 18 de marzo

Apirilak 15 de abril
Maiatzak 13 de mayo

Ekainak 17 de junio
Uztailak 15 de julio

Hitzordua hartzeko/Pide cita: ✉ emakumeonetxea@usurbil.eus ☎ 943 377 112

Aholkularitza psikologikoa (Sortzen Consultoria)
Asesoramiento psicológico

Zerbitzuaren xedea pertsonen autoezagutza, ahalduntzea eta autonomia sustatzen duten tresnak ematea da, norbanakoaren ongizaterako eta gizarte-eraldaketarako. Ikuspegi psikosozial, humanista eta transfeminista bermatuz eskaintzen da zerbitzua.

El objetivo del servicio es proporcionar herramientas que fomenten el autoconocimiento, el empoderamiento y la autonomía de las personas para el bienestar personal y la transformación social. El servicio se ofrece garantizando un enfoque psicosocial, humanista y transfeminista.

🕒 15:00-19:00

📅 Urtarrilak 26 de enero
Otsailak 2 + 16 de febrero
Martxoak 2 + 16 de marzo
Apirilak 13 + 20 de abril

Maiatzak 4 + 18 de mayo
Ekainak 1 + 15 de junio
Uztailak 6 + 20 de julio

Hitzordua hartzeko/Pide cita: ✉ emakumeonetxea@usurbil.eus ☎ 943 377 112

Usurbilgo
Emakumeon etxea

Programazioa

2026 OTSAILA Febrero - 2026 UZTAILA Julio