

PORTUGALETEKO
EMAKUME
GUZTION
ETXEA

URRIA
ABENDUA
2025



Bidatzeneako egitaraua



Ayuntamiento de
Portugaleteko Udala

Zer da Bidatzenea?



Portugaleteko emakume guztiontzako eta oro har berdintasunaren alde lan egin nahi duten herritarrentzako erreferentzia izan nahi duen etxea da. Emakumeontzako informazio garrantzitsua eskuratuz, ideiak trukatzuz eta elkarlana sustatuz, jabetze prozesu indibidual eta kolektiboak garatu eta sustatzeko espazioa da.

Emakumeon parte hartze aktiboa bultzatzen duen espazio seguru, irisgarri eta dinamikoa da, herriko politika publikoetan eta Portugaleteko egunerokoan ikuspegi feminista batetik eragiteko.

EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

Formakuntza eta jabetze feministari begira pentsatutako ikastaroak dira. Adin zein jatorri guztietako emakumeon interes eta behar anitzak kontuan hartuta, ahalduntze eta jabetze prozesuak bultzatuko dituzte.



Jabetze

2025

Eskola

URRIA · ABENDUA



Barreterapia tailerra

Zatoz parte hartzera, zure barrea bizitzera ongizate mentala, fisikoa eta emozionala lortzeko. Jolasaren, dantzaren, musikaren eta beste pertsona batzuekiko harremanaren bidez, zure eguneroko tentsiotik eta estresetik askatuko zara. Barre egitea eraiki nahi dugun bizitzari baietz esatea delako, ahizpatasunetik harremantzeko gogoari baietz esatea.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Begoña Hernández

Ostegunak, 5 saio

Urriak 9, 23 · Azaroak 13, 27 · Abenduak 11

18:00-20:00, Pando Aisia Kiroldegian

Gaztelania



Mugituz dena mugitzen da

Gorputz-mugimenduko hainbat diziplinaren bidez, ate bat irekiko diegu autoezagutzari, gozamenari eta, oro har, ongizate handiagoari.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Bidatzenea

Astearte edo ostegunak (aukeratzeko), 10 saio

Urriak 14, 21, 28 · Azaroak 4, 11, 18, 25 · Abenduak 2, 9, 16
Urriak 16, 23, 31 · Azaroak 6, 13, 27 · Abenduak 4, 11, 18

10:00-11:00, Bidatzenean

Euskara eta gaztelania



XXAKE maitasun erromantikoari:

harreman sexoafektibo osasuntsuagoetarantz

Maitasuna nola eraikitzen dugun aztertuko dugu, askatasunean eta botere-berdintasunean oinarritutako harreman osasuntsu-agoetara igarotzeko. Horretarako, maitasun erromantikoari, maitasun likidoari, genero-aginduei, estereotipoei eta horrek dakarren guztiari buruz hausnartuko dugu. Elkarrekin ikusiko dugu nola ibili Berdintasunezko Maitasun baterantz.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Laura Mendiburu

Asteazkenak, 8 saio

Urriak 15, 22, 29 · Azaroak 5, 12, 19, 26 · Abenduak 3

18:30-20:30, Bidatzenean

Gaztelania



Beste begirada bat: feminismo deskoloniala

Tailer hau, Hego globaletik hierarkia kolonialak, arrazialak eta mundu ulerkerak zalantzan jarri dituzten beste esperientzia eta pentsamendu feminista batzuei buruz hitz egin nahi duten Portugaleteko emakumeei eta disidentziei zuzenduta dago.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Luciana Alfaro Lavado

Ostirala eta larunbata, 2 saio

Urriak 17 eta 18

18:30-20:30 / 10:30-12:30, Bidatzenean

Gaztelania





Ezagutu zure zikloa

*16-25 urte bitarteko gazteek lehentasuna izango dute.

Haien zikloa hobetu ulertu eta haien gorputz, emozio eta energia erritmoekin birkonektatu nahi duten hilekodun pertsonen zuzendutako bizipen-tailerra. Tailerrean zehar menstruazio zikloaren fase ezberdinak esploratuko ditugu, baita gure osasunean, erabakietan zein ongizatean duten eragina ere. Helburua kontrazepzio, osasun menstrual eta autozaintzarekin loturiko erabaki informatuak hartzeko tresnak eskeintzea da.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

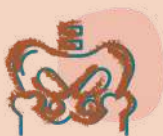
Leticia Sánchez Lecanda

Astelehenak, 4 saio

Urriak 20, 27 · Azaroak 3, 10

18:00-20:00, Bidatzenean

Euskara



Zoru pelbikoa ezagutzen

*Zoru pelbikoaren indartzea tailerrean aurretik izena eman eta interesa izaten jarraitzen baduzu, berriz eman behar duzu izena. Plazak esleitzerakoan, aurretik jarraian izena emandako aldi kopurua izango dugu kontuan.

Gure zoru pelbikoa historikoki ikusezin egin dute. Askotan, gure bizipenen une garrantzitsuenetan bakarrik jarri izan dugu arreta gorputzaren atal honetan, hala nola menarkian, lehen topaketa erotikotik, amatasunean edota menopausian. Tailer honek gure gorputzetara hurbiltzea proposatzen du, hainbat lekutatik proposatu ere: fisioterapia, adierazpen-mugimendua, sexualitateak eta, jakina, elkartzean eta partekatzean sortzen den ikasketa kolektibotik. Espazio honen helburua ez da gorputzak zuzentzea, baizik eta gure gorputzen aniztasuna, ibilbideak eta sentierak aitortzen dituzten konexio- eta jabetze-prozesuak laguntzea.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Tinko taldea

Nathalie Bejarano Castro, Itziar Arroyo, Aida García

Astearteak, 8 saio

Urriak 21, 28 · Azaroak 4, 11, 18 · Abenduak 2, 9, 16

18:00-20:00, Bidatzenean

Gaztelania



Autodefentsa feministaren tailerra

*16-25 urte bitarteko
gazteek lehentasuna
izango dute.

Ikasi nahi duzu eraso matxistei aurre egiten? Klean aske sentitu
nahi duzu? Uste duzu ezingo zarela defendatu? Talde lanean
eta giro dibertigarri batean ikasi nahi badituzu Indarkeri
matxistari aurre egiteko teknika fisiko eta psikologikoak, hemen
daukazu aukera paregabea.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Maitane Ibernía Belandia

Larunbata, 8 ordu

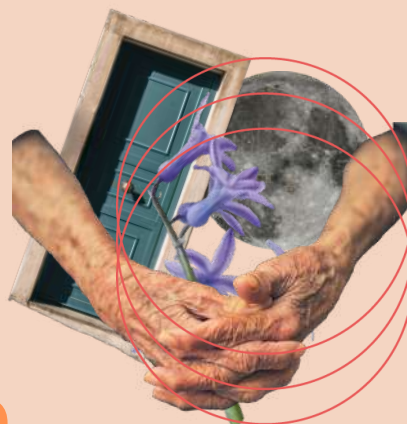
Azaroak 8

10:00-14:00 / 15:30-19:30, Zubialde Kiroldgian

Euskara



Komedia feministaren tailerra



Zure burua eszenatokian ikusten duzu? Stand-up-a eta
umorea gustuko dituzu? Ikastaro honetan presentzia
estenikoa, ahotsaren bidezko ahalduntzea eta emakume
izateagatik bizi ditugun esperientziak lantzeko aukera izango
dugu, ezinbestekoa den umorearen eta taldearen babesaren
bidez. Adierazteko, barre egiteko eta aldarrikatzeko espazio
segurua sortuz, egin bat oholza gainean ikusi nahi dugun
komediarekin!



BIDERATZAILEAK

ELKARLANEAN

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Haizea Murgia eta Raquel Torres

Meraki espazioa

Larunbatak, 2 saio

Azaroak 22 eta 29

10:00-14:00, Merakin

Gaztelania

Jabetze guneak

Emakumeon autoantolakuntzaz, elkarrengandik ikasi eta elkarrekin konpartitzeko espazioak dira, saretzeko eta elkar indartzeko.

Hazkuntza eta edoskitze taldeak

Hazkuntzari eta edoskitzeari buruzko gogoetak eta esperientziak partekatzeko espazioak sortu ditugu, gure prozesuen jabe izateko, elkarri lagunduz.

Bidatzeneako txirigoterak

Etxeko Txirigoteraren konpainia gara, joan den ikasturteko txirigota feministen tailer zoragarriaren ostetik sortu zena. Hileko bigarren ostiraletan elkartzen gara, 17:00etatik 19:00etara. Dibertitu nahi baduzu eta artistagintza gustatzen bazaizu, anima zaitez eta zatoz Txirigota Feministak sortzera!

Berbalagun taldeak

Euskara praktikatu, hitz eta barre egin nahi baina ez dakizu norekin? Bi talde osatu ditugu eta asteazkenero elkartzen gara goizeko 11:00etan eta arratsaldeko 19:00. Zatoz!

Ibiltaritza taldeak

Elkarrekin ibilbidetxoak egiteko taldea sortu dugu, naturaz eta ariketa fisikoaz ere elkarrekin gozatzeko. Lotu botak eta zatoz gurekin!

Loturak Emakumeok

Gure helburua, talde gisa, hango eta hemengo emakumeen arteko loturak eta sareak sortzea da. Gure ingurunean ekarpenen bat egin nahi dugun askotariko emakumeak gara. Hileko bigarren ostiraletan elkartzen gara, 17:30ean!

Irakurketa txoko feminista

Hileko bigarren astearteetan elkartzen gara 18:30ean, aurreko hilean aukeratutako liburu bati buruz elkarrizketa eta gogoeta egitera. Liburuak edonolakoak izan daitezke; gure begirada, ordea, beta da feminista. Bat egingo al duzu gurekin?

Eman izena!



Ikastaroetan zein bestelako ekintzetan izena eman dezakezu *PortugalGaldad.com* webgunean, edo Etxera deituz zein gerturatuz. Bidatzeneako zerbitzu eta baliabide guztiak doakoak dira zeharo.

Izena emateko epea: irailaren 22tik 30era

Urriaren 1etik aurrera adieraziko dizugu izena eman duzun jardueran lekurik duzun ala ez.

Bestelako zerbitzu eta baliabideak

- * AHOLKULARITZA JURIDIKOA
- * LIBURUTEGI FEMINISTA
- * ORDENAGAILUAK
ESKURAGARRI
- * ESPAZIOA MAILEGUZ HARTU ETA
ERABILTZEKO AUKERA
- * ELKARLANERAKO ETA
SAREAN PROIEKTUAK
GARATZEKO AUKERA
- * INFORMAZIO OROKORRERAKO
ETA ARRETARAKO ZENTROA

Bidatzeneak parte hartzeko laborategia izan nahi du, eta gobernantza-eredu propioa garatu, parte hartzearen kultura berriak asmatze bidean, lankidetzaren publiko-soziala sustatuz. Berdintasunaren eta eraldaketa feministaren alde egiteko zure aletxoa jartzeko prest bazaude, jarri gurekin harremanetan!

Bidatzeneak

Urdibai plaza 6, Portugalete

747 428 937

bidatzeneak@portugalete.org

LA CASA
DE TODAS LAS
MUJERES DE
PORTUGALETE

OCTUBRE
DICIEMBRE
2025



Programa de Bidatzeneea



Ayuntamiento de
Portugaleteko Udala

¿Qué es Bidatzenea?



Bidatzenea es una casa de referencia para todas las mujeres de Portugalete y, en general, para toda la ciudadanía que quiera trabajar por la igualdad. Es un espacio para el desarrollo y la promoción de procesos de empoderamiento individual y colectivos, a través del acceso a información relevante para las mujeres, el intercambio de ideas y el fomento de la colaboración.

Se trata de un espacio seguro, accesible y dinámico, que impulsa la participación activa de las mujeres con el objetivo de incidir en las políticas públicas y en el día a día de Portugalete desde una perspectiva feminista.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

Cursos pensados para la formación y la agencia feminista, que impulsen procesos de empoderamiento teniendo en cuenta los diversos intereses y necesidades de las mujeres.



Escuela de empoderamiento

2025

OCTUBRE · DICIEMBRE



Taller de risoterapia

Ven a participar, a vivenciar tu risa para lograr un estado de bienestar mental, físico y emocional. Mediante el juego, el movimiento sin ataduras ni vergüenzas, el baile, la música y el contacto con otras mujeres, te liberarás de la tensión y el estrés de tu día a día. Porque reírse es un sí a la vida que queremos construir y un sí al deseo de relacionarnos desde la sororidad.

FACILITA
DÍAS

Begoña Hernández

Jueves, 5 sesiones

9, 23 de octubre · 13, 27 de noviembre · 11 de diciembre

HORARIO Y LUGAR

18:00-20:00, Polideportivo Pando Aisia

IDIOMA

Castellano



Movernos para mover



A través de diferentes disciplinas de movimiento corporal, abrimos una puerta al autoconocimiento, al disfrute y, en general, a un mayor bienestar.

FACILITA
DÍAS

Bidatzenea

Martes o jueves (a elegir), 10 sesiones

14, 21, 28 de octubre · 4, 11, 18, 25 de noviembre · 2, 9, 16 de diciembre
16, 23, 31 de octubre · 6, 13, 27 de noviembre · 4, 11, 18 de diciembre

HORARIO Y LUGAR

10:00-11:00, Bidatzenea

IDIOMA

Euskera y castellano



JAUQUE al amor romántico:

hacia relaciones sexoafectivas más sanas y amorosas

Indagaremos sobre cómo construimos el Amor, para transitar hacia relaciones más sanas basadas en la libertad e igualdad de poderes. Para ello, reflexionaremos sobre el amor romántico, el amor líquido, los mandatos de género, los estereotipos y todo lo que entraña. Descubriremos juntas cómo caminar hacia un Amor Igualitario.

FACILITA

Laura Mendiburu

DÍAS

Miércoles, 8 sesiones

15, 22, 29 de octubre · 5, 12, 19, 26 de noviembre · 3 de diciembre

HORARIO Y LUGAR

18:30-20:30, Bidatzenea

IDIOMA

Castellano



Otra mirada: feminismo descolonial

Este taller está dirigido a mujeres y disidencias de Portugalete que estén interesadas en dialogar sobre otras experiencias y pensamientos feministas que desde el Sur global, han cuestionado las jerarquías coloniales, raciales y en las formas de entender el mundo.

FACILITA

Luciana Alfaro Lavado

DÍAS

Viernes y sábado, 2 sesiones

17 y 18 de octubre

HORARIO Y LUGAR

18:30-20:30 / 10:30-12:30, Bidatzenea

IDIOMA

Castellano





Conoce tu ciclo

*Tendrán prioridad las jóvenes y disidentes de 16 a 25 años.

Taller vivencial dirigido a personas menstruantes que deseen comprender mejor su ciclo y reconectar con sus ritmos corporales, emocionales y energéticos. A lo largo del taller exploraremos las diferentes fases del ciclo menstrual y cómo influyen en nuestra salud, nuestras decisiones y nuestro bienestar. El objetivo es ofrecer herramientas para tomar decisiones informadas sobre la contracepción, la salud menstrual y el autocuidado.

FACILITA
DÍAS

Leticia Sánchez Lecanda

Lunes, 4 sesiones

20, 27 de octubre · 3, 10 de noviembre

HORARIO Y LUGAR

18:00-20:00, Bidatzenea

IDIOMA

Euskera



Descubriendo tu suelo pélvico

*Si te has apuntado previamente al taller *Fortalecimiento de suelo pélvico* y sigues interesada, debes inscribirte de nuevo para optar a una plaza. Se tendrá en cuenta el número de veces que te hayas apuntado de manera consecutiva.

Nuestro suelo pélvico ha estado históricamente invisibilizado. A menudo solo dirigimos la atención hacia esta zona del cuerpo en momentos clave de nuestras vivencias, como la menarquia, los primeros encuentros eróticos, las maternidades o la menopausia. Este taller propone un acercamiento a nuestros cuerpos desde múltiples lugares: la fisioterapia, el movimiento expresivo, las sexualidades y, por supuesto, el aprendizaje colectivo que nace al reunirnos y compartirnos. Este espacio no busca corregir cuerpos, sino acompañar procesos de conexión y empoderamiento que reconozcan la diversidad de nuestros cuerpos, trayectorias y sentires.

FACILITA

Tinko taldea

Nathalie Bejarano Castro, Itziar Arroyo, Aida García

DÍAS

Martes, 8 sesiones

21, 28 de octubre · 4, 11, 18 de noviembre · 2, 9, 16 de diciembre

HORARIO Y LUGAR

18:00-20:00, Bidatzenea

IDIOMA

Castellano



Taller de autodefensa feminista

*Tendrán prioridad las jóvenes y disidentes de 16 a 25 años.

¿Quieres aprender a enfrentarte a las agresiones machistas? ¿Quieres sentirte libre en la calle? ¿Crees que no podrás defenderte? Si quieres aprender en grupo y en un ambiente divertido las técnicas físicas y psicológicas para combatir la violencia machista, aquí tienes una gran oportunidad.

FACILITA
DÍAS

Maitane Ibernía Belandia

Sábado, 8 horas

8 de noviembre

HORARIO Y LUGAR

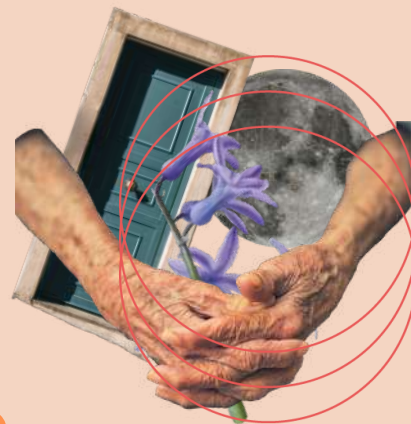
10:00-14:00 / 15:30-19:30, Polideportivo Zubialde

IDIOMA

Euskera



Taller de comedia feminista



¿Te interesa el mundo de la comedia y los monólogos? En este taller intensivo exploraremos la presencia escénica, el empoderamiento a través de la voz y temáticas que nos atraviesan como mujeres, siempre desde el humor y el apoyo del grupo. Un espacio seguro para expresarte, reír y reivindicar. ¡Apúntate y súmate a la comedia que queremos ver en los escenarios!



FACILITAN

Haizea Murgia y Raquel Torres

COLABORA

Meraki espazioa

DÍAS

Sábados, 2 sesiones

22 y 29 de noviembre

HORARIO Y LUGAR

10:00-14:00, Meraki

IDIOMA

Castellano

Espacios de empoderamiento

Son espacios en los que las mujeres aprenden y comparten su autoorganización, para integrarse y fortalecerse mutuamente.

Grupos de crianza y lactancia

Grupos de mujeres que quieran compartir sus reflexiones y experiencias en torno a la crianza y la lactancia.

Las Txirigoterías de Bidatzenea

Somos la Compañía de Txirigoterías de la Casa, que se gestó en el maravilloso taller de Txirigotas feministas del curso pasado. Nos juntamos el segundo viernes de cada mes, de 17:00 a 19:00. Si quieres divertirte y te gusta el arte, ¡anímate y empieza con el txirigoteo!

Berbalagun taldeak

¿Quieres practicar, hablar o reírte en euskera, pero no tienes con quién? Hemos creado dos grupos para ello: los miércoles, a las 11:00 y a las 19:00.

Grupos de senderismo

Hemos creado un grupo para ir a andar y disfrutar juntas de la naturaleza y del ejercicio físico. ¡Amárrate las botas y vamos juntas!

Loturak Emakumeok

Nuestro objetivo como grupo es crear vínculos y redes entre mujeres de aquí y de allá. Mujeres diversas que tenemos algo que aportar en nuestro entorno. Nos juntamos los segundos viernes de cada mes, a las 17:30!

Club de lectura feminista

Nos reunimos el segundo martes de cada mes a las 18:30 para charlar y reflexionar sobre un libro elegido el mes anterior. Los libros pueden ser de todo tipo; nuestra mira, en cambio, siempre es feminista. ¿Te apuntas?

¡Apúntate!



Puedes inscribirte en cursos u otras actividades en la página web *Portulgualdad.com*, llamando o acercándote a la Casa. Todos los servicios y recursos de Bidatzenea son totalmente gratuitos.

Plazo de inscripción: del 22 al 30 de septiembre

A partir del 1 de octubre te indicaremos si dispones o no de espacio en la actividad en la que te has inscrito.

Otros servicios y recursos

- * ASESORÍA JURÍDICA
- * BIBLIOTECA FEMINISTA
- * ORDENADORES
DISPONIBLES
- * POSIBILIDAD DE PRÉSTAMO
DEL ESPACIO
- * POSIBILIDAD DE COLABORACIÓN
Y DESARROLLO DE PROYECTOS
EN RED
- * CENTRO DE INFORMACIÓN
GENERAL Y ATENCIÓN

Bidatzenea aspira a ser un laboratorio de participación y a desarrollar un modelo propio de gobernanza para la invención de nuevas culturas participativas, promoviendo la colaboración público-social. Si quieres aportar tu granito de arena a la igualdad y la transformación feminista, ¡contacta con nosotras!

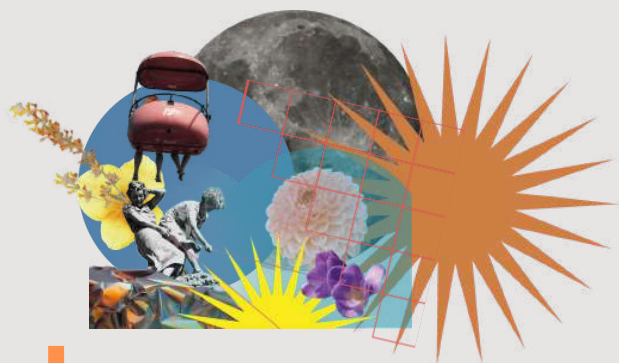
Bidatzenea

Urdibai plaza 6, Portugalete

747 428 937

bidatzenea@portugalete.org

Bidatzeneako udazkeneko egitaraua kalean. Eman izena!



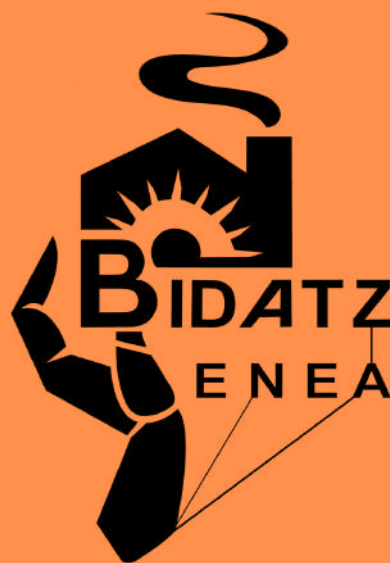
Ikastaroetan zein bestelako ekintzetan izena eman dezakezu *Portulgualdad.com* webgunean, edo Etxera deituz zein gerturatuz. Bidatzeneako zerbitzu eta baliabide guztiak doakoak dira zeharo.

Izena emateko epea: irailaren 22tik 30era

Urriaren 1etik aurrera adieraziko dizugu izena eman duzun jardueran lekurik duzun ala ez.

Bestelako zerbitzu eta baliabideak

- * AHOLKULARITZA JURIDIKOA
- * LIBURUTEGI FEMINISTA
- * ORDENAGAILUAK
ESKURAGARRI
- * ESPAZIOA MAILEGUZ HARTU ETA
ERABILTZEKO AUKERA
- * ELKARLANERAKO ETA
SAREAN PROIEKTUAK
GARATZEKO AUKERA
- * INFORMAZIO OROKORRERAKO
ETA ARRETARAKO ZENTROA



Bidatzeneak

Urdibai plaza 6, Portugalete

747 428 937

bidatzeneak@portugalete.org

Ya está aquí el programa de otoño de Bidatzenea. ¡Apúntate!



Puedes inscribirte en cursos u otras actividades en la página web *Portugualdad.com*, llamando o acercándote a la Casa. Todos los servicios y recursos de Bidatzenea son totalmente gratuitos.

Plazo de inscripción: del 22 al 30 de septiembre

A partir del 1 de octubre te indicaremos si dispones o no de espacio en la actividad en la que te has inscrito.

Otros servicios y recursos

- * ASESORÍA JURÍDICA
- * BIBLIOTECA FEMINISTA
- * ORDENADORES
DISPONIBLES
- * POSIBILIDAD DE PRÉSTAMO
DEL ESPACIO
- * POSIBILIDAD DE COLABORACIÓN
Y DESARROLLO DE PROYECTOS
EN RED
- * CENTRO DE INFORMACIÓN
GENERAL Y ATENCIÓN



Bidatzenea

Urdibai plaza 6, Portugalete

747 428 937

bidatzenea@portugalete.org