

IRUNGO EMAKUMEEN ETXEA **CASA DE LAS MUJERES DE IRUN**



PROGRAMACIÓN PRIMAVERA 2025

(de febrero a junio)

Istillaga Plaza, 8, **Irún**



PRESENTACIÓN

La Casa de las Mujeres es un espacio que fomenta el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres. Este espacio fortalece el asociacionismo de las mujeres a favor de la igualdad y el movimiento feminista de la ciudad. Es un proyecto abierto, dinámico, participativo y que evoluciona y se adapta a las necesidades de las mujeres. En definitiva, la Casa ha sido creada para hacer de Irun una ciudad más igualitaria y enfrentar el machismo y cualquier tipo de violencia contra las mujeres.



Istillaga Plaza, 8, 20304 Irun, Gipuzkoa

943 50 55 05

De lunes a viernes: 10:00-13:30/16:00-20:30

emakumeenetxea@irun.org

<https://www.irun.org/es/igualdad-y-igtbiq>

¿QUÉ PUEDES ENCONTRAR EN LA CASA DE LAS MUJERES DE IRUN?

Escuela de Empoderamiento

- **Cursos de primavera**
Formaciones de duración media o larga entre febrero y junio.
- **Talleres intensivos**
Talleres de corta duración para abordar temas más específicos.

Espacios de encuentro

Grupos temáticos que se reúnen a lo largo de todo el curso (septiembre-junio). Inscripción abierta durante todo el año, por lo que la participación está sujeta a la disponibilidad de plazas.

Beca Julia Iruretagoyena

Beca de investigación feminista de convocatoria bienal, para impulsar proyectos que estudien la contribución histórica de las mujeres de Irun.

Eskola Feminista

Actividades enmarcadas en el Convenio para la gestión de la Casa de las Mujeres.

Servicios de asesoramiento

Asesorías gratuitas ofrecidas por profesionales expertas. Siempre con cita previa. Para pedir una cita, escribe, llama o acude a la Casa.

Charlas y exposiciones

Propuestas programadas en colaboración con distintas asociaciones y abiertas al público. Se organizan periódicamente a lo largo de todo el año.

Instalaciones

Uso libre y gratuito de algunos de los espacios de la Casa durante su horario de apertura:

- Biblioteca Feminista
- Ordenadores con conexión WiFi

¿CÓMO PUEDES PARTICIPAR EN LA CASA DE LAS MUJERES?

- Apuntándote a los cursos y talleres de la Casa.
- Participando en los espacios de encuentro.
- Asistiendo a las charlas y visitando las exposiciones.
- Haciéndote socia de la Asociación de la Casa de las Mujeres de Irun-ACMI (pregunta en la Casa o escribe a irungemakumeenetxea@gmail.com).

INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Plazo de inscripción: del 31 de enero al 13 de febrero.

NOTA: El plazo de inscripción de los cursos y talleres que no alcancen el mínimo de inscripciones se alargará hasta completar las plazas.

Modo de inscripción

- La inscripción se realiza en la página web del Ayuntamiento de Irun, a través de este enlace: <https://www.irun.org/es/igualdad-y-lgtbiq/la-casa-de-las-mujeres/escuela-de-empoderamiento>
- También puedes acudir a la Casa de las Mujeres e inscribirte de forma presencial.

Condiciones

- Cada mujer puede apuntarse a un máximo de tres cursos/talleres.
- Tienen preferencia las mujeres empadronadas en Irun, salvo que las plazas no hayan sido cubiertas.
- Se reserva un cupo para mujeres derivadas de servicios vinculados al Área de Bienestar Social e Igualdad del Ayuntamiento.
- Todos los cursos/talleres son gratuitos.
- Como medida de apoyo a la conciliación y bajo solicitud previa, se ofrece el servicio de guardería para menores de entre 4 y 12 años.

Adjudicación de plazas

Si el número de inscripciones excede el número de plazas ofertadas, se realizará un sorteo para la adjudicación de las plazas disponibles para cada actividad (en el que no se incluirá a las mujeres no empadronadas en Irun). El sorteo será público el día siguiente al cierre de la inscripción en la misma Casa de las Mujeres: 14 de febrero a las 10:00 h.

Tras el cierre de inscripción y el sorteo, se comunica a todas las mujeres inscritas si cuentan o no con plaza vía correo electrónico.

En los casos de renuncia de plaza,

baja voluntaria y cese (siempre que no se haya sobrepasado la mitad del curso/taller) se avisa a las mujeres que hayan quedado en la lista de espera, según el orden resultante del sorteo, en el que también se incluye a las mujeres no empadronadas.

Si una semana antes del inicio de la actividad las solicitudes no alcanzan el número mínimo de plazas ofertadas, el curso/taller quedará suspendido.

Procedimiento ante incidencias

- Las mujeres que decidan abandonar un curso/taller una vez iniciado deben avisar a las dinamizadoras de la Casa.
- En el caso de ausencia sin justificar al 25 % del curso/taller, la mujer pierde el derecho a participar en nuevos cursos/talleres durante un año, a contar desde el momento en el que se le comunica oficialmente.
- En el caso de ausencia justificada reiterada, las dinamizadoras de la Casa procederán a valorar el caso y a tomar una decisión junto con el Servicio de Igualdad del Ayuntamiento.

Observaciones

Al realizar el proceso de inscripción, los datos pasan a formar parte de la Base de Datos de la Casa de las Mujeres para fines únicamente comunicativos y estadísticos.

Los materiales o imágenes resultantes de las actividades de la Escuela de Empoderamiento podrán ser utilizados para la elaboración de contenidos de carácter informativo y divulgativo, por lo que podrán publicarse en cualquier medio de difusión municipal (página web, redes sociales...).

NOTA: Cualquier mujer puede mostrar su oposición expresa ante estos dos procedimientos. Para ello, debe comunicarlo en cualquier momento a las dinamizadoras de la Casa por cualquiera de las vías habituales.



ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

CURSOS DE PRIMAVERA

Gestiones cotidianas: recursos prácticos para los retos del presente

Aprenderemos a gestionar con autonomía trámites cotidianos con el Ayuntamiento, el banco, Osakidetza, Hacienda, compañías de agua, luz, telefonía... También aprenderemos a manejar las herramientas digitales de forma adecuada y segura. Un espacio práctico que nos dará claves para simplificar las tareas y resolver dudas, a partir de los casos que vosotras mismas os encontréis en el día a día.

10 sesiones

Formadora: Miryam Salaverría

Día: Lunes

Hora: 18:30-20:30

Inicio: 24 febrero

Finaliza: 12 mayo

Idioma: Bilingüe

Mujer activa

Aprenderemos, progresivamente, diferentes técnicas para mejorar nuestro estado físico y, en concreto, nuestro suelo pélvico. Entre las técnicas que exploraremos: hipopresivos, el método 5P, el método TAD, trabajo con el Winner Flow, trabajo de CORE y de fuerza.

10 sesiones

Formadora: Itziar Pomar

Día: Jueves

Hora: 12:00-13:30

Inicio: 20 febrero

Finaliza: 15 mayo

Idioma: Castellano



CURSOS DE PRIMAVERA

AmArte

A través de dinámicas grupales, construiremos un espacio de intimidad y autocuidado para reflexionar, compartir y tejer redes de apoyo. Un espacio creativo en el que utilizaremos diferentes formas de expresión artística, para construir un camino respetuoso hacia el interior... y convertirlo en una obra de arte que abstrae el yo más profundo.

10 sesiones

Formadora: Susana Esparza

Día: Martes

Hora: 10:30-12:30

Inicio: 4 marzo

Finaliza: 27 mayo

Idioma: Castellano



CURSOS DE PRIMAVERA

La mujer en la Historia

A lo largo de la Historia, la mujer ha ocupado un lugar secundario en la vida política y social, en el espacio público o en la producción artística. ¿O tal vez su trascendencia ha sido menoscabada en las fuentes historiográficas y en los textos históricos? En este curso reflexionaremos sobre el papel de la mujer en la Prehistoria y en la Antigüedad (Egipto, Grecia y Roma) desde una perspectiva de género.

4 sesiones

Formadora: Marijo Noain

Día: Lunes

Hora: 11:00-12:30

Inicio: 3 marzo

Finaliza: 24 marzo

Idioma: Castellano

La mujer en la Historia del Arte

En los últimos años se están dando esfuerzos considerables por rescatar a las mujeres artistas olvidadas por la Historia del Arte. Aun así, siguen siendo minoría. ¿Por qué las mujeres no han tenido más presencia en el arte? Y las que superaron las barreras, ¿cómo desarrollaron su trabajo? En este curso conoceremos a las artistas más significativas de cada periodo artístico: desde el arte medieval hasta el arte contemporáneo.

6 sesiones

Formadora: Marijo Noain

Día: Jueves

Hora: 18:00-19:30

Inicio: 6 marzo

Finaliza: 10 abril

Idioma: Castellano



CURSOS DE PRIMAVERA

Una habitación propia

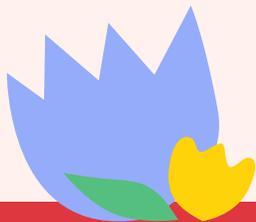
Virginia Woolf aseguraba que las mujeres necesitamos un espacio propio para poder desarrollarnos con autonomía y libertad. Partiendo de esa premisa, planteamos este curso donde las mujeres podremos interactuar de forma dinámica con el concepto 'Casa' y reflexionar sobre la relación que tenemos con los elementos que la condicionan: disposición de espacios, el color, los objetos/muebles... y las emociones que en ellos se proyectan.

4 sesiones
Formadora: Anabel Varona (MausHaus)
Día: Martes
Hora: 17:30-19:30
Inicio: 6 mayo
Finaliza: 27 mayo
Idioma: Castellano

Asertividad en clave feminista

Cada una tenemos un estilo propio a la hora de expresarnos, sobre todo cuando abordamos asuntos complejos... Pero no siempre las fórmulas que usamos son las más acertadas. En este curso aprenderemos a comunicarnos asertivamente desde un enfoque feminista, para romper con los patrones que nos enseñan a las mujeres a priorizar las necesidades de otras personas antes que las propias. Y lo haremos de una forma práctica, respondiendo a los principios de respeto e igualdad.

6 sesiones
Formadora: Ana Rodríguez
Día: Lunes
Hora: 10:30-12:00
Inicio: 5 mayo
Finaliza: 9 junio
Idioma: Castellano



CURSOS DE PRIMAVERA

Empoderamiento adolescente

Hemos diseñado esta experiencia para acompañar a las chicas adolescentes a fortalecer su proceso de empoderamiento. Es importante que desde edades tempranas las mujeres aprendamos a conocernos y a valorarnos, para mejorar nuestra confianza y seguridad, y así ser las protagonistas de nuestros proyectos de vida. Además, trabajaremos herramientas para prevenir los riesgos asociados con las violencias machistas.

11 sesiones

Formadora: Núria Sociats

Día: Martes (bisemanal)

Hora: 15:00-16:30

Inicio: 14 enero

Finaliza: 17 junio

Idioma: Bilingüe

TALLERES INTENSIVOS

Paternidades desde el feminismo

Este taller, dirigido exclusivamente a hombres, pretende plantear reflexiones y debates en torno al cuidado de las hijas e hijos desde las propias vivencias diarias de la paternidad. El objetivo es crear un espacio abierto a la conversación para construir paternidades feministas que rompan los corsés que nos impone el sistema.

3 sesiones (2 grupos)

Formadora: Parean Elkartea

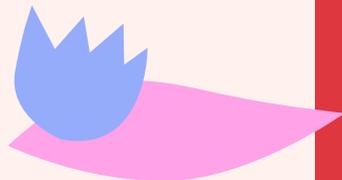
Día: Martes (bisemanal)

Hora: 10:00-12:00 (euskara) y

17:00-19:00 (castellano)

Fechas: 11, 25 de marzo y 8 de abril

NOTA: Taller exclusivamente dirigido a hombres (con opción de acudir con sus hijas e hijos).



TALLERES INTENSIVOS

Duelo perinatal

Un gran número de familias sufren pérdidas gestacionales, perinatales, neonatales e infantiles. Y aunque éstas tienen un impacto emocional muy intenso en el entorno directo, socialmente aún son un tabú o se consideran desautorizadas. Por eso, estas familias cuentan con muchas dificultades para exteriorizar o compartir su dolor, algo que complica el duelo. Este taller pretende ofrecer un espacio seguro y cálido para compartir vivencias y acompañar el dolor, facilitando recursos para transitar el proceso con serenidad.

3 sesiones

Formadora: Garazi Oyarbide

Días: Lunes

Hora: 17:30-19:00

Fechas: 5, 12 y 19 mayo

Idioma: Castellano

NOTA: En la tercera sesión las mujeres tendrán la opción de acudir con sus parejas.

Conoce tu ciclo menstrual

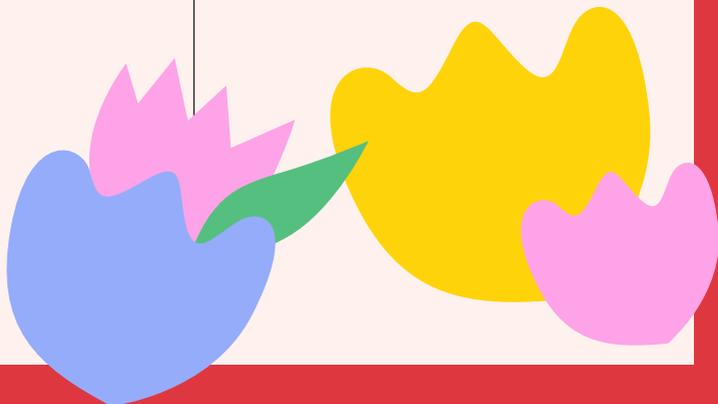
Taller dirigido a cualquier mujer que esté interesada en conocer su ciclo menstrual, en cualquier momento de su etapa fértil vital. Trataremos el tema desde una perspectiva integral y ofreceremos herramientas para poder observar los signos que nos ofrece nuestro cuerpo y tomar conciencia de nuestra salud mediante este proceso fisiológico.

1 sesión (2 grupos)

Formadora: María Garabieta

Días: Miércoles, 28 de mayo (castellano); jueves, 29 de mayo (euskara)

Hora: 17:00-19:30



TALLERES INTENSIVOS

Grafología feminista

La escritura refleja rasgos de nuestra personalidad al estar conectada con nuestras emociones. Con este taller intensivo exploraremos una herramienta, la grafología, para conocer más y mejor nuestros puntos débiles y fuertes; y aprovechar así este conocimiento a nuestro favor, para evolucionar personal y profesionalmente.

1 sesión

Formadora: Ana Rodríguez

Días: Jueves

Hora: 17:30-20:30

Fechas: 8 mayo

Idioma: Castellano

El deseo, nuestro faro: una sexualidad y vida más placentera

En muchas ocasiones, el estrés diario, las cargas emocionales, las expectativas propias y ajenas, los prejuicios, la culpa... nos alejan del juego, del placer y, en consecuencia, de nuestro deseo. En este curso, dinámico y vivencial, queremos abrir la puerta del placer a las mujeres, un placer que reside en nosotras y que es la fuente de nuestra fuerza y poder. Darnos permiso para disfrutar es darnos permiso para ser.

3 sesiones (2 grupos)

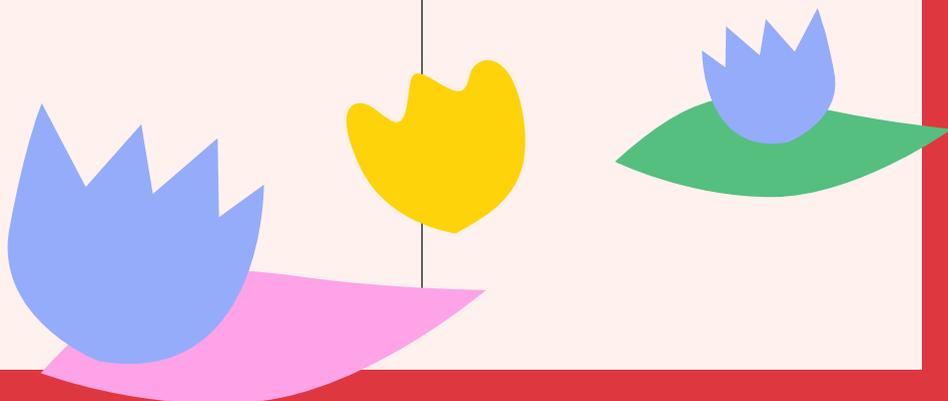
Formadora: Beatriz Berasategi y Aitziber Estonba

Día: Jueves (bisemanal)

Hora: 10:30-12:30 (castellano) y

18:00-20:00 (euskera)

Fechas: 22 mayo, 5 y 19 junio





OTRAS ACTIVIDADES

OTRAS ACTIVIDADES

Hablemos de Cáncer entre mujeres: prevención y cuidados en el proceso

En el marco del Día Mundial contra el Cáncer, hemos organizado una charla acerca de la prevención y el impacto de un proceso oncológico desde una perspectiva de género. Enfocado en los condicionantes particulares de las mujeres y compartiendo vivencias directas e indirectas, teoría y práctica, para brindar apoyo emocional y herramientas del día a día.

Día: 4 febrero (martes)

Horario: 10:00h a 12:00h

Imparte: Asociación Contra el Cáncer en Gipuzkoa

- **Andrea De Miguel Espinaco**, psicóloga técnica de prevención
- **Oihana Palacin Fuente**, trabajadora social
- **Lara Franco Nieto**, psico-oncóloga

Idioma: castellano

Entrada libre hasta completar aforo.

Cuentacuentos: "Hitzen lapurra"

Con motivo del Día de la Narración Oral, hemos organizado una sesión de cuentacuentos feminista donde se narra el cuento "Hitzen Lapurra". Después, abriremos un espacio para la reflexión compartida. Una oportunidad para dejarse llevar por las palabras, *aunque en demasiadas ocasiones nos las hayan robado y sólo nos queden las canciones y las leyendas...*

Fecha: 20 de marzo

Hora: 19:00-20:30

Imparte: Dorleta Kortazar

Idioma: Euskera

Entrada libre hasta completar aforo



OTRAS ACTIVIDADES

La mujer gitana: pasado, presente y futuro

Taller organizado con motivo del Día del Pueblo Gitano (8 de abril), dedicado a explorar la realidad las mujeres gitanas: su historia y tradiciones, sus luchas y avances, sus retos y anhelos en el presente y para el futuro. También reflexionaremos sobre la necesidad de garantizar una convivencia intercultural respetuosa e inclusiva.

Fecha: 9 de abril

Hora: 18:30-20:30

Imparte: Kera Elkarte

Idioma: Bilingüe

Entrada libre hasta completar aforo

Duelo perinatal

Un gran número de familias sufren pérdidas gestacionales, perinatales, neonatales e infantiles. Y aunque éstas tienen un impacto emocional muy intenso en el entorno directo, socialmente aún son un tabú o se consideran desautorizadas. Con esta charla pretendemos visibilizar una realidad dolorosa y, en demasiadas ocasiones, oculta, que trataremos de comprender e identificaremos claves para afrontar y/o acompañar.

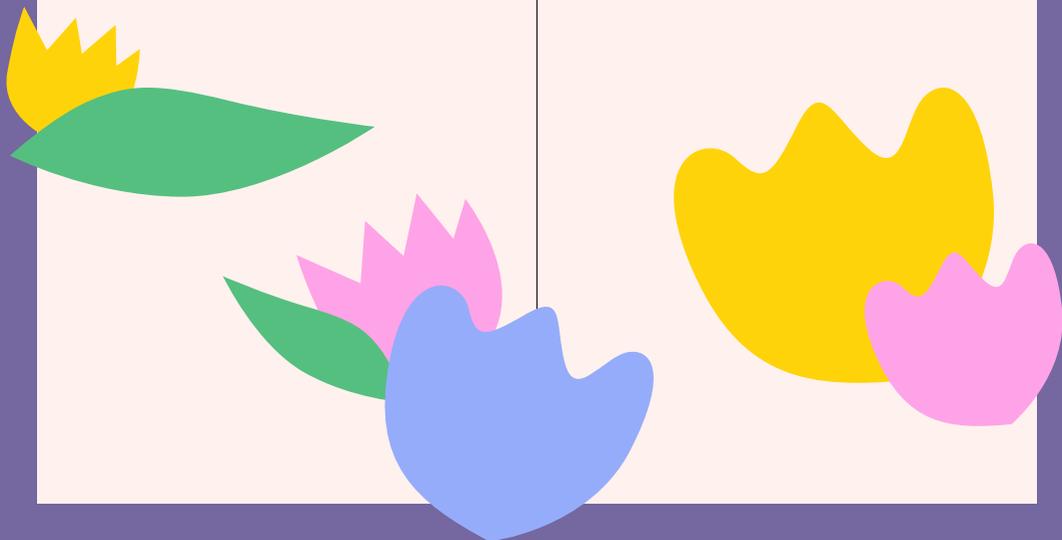
Fecha: 29 de abril

Hora: 18:30-20:00

Imparte: Garazi Oyarbide

Idioma: Castellano

Entrada libre hasta completar aforo



OTRAS ACTIVIDADES

“Gorriaz”: documental+coloquio

Gorriaz es un documental que recoge la experiencia íntima de mujeres con la menstruación de tres territorios distintos: India, Corea del Sur y Euskadi. A través de sus testimonios, se muestran las similitudes y diferencias culturales y generacionales, destacando una realidad común: la menstruación traspasa fronteras y nos conecta a las mujeres a nivel humano, más allá de nuestros desencuentros superficiales. Después de la proyección, tendremos tiempo para conversar con las directoras y compartir nuestras impresiones.

Fecha: 30 de mayo

Hora: 18:30-20:30

Imparte: Iraia Arburua

Idioma: Bilingüe

Entrada libre hasta completar aforo





ESPACIOS DE ENCUENTRO

ESPACIOS DE ENCUENTRO

Comunicación positiva y autoestima

Trabajo, pareja, hijas, hijos, padres, madres... ¿Y YO? ¿Cuándo?

En este espacio de encuentro semanal nos reunimos para abordar temas que mejoren nuestra autoestima, aprender a decir 'no' sin sentirnos culpables, a manejar los enfados y desacuerdos, o a gestionar las distintas emociones y el estrés.

Fechas: de octubre de 2024 a junio de 2025

- **Grupo mañana: Miércoles, 10:00-12:00**
- **Grupo tarde: Miércoles, 16:00-18:00**

Idioma: Castellano

Inscripción abierta durante todo el año (sujeto a disponibilidad de plazas). Para unirse, llámanos o acércate a la Casa de las Mujeres.

Entre nosotras

En este grupo, dirigido a cualquier mujer, creamos una red de apoyo y solidaridad entre mujeres, favoreciendo la integración de todas en el municipio. Para ello, compartimos nuestras culturas, costumbres, experiencias, intereses... Además de servir como punto de información sobre los servicios y recursos municipales existentes, así como para explorar las posibilidades de formación y empleo, y para practicar el español.

Fechas: de septiembre de 2024 a julio de 2025

- **Grupo jueves: 17:00-18:30**
- **Grupo viernes: 10:00-11:30**

Idioma: Castellano

Inscripción abierta durante todo el año (sujeto a disponibilidad de plazas). Para unirse, llámanos o acércate a la Casa de las Mujeres.

Compartir, transformar(se), continuar...

Es un espacio de reflexión seguro y discreto, sin juicios, donde ofrecemos apoyo a las mujeres para la recuperación de su bienestar integral. En este grupo abordamos cómo las secuelas de la violencia de género pueden afectar a las mujeres. Damos recursos para comprender los porqués detrás de esta violencia, intentamos fortalecer la identidad de las mujeres y les ayudamos a recuperar su voz y su lugar en la sociedad.

Fechas: de noviembre de 2024 a mayo de 2025

- **Grupo mañana: Miércoles, 10:00-11:00**
- **Grupo tarde: Miércoles, 18:30-19:30**

Idioma: Castellano

Inscripción abierta durante todo el año (sujeto a disponibilidad de plazas).
Para unirme, llámanos o acércate a la Casa de las Mujeres.



SERVICIOS DE ASESORAMIENTO

Asesorías gratuitas para mujeres empadronadas en Irun, ofrecidas por profesionales expertas. Atención tanto en euskera como en castellano.

Siempre con cita previa. Para pedir una cita, escribe, llama o acude a la Casa.

NOTA: Las mujeres que, sin previo aviso, no acudan a las citas de los servicios de asesoramiento, no podrán solicitar nuevas citas en un año, a contar desde el momento en el que se le comunica oficialmente.

Asesoramiento jurídico

Este servicio ofrece información y asesoramiento en derecho de familia, laboral, penal, extranjería, violencia de género y sobre cualquier otra cuestión legal que se considere pertinente por razón de género. No se realizan tramitaciones ni seguimientos.

Día: Todos los lunes, 16:00-18:00
Asociación Clara Campoamor

Asesoría sexual

Este servicio ofrece asesoramiento en forma de consulta individual, de pareja o en grupos reducidos, para dar respuesta a los intereses, las inquietudes, las dudas y los problemas que se pueden plantear en torno a la sexualidad.

Día: Lunes alternos, 17:00-19:00
Sexune Elkarte

Iguálate: Asesoría para la homologación de títulos

Este servicio ofrece asesoramiento para la convalidación, equivalencia y homologación de títulos a aquellas mujeres que hayan realizado sus estudios en el extranjero. También ofrece apoyo en itinerarios formativos, con el objetivo de empoderar laboral y profesionalmente a las mujeres, para aumentar su autonomía personal.

Día: Último martes de cada mes, 16:00-20:00
Bidez Bide Elkarte

Orientación para la vida activa y la actividad física

Este servicio ofrece asesoramiento a las mujeres para que puedan incorporar la actividad física como parte de unos hábitos de vida saludable. También se explica la oferta de actividades físicas disponible en el municipio y se identifican las pautas más adecuadas, atendiendo a la salud y los hábitos de vida de cada mujer.

Día: Segundos y cuartos jueves de mes, 17:00-19:00
Servicio de Orientación Deportiva de Irun



La Casa de las Mujeres en los barrios de Irun

Acércate a disfrutar de este monólogo itinerante por los barrios de Irun, ameno y divertido, pensado en clave de Clown, con el que conocerás más de cerca qué es la Casa de las Mujeres, cómo funciona, qué puedes encontrar en ella... También podrás compartirnos tus inquietudes y propuestas.



Dinamizadora: Ana Eguiazabal

Día: Viernes

Hora: 18:30

Fechas y lugares:

- 31 de enero, AA. VV. Dunboa
- 21 de marzo, Euskaltegi de la Plaza Urdanibia
- 11 de abril, AA. VV. Ventas
- 9 de mayo, AA. VV. Behobia

Idioma: Bilingüe



Ayuntamiento

SERVICIO DE
IGUALDAD

Udala

BERDINTASUNA
ZERBITZUA

irun
www.irun.org