

# NEGU MOREA 2025

URTARRILA  
OTSAILA  
MARTXOA

Negu, udaberri eta udazken morea, Bermeoko Udalak sortutako proiektu bat da. Emakumeak haien eskubideen jabe egiteko eta beste emakumeekin sareak sortzeko tresnak eskaintzen dituen ikastaro, topaketa eta tailer sorta da.

Emakumeen jabetze eta ahalduzko prozesuan eragitea da helburua; hau da, autokontzientzia hartzea, autoestimua lantzea, gaitasun propioak ezagutzea eta emakumeek dagokien espazioa berreskuratzea.

Errealitatea ikuspegi feministatik aztertzen du eta, horretarako, jendarte justu, anitz eta osoago baterantz urratsak emateko esperientziak eta jakintzak partekatzen ditu.

Bermeoko emakume elkarteekin eta mugimendu feministarekin herriko emakumeen arteko sareak sortu nahi ditugu, elkar ezagutu, lagundu, topatu eta gozatzeko.

Erdu!



- Biziraupenerako brikolajea
- Perreo feminista
- Ezagutu zure eskubideak
- Sexu eta genero aniztasuna, hirietatik at!
- Biziraupenerako sukaldaritza
- Ziklotasuna ezagutzen
- Heterosexualitatea irauli
- Emakume nagusiok badugu zer esan
- Emakume korrilarien taldea (Kirol Saila)
- Irakurle txoko feminista (Euskera Saila)
- La Odisea antzezlan (Kultura Saila)

## IZEN-EMATEA Berdintasun Saileko ikastaroetan

### EPEA

Ikastaroa hasi baino astebete lehenagora arte. Plazak mugatuak dira. Partaideen zerrenda izen-emate dataren arabera egingo da. Bermeon erroldatutako emakumeek lehentasuna izango dute.

 [berdintasuna@bermeo.eus](mailto:berdintasuna@bermeo.eus)

 Bermeoko kultur etxea

 688.63.84.49

IKASTARO GUZTIAK  
BERMEOKO KULTUR  
ETXEAN IZAGO DIRA.  
IZEN-EMATEA  
EZINBESTEKOA  
IZANGO DA

  
**ADI**  
**DEIALDIETARA**



## URTARRILA

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

-  Biziraupenerako brikolajea
-  Perreo feminista
-  Ezagutu zure eskubideak
-  Sexu eta genero aniztasuna
-  Biziraupenerako sukaldaritza
-  Emakume nagusiok badugu zer esan
-  Ziklotasuna ezagutzen
-  Emakume korrikalarien taldea
-  Irakurleen txoko feminista
-  Antzerkia, *La odisea*

## OTSAILA

				1	2
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	

## MARTXOA

				1	2
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29
31					

# NEGU MOREA



## BIZIRAUPENERAKO BRIKOLAJEA

Matxura ohikoena zure kabuz konpontzen ikasteko

### TREBATZAILEA

Ana Oceja Uribe

Metodologia oso praktikoa.

Pitzadurak konpontzea, azulejuak eta heldulekuak aldatzea, zulagailua, karatzeko eta lixatzeko makina erabiltzea, euste-takoak, hodiak, mahukak eta abar konpontzea, bisagrak eta sukaldeko tiraderak doitzea, silikona aplikatzea, sukaldeko kopetea aldatzea, dutxako mahuka egokitzea, kaxoi baten gidak aldatzea, xafla baten entxufea konpontzea, pertsianaren zintak konpontzea, sarrailak jartzea...

Grietas y fisuras en paredes, azulejos, manillas, uso del taladro, caladora y lijadora, tacos de sujeción, reparación de tuberías, mangueras etc. Ajuste de bisagras y cajones de cocina, aplicar silicona, cambiar copete de cocina, adaptar manguera de ducha, cambiar las guías de un cajón, arreglar el enchufe de una plancha, arreglar cintas de persiana, instalar cerraduras...



### IZEN-EMATEA

18 urtetik gorako emakumeak

URTARRILAREN 22an hasita, 7 saio



Eguaztenak  
18:00-20:00



Kultur Etxean



GAZTELANIAZ

# PERREO FEMINISTA

## TREBATZAILEA

Ross dantza eskola

Tailerraren helburua espazio seguru bat sortzea da, non twerk edo regueton bezalako dantzen potentziala esperimentatu ahal izango dugun, boteretsuago sentitzeko tresna bezala. Femitateari eta sexualitateari buruzko esanahien eraikuntzaren inguruko hausnarketa sustatuko dugu. Arau hegemonikoak eta patriarkalak urratuz, lotutako estigma sozialak hautsiz eta emakumeen gorputza eta plazera politikoki berreskuratuzko aldarrikapena ginez.

URTARRILaren 25ean hasita, 3 saio



hileko azken zapatuetan  
11:00-12:30



kultur etxean



Euskeraz

## IZEN-EMATEA

16+ emakumeak



## EZAGUTU ZURE ESKUBIDEAK

### HIZLARIA

Ana Garcia Mayojo.

Zer egin dezaket indarkeria jasaten badut eta zer ondorio daude pausoren bat ematea erabakitzen badut? Eta egoera administratibo irregularrean banago? Zer aukera ditut akordioak, bisita-erregimena edo mantenu-pentsioaren ordainketa betetzen ez badira? Saio honen helburua da galdera horiei eta beste batzuei buruz izan daitezkeen zalantzei erantzutea.

¿Qué pasa con mis hijos e hijas si me separo? ¿Qué puedo hacer si sufro violencia y qué consecuencias hay si decido dar algún paso? ¿Y si estoy en situación administrativa irregular? ¿Qué opciones tengo si no se cumplen los acuerdos, el régimen de visitas o el pago de la pensión alimenticia? Esta sesión está dirigida a obtener respuestas a posibles dudas sobre estas y otras cuestiones que tengamos a enfrentar.

### 18+ Emakumeak

URTARRILAK 28



10:00-12:00



Kultur Etxean



Euskeraz eta  
gaztelaniaz



# Sexu eta genero aniztasuna HIRIETATIK AT

## HIZLARIA

Hiruki Larroxa

LGTBI+ pertsona gehienok hirietatik at sortu gara. Herrietan sortu, hazi eta bizi(raun) izan gara, herrietako dinamika itxiek hirietara erbesteratu gaituzten arte, "sexilioa" aukeratu dugun arte. Hirietara aniztasunaren bizigarritasunaren, sarearen, komunitatearen bila jo izan baitugu. Han jarri izan ditugu gure gogo eta asmoak, noizbait errotzeko asmoz.



## IZEN-EMATEA

Publiko guztiari  
zabalik

URTARRILAK 30



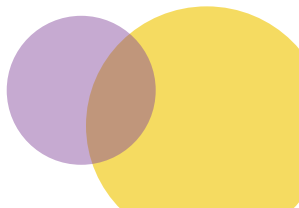
18:00



Kultur Etxean



Euskeraz



# ZIKLOTASUNA EZAGUTZEN

Menarkiara hurbiltzeko espazioa

## TREBATZAILEAK

Ana Valles Renteria, Esti Bilbao Bilbao

Tailer honen bidez, emakumeen ziklotasuna nolakoa den eta bere funtzionamendua zein den landuko duzue.

Tailerraren hasieran eta amaieran, amek eta alabek dinamika bateratua egingo duzue. Tartean, espazio desberdinetan banatuko zarete.

Alabek adin bereko beste ume batzuekin ziklikoa izatea eta honen berezitasunak zeintzuk diren ikasiko dute. Eta bestaldetik, amek zikloa ezagutu, baliabideak landu eta honen aurrean dituzten beldurrak, galderak... partekatzeko leku segurua aurkituko dute

### OTSAILAK 17



17:30-19:30



kultur etxean



Euskeraz

### IZEN-EMATEA

LH5 mailako  
neska eta amentzat





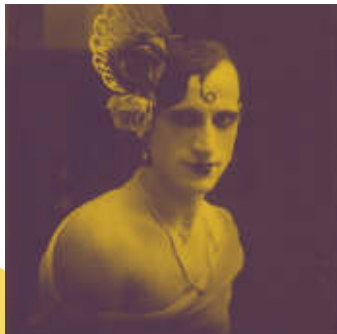
# HETEROSEXUALITATEA IRAULI

## TREBATZAILEA

Hiruki Larroxa

Nola eraikitzen da gure desira? Nolako harreman afektiboak ditugu? Gure generoa eroso bizi al dugu?

Heterosexualitatea gure jendartea eta, ondorioz, gure pentsamendua konfiguratzeko duen erregimen politiko bat delako kontzientzia hartzetik, bakoitzaren desiran eta harreman erotikoetan daukan eraginaren inguruan hausnartuz, existitzen diren errealitate alternatiboak ezagutzea.



## IZEN-EMATEA

LGTBI+  
pertsonek

OTSAILAK 27



17:30-20.30



Kultur Etxean



EUSKERAZ

# SUKALDARITZA

Biziraupenerako sukaldaritza

## TREBATZAILEAK

Bermeoko OLHUIko ikasleak

Tailer honetan, 5€ baino gutxiagoko aurrekontuarekin, errezeta osasuntsu eta zapoetsuak egiten ikasiko duzu. Bertako eta mundu zabaleko usaindun errezetak izango dira.

A través de este taller, aprenderás a elaborar recetas sanas y sabrosas, con un presupuesto inferior a 5€. Serán recetas con aromas autóctonos y de medio mundo.

### OTSAILAK 6



09:00-12:00



Bermeoko OLHUI eraikinean



Euskeraz, gaztelaniaz, arabieraz

**IZEN-EMATEA**

**18+ Emakumeak**



# EMAKUME NAGUSIOK BADUGU ZER ESAN

## TREBATZAILEA

ZEHAZTEN ARI GARA TAILERRA.  
Informazioa aurrerago zabalduko  
dugu.

60+ Emakumeak

MARTXOA



# IRAKURLEEN TXOKO FEMINISTA

## TREBATZAILEA

Nagore Fernandez Zabala

Irakurleen txoko feministan liburuek genero-ikuspegiak berba egiteko ematen dituzten aukeretan zentratuko dira batez ere, alderdi literario eta fikzionalari horrenbeste begiratu barik. Hala, irakurketetatik eta fikziotik, obretan eraikitzen den errealitatean generoak zer leku duen eta zelan eraikitzen den genero-diskurtso hori hausnartuko dute parte-hartzaileek. Amatasuna, genero-indarkeria, maskulinitate- eta feminitate-ereduak, eredu ez binarioak, espazio publiko vs. pribatuak, gorputzak, agency edo egiletasuna, prostituzioa eta bestelako kontzeptuak egongo dira parte-hartzaileen solasaldien erdigunean.

## HILEKO 4. EGUAZTENETAN



19:00 - 20:00



kultur etxean



Euskeraz

## IZEN-EMATEA

Izen-ematea  
zabaltzen denean,  
jakitera emango  
da



## EMAKUME KORRIKALARIEN TALDEA

Korrika egitea gustoko duzu? Aukera paregabea duzu beldurrak gainditu eta lasaitasun osoz ibiltzeko konfiantza hartu, eta autonomia lantzeko. Kaleak ere zureak direlako, elkarrekin herrian zehar ibiliko gara; horretarako, korrikan aditua den pertsona baten entrenamendu eta gomendioak jasoko dituzu.



10:00



EUSKERAZ

16+ Emakumeak

**IZEN-EMATEA**

Abonatuak:  
www.bermeo.eus  
Ez-abonatuak: Areneko  
polikiroldegian

5,10€

**URTARRILAK 11**

Bermeoko herri  
lasterketako ibilbidea



Lameran

**OTSAILAK 15**

FARTLEK saioa



Artzako errotondan

**MARTXOAK 8**

LASTERKETAK ALDAPEKIN



Atalde kaleko bidegorrian

**MARTXOAK 29**

ERROTATARA IGOERA



Artzako errotondan

# LA ODISEA ANTZEZLANA

KONPAINIA: KAI ERREA

“Liñeraren zuzendaritzak generoaren gaian sakontzen du eta mito honen ikuspegi are zabalagoa ahalbidetzen du, non Penelopek bere burua emakume sumiso eta pasibo gisa ulertzeari uzten dion. Muntaia hau proposatzen dugu testuaren eta zuzendaritzaren konbinazioak publikoak, berrirakurketa honen lekuko denean, inguruneari buruz duen ikuspegi propioa zalantzan jartzea ahalbidetzen duelako, eta uste dugulako gizartea eraikitzen duten istorioak berreginez bakarrik lortu dezakegula solidarioagoa eta guztiontzat bizigarriagoa den gizarte bat.”

URTARRILAK 17



20:00



Nestor Basterretxea  
aretoan



GAZTELANIAZ

## SARRERA 6€

Deskontudunak 4,50 €  
(nagusiak, gazteak,  
ezinduek eta langabetuek)

Gizarte eta kultur etxean  
eta [www.bermeo.eus](http://www.bermeo.eus)



EMAKUME

ELKARTEAK

- BERMEOKO MUGIMENDU FEMINISTA, BMF
- DIAMOU, emakume Senegaldarren elkarte
- ERROXAPE, emakumeen elkarte
- ASSALAM, emakume Marokoarren elkarte
- ITAIA, emakumeon antolakunde sozialista