

SORALUZKO EMAKUMEON* AHALDUNTZE ESKOLA

ESCUELA DE
EMPODERAMIENTO
DE LAS MUJERES*
مدرسة تمكين المرأة في سورالوسي
ÉCOLE
D'AUTONOMISATION
DES FEMMES*
WOMEN'S*
EMPOWERMENT
SCHOOL



2026 urria - 2027 otsaila
Octubre 2026 - febrero 2027
من اكتوبر 2026 إلى فبراير 2027
Octobre 2026 - février 2027
October 2026 - february 2027

ZER DA AHALDUNTZE ESKOLA?

Soraluzeko ahalduztze-eskola topaketarako, ikaskuntzarako, hausnarketarako eta prestakuntzarako gune bat da, emakumeen* ahalduztzea eta partaidetza soziopolitiko bultzatzeko helburua duena. Erreferentzia-gunea izan nahi du, non bizipenak, ezagutzak eta jakintzak partekatzen diren, Soraluzeko emakumeen artean sareak eraikitzen diren, eta beharrezko tresnak eskaintzen diren, hainbat ikastaro eta tailerren bidez, gure errealitate zehatza ikuspegi feministatik aztertzen eta zalantzan jartzen joateko, beharrezko aldaketak eraginez, jendarte bidezkoagoa, anitzagoa eta inklusiboagoa 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?



EGITARAU
PROGRAMACIÓN
البرنامج
PROGRAMME
PROGRAM

IZAR GAZTELUMENDI BERISTAIN

INDAR ARIKETAK 50 -65 URTE BITARTEKO EMAKUMEENTZAT

Urriak 20, 27, azaroak 3, 10, 17, 24,
abenduak 1, 15, urtarrilak 12 eta 19 (10
saio) / 20, 27 de octubre, 3, 10, 17, 24 de
noviembre, 1, 15 de diciembre, 12, 19 de
enero (10 sesiones)
Astearteak / martes

17:45 – 18:45

Elebitan / Bilingüe

Tolarekuan

Osasuna, autonomia eta indarra, elkarrekin eraikiz
50 urtetik aurrera, gorputzak erronka berriak planteatzen ditu: masa muskularra gutxitzea, oreka-galerak, lesio arrisku handiagoa... baina baita aukera paregabe bat ere: indarra lantzen hasita, ongizatea eta autonomia nabarmen handitu daitezke. Ikastaroaren helburua da gorputza indartsu, aktibo eta seguru mantentzea, eguneroko erronkei konfiantzaz aurre egiteko. Saio hauek astean behin egingo dira, guztira 10 saio. Talde txikietan lan egingo dugu, arreta profesional eta pertsonalizatuarekin, bakoitzaren erritmoa eta beharrak errespetatuz. Indarra modu seguruan lantzen ikasiko dugu, teknika egokiak, arnasketa, aktibazio sakona eta zoru pelbikoaren zaintza uztartuz.

Construyendo juntas salud, autonomía y fuerza
A partir de los 50 años, el cuerpo plantea nuevos retos: disminución de la masa muscular, pérdida de equilibrio, mayor riesgo de lesiones... pero también se abre una oportunidad: trabajar la fuerza puede mejorar de forma notable el bienestar y la autonomía. El objetivo del curso es, mantener el cuerpo fuerte, activo y seguro para afrontar con confianza los retos del día a día. Las sesiones se realizarán una vez por semana, con un total de 10 sesiones. Trabajaremos en grupos reducidos, con una atención profesional y personalizada, respetando el ritmo y las necesidades de cada mujer. Aprenderemos a entrenar la fuerza de manera segura, integrando técnicas adecuadas, respiración, activación profunda y el cuidado del suelo pélvico.

* E M A K U M E E N T Z A T

EJERCICIOS DE FUERZA
PARA MUJERES ENTRE
50 - 65 AÑOS



ANA OYA NIEVAS

CROCHET TAILERRA: “HARIZ HARI, EMAKUMEON* SAREAK EHUNTZEN”

Crochet tailer honen helburua emakumeen ahalduztzea sustatzea da, sormenaren, elkarlanaren eta elkarrekiko babesaren bidez. Tailerrean crochet teknikaren oinarritzko ezagutzak ikasiko ditugu, baina, aldi berean, topagune bat izango da esperientziak partekatze, harremanak sendotze eta berdintasunaren inguruan hausnartzeko. Saio guztietan emakume bana egingo dugu crochet bidez, eta parte-hartzaile guztien lanekin emakumeen kate handi bat osatuko dugu. Kate horrek elkartasuna, aniztasuna eta emakumeon indar kolektiboa irudikatuko ditu, eta Martxoaren 8an herrian ikusgai jarriko da, Emakumeen Nazioarteko Eguna ospatzeko.

El objetivo de este taller de crochet es promover el empoderamiento de las mujeres a través de la creatividad, la colaboración y el apoyo mutuo. En el taller aprenderemos los conocimientos básicos de la técnica del crochet, pero, al mismo tiempo, será un espacio para compartir experiencias, fortalecer vínculos y reflexionar sobre la igualdad. En cada sesión tejaremos una mujer en crochet, y con los trabajos de todas las participantes crearemos una gran cadena de mujeres. Esta cadena representará la solidaridad, la diversidad y la fuerza colectiva de las mujeres, y se colocará en un lugar visible de Soraluze el 8 de marzo, para celebrar el Día Internacional de las Mujeres.

📅 Urriak 21, 28, azaroak 4, 11, 18, 25,
abenduak 2, 9, 16, urtarrilak 13, 20 eta 27
(12 saio) / 21, 28 de octubre, 4, 11, 18, 25
de noviembre, 2, 9, 16 de diciembre, 13, 20
y 27 de enero (12 sesiones)
Asteazkenak / miércoles

🕒 18:00 – 20:00

👄 Gazteleraz / Castellano

📍 Kalebarren 8an

* EMAKUMEENTZAT



TALLER DE CROCHET:
“HILO A HILLO, TEJIENDO
REDES DE MUJERES*”

IRENE ALVAREZ
DE CASTRO

BARRETERAPIA TAILERRA

📅 Urriak 30 eta azaroak 6 (2 saio) /
30 de octubre y 6 de noviembre
(2 sesiones)
📍 Ostiralak / viernes

🕒 18:00 – 20:00

🗨️ Gazteleraz / Castellano

📍 Tolarekuan

Tailer hau gorputzaren bidez gozatzean datza. Hitzak berak adierazten duen bezala, “barre” eta “terapia” barre egitean eta barre eginez gurekin konektatu ahal izatean oinarritzen da.

Umorea eta talde-dinamika desberdinak landuko ditugu, eta apur bat gehiago sartuko gara gure baitan, gure barne-mundua ezagutzeko. kontaktu fisikoa eta erlazionala sustatuko dugu, baita pentsamendu positiboa ere. Aurreiritzirik gabeko hazkunde-espazio bat sortuko dugu, non IZAN ahal izango dugun modu positibo, zintzo eta erabatekoan bizitzen ikasteko.

Este taller consiste en disfrutar a través del cuerpo. Como la misma palabra indica, “riso” y “terapia” se basa en reírse y poder conectar con nosotras a través de la risa. Trabajaremos el humor y diferentes dinámicas de grupo, entrando un poquito más en nosotras mismas para conocer nuestro mundo interno. Fomentaremos el contacto físico y relacional, así como el pensamiento positivo. Crearemos un espacio de crecimiento libre de prejuicios en el que poder SER para aprender a vivir de una manera positiva, sincera y total.

*EMAKUMEENTZAT



TALLER DE
RISOTERAPIA

IKERNE MENDIETA USKOLA

TWERK («BOOTY DANCE») IKASTAROA

Mendeetan zehar emakumeon gorputzak, uteroak eta aldakak atrofiatu dituen gizarte gaixo batek sortutako gaitzak pairatzen ditugu oraindik. Gorputzetik osotasunez eta zintzotasunez jarduteko behar horretatik sortzen da mugitzeko proposamen hau. Gorputz zapalduen, estigmatizatuena, epaituena, zaurituen, desbalarizatuena, ezezagunena eta berezko gaitasun eta indarretik deskonektatuena sendabide eta askapen gisa hain zuzen ere.

Twerka (edo twerking-a), aldaken eta ipurdiaren mugimendu azkar eta energetikoetan oinarritutako dantza-estiloa da. Komertzialki booty dance izenez ere ezagutzen da, esan bezala mugimendu fisiko soil bat baino askoz gehiago da; jatorri sakona, historia kultural aberatsa eta onura ugari dituen adierazpen artistikoa ahalduzaitailea.



 Azaroak 7
Larunbata

 10:00 – 14:00

 Euskaraz

 Tolarekuan

* NESKA
GAZTEENTZAT *

EMAKUMEEN* KORRIKA TALDEA

Emakumeak taldean korrika egitera, elkarrekin entrenatzera eta San Silvestre lasterketan parte hartzera animatzeko taldea da. Helburua da emakumeak jarduera fisikora hurbiltzea, elkarri babesa eta konfiantza eskainiz. Hau da gaitasunak, zalantzak, mugak eta erronkak partekatzeko gune bat, inolako exigentziarik edo epairik gabe. Taldeak emakumeen autonomia, konfiantza eta ongizatea indartzeko bide izan nahi du.

Es un grupo para animar a las mujeres a correr en grupo, entrenar juntas y participar en la carrera de San Silvestre. El objetivo es acercar a las mujeres a la actividad física desde el apoyo mutuo y la confianza. Lugar donde compartir capacidades, dudas, límites, retos, sin exigencias ni juicios. El grupo pretende ser un medio para mejorar la autonomía, la confianza y el bienestar de las mujeres.



 Azaroak 21, 29, abenduak 12, 20 eta 26
(5 saio) / 21, 29 de noviembre, 12, 20 y
26 de diciembre (5 sesiones)
Larunbatak eta igandeak /
sábados y domingos

 10:30

 Elebitan / Bilingüe

 Estaziñotik

* EMAKUMEENTZAT

GRUPO DE CORRER
DE MUJERES*

IDOIA EIZMENDI ALDASORO

GURE BIZI ENERGIA HOBETZEN: CHI KUNG

📅 Urtarrilak 7, 14, 21, 28, otsailak 4 eta 11
(6 saio) / 7, 14, 21, 28 de enero, 4 y 11
de febrero (6 sesiones)
Ostegunak / jueves

🕒 18:00-20:00

👄 Elebitan / Bilingüe

📍 Tolarekuan

* EMAKUMEENTZAT

Chi Kung edo Qi Gong osasuna era integralean hobetzeko osatzen duten praktikak dira, gorputza, burua eta energia kontuan hartzen dituztenak.

Aintzineko medikuntza Txinatarrean oinarritzen den milaka urteko praktika da. Ariketa leunak eginez, arnasketa eta arreta osoarekin batera, gure osasuna eta bizi-energia hobetzen ditugu. Gainera, emozioak orekatzeko eta estresa gutxitzeko ere lagungarria da.

El Chi Kung es un conjunto de prácticas orientadas a mejorar la salud de las personas de forma integral, por lo que abarca el cuerpo, la mente y la energía. Se trata de una práctica milenaria basada en la Medicina Tradicional China. Por medio de la realización de ejercicios suaves, acompañados por la respiración y la atención plena, mejoramos nuestra salud y energía vital. Asimismo, el Chi Kung ayuda a equilibrar las emociones.



MEJORANDO NUESTRA
ENERGÍA VITAL:
CHI KUNG

ZINEFORUM FEMINISTA

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 abarrengatik 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.

📅 Urtarrilak 17 de enero
Igandea / domingo

🕒 17:30 – 19:30

👄 Elebitan / Bilingüe

📍 Antzokian

* MISTOA

CINEFÓRUM
FEMINISTA



SORALUZEKO EMAKUMEON* ARTEKO TOPAKETA

📅 Urtarrilak 28 de enero
Osteguna / jueves

🕒 18:00 - 20:00

👄 Elebitan / Bilingüe

📍 Kalebarren 8

*EMAKUMEENTZAT

Soraluzeko emakume guztion topagunea, giro informalean, musika eta pikoteoarekin, hainbat dinamikaren bidez topo egiteko eta goatzeko helburu nagusiarekin, eta, horrez gain, hainbat proposamen, interes eta ideia desberdinak jasotzeko, hurrengo egitaraua egiten joateko.

Espacio de encuentro de todas las mujeres de Soraluze en un ambiente informal, con música y picoteo, con el objetivo principal de encontrarnos y disfrutar a través de diferentes dinámicas además de recoger diferentes propuestas, intereses e ideas de cara a ir elaborando la siguiente programación.



ENCUENTRO ENTRE
LAS MUJERES*
DE SORALUZE

INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEAK INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES المعلومات والتسجيل INFORMATION ET INSCRIPTION INFORMATION AND REGISTRATION

Irailaren 28tik urriaren 9ra / Del 28 de septiembre al 9 de octubre

- **Zozketa:** ikastaroetan pertsona gehiago badaude izena emanda plaza kopurua baino, plaza horiek zozketa bidez esleituko dira. Zozketa urriaren 13an izango da. Soraluzen bizi diren emakumeek* lehentasuna izango dute.

- **Sorteo:** en aquellos cursos en los que haya más personas apuntadas que número de plazas reales, éstas se adjudicarán por medio de sorteo. El sorteo se realizará el 13 de octubre. Se dará prioridad a las mujeres* que viven en Soraluze.

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.**

ZAINITZA ZERBITZUA / SERVICIO DE CUIDADO

Tailer guztietan eskainiko da, baldin eta gutxienez 2 haur badaude eta adingabearen adina gutxienez 2 urtekoa bada.

Se ofrecerá en todos los talleres siempre y cuando haya un mínimo de 2 criaturas y la edad del o la menor sea al menos de 2 años.

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*

- *Soraluzeko berdintasun saila: berdintasuna@soraluze.eus*

NO A LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

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*

- *Departamento de igualdad de Soraluze: berdintasuna@soraluze.eus*

ESKATZAILEAREN DATUAK / DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE		
IZEN-ABIZENAK / NOMBRE Y APELLIDOS		ADINA / EDAD
	@	UDALERRIA / POBLACIÓN
Beste herrialde batetik etorri bazara, zein da jatorrizko herrialdea?		
Si has venido de otro país, ¿cuál es tu país de origen?		

EUSKARA ULERTZEN DUZU? / ¿ENTIENDES EUSKARA?	BAI / SÍ	EZ / NO
--	----------	---------

ZAINTZA ZERBITZUA / SERVICIO DE CUIDADO	BAI / SÍ	EZ / NO
---	----------	---------

UMEEN ADINA / EDAD DE L@S MENORES:

Zein ekintzetan eman nahi duzu izena? Markatu "X" batekin
¿En qué talleres quieres inscribirte? Márcalos con una "X"

AHALDUNTZE ESKOLAKO EKINTZAK (Doakoak) / ACTIVIDADES DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO (Sin coste)			
1	Indar ariketak 50 -65 urte bitarteko emakumeentzat Ejercicios de fuerza para mujeres entre 50 – 65 años		
2	Crochet tailerra: "Hariz hari, emakumeon* sareak ehuntzen" Taller de crochet: "Hilo a hilo, tejiendo redes de mujeres*"		
3	Barreterapia tailerra Taller de risoterapia		
4	Twerk («booty dance») Ikastaroa *Neska gazteentzat*		
5	Korrika Grupo de correr		
6	Gure bizi energia hobetzen: Chi kung Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung		
7	Zineforum feminista Cinefórum feminista		
8	Soraluzeko emakumeon* Topaketa Encuentro de las mujeres* de Soraluze		
*	Baimena ematen dut Soraluzeko Ahalduntze Eskolatik informazioa jasotzeko, ezartzen den komunikazio-kanalaren bidez. Autorizo a recibir información de la Escuela de Empoderamiento de Soraluze a través del canal de comunicación que se establezca.	BAI / SÍ	EZ / NO

ZEHAPEN PROZEDURA: Matrikulatutako saioen %50etara justifikaziorik gabe etortzen ez diren pertsonak, hurrengo ikasturtean matrikulatzen diren ekintzetan, zerrendako 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. Datuak tratamendu automatizatua izango dute eta Soraluzeko Udaleko informazio sistemari sartuko ditugu. Datu horiek udal kudeaketaarako 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, ezartzeko, 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

