

#elkarrekinbat

Arabako emakumeon jabekuntzarako eta berdintasunerako eskola

2021-2022 JARDUERA-PROGRAMA



aiaraldea

[laia.araba.eus](http://laia.araba.eus)



# LAI Aeskola Aiaraldea

## Informazioa, kontaktua eta izen-emateak:

**Aiarako Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua. Aiara, Artziniega eta Okondo:**  
686 58 78 89; [cayala.miren@ayto.araba.eus](mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus)

**Amurrioko Berdintasun Zerbitzua:**  
945 89 11 61; [berdintasuna@amurrio.eus](mailto:berdintasuna@amurrio.eus)

**Laudioko Berdintasun Zerbitzua:**  
944 03 48 50; [berdintasuna@audio.eus](mailto:berdintasuna@audio.eus)

**Orozkoko Berdintasun Zerbitzua:**  
946 33 96 33; [berdintasun.orozko@bizkaia.org](mailto:berdintasun.orozko@bizkaia.org)

**Inskripzioa daukaten jardueren izen-emate epea:** ikastaroa hasi baino hiru egun lehenagora arte.

**Hurtzaindegi eta garraio zerbitzua:** ikastaroa hasi baino hiru egun lehenagora arte.

Eguneratuta egon zaitezten, eman izena **hileroko buletin digitalean** web orriaren bidez! Ekintza, baliabide, gaurkotasan zein berritasunen inguruko informazioa jasoko duzu.

Aurrez aurreko jarduerak **COVID-19**aren aurkako jarduera -protokoloak gomendatutako prebentzio-, segurtasun- eta higiene-neurriak betez egingo dira beti.



@LaiAeskola



@LaiAeskola



@LaiAeskola



[www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus)

#LAI AeskolaAiaraldea



Aiarako Udala  
Ayuntamiento de Ayala



Artziniega



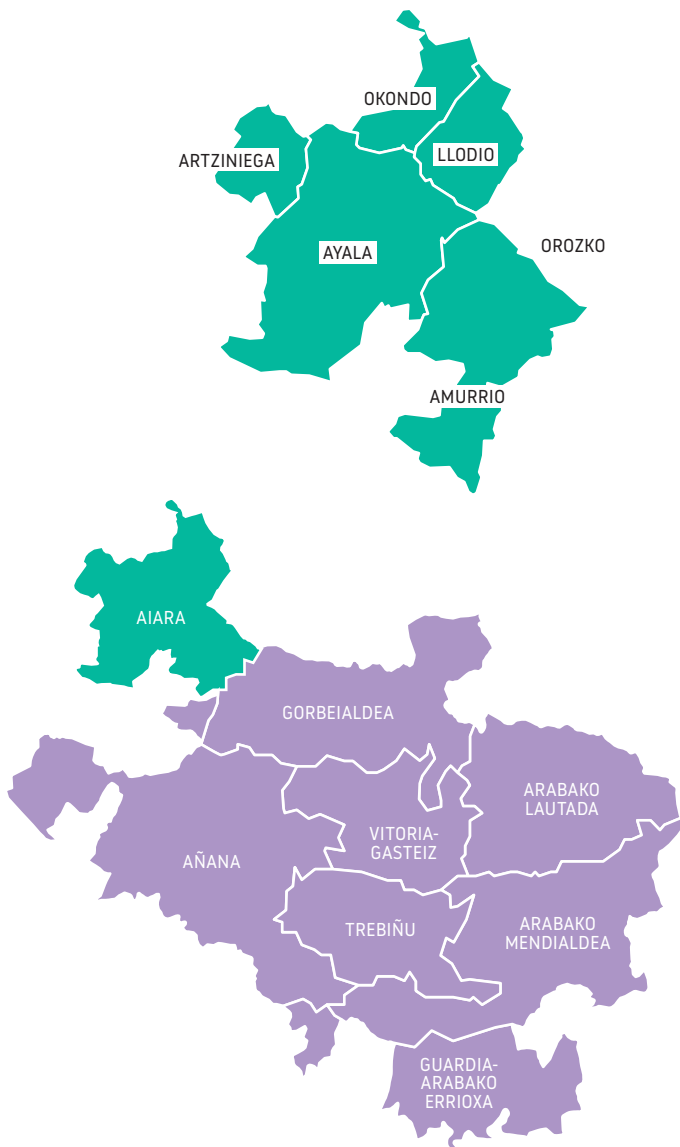
Artziniega



Edukien elaborazioa: Aiarako Kuadrilla eta udalerrien Berdintasun Zerbitzuak  
LAI Aeskolako Idazkaritza tekniko: Berdintasun Proiektuak, S. Coop [www.berdintasun.org](http://www.berdintasun.org)  
Maketazioa: La Debadle [www.ladebadle.com](http://www.ladebadle.com)  
Inprimatzailea: Arabako Foru Aldundia  
LG.: LG G 00512-2021

# Aurkibidea

Ongi etorri!	5
LAI Aeskolaren V. urteurrenaren ospakizuna LAI Aeskolatik LAI Ara	6
Emakumeak saretzen	7
Arabako Kontzejuetako Emakumeen Sarea sortzeko prozesua	8
BELDUR BARIK TOPAKETA 2021 / XII. edizioa	9
Prentsaurrekoa eta LAI Aeskolaren 2021-2022ko programazioaren aurkezpena	10
<b>KULTURA BERDEFINITUZ</b>	<b>11</b>
“Ordu bioleta” Irakurle-Klub Feminista gaztelaniaz	11
Irakurle-Klub Feminista euskaraz	12
Lantegia: Berdintasunaren aldeko txotxongiloak	13
Jardunaldi feministak Artziniegan	14
<b>FEMINISMOA</b>	<b>15</b>
Jardunaldiak: Aiaraldeko landa eremuko emakumeak lurraren defentsan	15
Lantegia: Gure genealogia feministak	16
Liburuaren aurkezpena: Irantzu Varelaren “(Ya no) Soy esa”	17
Erakusketa: Afrikak inspiratzen du – Emakume defendatzaileak	18
<b>OSASUNA</b>	<b>19</b>
Lantegia: Ongizate integrala	19
Lantegia: “Menopausia: nire barrenak entzunez”, emakume helduen jabekuntzarako	20
Lantegia: Biodantza. Zure barneko askatasuna askatzen	21
<b>INDARKERIA MATXISTA</b>	<b>22</b>
Aiaraldeko Berdintasun Topaketa. Erreparazioa lantzen	22
Autodefentsa feminista lantegiak	23
Berdintasuna kalean, emakume guztiok errespetua merezi dugulako	24
AFRIKALDIA	25



# Ongi etorri!

Zorionak! Zorionak guztioi, gure lehenengo bost urteak Elkarrekin bete ditugu eta. **Elkarrekin eta eskutik helduta**, kuadrillek, udalek, toki erakundeek eta Arabako Foru Aldundiak emakumeen elkarte, mugimendu feminista eta beste hainbat erakunde eta pertsonekin batera LAIAeskola eraiki dugu, Arabako Emakumeon Jabekuntzarako eta Berdintasunerako Eskola, alegia. Eta, elkarrekin eta eskutik helduta, gozatu, ikasi, eta hausnartu egin dugu, eta aldarrikatu ere Araba askea eta berdinzalea nahi dugula.

**LAIA**k bere sorreratik Araban berdintasunaren aurrerapena, garapen soziala, kulturen eta belaunaldien arteko elkarrizketa, antolakuntza eta lurraldeen arteko oreka sustatu nahi izan ditu. Hala, herritarrengandik oso hurbil jorratu du bidea, gure herri eta udalerrietako aniztasunetik.

Bide horretan ere, pandemia garaia barne, hazi egin gara. Bost urte hauetan 1.000 jarduera baino gehiago egin ditugu, eta horiei ekimen berriak gehitu zaizkio: **LAIAplazara**, foro parte-hartzailea, **LAIArtea**, eta horien kanpaina, lehiaketa eta sormen-ekintzak, baita **LAIAbirtuala** ere, gure online komunikazio-gunea.

Orain, “eskola” huts bat baino gehiago gara.

**LAIA** gara, Emakumeon Jabekuntzarako eta Berdintasunerako Arabako Lurralde Sarea. Hazten jarraitzeko gure espazioa izango da **LAIA**. Izan ere, egiteko eta partekatzeko modu bat da LAIA.

Sare bat gara. **LAIA sarea** espazio parte-hartzailea, irekia eta, batez ere, berdinzalea da. Elkarrizketa, hausnarketa eta hazkunderako prozesu kolektiboak bultzatu nahi ditugu, berdintasunezko Araba aktiboa lortzeko, eraldaketarako borondatea izango duen Araba.

Funtsezko proiektua gara. Laia, Arabako emakumeen eta gizonen berdintasunerako IV. Foru Planarekin (2016-2020) sortu zen, eta jarraipena emango zaio berdintasunerako V. Foru Planeari.

Zorionak, eta eskerririk asko bost urte hauengatik! Jarrai dezagun gure **“laiak”** erabiltzen kontzientziak eta jarrerak astintzeko, eta lurralde berdinzale baten alde, anitza, justua eta indarkeriarik gabekoa izango den konpromisoa adierazteko.

# LAI Aeskolaren V. urteurrenaren ospakizuna LAI Aeskolatik LAI Ara



Egin dugun bidea ospatzeko, LAI Aeskolak merezi duen aintzatespenean beste urrats bat emateko eta LAI A aro berri honi elkarrekin ekiteko goiz bat.

**Data :** 2021eko irailak 11, larunbata

## **LAI AESKOLAREN AURKEZPENA:**

11:00etatik 12:30era

Amurrio Antzokian, Amurrio

### **Ongietorria:**

- Ramiro González Vicente, Arabako Diputatu Nagusia
- Encina Castresana Astarloa, Aialako Kuadrillako presidentea

### **Belaunaldien arteko elkarrizketa-mahaia:**

- Begoña Etayo, ekintzaile feminista eta "Ordu bioleta" irakurketa klubeko koordinatzailea
- M<sup>a</sup> Carmen Rodríguez, Gaubeako medikua eta Laukia - Mujeres en acción elkartearen ordezkaria
- Paula Fernández, "body positive" ekintzailea sare sozialetan

Ekitaldiaren aurkezlea: Sonia Vargas Benito, kazetaria

## **RAP FEMINISTA IKUSKIZUNA EUSKAL HERRIKO EMAKUME RAPERORIK ONENEKIN**

13:00etatik 14:00etara

Juan Urrutia parkean

**Norentzat:** Herritarrentzat orokorrean

**Antolatzaileak –  
kolaboratzaileak:** Arabako Foru Aldundia  
Amurrioko Udala

**Informazio +:** Autobus zerbitzua egongo da Arabako hainbat lekutatik, baita zeinu hizkuntzako interpretazio zerbitzua eta haurtzaindegi zerbitzua ere.  
[www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina,  
sare sozialak, karteldegia eta Kuadrilla bakoitzeko  
Berdintasun Zerbitzuen bidez

## Emakumeak saretzen

Zure eskuetan 2021-2022ko Aiaraldeko LAIaren bosgarren programa daukazu,

Aurten ere, gure programa egokitzen jarraituko dugu pandemiak sortutako dimentsio anitzeko krisi egoerara. Horrela, prestakuntzarako erreferentzia izaten jarraitu nahi dugu. Izan ere, nahiz eta antolatutako ekintza gehienak aurrez-aurrekoak izan, beti izango dugu aukera online formatuan gauzatzeko, Aiaraldeko Jabekuntza Eskola honetan, ikasten eta partekatzen jarraitu ahal izateko.

Uste dugu inoiz baino gehiago behar ditugula honelako guneak, elkarrekin egoteko, kontatzeko, prestatzeko eta zaintzeko eta LAIA Aiaraldea horretarako gunea da, Aiaraldeko emakume guztien Eskola irekia delako, sarea egiteko asmoa duena, sarean biltzeko Eskola.

Eta garrantzitsuena da Eskolaren helburua ez dela aldatu: gure burua prestatu nahi dugu, hala, gure parte hartze publikoa gehituz eta indartuz, jendartearen eraldatzeko eragile aktiboak izan gaituzen, betiere, ondo pasatuz.

Beraz, animatu eta parte hartu. Eskola denontzat dago irekita, denon premia dagoelako desberdintasun egoera larria aldatu eta jendarte justua eta feminista lortzeko.

Animatu eta parte hartu. Zure zain gaude!

# Arabako Kontzejuetako Emakumeen Sarea sortzeko prozesua



Saretu zaitez gurekin!

Arabako Kontzejuetako emakumeen arteko babes sare bat martxan jarriko dugu. Esparru honetan ezagutzak, baliabideak, informazioa, iniziatibak eta proiektuak elkarbanatuko dira. Zuek diseinatutako sarea, zuen interesen arabera.

Denon artean erabakiko dugu nolako sarea nahi dugun, zeintzuk izango diren helburuak eta noski! baita funtzionatzeko modua ere.

**Bideratzailea:** Maru Sarasola, *coaching* eta lidergoan aditua

**Data eta ordua:** ASANBLADA IREKIA

**2021eko irailak 15**

Asteazkena, 16:00etatik 19:00etara

**SAREA SORTZEKO LANTEGIAK**

**2021eko irailak 29 eta urriak 5, 13 eta 18**

16:00etatik 19:00etara

**Tokia:** Kontzejuko Egoitza, Murgia

**Norentzat:** *Coaching* eta lidergoa lantegiko parte-hartzaileentzat

**Hizkuntza:** Gaztelania

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Arabako Foru Aldundia  
Arabako Kontzejuen Elkarte (AKE)

**Informazio + eta inskripzioak:** 945 28 17 70  
info@acoa-ake.org  
laia.inskripzioak@araba.eus  
www.laia.araba.eus



# BELDUR BARIK TOPAKETA 2021 / XII. edizioa

Beldur Barik euskal gazteen artean indarkeria matxista eta sexista ekiditeko erakunde arteko programa bat da ([www.beldurbarik.eus](http://www.beldurbarik.eus)).

Beldur Barik jarrera, feminitate- eta maskulinitate-eredu tradizionalen inposizioa hausten duten adierazpen multzoa da, eta erreferente positiboak eta ahalduntze-erreferenteak eta indarkeria matxistaren aurrean erantzun proaktibo, sortzaile eta eraldatzaileak ikusarazten ditu. Beldur Barik jarrera lantzeko urtero, ikus-entzunezkoen lehiaketa antolatzen da (aurtengo datak, irailak 10-azaroak 5) eta ondoren TOPAKETA ospatuko da.

TOPAKETA gazteen artean Beldur Barik Jarrera elkarbanatzeko aukera ezin hobea da eta aurten Agurainen izango da! Lehiaketaren sariak banatu, tailerrak, musika, kalejira... eta askoz gehiago ere izango da!

Zatoz zure Beldur Barik jarrera zabaltzera!

<b>Dinamizazioa:</b>	<b>Errotik kooperatiba feminista</b>
<b>Data eta ordua:</b>	<b>2021eko azaroak 26</b> Ostirala, 17:30etik aurrera
<b>Tokia:</b>	Agurain
<b>Norentzat:</b>	12 -26 urte bitarteko Araba osoko gazteentzat
<b>Hizkuntza:</b>	Ele bietan
<b>Antolatzaileak - kolaboratzaileak:</b>	Emakunde-Eusko Jaurlaritza / EUDEL / Bizkaiaiko Foru Aldundia / Arabako Foru Aldundia / Gipuzkoako Foru Aldundia / Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Unibertsitate eta Ikerketa saila / Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiken saila / UPV/EHU / EITB / Aguraingo Udala / Arabako Lautadako Kuadrilla
<b>Informazio +:</b>	Informazio gehiago: <a href="http://www.beldurbarik.eus">www.beldurbarik.eus</a> <a href="http://www.laia.araba.eus">www.laia.araba.eus</a> , hileko buletina, sare sozialen eta karteldegien bidez 686 58 78 89 <a href="mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus">cayala.miren@ayto.araba.eus</a>

#### ANTOLATZAILEA ORGANIZA



#### BULTZATZAILEAK IMPULSAN



#### LAGUNTZAILEAK COLABORAN



# Prentsaurrekoa eta LAIAeskolaren 2021-2022ko programazioaren aurkezpena

2021-2022 ikasturterako Udalak, Kuadrilla eta Arabako Foru Aldundiaren artean antolatatu diren ekintza guztien aurkezpena.

Bertan izango dira Arabako Foru Aldundiko ordezkariak eta Amurrio, Aiara, Artziniega, Laudio, Okondo eta Orozkoko alkateak, berdintasun zinegotziak eta teknikariak.

Bukatzeko, aurkezpenean, 2021-2022 ikasturteko eskuliburua banatuko da.

**Data eta ordua:** **2021eko irailak 16**

Osteguna, 11:00etan

**Tokia:** Kultur Etxea, Okondo

**Norentzat:** Herritar guztientzat

**Hizkuntza:** Ele bietan

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Kuadrillako Berdintasun Zerbitzuak  
Amurrio, Aiara, Artziniega, Laudio, Okondo, eta  
Orozkoko Udalak  
Arabako Foru Aldundia

**Informazio +:** Sarrera librea, baimendutako lekua bete arte  
[www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak  
eta karteldegien bidez  
686 58 78 89  
[cayala.miren@ayto.araba.eus](mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus)

## KULTURA BERDEFINITUZ

# “Ordu bioleta” Irakurle-Klub Feminista gaztelaniaz

Irakurle-Klub Feminista topaketa, hausnarketa eta eztabaidarako espazio bat da, non adin, formakuntza, maila, lanbide, bizimodu... ezberdinetako emakumeak batzen garen feminismoaz hitz egiteko.

Eleberriak, saiakerak, iritzi artikuluak, poesia... irakurriko dugu eta liburuetako edukiari buruzko norberaren iritzia besteenekin osatuko dugu.

Esperientziak partekatze eta feminismoaz ikasteko baliagarria ere izango zaigu. Klub hau jabekuntzarako eta norbera aberasteko benetako espazioa da guretzat.

Eta are gehiago, ondo baino hobeto pasatzen dugu.

**Koordinatzailea:** **Begoña Etayo**, genero berdintasunean eta garapenerako lankidetzan aditua eta María de Maeztu Forum Feministako kidea

**Data eta ordua:** AURKEZPENA:  
**2021eko urriak 13**  
Asteazkena, 18:00etatik 20:00etara  
**Hileko bigarren asteazkenean, ordu berean**

**Tokia:** Amurrio, tokia zehaztuko da

**Norentzat:** Aiaraldeko emakumeentzat

**Hizkuntza:** Gaztelania

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Arabako Foru Aldundia  
Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua  
Amurrioko Udala

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
686 58 78 89 [cayala.miren@ayto.araba.eus](mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus)  
945 89 11 61 [berdintasuna@amurrio.eus](mailto:berdintasuna@amurrio.eus)

# Irakurle-Klub Feminista euskaraz

Ikastaroan, aldez aurretik irakurritako liburu edo artikuluko bati buruzko iritziak komentatu eta partekatuko dira. Hala, norbere irakurketa besteen ekarpenekin aberastuko da. Gainera, koordinatzaileak feminismoaren inguruko gaiei buruzko prestakuntza emango du.

**Koordinatzailea:** **Josune Muñoz San Jose**, euskal filologoa, literatur kritikaria, feminista eta Skolastika Literatur Zerbitzuetako zuzendaria

**Data eta ordua:** AURKEZPENA:  
**2021eko urriak 20**  
Asteazkena, 17:30etik 19:30era  
**hileko hirugarren asteazkenean, ordu berean**

**Modalitatea:** Online

**Norentzat:** Aiaraldeko emakumeentzat

**Hizkuntza:** Euskara

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
686 58 78 89  
[cayala.miren@ayto.araba.eus](mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus)

# Lantegia: Berdintasunaren aldeko txotxongiloak



Genero berdintasuna sustatzeko asmoz, txotxongiloak sortu eta hauen erabilera ikasteko lantegia da. Txotxongilo mota ezberdinak sortuko dira: plakakoa, idulkikoa, giñolezkoa, harietakoa... eta material berrerabilgarriak erabiliko ditugu. Lantegian egindako txotxongiloak eta euren istorioak antzezlan baten bidez aurkeztuko dira.

**Dinamizazioa:** Teatro Titeritanto

**Data eta ordua:** **2021eko irailak 7, 8, 14 eta 15**  
Asteartea eta asteazkena, 17:00etatik 19:00etara

**Tokia:** San Anton Plaza, Amurrio

**Norentzat:** 6 eta 12 urte bitarteko umeentzat

**Hizkuntza:** Gaztelania

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Nazioarteko Elkartasuna  
Amurrioko Udala  
Arabako Foru Aldundia

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
Amurrioko Kultur Etxea  
[berdintasuna@amurrio.org](mailto:berdintasuna@amurrio.org)

## **Jardunaldi feministak Artziniegan**



Aurten, martxan jarriko dira Artziniegako Jardunaldi Feministak, urteroko erreferentzia feminista izateko Aiaraldean eta baita haratago ere. Jardunaldietan, Hegoaldeko Mugari buruzko hitzaldiak, Elvirusen olerkiak, rap tailerra La Basurekin, eta Maria Ruiz eta La Mareren kontzertua izango dira. Era berean, Haizeatxo eta Ningra eta DJ Rosa Mari feminista ere egongo dira.

**Partaideak:** **Cear Euskadi, Elvirus, La Basu, Maria Ruiz eta La Mare, Haizeatxo eta Ningra eta DJ Rosa Mari**

**Data eta ordua:** **2021eko irailak 25**  
Larunbata, 11:30etan hasita  
Egun osoko egitaraua

**Tokia:** Artziniegako Frontoia

**Norentzat:** Emakumeentzat

**Hizkuntza:** Ele bietan

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Artziniegako Mugimendu Feminista  
Artziniegako Udala  
CEAR Euskadi  
Aiarako Kuadrilla  
Arabako Foru Aldundia

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
686 58 78 89  
[cayala.miren@ayto.araba.eus](mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus)

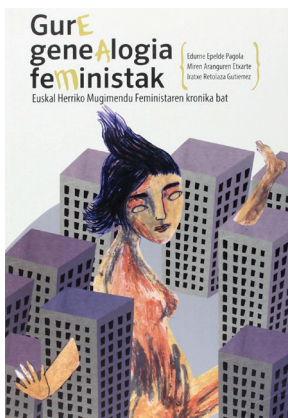
# Jardunaldiak: Aiaraldeko landa eremuko emakumeak lurraren defentsan

Setem

Agroekologiari eta ekofeminismoari lotutako landa-eremuko emakumeen egoerari buruzko jardunaldiak. Jardunaldiak hainbat guneetan banatuko dira:

<b>Izenburura:</b>	<b>DokuForuma: Elikadura baino gehiago: ekofeminismoa eta agroekologia Urduñan</b>	<b>Solasaldia: Bizitza erdigunean jartzen duten tokiko erresistentziak</b>	<b>Topaketa birtuala: Ipar-Hegoaldeko emakumeak lurraren defentsan</b>
<b>Partehartzaileak:</b>	Orduñako Ekoizpen proiektua	Konfirmatuko da	AFEDES Guatemala eta Carro de Combate
<b>Data eta ordua:</b>	<b>2021eko urriak 14</b> osteguna 18:00etan	<b>2021eko urriak 21</b> osteguna 18:00etan	<b>2021eko urriak 28</b> osteguna 18:00etan
<b>Tokia:</b>	Herri Antzokia, Amurrio	Emakumeen Gela, Arespalditza	Online LAIABirtuala
<b>Norentzat:</b>	Landa eremuko emakumeentzat		
<b>Hizkuntza:</b>	Gaztelania		
<b>Antolatzaileak - kolaboratzaileak:</b>	Setem Hego Haizea Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Amurrio Udala Arabako Foru Aldundia		
<b>Informazio + eta inskripzioak:</b>	www.laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez 686 58 78 89 cayala.miren@ayto.araba.eus		

# Lantegia: Gure genealogia feministak



Tailerraren helburua Okondon talde feminista sortzeko laguntza ematea da, feminismoari buruzko prestakuntzaren bitartez. Hala ere, zabalik dago Aiaraldeko gainerako feministentzat ere, elkarrekin prestakuntza eta estrategia bateratuak partekatzeko, feministen sarea indartzeko. Tailerrean gure genealogia feminista eta ahizpatasuna aipatuko ditugu, emakumeen arteko elkertasuna, elkarrekin antolatu, batu eta patriarkatuari aurre egiteko beharrezkoa dena.

**Dinamizazioa:** **Emagin Elkartea**, prestakuntza eta ikerketa feminista

**Data eta ordua:** **2021eko urriak 29 eta azaroak 5 eta 19**  
Ostiralak, 17:00etatik 20:00etara

**Tokia:** Kultur Etxea, Okondo

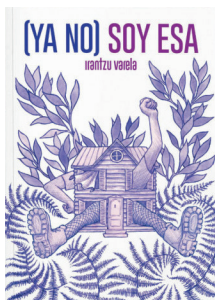
**Norentzat:** Emakumeentzat

**Hizkuntza:** Ele bietan

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Okondoko Udala  
Arabako Foru Aldundia

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
686 58 78 89  
[cayala.miren@ayto.araba.eus](mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus)

# Liburuaren aurkezpena: Irantzu Varela “(Ya no) Soy esa”



“Testu hauetako batzuek lotsa ematen didate” esaldi honekin hasten du Irantzu Varela kazetariak “(Ya no) soy esa” sarrera. Pikara Magazinarene argitalpen berezia da, eta komunikatzaile eta aktibista feministak 2012 eta 2016 artean Faktoria Lilaren blogean argitaratutako artikulu batzuk biltzen ditu. Testu hauek bere kezkez eta obsesioez hitz egiten dute. Lucia Lijtmaerrek epiloguan dioen bezala: “Irantzu hemen kanalean irekitzen da, beti bezala, aurrera nola egin dugun erakusteko, ni hartatik gu honetara nola pasatu eta igaro garen erakusteko”.

**Idazlea:** **Irantzu Varela**, kazetaria eta feminista, Faktoria Lilaren koordinatzailea

**Data eta ordua:** **2021eko azaroak 16**  
Asteartea, 18:30etan

**Tokia:** Kultura Etxea, Laudio

**Norentzat:** Herritar guztientzat

**Hizkuntza:** Gaztelania

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Laudioko Udala

**Informazio +:** Sarrera librea, baimendutako lekua bete arte  
[www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
944 03 48 50 [berdintasuna@audio.eus](mailto:berdintasuna@audio.eus)

## Erakusketa: Afrikak inspiratzen du – Emakume defendatzaileak



Afrikak inspiratzen du erakusketak afrikar emakume esanguratsuei hurbiltzen gaitu, historia aldatzen duten horiengana, eta esparru ezberdinetatik inspiratu gaitzakete, hala nola kulturaren, politikan, inurugiroan edota antolakuntza komunitarioan.

**Data eta ordua:** 2021eko abenduaren 1etik 15era

**Tokia:** La Casona erakusketa aretoa, Amurrio

**Norentzat:** Herritar guztientzat

**Hizkuntza:** Ele bietan

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Nazioarteko Elkartasuna  
Amurrioko Udala  
Arabako Foru Aldundia

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
<https://www.solidaridadsi.org/es/africa-inspira>

## Lantegia: Ongizate integrala



Tailer honen helburua hazkunde pertsonala lortzea da, helburu pertsonalak lortzeko beharrezkoa den bizimodua errazago eskuratzeko, eta, horiekin batera, pertsonaren autorrealizazio preziatua. Kontrol mentalean eta emozionalean oinarritutako programa da, eta pertsonaren gogo-aldarte zehaztuko du, osasunerako, orekarako eta ongizate orokorrerako funtsezkoa dena.

**Hezitzailea:** **Mª Belén Andrés**, osasun mentalean eta teknika psikoterapeutikoetan espezializatutako psikologoa

**Data eta ordua:** **2021eko irailaren 21etik azaroaren 16ra**  
Astearteak, 18:00etatik 20:00etara

**Tokia:** Kultur Etxea, Amurrio

**Norentzat:** Emakumeentzat

**Hizkuntza:** Gaztelania

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Arabako Foru Aldundia  
Amurrioko Udala

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
945 89 11 61 [berdintasuna@amurrio.eus](mailto:berdintasuna@amurrio.eus)

## Lantegia: “Menopausia: nire barrenak entzunez”, emakume helduen jabekuntzarako



Klimaterioa menopausia aurreko eta osteko urteetan ematen den iragate garaia da eta estrogenoen ekoizpean ematen diren aldaketei loturik dago. Aldaketa hauek maila fisikoan zein emozionalean adieraziko dira. Hauek ezagutu eta gure bizipen eta harremanetan duten eraginaz ohartzeko, gutako bakoitzak garai hau modu positibo eta asegarrian bizitzea baimenduko du.

emaize

SEXOLOGIA ZENTROA  
CENTRO SEXOLÓGICO

Tailerraren zehar ekintza mota ezberdinak egingo ditugu, horien bidez ezagutza, barnera begiratzea, partekatzea eta talde zein banakako haus-

narketa erraztuko dugu. Metodologia partehartzailea erabiliko da.

**Hezitzailea:** **Maidar García de Vicuña**, EMAIZE Sexologia Zentroko sexologo eta psikologoa

**Datak eta ordua:** **2021eko urriak 15 eta 22**  
Ostiralak, 18:30etik 21:00etara

**Tokia:** Kultur Etxea, Orozko

**Norentzat:** Aiaraldeko emakumeentzat

**Hizkuntza:** Gaztelania

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Orozkoko Udala

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
[berdintasun.orozko@bizkaia.org](mailto:berdintasun.orozko@bizkaia.org)

# Lantegia: Biodantza. Zure barneko askatasuna askatzen



Biodantzak gure pentsamenduaren, sentitzearen eta jardutearen arteko integrazioa errazten du, munduarekin eta gainerakoekin armonian. Hizkuntza eta sarean harremantzeko era berria sortzen ditu, emakumeen bizi kalitatea hobetzeko helburuarekin.

**Hezitzailea:** **Laura Urrutia Jiménez,**  
psikologoa eta biodantza bideratzailea

**Datak eta ordua:** **2021eko otsailaren 12tik 2022ko  
ekainaren 25era**  
Hileko bigarren eta laugarren larunbatak  
10:00etatik 12:00etara

**Tokia:** Emakumeen Gela, Arespalditza

**Norentzat:** Emakumeentzat

**Hizkuntza:** Ele bietan

**Antolatzaileak -  
kolaboratzaileak:** Aiarako Udala  
Arabako Foru Aldundia

**Informazio + eta  
inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak  
eta karteldegien bidez  
686 58 78 89  
[cayala.miren@ayto.araba.eus](mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus)

## INDARKERIA MATXISTA

# Aiaraldeko Berdintasun Topaketa. Erreparazioa lantzen



2021ean, indarkeria matxistari aurre egiteko lan prozesua izan dugu martxan. Mahai teknikoak, politikoak, hezkuntza zentroek, elkarteek... denon artean egindako prozesua laburbilduko dugu Topaketan. Amaitzeko eta erreparazioaren garrantzia azpimarratzeko, horren inguruko ekintza sinboliko eta soziala egingo dugu.

**Data eta ordua:** **2021eko azaroak 13**

Larunbata, 10:00etan

**Tokia:** Amurrio  
(zehaztuko da non)

**Norentzat:** Emakumeentzat

**Hizkuntza:** Ele bietan

**Antolatzaileak -  
kolaboratzaileak:** Aiarako Kuadrilla  
Amurrioko Udala  
Arabako Foru Aldundia

**Informazio + eta  
inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak  
eta karteldegien bidez  
686 58 78 89  
[cayala.miren@ayto.araba.eus](mailto:cayala.miren@ayto.araba.eus)

# Autodefentsa feminista lantegiak

Emakume askorentzat, erasoei aurre egiten ikastea zaila da. Autostimua eta autodefentsa fisikoko eta psikologikoko teknika da, jabekuntzarako bidean dagoena

**Hezitzailea:** **Maitena Monroy**, fisioterapeuta eta emakumeen aurkako indarkeriaren kontrako aditua

**Datak eta ordua:** **2021eko urriak 2, Okondo**  
**2021eko azaroak 6, Amurrio**  
**2021eko azaroak 27, Orozko**  
**2021eko azaroak 28, Laudio** (igandea)  
**2022ko otsailak 5, Artziniega**  
**2022ko martxoak 5, Aiara**  
10:00etatik 14:00etara eta  
15:00etatik 19:00etara

**Tokia:** Tokiak zehaztuko dira

**Norentzat:** Aiaraldeko emakumeentzat

**Hizkuntza:** Ele bietan

**Antolatzaileak - kolaboratzaileak:** Arabako Foru Aldundia  
Aiarako Kuadrilla  
Aiarako Kuadrillako Udalak eta Orozkoko Udala

**Informazio + eta inskripzioak:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
Aiaraldeko Berdintasun Zerbitzu guztietan

## INDARKERIA MATXISTA

# Berdintasuna kalean, emakume guztiok errespetua merezi dugulako

### **Mahai-ingurua: berdintasuna pandemia garaiari**

Nola eragiten digu egunerokotasunean emakume eta gizonei?

### **Bideo-foruma: Indarkeria izeneko aztarna ikusezina**

Emakumeenganako indarkeria irauarazten laguntzen duten jarrera matxista edo sexista sotalak aztertuko ditugu

### **Bideo-foruma: "Printzipe urdinaren" bila, ezta pentsatu ere**

Maitasun erromantikoaren mitorak gure bikote erlazioetan zer nolako eragina duen aztertuko dugu

### **Bideo-foruma: Indarkeria sexuala, ezetz beti da ezetz**

Gizon bat bere boterea eta mendetasuna inposatzeko emakume bat beldurturik sentitzeaz baliatzen denean, emakumea zaurgarritasun egoeran gera liteke. Honen inguruan hausnartuko dugu

**Datak  
2021:**

**Irailak 27**

**Urriak 18**

**Azaroak 15**

**Azaroak 29**

**Ordua:** Astelehena, 17:30tan

**Tokia:** Kultur Etxea, Laudio

**Norentzat:** 50 urtetik gorako herritarrentzat

**Hizkuntza:** Ele bietan

**Antolatzaileak -  
kolaboratzaileak:** Kuentame Elkartea  
Laudioko Udala  
Arabako Foru Aldundia

**Informazio +:** [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus), hileko buletina, sare sozialak eta karteldegien bidez  
649 46 86 99 / [asociacionkuentame@gmail.com](mailto:asociacionkuentame@gmail.com)  
<https://kuentame.weebly.com>

# AFRIKALDIA

## Zineforuma - Afrikaldia afrikar zinema-zikloa Araban

Kultura Bendera elkarteak eta Manuel Iradier elkarte Afrikanistak Afrikan egindako film feministen zikloa proposatzen digute, emakume anitzen bizi-egoerei buruzko eztabaida eta hausnarketak pizteko, aberastasun kulturalerako testuinguruan.

Espazio ludiko bat baliatuko dugu zinema onaz gozatzeko, eta, aldi berean, hainbat errealitate partekatu eta horien inguruan eztabaidatu eta hausnartuko dugu, genero-ikuspegitik.

Saioak [www.laia.araba.eus](http://www.laia.araba.eus) webgunean, sare sozialetan, hileroko boletin digitaletan eta herrietako karteletan iragarriko dira.



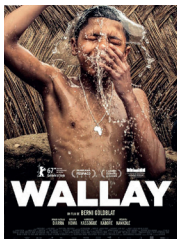
### Elza – Elzaren alaitasuna, Mariette Monpierre (Guadalupe, 2011)

Bernadettek, Elzaren amak, gogor egin du lan alabak dena izan dezan. Baina Elzak bihotza hautsiko dio ikasketak amaitzean Guadalupea abiatzen denean, apenas oroitzen duen aitaren bila.



### Price of Love – Maitasunaren prezioa, Hermon Hailay (Etiopia, 2015)

Adis Abebako taxista da Teddy. Iragan kriminala eta ama prostituta ditu. Emakume batekin maiteminduko da, haren aurkako abusuen lekuko izan eta hura defendatu ostean. Elkarrekin, borrokatu egingo dute Etiopiako hiriburuko kaleetan bizirauteko.



**Wallay**, Bernie Goldblat (Burkina Faso, 2017)  
Burkina Fasoko eguneroko bizitzaren deskribapena, Ady 13 urteko mutikoaren begietatik, zeina oporraldi bat igarotzen ari den aitaren jatorrizko herrialdea eta senideak bisitatzen. Laster konturatuko da egonaldia ez dela espero zuen modukoa izango.



**Rafiki**, Wanuri Kahiu (Kenia, 2018)  
Zena eta Ziki. Bi neska, auzo berbera, bi testuiguru ekonomiko. Maitemintzen direnean, beren maitasunaren eta segurtasunaren artean aukeratu behar dute, auzokideen zurrumurruekin, tokiko politikarekin eta helduarorako trantsizioarekin nahastuta.



**Supa Modo**, Likarion Wainaina (Kenia, 2018)  
Bederatzi urteko neska da Jo. Gaixotasun larri baten fase terminalean dago, eta akziozko film bateko protagonista izatearekin amesten du. Bere ahizpak herri osoa konbentzituko du Joren ametsa egi bihurtzeko.



**The Ghost and the House of Truth – Mamua eta egiaren etxea**, Akin Omotoso (Nigeria, 2019)  
Buru-belarri aritzen den terapeuta da Bola Ogun, Nigeriako Lagos hirian biktimen eta presoen arteko adiskidetze saioak errazteaz arduratzen dena. Alaba desagertzen denean, barkatzeko duen gaitasuna probatuko du.



**The Letter – Gutuna**, Maia Lekow y Christopher King (Kenia, 2019)

94 urteko amona bati sorginkeria egitea leporatuko diote senideek. Bere bilobak salaketak ikertuko ditu, eta frogatu egingo du posible dela diruzalekeriari aurre egitea, eta amonak botere femenino suntsiezina ezkutatzen duela.



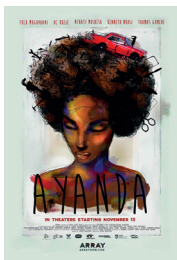
**El escritor de un país sin librerías – Liburudendarik gabeko herrialdeko idazlea**,

Marc Serena (Espainia – Ekuatore Ginea, 2019)  
 Juan Tomás Ávila Laurel Ekuatore Gineako idazlerik itzuliena da. 2011n Espainiar babesa eskatu zuen Teodoro Obiangen diktadura salatzeagatik. Ávila Laurelek espainiar kolonia izandako herrialde honetan barneratuko gaitu, Afrikako herrialde isolatuenetakoan.



**Women Hold up the Sky – Zeruari eusten dioten emakumeak**, Yaba Badoe, Sharon Farr, Nelson Makengo (Hegoafrika, 2019)

Hegoafrikan, Ugandan eta Kongoko Errepublika Demokratikoan eskala handiko erauzketek kalte-tutako emakume ekintzaileen borroka erakusten du filmak, euren lurren, eskubideen, gorputzen eta bizitzen gaineko kontrola berreskuratzeko.



**Ayanda**, (Hegoafrika, 2015)

Ayanda, hogeituroteko neska afro-hipster sortzailearen istorioa da, helduarora igartzeko bere prozesuarena. Yeovillen kokatzen da, Johannesburgoko aldirri zirrargarri eta multikulturallean. Bere kemenari eta sormenari esker, aurkikuntza pertsonaleko bidaia batean murgilduko da Ayanda.

