

# SORALUZEKO EMAKU- MEON\* AHALDUNTZE ESKOLA | ESCUELA DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES\* | الوسي مدرسة تمكين المرأة في سور | ÉCOLE D'AUTONOMI- SATION DES FEMMES\* | WOMEN'S\* EMPOWER- MENT SCHOOL

2025 urria – 2026 urtarrila

Octubre 2025– enero 2026

من أكتوبر 2025 إلى يناير 2026

Octobre 2025 – janvier 2026

October 2025 – January 2026

# ZER DA AHALDUNTZE ESKOLA?

**Soraluzeko ahaldu-  
ntze-  
eskola topaketarako,  
ikaskuntzarako,  
hausnarketarako eta  
prestakuntzarako gune  
bat da, emakumeen\*  
ahalduntzea eta  
partaidetza soziopolitiko  
a bultzatzeko helburua  
duena. Erreferentzia-  
gunea izan nahi du, non  
bizipenak, ezagutzak eta  
jakintzak partekatzen diren,  
Soraluzeko emakumeen  
artearen sareak eraikitzen  
diren, eta beharrezko  
tresnak eskaintzen  
diren, hainbat ikastaro  
eta tailerren bidez, gure  
errealitate zehatza ikuspegi  
feministatik aztertzen eta  
zabalaz jartzen joateko,  
beharrezko aldaketak  
eraginez, jendarte  
bidezkoagoa, anitzagoa eta  
inklusiagoa lortzeko.**

La escuela de empoderamiento de Soraluze es un espacio de encuentro, aprendizaje, reflexión y formación con el objetivo de impulsar el empoderamiento y la participación sociopolítica de las mujeres\*. Busca ser un espacio de referencia donde se compartan vivencias, conocimientos y saberes, se construyan redes entre las diversas mujeres de Soraluze, y se ofrezcan las herramientas necesarias, a través de diferentes cursos y talleres, para ir analizando y cuestionando nuestra realidad concreta desde una perspectiva feminista, provocando los cambios necesarios, para ir consiguiendo una sociedad más justa, diversa e inclusiva.

¿QUÉ ES  
LA ESCUELA DE  
EMPODERAMIENTO?





**PROGRAMME  
PROGRAM**

**EGITARAUA  
PROGRAMACIÓN**  
البرنامج

# XERKA, HITZALDIA ETA ARGAZKI- ERAKUSKETA

## HITZALDIA



Urriak 9 osteguna



18:00



Euskaraz



Kulturguneko  
Erakusketa  
Aretoan

## ERAKUSKETA



Urriaren 9tik 15era



18:30 – 20:00

astelehenetik ostiralera

12:30 – 13:30 larunbatetan



Kulturguneko  
Erakusketa Aretoan

Euskal Herriko landa-eremuko bost pertsona queerren bizipenak, hausnarketak eta sentsazioak biltzen ditu 'Xerka' fotokazetaritza proiektuak, eta LGTBQ komunitateak herrietan bizi duen erbesteratze prozesu isila lantzen du.

Hitzaldian, hainbat lurralde, jatorri eta adinetako bost pertsona disidenteren nortasunak eta bizi-esperientziak ezagutaraziko dituzte. Ekimenak, hain zuzen, helburu du mezu positibo bat transmititzea: euskal landa-eremuan posible dela queer izatea eta herrian bizitzea, euskaraz. Izan ere, sexilioa deitzen zaio sexu-orientazioa edo genero-identitatea dela-eta jasandako zapalkuntzarengatik euren familia eta gizarte-ingurunetik hiriguneetara ihes egiten duten LGTBQ pertsonen migrazio behartuari.

# XILOGRAFIA TAILERRA: SORMEN TAILERRA

TALLER DE  
XILOGRAFÍA:  
TALLER DE  
CREATIVIDAD

Ikastaro honetan, ikusgai izango ditugu xilografiak mugimendu feministan adierazpide gisa izan duen ibilbidea, erreferentziazko artistak eta emakume artisten kolektiboen ekintzak. Zer adierazi edo aldarrikatu nahi duzu/e? galderatik abiatuta eta inspirazio iturri izanik albisteak, abestiak, errefrauak, olerkiak... halako gonbidapen bat egingo zaio ikasle taldeari, hausnartu dezan eta xilografiaren bidez adierazi dezan gero, nola bakarka, hala taldean. Xilografiaren teknika landuko dugu, eta oihalean eta paperean egingo ditugu estanpak.

En este curso veremos la trayectoria que ha tenido la xilografía como medio de expresión en el movimiento feminista, artistas referentes y acciones de colectivos de mujeres artistas.

Partiendo de la pregunta: "¿Qué quieres/queréis expresar o reivindicar?" e inspirándonos también en noticias, canciones, refranes, poesías..., se invitará al grupo a reflexionar y a expresarse a través de la xilografía, tanto individual como colectivamente. Trabajaremos en la técnica de la xilografía y realizaremos estampas tanto en papel como en tela.



**Urriak 16, 23, 30 eta azaroak 6, 13, 20 (ostegunak)** / 6, 23, 30 de octubre y 6, 13, 20 de noviembre (jueves)



**18:00 – 20:00**



**Elebitan** / Bilingüe



**Tolarekuan**

Abian Fisioterapia Zentroa: Saioa Baena

# ZORU PELBIKOA INDARTZEKO IKASTAROA

CURSO DE  
REFUERZO  
DEL SUELO  
PÉLVICO

📅 **Urriak 13, 20, 27, azaroak 3, 10, 17, 24, abenduak 1 eta 15**  
/ 13, 20, 27 de octubre, 3, 10, 17, 24 de noviembre, 1 y 15 de  
diciembre **(10 saio / sesiones) astelehenak / lunes**

🕒 **14:45 – 16:15**

🗨 **Elebitan / Bilingüe**

📍 **Tolarekuan**

\*EMAKUMEENTZAT\*

**Bizitzan zehar eta hainbat egoeren ondorioz emakumeon zoru pelbikoa ahuldu egiten da eta gune horretako muskulazio guztia indartzea da ikastaroaren helburua. Ikastaroa edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia hasi edo igarotzen ari direnentzat, edota umetokia edo puxika prolapsoak sufritzen dituztenentzat, pixa galerak dituztenentzat eta erditu berri dauden emakume gazteentzat, erditze osteko tratamendu bezala. Azken saioan, zoru pelbikoaren balorazioa egiteko aukera, zenbait disfuntzioren aurrean perine muskulaturaren egoera ebaluatzeko, eskainiko da.**

Las mujeres, a lo largo de la vida, vivimos diversas situaciones que afectan a nuestro suelo pélvico y dan lugar a un debilitamiento del mismo. El objeto del curso es el fortalecimiento de la musculación de dicha zona. El curso está dirigido a cualquier mujer, especialmente a aquellas que han iniciado o están pasando el periodo de la menopausia, o bien a aquellas que sufren prolapsos uterinos o de vejiga, pérdidas de orina y a mujeres jóvenes que han parido recientemente, como tratamiento postparto. En la última sesión se ofrecerá la posibilidad de realizar una valoración del suelo pélvico para evaluar el estado de la musculatura del periné frente a ciertas disfunciones.

 **Azaroak 4 asteartea (1 saio)**  
 **18:00 – 20:00**  
 **Euskaraz**  
 **Gaztelekuan**

 **11 de noviembre martes (1 sesión)**  
 **18:00 – 20:00**  
 **Castellano**  
 **Gaztelekuan**

# KOSMETIKA NATURALARI BURUZKO IKASTAROA

CURSO DE  
COSMÉTICA  
NATURAL

**Norberaren kosmetika  
produktuak egiteko interesa  
duten pertsonentzako  
tailer praktikoa da. Olio  
eta argizariak erabiliz,  
ingurumena eta natura  
errespetatuz.  
Egingo diren produktuak:  
Aurpegirako krema.**

Curso práctico dirigido a  
personas interesadas en la  
elaboración de productos de  
cosmética. Utilizando aceites  
y ceras, respetando el medio  
ambiente y la naturaleza.  
Productos a realizar:  
Crema de cara.

# ZINEFORUM FEMINISTA

CINEFÓRUM  
FEMINISTA

 **Azaroak 30** de noviembre  
igandea / domingo

 **18:00 – 20:00**

 **Elebitan** / Bilingüe

 **Antzokian**

Zineforum feminista emakumeei zein gizonei zuzendutako espazio bat da, zinemaz begirada kritiko eta feminista batekin gozatzeko, eta gune egokia sortzen du sexuagatik, generoagatik, arrazagatik, orientazioagatik eta abarregatik jasandako desberdintasunei, diskriminazioei eta indarkeriei buruz hausnartzeko eta eztabaidatzeko, baita horiek desagerrarazteko borrokan garatu beharreko bitarteko eta ekintzei buruz gogoeta egiteko.

El cinefórum feminista es un espacio dirigido tanto a mujeres como hombres para disfrutar del cine con una mirada crítica y feminista, creando un lugar idóneo para reflexionar y debatir acerca de las desigualdades, las discriminaciones y las violencias sufridas por razón de sexo, género, raza, orientación..., así como de los medios y acciones a desarrollar en la lucha para su erradicación.

Mireia Alberdi (Nutrizionista)

# PLATEREAN, IRAULTZA MOREA: EMAKUME- ONTZAT ELIKADURA OSASUNTSUA



Abenduak 2 eta 9 astearteak



18:00 – 20:00



Euskaraz



Tolarekuan

Zer da elikadura osasuntsua emakumeontzat?

Pozik bizitzen lagunduko diguna. Eguna indartsu eramaten ahalbidetzen digun elikadura. Goizetan energiarekin jaikitzen lagunduko digun jateko modua.

Zure gorputza zure aliatua dela sentitzea ahalbidetuko dizun elikadura, eta ez aldatu beharreko zerbait.

Emakumeok zergatik uzten diogu alimentu batzuk jateari? Nork esan digu hori ez zaigula komeni? Noizbait zure jana gutxitu duzu? Nork esan dizu egiteko? Zergatik?

Zuk, emakume bezala argi duzu zer den guztiz beharrezkoa osasuntsu egoteko?

Etorri eta mito eta beldur gabeko elikadura bat ikasiko dugu.

\*EMAKUMEONTZAT\*

\*EMAKUMEENTZAT\*

# GOZOGINTZARI BURUZKO JAKINTZAK ETA ZAPOREAK PARTEKATUZ

COMPARTIENDO  
SABERES  
Y SABORES  
SOBRE  
REPOSTERÍA

Gozoki bakoitzak istorio bat kontatzen du, belaunaldietan zehar transmititu diren tokiko osagaiez, antzinako teknikez eta ohiturez osatua. Kultura guztietan dauden gozoen barietate hori guztia kontuan hartuta, Soraluzeko emakumeen arteko topagune bat sortu nahi dugu, Soraluzen bizi diren kultura desberdinetako gozoki tradizionalei buruzko ezagutzak eta jakintzak partekatzeko. Lehenengo topaketa eguberri inguruan antolatuko da, gabonetako gozokiei buruzko ezagutzak ikasi eta partekatzeko, eta bigarrena urtarrilean izango da, San Blas opil tipikoak egiten ikasteko.

Cada dulce cuenta una historia, compuesta por ingredientes locales, técnicas ancestrales y costumbres que han sido transmitidas a lo largo de generaciones. Atendiendo a toda esta variedad de dulces existentes en las diferentes culturas queremos crear un espacio de encuentro entre las mujeres de Soraluze para compartir conocimientos y saberes sobre los dulces tradicionales de las diferentes culturas que habitan en Soraluze. El primer encuentro se organizará en torno a navidades para aprender y compartir los conocimientos sobre los dulces navideños y el segundo será sobre enero para aprender a elaborar las típicas tortas de San Blas.



**Abenduak 17  
eta urtarrilak 21  
(asteazkenak) / miércoles**  
17 de diciembre y  
21 de enero



**18:00 – 20:00**



**Elebitan / Bilingüe**



**Gaztelekuan**

# SORALUZEKO EMAKUMEON\* ARTEKO TOPAKETA

ENCUENTRO  
ENTRE LAS  
MUJERES\* DE  
SORALUZE

📅 Urtarrilak 29 osteguna/  
29 de enero jueves  
🕒 18:00 – 20:00  
👄 Elebitan / Bilingüe  
📍 Kalebarren 8

Soraluzeko emakume guztiok giro informalean, musika eta pikoteoarekin elkartzeko gunea izango da. Emakumeok elkar topatzeko eta goatzeko helburu nagusiarekin; bide batez ahalduntze-eskolako programazioaren balorazioa egingo da eta proposamen, interes eta ideia desberdinak bilduko dira hurrengo programazioa prestatze aldera. Elkar ezagutu eta elkarrekin goatzeko dinamikak ere egingo ditugu.

Espacio de encuentro de todas las mujeres de Soraluze en un ambiente informal, con música y picoteo. Con el objetivo principal de encontrarnos y disfrutarlos, además de valorar la programación de la escuela de empoderamiento y recoger diferentes propuestas, intereses e ideas para elaborar la siguiente programación. También haremos dinámicas para conocernos y disfrutar juntas.

\*EMAKUMEENTZAT\*



INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEAK I INFORMACI  
ÓN E INSCRIPCIONES I والتسجيل  
المعلومات I INFORMATION ET INSCRIPTION I INF  
ORMATION AND REGISTRATION

**Irailaren 23tik urriaren 5era /**

Del 23 de septiembre al 5 de octubre

**Udal bulegoetan /** Oficinas del ayuntamiento

**943-75 30 43**

**harrera@soraluze.eus**

**Astelehenetik ostiralera /** De lunes a viernes

**10:00 – 14:00**

**ONLINE**

**www.soraluze.eus**

**\*Behin betiko izen-emate epea, ekintza hasi baino 3 egun lehenago bukatuko da.**

\*El plazo de inscripción definitivo finalizará 3 días antes del inicio de la actividad.

**ZAINTZA ZERBITZUA /** SERVICIO DE CUIDADO

**Tailer guztietan eskainiko da eta gutxienez ekintza hasi baino 3 egun aurretik eskatu beharko da.**

Se ofrecerá en todos los talleres y habrá que solicitar al menos 3 días antes del comienzo de la actividad.

**EMAKUMEENGANAKO INDARKERIARI EZ**

**Errekurtso eta telefono baliagarriak:**

- Larrialdietan SOS deiak: 112

- Ertzaintza-Bergara:

**943 534720**

- Telefono bidezko laguntza

**24 ordutan:**

**900840111 / 016**

- Soraluzeko udaltzaingoak:

**943 753024**

- Soraluzeko gizarte zerbitzuak:

**943 750056**

**Teléfonos y recursos de utilidad:**

- En situación de emergencia SOS

deiak: 112

- Ertzaintza de Bergara:

**943 534720**

- Atención telefónica 24 horas:

**900840111 / 016**

- Policía municipal de Soraluze:

**943 753024**

- Servicios Sociales de Soraluze:

**943 750056**

|                                                                                                                                         |   |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|
| <b>ESKATZAILEAREN DATUAK /</b> DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE                                                                          |   |                                |
| <b>IZEN-ABIZENAK /</b> NOMBRE Y APELLIDOS                                                                                               |   | <b>ADINA /</b> EDAD            |
|                                                      | @ | <b>UDALERRIA /</b> POBLACIÓN   |
| <b>Beste herrialde batetik etorri bazara, zein da jatorrizko herrialdea?</b><br>Si has venido de otro país, ¿cuál es tu país de origen? |   |                                |
| <b>EUSKARA ULERTZEN DUZU? /</b> ¿ENTIENDES EUSKARA?                                                                                     |   | <b>BAI /</b> SÍ <b>EZ /</b> NO |
| <b>ZAINTZA ZERBITZUA /</b> SERVICIO DE CUIDADO                                                                                          |   | <b>BAI /</b> SÍ <b>EZ /</b> NO |
| <b>UMEEN ADINA /</b> EDAD DE L@S MENORES:                                                                                               |   |                                |

**Zein ekintzetan eman nahi duzu izena? Markatu "X" batekin**

¿En qué talleres quieres inscribirte? Márcalos con una "X"

| <b>AHALDUNTZE ESKOLAKO EKINTZAK (Doakoak) /</b><br>ACTIVIDADES DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO (Sin coste) |                                                                                                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1                                                                                                          | <b>Xerka, hitzaldia eta argazki-erakusketa</b>                                                                               |  |
| 2                                                                                                          | <b>Xilografia tailerra (linoleo gainean): sormen tailerra</b><br>Taller de xilografía (sobre linóleo): taller de creatividad |  |
| 3                                                                                                          | <b>Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa</b><br>Curso de refuerzo del suelo pélvico                                             |  |
| 4                                                                                                          | <b>Kosmetika naturalari buruzko ikastaroa</b><br>Curso de cosmética natural                                                  |  |
| 5                                                                                                          | <b>Zineforum feminista</b><br>Cineforum feminista                                                                            |  |
| 6                                                                                                          | <b>Platerean, iraultza morea: emakumeontzat elikadura osasuntsua</b>                                                         |  |
| 7                                                                                                          | <b>Gozogintzari buruzko jakintzak eta zaporeak partekatuz</b><br>Compartiendo saberes y sabores sobre repostería             |  |
| 8                                                                                                          | <b>Soraluzeko emakumeon* Topaketa</b><br>Encuentro de las mujeres* de Soraluze                                               |  |

**ZEHAZEN PROZEDURA:** Matrikulatutako saioen %50etara justifikaziorik gabe etortzen ez diren pertsonak, hurrengo ikasturtean matrikulatzen diren ekintzatan, zerrrendako azkenak izatera pasako dira.

**PROCEDIMIENTO SANCIONADOR:** Aquellas personas que no asistan al 50% de las clases a las que se haya matriculado sin justificación alguna, serán sancionadas pasando a ser las últimas de la lista en aquellas actividades que se matriculen en el siguiente curso.

Soraluze, .....

**Sinadura /** firma:

Orri honetako datu pertsonalak jasota datoz eskabidearen egileak hala onartuta. Datuok tratamendu automatizatua izango dute eta Soraluzeko Udaleko informazio sisteman sartuko ditugu. Datu horiek udal kudeaketarako bakarrik erabiliko ditugu, eta beste Administrazio Publiko batzuei edo beste batzuei laga edo jakinarazi ahal izango dizkiegu, Norberaren Datuak babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoan jasota datozten kasuetan. Datuak eskuratzeko, ezeztatzeko, zuzentzeko eta aurka egiteko eskubidea erabili ahal izango da Soraluzeko Udalean.

Los datos personales contenidos en la presente son recogidos bajo el consentimiento del afectado y serán objeto de tratamiento automatizado e incorporados al Sistema de Información del Ayuntamiento de Soraluze. El uso de dichos datos se restringirá exclusivamente a la gestión municipal, pudiendo procederse a su cesión o comunicación a otras Administraciones Públicas o a terceros en los supuestos previstos en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Las personas interesadas podrán ejercitar los derechos de acceso, cancelación, rectificación y oposición en el Ayuntamiento de Soraluze.

# SORALUZEKO EMAKUMEON\* AHALDUNTZE ESKOLA

