

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

26→27

Montaña Alavesa

Cuadrilla de

Escuela
para la igualdad y
el empoderamiento
de las mujeres
en Álava

laia.araba.eus



Arabako Mendiako Kuadrilla
Cuadrilla Montaña Alavesa

araba  álava
foru aldundia diputación foral

Laia 

LAIA Montaña Alavesa

INFORMACIÓN, CONTACTO E INSCRIPCIONES

Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa



945 40 54 24 / 671 32 53 40



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



Carretera Vitoria-Estella, 7.
01110 Santa Cruz de Campezo, Álava



Plazo para actividades con inscripción:
hasta tres días antes del comienzo del curso

Servicio de ludoteca y transporte:
hasta tres días antes del comienzo de la actividad

SUSCRÍBETE A NUESTRO BOLETÍN DIGITAL EN LAIA.ARABA.EUS

#LAIAMendialdea



ARRAIA-MAEZTU



**Kanpezu
Campezo**
UDALA - AYUNTAMIENTO



Ayuntamiento
de Peñacerrada
Urizaharreko Udala



Bernedoko Udala
(Araba / Álava)
Ayuntamiento de Bernedo



HARANeko UDALA
AYUNTAMIENTO VALLE DE ARANA



LAGRANGO UDALA
AYUNTAMIENTO DE LAGRÁN

Elaboración de contenidos: Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa

Secretaría Técnica de LAIA: Red Kuorum S.L www.redkuorum.eus

Diseño y maquetación: Labox www.labox.es

Imprime: Diputación Foral Álava

D.L.: LG G 492-2026



@LaiaAraba

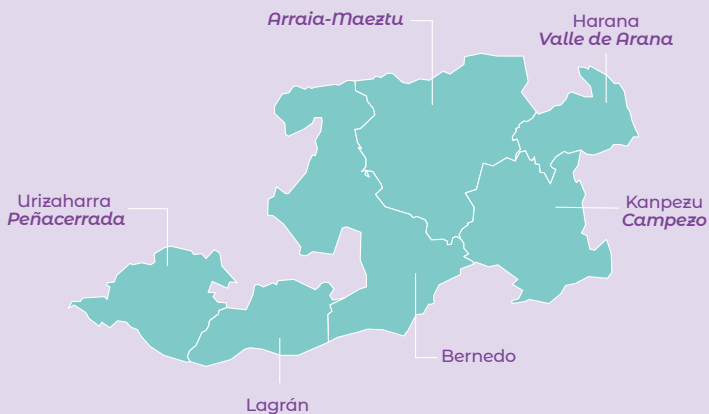


laia.araba.eus

Índice

Presentación del Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa	5
La Cuadrilla de Montaña Alavesa continúa su apuesta por los protocolos contra las violencias machistas	6
Sesiones de valoración de protocolos o medidas establecidas en contexto festivo	7
Una red contra la LGTBIQ+fobia en Araba	9
Bidaya: acompañamiento y empoderamiento de mujeres migradas	11
La memoria de las mujeres también construye Álava	12
Club de lectura feminista en euskera	13
Club de lectura feminista en castellano	14
Taller respirando juntas 2.0: Estiramientos, ejercicio postural e hipopresivos	15
Envejecer bonito	16
Taller fotografía con perspectiva de género	17
Autodefensa feminista	18
Memoria histórica de las mujeres en el Valle de Arana y Lagrán	19
Conferencia: “Desde el río hasta el lavadero. La historia de las lavanderas rurales”.	20
Cineforum: Têtes Brûlées	21
Proceso de creación de grupo de empoderamiento	22
Espectáculo teatral: “Puto Amor. ¿Cómo amamos las mujeres?”	23
“Sobre la tierra, bajo la sombra”	24
Martes para mi. Aprender a nutrirnos	25
Cineforum: HANAMI	26
Grupo de mujeres de Maeztu	27
Autodefensa feminista	28
Puertas abiertas Mendiandreak	29
Taller de Dance hall	30
Crea tu propia tote bag. Taller creativo de costura y estampación feminista	31
V Escape Room por la Igualdad	32
Taller de percusión feminista: ritmo, cuerpo y empoderamiento	33
XXVII Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava	35

Cuadrilla de *Montaña Alavesa*



Presentación del Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa

Desde el Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa queremos acercar la igualdad a la vida cotidiana de nuestros pueblos. Creemos que hablar de igualdad es hablar de convivencia, de respeto, de oportunidades, de cuidados, de participación y de comunidad. Y creemos, sobre todo, que este camino se recorre mejor cuando lo hacemos en compañía.

En estas páginas encontrarás las actividades que hemos preparado para 2026: talleres, charlas, encuentros, espectáculos, exposiciones, campañas y propuestas dirigidas a personas de todas las edades. Cada una de ellas ha sido pensada para generar reflexión, despertar curiosidad, crear espacios de encuentro y seguir avanzando hacia una Montaña Alavesa más igualitaria.

Nuestro territorio es diverso y está lleno de personas que hacen comunidad cada día. Por eso, queremos que este programa llegue a todos los rincones de la comarca y que cada actividad sea una oportunidad para encontrarnos, compartir experiencias y seguir construyendo pueblos donde todas las personas puedan vivir con libertad, sin discriminaciones y libres de violencias machistas.

La igualdad también se construye compartiendo espacios, aprendiendo unas de otras, cuestionando lo que siempre hemos dado por hecho y disfrutando de actividades que nos invitan a mirar el mundo con otros ojos.

Por ello, te invitamos a participar, a descubrir nuevas propuestas y a formar parte de este camino. Porque cada conversación, cada taller, cada gesto y cada persona que se suma cuenta.

Gracias por acompañarnos un año más. Sigamos construyendo, entre todas las personas, una Montaña Alavesa más igualitaria, más diversa y más humana.



La Cuadrilla de Montaña Alavesa continúa su apuesta por los protocolos contra las violencias machistas

Este 2026 desde la Cuadrilla de Montaña Alavesa se pretende continuar con el proceso comenzado en 2024 en el eje de vidas libres de violencias machistas con la colaboración e implicación de agentes claves.

En cuanto a las indicaciones y pautas para medidas y/o protocolo contra las agresiones machistas contra las mujeres y contra las violencias contra el colectivo LGTBIQ+ en el contexto festivo, este año se han impartido dos formaciones específicas (Valle de Arana y Urizaharra) para las comisiones de fiestas, Juntas Administrativas (JJAA) y festivales que comienzan su andadura en la elaboración de medidas y protocolos; y otras dos formaciones (Lagrán y Kanpezu) para acompañar a aquellas dirigidas a las comisiones de fiestas, JJAA y festivales que ya tienen un recorrido en este proceso.

Es por ello que, para el mes de octubre, se tienen previstas dos sesiones de valoración de medidas y protocolos (Bernedo y Maeztu).

En la misma línea, este año desde la Cuadrilla se ha gestionado el pedido de vasos reutilizables, habiéndose repartido en total 8800 vasos.

A lo largo de este proceso se ha elaborado diverso material: dos pancartas para colocar en fiestas con lema e imagen de la campaña, carteles varios, vasos, folleto informativo, hoja registro de actuaciones, cuña, etc.

Si quieres contar con este material, ponte en contacto con el Servicio de Igualdad a través de berdintasuna@arabakomendialdea.eus o el teléfono 671 325 340.

Sesiones de valoración de protocolos o medidas establecidas en contexto festivo

En este proceso de elaboración de indicaciones de protocolos de prevención de agresiones machistas contra las mujeres y contra los colectivos LGTBQ+ en el contexto festivo, se tiene previsto realizar dos sesiones de valoración de las medidas establecidas, compartir buenas prácticas y recoger propuestas de necesidades que se planteen cara a 2027.

Dinamiza	BER-HEZI, consultoría de formación, asesoría, investigación y cooperación especializada en materia de igualdad y coeducación	
Fechas y horario	Octubre 2, viernes, 2026 Viernes, 19:00	Octubre 3, sábado, 2026 Sábado, 12:00
Lugar	Maeztu, Centro sociocultural	Bernedo, Sala multiusos
Dirigido a	Ciudadanía	
Idioma	Bilingüe	
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Arraia-Maeztu Ayuntamiento de Bernedo Diputación Foral de Álava	
+ información e inscripciones	Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa   671 325 340  berdintasuna@arabakomendialdea.eus  www.arabakomendialdea.eus También en: laia.araba.eus , boletín mensual, redes sociales y cartelería	

ERASO MATXISTARIK GABEKO JAI ASKEAK

BELDUR
BARIK



POR UNAS FIESTAS LIBRES DE AGRESIONES MACHISTAS

araba álava
foru aldundia diputación foral

Laia



Una red contra la LGTBIQ+fobia en Araba

La asociación Lumagorri consolida su presencia en Álava con el objetivo de erradicar la discriminación y violencia por orientación sexual, identidad o expresión de género, promoviendo el empoderamiento feminista en personas LGTBIQ+. A través de los Ikusgunes, espacios de información en fiestas y actividades de ocio, se ha ofrecido apoyo, escucha y recursos a víctimas de agresiones LGTBIQ+fóbicas, ayudando a visibilizar esta realidad en el territorio. A pesar de los avances, persisten desafíos como la discriminación, la invisibilidad o los delitos de odio. Lumagorri apuesta por crear una red de personas referentes en pueblos alaveses, fomentando espacios seguros y libres de violencias. El apoyo institucional y comunitario ha sido clave.

El compromiso de la Diputación Foral de Álava, las comisiones de fiestas, ayuntamientos, juntas administrativas, colectivos y técnicas de igualdad ha sido fundamental para desarrollar este trabajo.

Hagamos de Álava un territorio sin LGTBIQ+fobia.

homofobia · lesbofobia · transfobia · bifobia
ez hemen, ez inon



Eraso baten aurrean,
ez geratu idirik.
Guregana jo

Ante una agresión,
no te calles.
Llámanos o escríbenos

أمام أي اعتداء،
لا تنصمت.
اتصل بنا أو راسلنا

In the face of an aggression,
don't shut up.
Call or write to us

Devant une agression,
ne garde pas silence.
Appele ou écris-nous

www.ikusgune.eus
633 309 653



 **Ikusgune**

9



Bidaya: acompañamiento y empoderamiento de mujeres migradas

La Asociación Bidaya trabaja en el acompañamiento, fortalecimiento y empoderamiento de mujeres migradas, especialmente mujeres musulmanas, en colaboración con la Diputación Foral de Álava. A través de espacios de encuentro, apoyo y participación, y de acciones de sensibilización intercultural, promueve el bienestar de las mujeres y la mejora de la convivencia en el territorio, especialmente en zonas rurales como Mendialdea y Aiaraldea (Artziniega).

Estos espacios están dando buenos resultados: desde 2019, mujeres autóctonas y migradas han ido asumiendo un papel más activo, generando confianza, creando vínculos y facilitando el entendimiento entre distintas realidades culturales; en Mendialdea se han recogido las historias de vida y voces de las mujeres desde una perspectiva interseccional. El proyecto quiere dar continuidad a este proceso comunitario y ampliarlo a otras cuadrillas, cuidando lo que ya ha empezado y siguiendo construyendo comunidad desde lo cercano y lo compartido.

Formadora

Hajar Samadi. Trabajadora social, psicóloga, educadora social y activista. Forma parte de la asociación de mujeres musulmanas Bidaya

Fechas y horario

Por determinar

Lugar

Cuadrilla de Montaña Alavesa

Dirigido a

Mujeres, especialmente mujeres migradas

Idioma

Castellano y árabe

Organiza Colabora

Asociación de Mujeres Musulmanas Bidaya
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

A través de www.laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

La memoria de las mujeres también construye Álava

Desde 2024, LAIA Araba impulsa un proceso colectivo de encuentros en todas las Cuadrillas alavesas para recuperar, compartir y poner en valor la memoria histórica de las mujeres del territorio.

Estos espacios nos invitan a preguntarnos: **¿qué historias se han contado sobre nuestro pasado y cuáles han quedado fuera del relato histórico?** Visibilizar la memoria de las mujeres es una tarea colectiva.

En los próximos meses seguiremos celebrando nuevos encuentros. **Te invitamos a participar y a estar atenta/o a las próximas convocatorias, que iremos publicando a través de los canales de LAIA Araba.** Porque cada recuerdo compartido nos ayuda a construir una historia más completa, diversa y justa.



Club de lectura feminista en euskera

Por séptimo año consecutivo, damos comienzo al Club de Lectura Feminista de la Cuadrilla de Montaña Alavesa en euskera, un espacio de encuentro, reflexión y diálogo que, mes a mes, nos reúne en torno a la literatura escrita desde miradas feministas y que invita a cuestionar y comprender las desigualdades de género. A lo largo de estos años, el club se ha consolidado como un lugar para compartir lecturas, intercambiar experiencias y enriquecer nuestras perspectivas a través del debate colectivo. Invitamos a quienes deseen incorporarse por primera vez a sumarse a esta nueva edición y disfrutar de la lectura en un ambiente abierto, participativo y enriquecedor.

Dinamiza

Ainhoa Aldazabal Gallastegi, Skolastika, filóloga vasca y experta en literatura feminista

Fechas y horario

Presentación 8 de octubre, 2026

Jueves, 17:00-19:00 - Un jueves al mes

Lugar

Antiguo Ayuntamiento de Maeztu.

Se decidirán los lugares de las sesiones con las mujeres que acudan a la primera sesión.

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Euskera

Organiza - colabora

Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa

Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa

 671 325 340

 berdintasuna@arabakomendialdea.eus

 www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Club de lectura feminista en castellano

Por noveno año consecutivo, abrimos las puertas del Club de Lectura Feminista de la Cuadrilla de Montaña Alavesa en castellano, una iniciativa que se ha convertido en un espacio consolidado de encuentro, intercambio y reflexión compartida. **El cuarto jueves de cada mes** nos reuniremos para conversar sobre obras que abordan, desde diferentes perspectivas, las experiencias de las mujeres, las desigualdades de género y los retos de una sociedad más igualitaria. Cada sesión será una oportunidad para descubrir nuevas voces, compartir impresiones y disfrutar de la lectura como una herramienta de pensamiento crítico, aprendizaje y transformación social. Si te gusta leer y conversar sobre libros en un ambiente cercano y participativo, este club es para ti.

Dinamiza

Miren Rodrigo, experta en literatura feminista

Fechas y horario

Presentación 22 de octubre, 2026

Jueves, 17:30-19:30

Cuarto jueves de cada mes

Lugar

Ayuntamiento de Arraia-Maeztu.

Se decidirán los lugares de las sesiones con las mujeres que acudan a la primera sesión.

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Taller respirando juntas 2.0: Estiramientos, ejercicio postural e hipopresivos

Respirando Juntas 2.0 es un taller para mujeres en el que nos regalaremos un tiempo para nosotras. A través de estiramientos, ejercicio postural, respiración e hipopresivos, cuidaremos nuestro cuerpo mientras compartimos un espacio seguro para encontrarnos, escucharnos y apoyarnos. Porque cuando nos cuidamos entre nosotras, tejemos sororidad, ganamos confianza y nos empoderamos para seguir dando pasos hacia una igualdad real. Respirar, movernos y compartir también es una forma de hacer comunidad y de poner los cuidados en el centro.

Dinamiza

Ananda Abaigar Villa, acompaña a mujeres y grupos de mujeres. Diplomada en Trabajo Social, doula, terapeuta integrativa y entrenadora certificada en Low Pressure Fitness, integra en su práctica la perspectiva feminista, la igualdad y la deconstrucción de género con herramientas como la respiración, y el trabajo del suelo pélvico

Fechas y horario

23 de septiembre, 7 y 21 de octubre, 4 y 18 de noviembre, 9 de diciembre de 2026
17:30-19:30

Lugar

Multiusos

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Lagrán
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Envejecer bonito

El proyecto **“Envejecer Bonito con Perspectiva de Género”** propone un programa de talleres dirigidos a personas mayores usuarias del Centro Rural de Atención Diurna de Lagrán (CRAD), con el objetivo de promover el bienestar integral, el autocuidado y la participación social.

El proyecto se propone para el CRAD de Lagrán y pretende crear espacios de encuentro, reflexión y aprendizaje compartido donde las personas mayores puedan compartir experiencias, fortalecer su autoestima y construir relaciones más igualitarias.

Dinamiza

Kontxi López Soria, trabajadora social y sexóloga.
Profesional formada en terapia de reencuentro

Fechas y horario

13 octubre, 10 noviembre 1 diciembre, 2026
12 enero, 9 febrero, 9 marzo, 13 abril, 11 mayo, 2027
Martes, 11:45-13:15

Lugar

Multiusos

Dirigido a

Ciudadanía

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Lagrán
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Taller fotografía con perspectiva de género



Arabako Argazkilaritza
Elkartea Sociedad
Fotográfica Alavesa

Taller de 5 sesiones que pretende capacitar a las participantes en técnicas básicas de fotografía, incorporando la perspectiva de género como enfoque transversal, promoviendo una mirada crítica, inclusiva y respetuosa de la diversidad.

Dinamiza

Ana García Hermoso. Sociedad fotográfica de Álava

Fechas y horario

6, 20 octubre, 3, 17 noviembre 1 diciembre, 2026
Martes, 17:30-19:30

Lugar

Multiusos. Lagrán

Dirigido a

Ciudadanía

Idioma

Bilingüe

Organiza -
colabora

Ayuntamiento de Lagrán
Ayuntamiento Valle de Arana
Diputación Foral de Álava

+ información
e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Autodefensa feminista

Responder ante las agresiones es un aprendizaje difícil para muchas mujeres. Así pues, la autodefensa feminista se constituye como una técnica de autoestima y autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento.

Dinamiza

Maitena Monroy

Fisioterapeuta y experta en autodefensa feminista

Fechas y horario

23 y 24 de octubre, 2026

Viernes 17:30-20:30

Sábado 9:00-14:00

Lugar

Multiusos. Lagrán

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Castellano

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Lagrán

Servicio Igualdad Cuadrilla Montaña Alavesa

Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Memoria histórica de las mujeres en el Valle de Arana y Lagrán

En el municipio de Valle de Arana y en Lagrán, queremos conocer la memoria histórica del pueblo desde una perspectiva feminista, recoger las historias contadas y desconocidas del pueblo a través de las periodistas Itziar Herran e Inma Roiz.

Dinamiza

Itziar Herrán e Inma Roiz

Especialistas en recopilar las memorias de las mujeres

Fechas y horario

Septiembre-Diciembre, 2026

Lugar

CRAD de Lagrán y Valle de Arana

Dirigido a

Vecinas y vecinos de Lagrán y de Valle de Arana

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Lagrán

Ayuntamiento de Valle de Arana

Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Conferencia: “Desde el río hasta el lavadero. La historia de las lavanderas rurales”.

La conferencia “**Desde el río hasta el lavadero. La historia de las lavanderas rurales**”, impartida por Isabel Mellén, nos invita a redescubrir el papel fundamental que desempeñaron las lavanderas en la vida de nuestros pueblos. A través de sus historias conoceremos cómo los lavaderos fueron mucho más que lugares de trabajo: se convirtieron en espacios de encuentro, apoyo mutuo y sororidad, donde las mujeres tejieron redes de solidaridad que hoy podemos reconocer desde una mirada feminista. Una oportunidad para poner en valor su legado, visibilizar su contribución y reflexionar sobre la importancia de las redes entre mujeres, ayer y hoy.

Dinamiza

Isabel Mellén Rodríguez, filósofa e historiadora del arte. Investigadora en arte medieval con perspectiva de género

Fechas y horario

23 de octubre, 2026
Viernes 18:00

Lugar

Kultur Etxea, Kanpezu

Dirigido a

Ciudadanía

Idioma

Castellano

Organiza - colabora

Servicio de Igualdad de la Cuadrilla Montaña Alavesa
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Cineforum: Têtes Brûlées

Afrikaldia



La película aborda el proceso de crecimiento de una adolescente que intenta encontrar su lugar tras una pérdida familiar, enfrentándose a las expectativas sociales y a la construcción de su propia identidad. A través de un relato íntimo y sensible, explora las emociones, el duelo y las relaciones familiares desde una perspectiva que concede protagonismo a la experiencia femenina.

Dinamiza

Anita Hichaicoto, escritora, feminista, comunicadora social y presentadora

Fechas y horario

27 de noviembre, 2026
18:00

Lugar

Kanpezu, Kultur Etxea

Dirigido a

Ciudadanía

Idioma

Subtitulado

Organiza -
colabora

Afrikaldia
Ayuntamiento de Campezo
Servicio Igualdad Cuadrilla Montaña Alavesa
Diputación Foral de Álava

+ información
e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Proceso de creación de grupo de empoderamiento

Programa de tres monográficos y clausura con actuación teatral en el contexto del 25 de noviembre. Pretende ser el comienzo de un proceso de empoderamiento de mujeres.

Dinamiza	Dora Gálvez. Actriz, divulgadora social, docente en intervención con violencia de género y exclusión social, y escritora		
Monográfico	Lo que nos enseñaron a ser	Inteligencia emocional, autoestima y bienestar emocional	Déjate de cuentos
Fechas y horario	16 de octubre	30 de octubre	13 de noviembre
	18:00-20:00		
Lugar	Kultur Etxea de Campezo		
Dirigido a	Mujeres		
Idioma	Castellano		
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Campezo Servicio de Igualdad de la Cuadrilla Diputación Foral de Álava		
+ información e inscripciones	Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa		
	  671 325 340		
	 berdintasuna@arabakomendialdea.eus  www.arabakomendialdea.eus También en: laia.araba.eus , boletín mensual, redes sociales y cartelería		

Espectáculo teatral: “Puto Amor. ¿Cómo amamos las mujeres?”

Sesión de teatro en torno al 25 de noviembre.

Puto amor, ¿cómo amamos las mujeres?. Comedia teatral.

Sobre el amor romántico y la forma en la que a las mujeres nos enseñaron a vivir y entender las relaciones.

Dinamiza

Dora Gálvez. Actriz, divulgadora social, docente en intervención con violencia de género y exclusión social, y escritora

Fechas y horario

20 de noviembre, 2026

Viernes 19:00

Lugar

Kultur Etxea de Campezo

Dirigido a

Ciudadanía

Idioma

Castellano

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Campezo
Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Taller de reflexión en el mundo rural “Sobre la tierra, bajo la sombra” Mujeres en el territorio, relatos y reflejos



Arabako Argazkilaritza
Elkartea Sociedad
Fotográfica Alavesa

¿Te gustaría compartir y reflexionar sobre lo que significa ser mujer en el mundo rural hoy?

Te invitamos a participar en un taller vivo y participativo donde pondremos en el centro las voces, experiencias y realidades de las mujeres rurales. Un espacio cercano y acogedor para conversar, reconocernos y mirar juntas aquello que muchas veces permanece invisible.

Dinamiza

Ana García Hermoso, Sociedad Fotográfica Alavesa

Fechas y
horario

15 y 29 de octubre, 2026

Jueves, 18:00-20:00

Lugar

Kultur Etxea, Campezo

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Bilingüe

Organiza

Sociedad Fotográfica Alavesa

Ayuntamiento de Campezo

Colabora

Cuadrilla Montaña Alavesa

Diputación Foral de Álava

+ información
e inscripciones

☎ 945 243 922

✉ sociedadfotografica@gmail.com

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes
sociales y cartelería

Martes para mí. Aprender a nutrirnos

La forma en que vivimos, comemos, descansamos, pensamos o nos relacionamos influye cada día en nuestro bienestar. Cuidarnos es también un acto de conciencia, de autonomía y de transformación colectiva.

Desde una perspectiva feminista, nos acercaremos a estos conocimientos respetando la diversidad de cuerpos, experiencias y ciclos vitales, recuperando la conexión con nuestra propia sabiduría y reivindicando el derecho de las mujeres a habitar el bienestar desde la libertad, la conciencia y el apoyo mutuo.

Dinamiza

Elena Gutierrez Pérez del Notario, maestra y terapeuta de Ayurveda. Facilitadora sistémica. Acompañante en procesos de tránsito

Fechas y horario

Octubre: 6 y 20
Noviembre: 3 y 17
Febrero: 2 y 16
Marzo: 2 y 16
Abril: 6 y 20
Mayo: 4 y 18

Lugar

Maeztu y Campezo

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Castellano

Organiza - colabora

Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Montaña Alavesa
 Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Cineforum: HANAMI



Hanami narra el proceso de crecimiento de Nana, una niña que vive en una isla volcánica de Cabo Verde marcada por la emigración y las ausencias familiares. La película aborda el tránsito de la infancia a la adolescencia desde una mirada profundamente femenina, explorando cómo las niñas construyen su identidad en contextos donde las mujeres sostienen la vida cotidiana mientras conviven con la precariedad y la separación de sus seres queridos.

Dinamiza

Anita Hichaicoto, escritora, feminista, comunicadora social y presentadora

Fechas y horario

17 de octubre, 2026

Sábado, 18:00

Lugar

Alda

Dirigido a

Ciudadanía

Idioma

Subtitulado

Organiza - colabora

Afrikaldia

Ayuntamiento de Valle de Arana

Servicio Igualdad Cuadrilla Montaña Alavesa

Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Grupo de mujeres de Maeztu

¿Te apetece formar parte de un nuevo espacio para compartir, aprender y construir juntas? En Maeztu ponemos en marcha un Grupo de Mujeres abierto a todas aquellas que quieran encontrarse, participar y reflexionar desde una perspectiva feminista e interseccional. Queremos crear una red de mujeres basada en la sororidad, los cuidados y el apoyo mutuo, donde cada experiencia suma y cada voz tenga su lugar. Un espacio para fortalecernos, impulsar el empoderamiento colectivo y seguir avanzando, juntas, hacia una sociedad más igualitaria.

¡Anímate a participar, porque juntas somos más fuertes!

Dinamiza

Ananda Abaigar Villa, acompaña a mujeres y grupos de mujeres. Diplomada en Trabajo Social, doula, terapeuta integrativa y entrenadora certificada en Low Pressure Fitness, integra en su práctica la perspectiva feminista, la igualdad y la deconstrucción de género con herramientas como la respiración, y el trabajo del suelo pélvico

Fechas y horario

30 septiembre / 14, 28 octubre / 11 noviembre / 2 diciembre, 2026
Miercoles, 17.30-19.30

Lugar

Maeztu

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Arraia-Maeztu
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

📞 945 337 059 📞 699303892

✉ berdintasuna@arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Autodefensa feminista

Responder ante las agresiones es un aprendizaje dificultoso para muchas mujeres. Así pues, la autodefensa feminista se constituye como una técnica de autoestima y autodefensa física y psicológica, englobada en el camino del empoderamiento.

Dinamiza

Maitena Monroy. Fisioterapeuta y experta en autodefensa feminista

Fechas y horario

17 octubre, 2026
Sábado, 09.00-14.00

Lugar

Centro sociocultural, Maeztu

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Arraia-Maeztu
Diputación Foral de Álava

+ información
e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Puertas abiertas Mendiandreak

¿Te animas a venir?

Mendiandreak somos un grupo de mujeres de Montaña Alavesa que hemos formado una batukada feminista y que desde 2018, nos reunimos para hacer batukada, compartir buenos momentos y disfrutar juntas. Nos reunimos dos veces al mes para ensayar. Para nosotras, la batukada es mucho más que tocar un tambor: es reír, aprender, hacer red, apoyarnos y llenar de ritmo las calles y los pueblos.

Dinamiza	Mendiandreak Elkarte Feminista , grupo con batukada feminista que promueve el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres a través de la percusión afrobrasileña
Fechas y horario	4 de octubre, 2026 Segundo y último domingo del mes, 17:30-19:30
Lugar	Centro sociocultural, Maeztu
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Bilingüe
Organiza - colabora	Mendiandreak Elkarte Feminista Ayuntamiento de Arraia-Maeztu
+ información e inscripciones	✉ mendiandreak@gmail.com También en: laia.araba.eus , boletín mensual, redes sociales y cartelería



Taller de Dance hall

El female dance hall es un estilo de danza jamaicana nacido en las calles: sensual, reivindicativo y profundamente enraizado en la creatividad de mujeres negras jamaicanas. En estos talleres exploraremos sus diferentes épocas y movimientos —caderas, pasos básicos, coreografía final— en un espacio seguro donde la danza se convierte en herramienta de empoderamiento personal y colectivo, disfrute y sororidad entre todas las participantes.

Dinamiza

Amaia Sinobas, formadora de Dancehall

Fechas y horario

26 septiembre, 17 de octubre, 7 y 21 de noviembre y 12 de diciembre, 2026

Sábado 18:00-20:00

Lugar

Sala Multiusos, Bernedo

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Bernedo
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Crea tu propia tote bag. Taller creativo de costura y estampación feminista

Taller creativo y feminista donde aprenderemos técnicas básicas de costura y estampación textil para diseñar, coser y personalizar nuestra propia tote bag. Más allá de la creación de una pieza única, este espacio busca fomentar el encuentro, el intercambio de conocimientos y la construcción de redes entre mujeres, utilizando la costura como herramienta de expresión, empoderamiento y comunidad.

Dinamiza

Xandra Soler, creadora textil y formadora feminista. Impulsa proyectos y talleres de costura y estampación como espacios de empoderamiento, creatividad y sororidad

Fechas y horario

3 de octubre, 14 de noviembre y 12 de diciembre, 2026
Sábados, 17:00-19:00

Lugar

Junta Administrativa de Uarte

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Ayuntamiento de Bernedo
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

BERDINTASUNA AREN IHES GELA — ESCAPE ROOM POR LA IGUALDAD DE GÉNERO



V Escape Room por la Igualdad

El Escape Room por la Igualdad es una experiencia cooperativa e inmersiva que nos invita a viajar al pasado para descubrir la vida y el legado de mujeres que marcaron la historia del feminismo: activistas, educadoras, políticas y pioneras que lucharon por los derechos de todas. Descifra enigmas, resuelve pruebas y reflexiona sobre los avances logrados y los retos que aún quedan por conquistar. ¡Forma equipo, acepta el reto y participa!

Dinamiza

Tramankulu, Juegos Cooperativos

Fechas y horario

14 de noviembre, 2026

Sábado, pases:

10:30 – 12:00 – 13:30- 16:30 – 18:00 – 19:30

Lugar

Sala multiusos, Peñacerrada

Dirigido a

Ciudadanía

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Ayuntamiento del Peñacerrada - Urizaharra
Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

Servicio Igualdad Cuadrilla de Montaña Alavesa



671 325 340



berdintasuna@arabakomendialdea.eus



www.arabakomendialdea.eus

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Taller de percusión feminista: ritmo, cuerpo y empoderamiento

La percusión afrobrasileña nació en los cuerpos de mujeres y comunidades africanas esclavizadas como forma de resistencia, comunicación y espiritualidad. Un saber colectivo, transmitido de mano en mano y de cuerpo en cuerpo, que el sistema colonial y patriarcal intentó silenciar porque sabía lo que ocurre cuando las mujeres se juntan, se reconocen y hacen temblar el suelo bajo sus pies.

Dinamiza

Uxua Etxebarria

Percusionista y Directora de varias batucadas

Fechas y horario

Noviembre, 2026

Sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

Lugar

Centro sociocultural, San Vicente de Arana

Dirigido a

Mujeres

Idioma

Bilingüe

Organiza - colabora

Mendiandreak Elkartea Feminista

Junta Administrativa de San Vicente de Arana

Diputación Foral de Álava

+ información e inscripciones

✉ mendiandreak@gmail.com

También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Arabako
Baserritar
Inguruko
**Emakumeen
Sarea**



**Red de
Mujeres**
del Medio
Rural de
Álava

XXVII Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava

El XXVII Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava será un espacio para poner en práctica lo aprendido, visibilizar el papel de las mujeres rurales y seguir construyendo colectivamente. Como continuación del encuentro anterior, centrado en el emprendimiento de las mujeres rurales, este año profundizaremos en el liderazgo de las mujeres, no solo en el ámbito económico o empresarial, sino también en su papel como lideresas comunitarias.

Se trata de reconocer y visibilizar el trabajo que muchas mujeres realizan en sus pueblos —muchas veces de manera silenciosa— sosteniendo la vida cotidiana, impulsando iniciativas y generando cohesión social, y de tender puentes entre generaciones, con mujeres de distintas edades unidas por el objetivo común de mantener la vida en los pueblos y cuidar sus comunidades.

Fechas y horario	31 de octubre Sábado
Lugar	Elburgo
Dirigido a	Mujeres del medio rural
Idioma	Castellano
Organiza	Red de Mujeres del Medio Rural de Álava
Colabora	Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	 red@mujeresruralesalavesas.org A través de www.laia.araba.eus , boletín mensual, redes sociales y cartelería

NOTAS