JARDUEREN EGITARAUA

26→27

Arabako mendialdeko

Kuadrilla

Arabako emakumeon berdintasunerako eta jabekuntzarako eskola

laia.araba.eus

Laia

Arabako Mendialdeko Kuadrilla
Cuadrilla Montaña Alavesa

araba álava
foru aldundia diputación foral

LAIA Arabako Mendialdea

INFORMAZIOA, KONTAKTUA ETA IZEN-EMATEA

Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua

945 40 54 24 / 671 32 53 40

berdintasuna@arabakomendialdea.eus

Gasteiz-Lizarra errepidea, 7.
01110 Santikurutze Kanpezu, Araba

Izena eman behar den jardueratarako epea:
ikastaroa hasi baino hiru egun lehenagora arte

Ludoteka eta garraio zerbitzua:
jarduera hasi baino hiru egun lehenagora arte

GURE BULETIN DIGITALEAN IZENA EMAN LAIA.ARABA.EUS BIDEZ

#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

Edukien prestaketa: Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua

LAIAren Idazkaritza Teknikoa: Red Kuorum S.L — www.redkuorum.eus

Diseinua eta maketazioa: Labox — www.labox.es

Inprimatzailea: Arabako Foru Aldundia

L.G.: LG G 492-2026

@LaiaAraba

laia.araba.eus

Aurkibidea

Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzuaren aurkezpena 5

Arabako Mendialdeko Kuadrillak indarkeria matxisten aurkako protokoloen aldeko apustuarekin jarraitzen du 6

Jai testuinguruan ezarritako protokoloak edo neurriak baloratzeko saioak 7

LGTBIQ+fobiaren aurkako sarea Araban 9

Bidaya: emakume migratuen laguntza eta ahalduntzea 11

Emakumeen memoriak ere Araba eraikitzen du 12

Irakurketa Klub Feminista euskaraz 13

Irakurketa Klub Feminista gaztelaniaz 14

«Respirando juntas 2.0» tailerra: luzaketak, jarrera ariketa eta hipopresiboak 15

Zahartze ederra 16

Argazkigintza tailerra genero ikuspegiarekin 17

Tailerra: Autodefentsa feminista 18

Memoria historikoa eta emakumeen papera Haranan eta Lagranen 19

Hitzaldia: «Ibaitik garbitegira. Landa eremuko arropa garbitzaileen historia» 20

Zineforuma: Têtes Brûlées 21

Ahalduntze talde egonkorra 22

Antzerki-ikuskizuna: “Puto Amor. ¿Cómo amamos las mujeres?” 23

“Lur gainean, itzalpean”
Emakumeak lurraldean, kontakizunak eta islak 24

Asteartea niretzat. Elikatzen ikastea 25

Zineforuma: HANAMI 26

Maeztuko emakume taldea 27

Tailerra: Autodefentsa feminista 28

Mendiandreak: ate irekiak 29

Dancehall tailerra 30

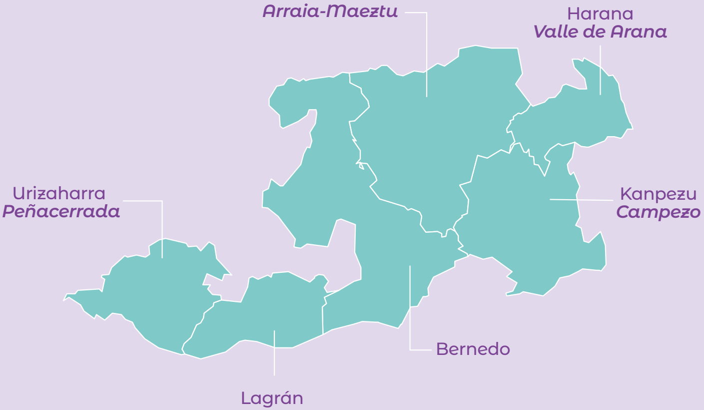
Sortu zure tote bag-a. Josketa eta estanpazio feministako sormen tailerra 31

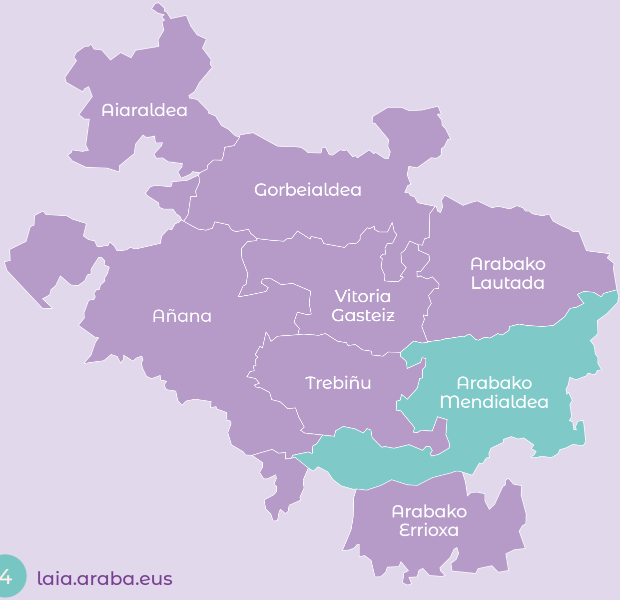
Berdintasunaren aldeko V. Escape Room-a 32

Perkusio-tailer feminista: erritmoa, gorputza eta ahalduntzea 33

Arabako Landa Eremuko Emakumeen Sarearen XXVII. Topaketa 35

Arabako Mendialdeko
Kuadrilla





Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzuaren aurkezpena

Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzutik berdintasuna gure herrietako eguneroko bizitzara hurbildu nahi dugu. Berdintasunaz hitz egitea bizikidetzaz, errespetuaz, aukerez, zaintzez, parte-hartzeaz eta komunitateaz hitz egitea dela uste dugu. Eta, batez ere, bide hori hobeto egiten dela uste dugu lagunduta egiten dugunean.

Orrialde hauetan 2026rako prestatu ditugun jarduerak aurkituko dituzu: tailerrak, hitzaldiak, topaketak, ikuskizunak, erakusketak, kanpainak eta adin guztietako bizilagunei zuzendutako proposamenak. Bakoitza hausnarketa sortzeko, jakin-mina pizteko, topagune bihurtzeko eta Arabako Mendialdea berdinzaleago baterantz aurrera egiten jarraitzeko pentsatuta dago.

Gure lurraldea anitza da eta egunero komunitatea egiten duten herritarrez beteta dago. Horregatik, egitarau hau eskualdeko txoko guztietara iristea nahi dugu, eta jarduera bakoitza elkar aurkitzeko, esperientziak partekatzeko eta guztiek askatasunez, diskriminaziorik gabe eta indarkeria matxistarik gabe bizi ahal izateko herriak eraikitzen jarraitzeko aukera izatea.

Berdintasuna guneak partekatuz, elkarrengandik ikasiz, beti egiatzat jo duguna zalantzan jarriz eta mundua beste begi batzuekin ikustera gonbidatzen gaituzten jarduerez gozatuz ere eraikitzen da.

Horregatik, parte hartzera, proposamen berriak deskubritzera eta bide honen parte izatera gonbidatzen zaitugu. Izan ere, elkarrizketa bakoitzak, tailer bakoitzak, keinu bakoitzak eta batzen den bakoitzak balio baitu.

Eskerrik asko beste urte batez gurekin egoteagatik. Jarrai dezagun, guztion artean, Arabako Mendialdea berdinzaleagoa, anitzagoa eta gizatiarragoa eraikitzen.

Arabako Mendialdeko Kuadrillak indarkeria matxisten aurkako protokoloen aldeko apustuarekin jarraitzen du

2026 honetan, Arabako Mendialdeko Kuadrillatik 2024an indarkeria matxistarik gabeko bizitzen ardatzean hasitako prozesuarekin jarraitu nahi da, funtsezko eragileen lankidetza eta inplikazioarekin.

Jai testuinguruan emakumeen aurkako eraso matxisten eta LGTBIQ+ kolektiboaren aurkako indarkerien aurkako neurri edota protokoloetarako jarraibide eta gomendioei dagokienez, aurten bi prestakuntza espezifiko eman dira (Harana eta Urizaharra) neurriak eta protokoloak lantzen hasi berri diren jai batzorde, administrazio batzar eta jaialdientzat, eta beste bi prestakuntza (Lagran eta Kanpezu) prozesu honetan dagoeneko ibilbidea duten jai batzorde, administrazio batzar eta jaialdiei zuzendutakoak laguntzeko.

Horregatik, urrian neurriak eta protokoloak baloratzeko bi saio aurreikusi dira (Bernedo eta Maeztu).

Ildo berean, aurten Kuadrillatik berrerabilgarri diren edalontzien eskaera kudeatu da, eta aurten guztira 8.800 edalontzi egin dira.

Prozesu honetan zehar hainbat material sortu da: jaietan jartzeko bi pankarta kanpainaren leloarekin eta irudiarekin, hainbat kartel, edalontziak, informazio liburuxka, jarduerak erregistratzeko orria, irrati tartea, etab.

Material hori eskuratu nahi baduzu, jarri harremanetan Berdintasun Zerbitzuarekin **berdintasuna@arabakomendialdea.eus** helbidearen edo **671 325 340** telefonoaren bidez.

Jai testuinguruan ezarritako protokoloak edo neurriak baloratzeko saioak

Jai testuinguruan emakumeen eta LGTBIQ+ kolektiboen aurkako eraso matxisten prebentzio protokoloen jarraibideak lantzeko prozesu honetan, ezarritako neurriak baloratzeko, jardunbide egokiak partekatzeko eta 2027ari begira sor daitezkeen behar proposamenak jasotzeko bi saio egitea aurreikusten da.

Dinamizatzailea	**BER-HEZI**, berdintasun eta hezkidetza arloan espezializatutako prestakuntza, aholkularitza, ikerketa eta lankidetza aholkularitza.	
Datak eta ordutegia	**urriak 2, 2026** Ostirala, 19:00	**Urriak 3, 2026** Larunbata, 12:00
Tokia	**Maeztu**, Zentro Soziala	**Bernedo**, Erabilera anitzeko aretoa
Norentzat	Herritarrak	
Hizkuntza	Elebiduna	
Antolatzailea - laguntzailea	Arraia-Maeztuko Udala Bernedoko Udala Arabako Foru Aldundia	
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak	

ERASO MATXISTARIK
GABEKO JAI ASKEAK
BELDUR BARIK
POR UNAS FIESTAS LIBRES
DE AGRESIONES MACHISTAS
araba álava
foru aldundia diputación foral
Laia

LGTBIQ+fobiaren aurkako sarea Araban

Lumagorri elkarteak Araban duen presentzia sendotu du, sexu-orientazioagatiko, genero identitateagatiko edo genero adierazpenagatiko diskriminazioa eta indarkeria errotik kentzeko helburuarekin, LGTBIQ+ pertsonen ahalduntze feminista sustatuz. Ikusguneen bidez —jaietako eta aisialdiko jardueretako informazio-guneak—, laguntza, entzutea eta baliabideak eskaini zaizkie LGTBIQ+fobiazko erasoen biktimei, errealitate hori lurraldean ikusarazten lagunduz. Aurrerapenak gorabehera, erronkek bere horretan diraute: diskriminazioa, ikusezintasuna edo gorroto delituak. Lumagorrik Arabako herrietan erreferentziazko pertsonen sarea sortzearen alde egiten du, gune seguruak eta indarkeriarik gabeak sustatuz. Erakundeen eta komunitatearen babesa funtsezkoa izan da.

Arabako Foru Aldundiaren, jai batzordeen, udalen, administrazio batzarren, kolektiboen eta berdintasun teknikarien konpromisoa funtsezkoa izan da lan hau garatzeko.

Egin dezagun Araba LGTBIQ+fobiarik gabeko lurraldea.

Bidaya: emakume migratuen laguntza eta ahalduntzea

Bidaya Elkarteak emakume migratuen —bereziki emakume musulmanen— laguntzan, indartzean eta ahalduntzean lan egiten du, Arabako Foru Aldundiarekin lankidetzan. Topaketa, laguntza eta parte-hartze guneen bidez, eta kulturarteko sentsibilizazio ekintzen bidez, emakumeen ongizatea eta lurraldeko bizikidetzaren hobekuntza sustatzen ditu, bereziki landa eremuetan, hala nola Mendialdean eta Aiaraldean (Artziniega).

Gune hauek emaitza onak ematen ari dira: 2019tik, bertako emakumeek eta emakume migratuek paper aktiboagoa hartu dute, konfiantza sortuz, loturak eratuz eta kultura errealitate desberdinen arteko ulermena erraztuz; Mendialdean, emakumeen bizitzen istorioak eta ahotsak bildu dira ikuspegi intersekzionaletik. Proiektuak komunitate prozesu honi jarraipena eman nahi dio, eta beste kuadrilla batzuetara zabaldu, dagoeneko hasitakoa zainduz eta komunitatea hurbiletik eta partekatutik eraikitzen jarraituz.

Formatzailea	**Hajar Samadi.** Gizarte langilea, psikologoa, gizarte hezitzailea eta aktibista. BIdaya emakume musulmandarren elkarteko kidea.
Datak eta ordutegia	**Zehazteke**
Tokia	Arabako Mendialdeko Kuadrilla
Norentzat	Emakumeak, bereziki emakume migratuak
Hizkuntza	Gaztelania eta arabiera
Antolatzailea - laguntzailea	Bidaya Emakume Musulmandarren Elkartea Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**www.laia.araba.eus** webgunearen bidez, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Emakumeen memoriak ere Araba eraikitzen du

2024tik, LAIA Arabak topaketa prozesu kolektibo bat bultzatzen du Arabako Kuadrilla guztietan, lurraldeko emakumeen memoria historikoa berreskuratu, partekatu eta balioesteko.

Gune horiek galdera hauek egitera gonbidatzen gaituzte: **zer istorio kontatu dira gure iraganari buruz, eta zein geratu dira kontakizun historikotik kanpo? Emakumeen memoria ikusaraztea zeregin kolektiboa da**.

Datozen hilabeteetan topaketa berriak ospatzen jarraituko dugu. **Parte hartzera eta hurrengo deialdiei adi egotera gonbidatzen zaitugu; LAIA Arabaren kanalen bidez argitaratuz joango gara**. Izan ere, partekatutako oroitzapen bakoitzak historia osoagoa, anitzagoa eta bidezkoagoa eraikitzen laguntzen baitigu.

Laia

araba álava
foru aldundia diputación foral

Irakurketa Klub Feminista euskaraz

Zazpigarren urtez jarraian, Arabako Mendialdeko Kuadrillako Irakurketa Klub Feminista euskaraz abiatzen dugu; topaketa, hausnarketa eta elkarrizketa gunea, hilez hil ikuspegi feministatik idatzitako edo genero desberdintasunak zalantzan jartzera eta ulertzera gonbidatzen duen literaturaren inguruan biltzen gaituena. Urte hauetan zehar, kluba irakurketak partekatzeko, esperientziak trukatzeko eta eztabaida kolektiboaren bidez gure ikuspegiak aberasteko toki bihurtu da. Lehen aldiz sartu nahi dutenak edizio berri honetara batzera eta irakurketaz giro ireki, parte-hartzaile eta aberasgarrian gozatzera gonbidatzen ditugu.

Dinamizatzailea	**Ainhoa Aldazabal Gallastegi, Skolastika**, euskal filologoa eta literatura feministan aditua.
Datak eta ordutegia	**Aurkezpena urriak 8, 2026** Osteguna, 17:00-19:00 - Hileko ostegun bat
Tokia	Maeztuko Udaletxe zaharra Saioetako tokiak lehen saiora datozen emakumeekin erabakiko dira.
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Euskara
Antolatzailea - laguntzailea	Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Irakurketa Klub Feminista gaztelaniaz

Bederatzigarren urtez jarraian, Arabako Mendialdeko Kuadrillako Irakurketa Klub Feminista gaztelaniaz dugu; topaketa, truke eta hausnarketa partekatuko gune sendotua bihurtu den ekimena. **Hileko laugarren ostegunean** elkartuko gara, ikuspegi desberdinetatik emakumeen esperientziak, genero desberdintasunak eta gizarte berdinzaleago baten erronkak jorratzen dituzten lanei buruz hitz egiteko. Saio bakoitza ahots berriak deskubritzeko, iritziak partekatzeko eta irakurketaz pentsamendu kritikorako, ikaskuntzarako eta jendarte eraldaketarako tresna gisa gozatzeko aukera izango da. Irakurtzea eta liburuei buruz giro hurbil eta parte-hartzailean hitz egitea gustatzen bazaizu, klub hau zuretzat da.

Dinamizatzailea	**Miren Rodrigo**, literatura feministan aditua
Datak eta ordutegia	**Aurkezpena urriak 22, 2026** Osteguna, 17:30-19:30 Hileko laugarren osteguna
Tokia	Arraia-Maeztuko Udala Saioetako tokiak lehen saiora datozen emakumee-kin erabakiko dira.
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Lagrán

«Respirando juntas 2.0» tailerra: luzaketak, jarrera ariketa eta hipopresiboak

Respirando Juntas 2.0 emakumeentzako tailerra da, geure buruari denbora oparitzeko. Luzaketen, jarrera ariketaren, arnasketaren eta hipopresiboen bidez, gure gorputza zainduko dugu, elkar aurkitzeko, elkar entzuteko eta elkar laguntzeko gune segurua partekatzen dugun bitartean. Izan ere, geure artean zaintzen garenean, ahizpatasuna ehuntzen dugu, konfiantza eta ahalduntzea irabazten ditugu, eta benetako berdintasunerantz urratsak ematen jarraitzen dugu. Arnasa hartzea, mugitzea eta partekatzea ere komunitatea egiteko eta zaintzak erdigunean jartzeko modua da.

Dinamizatzailea	**Ananda Abaigar Villa**, emakume eta emakume taldeen laguntzailea. Gizarte Lanean diplomatua, doula, terapeuta integratiboa eta entrenatzaile ziurtatua Low Pressure Fitness-en, bere praktikan integratzen ditu ikuspegi feminista, berdintasuna eta genero deseraikuntza tresnekin arnasketa eta zoru pelbikoaren lana
Datak eta ordutegia	**Irailak 23, urriak 7 eta 21, azaroak 4 eta 18, abenduak 9** 17:30-19:30
Tokia	Lagran, erabilera anitzeko aretoa
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Lagrango Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Zahartze ederra

«**Zahartze Ederra Genero Ikuspegiarekin**» proiektuak Lagrango Landa Eremuko Eguneko Arreta Zentroko (LEAZ) erabiltzaileei zuzendutako tailer programa bat proposatzen du, ongizate osoa, autozaintza eta parte hartze soziala sustatzeko helburuarekin.

Proiektua Lagrango LEAZerako proposatzen da, eta topaketa, hausnarketa eta ikaskuntza partekatuko guneak sortu nahi ditu, nagusiek esperientziak partekatu, beren autoestimua indartu eta harreman berdinzaleagoak eraikitzeko.

Dinamizatzailea	**Kontxi López Soria**, gizarte langilea eta sexologoa. Berraurkitze terapian prestatutako profesionala
Datak eta ordutegia	**Urriak 13, azaroak 10, abenduak 1, 2026** **Urtarrilak 12, otsailak 9, martxoak 9, apirilak 13, maiatzak 11, 2027** Asteartea, 11:45-13:15
Tokia	LEAZ, Lagran
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Lagrango Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Argazkigintza tailerra genero ikuspegiarekin

5 saioko tailerra, parte-hartzaileak argazkigintzako oinarrizko tekniketan gaitzea helburu duena, genero ikuspegia zeharka hartuta, eta aniztasunarekiko begirada kritiko, inklusibo eta errespetuzkoa sustatuz.

Dinamizatzailea	**Ana García Hermoso.** Arabako Argazkilaritza Elkartea
Datak eta ordutegia	**Urriak 6, 20, azaroak 3, 17, abenduak 1, 2026** Asteartea, 17:30-19:30
Tokia	LEAZ, Lagran
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Lagrango Udala Haranako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Tailerra: Autodefentsa feminista

Erasoei erantzutea ikaskuntza zaila da emakume askorentzat. Hala, autodefentsa feminista autoestimurako eta autodefentsa fisiko eta psikologikorako teknika gisa eratzen da, ahalduntzearen bidean kokatua.

Dinamizatzailea	**Maitena Monroy** Fisioterapeuta eta autodefentsa feministan aditua.
Datak eta ordutegia	**Urriak 23 eta 24, 2026** Ostirala 17:30-20:30 Larunbata 9:00-14:00
Tokia	Lagrango Udala
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Lagrango Udala Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Memoria historikoa eta emakumeen papera Haranan eta Lagranen

Harana eta Lagrango udalerrietan, herriaren memoria historikoa landu nahi da, genero ikuspegitik herriaren istorio kontatuak eta ezezagunak jasoz, Itziar Herrán eta Inma Roiz kazetarien bidez.

Dinamizatzailea	**Itziar Herrán e Inma Roiz** Emakumeen memoria jasotzen espezialistak.
Datak eta ordutegia	**Iraila-abendua, 2026**
Tokia	Lagrango LEAZ eta Harana
Norentzat	Lagrango eta Haranako bizikideak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Lagrango Udala Haranako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Kanpezu

Hitzaldia: «Ibaitik garbitegira. Landa eremuko arropa garbitzaileen historia»

«Ibaitik garbitegira. Landa eremuko arropa garbitzaileen historia» hitzaldiak, Isabel Mellenek emana, gure herrietako bizitzan arropa garbitzaileek izan zuten funtsezko papera berraurkitzera gonbidatzen gaitu. Haien istorioen bidez jakingo dugu nola izan ziren garbitegiak lantoki hutsak baino askoz gehiago: topaketa, elkarlaguntza eta ahizpatasun gune bihurtu ziren, non emakumeek gaur egun ikuspegi feministatik aitor ditzakegun elkartasun sareak ehundu zituzten. Haien ondarea balioesteko, haien ekarpena ikusarazteko eta emakumeen arteko sareek —atzo eta gaur— duten garrantziari buruz hausnartzeko aukera.

Dinamizatzailea	**Isabel Mellén Rodríguez**, filosofoa eta artearen historialaria. Erdi Aroko artea genero ikuspegiarekin aztertu duen ikertzailea
Datak eta ordutegia	**Urriak 23, 2026** Ostirala 18:00
Tokia	Kultur Etxea, Kanpezu
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Mendialdea Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Zineforuma: Têtes Brûlées

Afrikaldia

Filmak nerabe baten hazkuntza prozesua lantzen du: familia galera baten ostean bere lekua aurkitzen saiatzen da, gizarte igurikimenei eta bere identitatearen eraikuntzari aurre eginez. Kontakizun intimo eta sentibera baten bidez, emozioak, dolua eta familia harremanak esploratzen ditu, emakumeen esperientziari protagonismoa ematen dion ikuspegi batetik.

Dinamizatzailea	**Anita Hichaicoto**, idazlea, feminista, gizarte komunikatzailea eta aurkezlea
Datak eta ordutegia	**Azaroak 27, 2026** 18:00
Tokia	Kanpezu, Kultur Etxea
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Azpititulatua
Antolatzailea - laguntzailea	Afrikaldia Kanpezuko Udala Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Kanpezu

Ahalduntze talde egonkorra

Hiru saio monografikoko programa eta itxiera antzerki emanaldiarekin, Azaroaren 25aren testuinguruan, Emakumeen ahalduntze prozesu baten hasiera izan nahi du.

Dinamizatzailea	**Dora Gálvez.** Aktorea, dibulgatzaile soziala, genero indarkerian eta bazterketa sozialean esku hartzeko irakaslea, eta idazlea.		
Datak eta ordutegia	Lo que nos enseñaron a ser	Inteligencia emocional, autoestima y bienestar emocional	Déjate de cuentos
Tokia	Urriak 16	Urriak 30	Azaroak 13
Norentzat	18:00-20:00		
Hizkuntza	Kultur Etxea, Kanpezu		
Antolatzailea - laguntzailea	Emakumeak		
Informazioa eta izen-ematea	Gaztelania		
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Campezo Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia		
+ información e inscripciones	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak		

Antzerki-ikuskizuna: "Puto Amor. ¿Cómo amamos las mujeres?"

Antzerki saioa, azaroaren 25aren harira.

Puto amor, ¿cómo amamos las mujeres?. Antzerki-komedia

Maitasun erromantikoari eta emakumeoi harremanak bizitzen eta ulertzen erakutsi ziguten moduari buruz.

Dinamizatzailea	**Dora Gálvez.** Aktorea, dibulgatzaile soziala, genero indarkerian eta bazterketa sozialean esku hartzeko irakaslea, eta idazlea.
Datak eta ordutegia	**Azaroak 20, 2026** Ostirala 19:00
Tokia	Kultur Etxea, Kanpezu
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Kanpezuko Udala Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

“Lur gainean, itzalpean” Emakumeak lurraldean, kontakizunak eta islak

Arabako Argazkilaritza Elkartea Sociedad Fotográfica Alavesa

Gaur egun landa eremuan emakume izateak zer esan nahi duen partekatu eta horri buruz hausnartu nahi duzu?

Tailer bizi eta parte-hartzaile batean parte hartzera gonbidatzen zaitugu, non landa eremuko emakumeen ahotsak, esperientziak eta errealitateak erdigunean jarriko ditugun. Elkarrizketarako, elkar aitortzeko eta askotan ikusezin geratzen dena elkarrekin begiratzeko gune hurbil eta atsegina.

Dinamizatzailea	**Ana García Hermoso**, Arabako Argazkilaritza Elkartea
Datak eta ordutegia	**Urriak 15 eta 29, 2026** Osteguna, 18:00-20:00
Tokia	Kultur Etxea, Kanpezu
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Arabako Argazkilaritza Elkartea Kanpezuko Udala Cuadrilla Arabako Mendialdea Arabako Foru Aldundia. Berdintasun Saila
Informazioa eta izen-ematea	945 243 922 sociedadfotografica@gmail.com Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Asteartea niretzat. Elikatzen ikastea

Nola bizi garen, jaten dugun, atseden hartzen dugun, pentsatzen dugun edo erlazionatzen dugu egunero eragina gure ongizatea. Geure burua zaintzea ere bada kontzientzia, autonomia eta eraldaketa ekintza kolektiboa. Ikuspegi feminista batetik, ezagutza horietara hurbilduko gara. gorputzen, esperientzien eta bizi zikloen aniztasuna errespetatuz, gure jakinduriarekin lotura izatea eta eskubidea aldarrikatzea.

Ongizatea askatasunetik, kontzientziatik eta hezkuntzatik bizitzeko. Elkarri laguntzea.

Dinamizatzailea	**Elena Gutierrez Pérez del Notario**. Ayurveda-maisua eta -terapeuta. Dinamizatzaile sistemikoa. Trantsizio-prozesuetako laguntzailea
Datak eta ordutegia	**Urria: 6 eta 20** **Azaroa: 3 eta 17** **Otsaila: 2 eta 16** **Martxoa: 2. eta 16** **Apirila: 6 eta 20** **Maiatza: 4 eta 18**
Tokia	Maeztu eta Kanpezu
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Alda

Zineforuma: HANAMI

Hanamik Nanaren hazkuntza prozesua kontatzen du: Cabo Verdeko uharte bolkaniko batean bizi den neska bat, emigrazioak eta familia absentziek markatua. Filmak haurtzarotik nerabezarorako igarobidea jorratzen du begirada sakonki femenino batetik, neskek beren nortasuna nola eraikitzen duten arakatuz emakumeek eguneroko bizitza sostengatzen duten testuinguruetan, prekaritatearekin eta pertsona maiteengandiko banaketarekin bizi diren bitartean.

Dinamizatzailea	**Anita Hichaicoto**, idazlea, feminista, gizarte komuni-katzailea eta aurkezlea
Datak eta ordutegia	**Urriak 17, 2026** Larunbata, 18:00
Tokia	Alda
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Azpitituluak
Antolatzailea - laguntzailea	Afrikaldia Haranako Udala Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Maeztuko emakume taldea

Partekatzeko, ikasteko eta elkarrekin eraikitzeko gune berri baten parte izan nahi duzu? Maeztun Emakume Talde bat jarriko dugu abian, elkartu, parte hartu eta ikuspegi feminista eta intersekzional batetik hausnartu nahi duten emakume guztiei irekia. Sororitatean, zaintzetan eta elkarren laguntzan oinarritutako emakume sare bat sortu nahi dugu, non esperientzia bakoitzak batuko duen eta ahots bakoitzak bere lekua izango duen. Gune bat, geure burua indartzeko, ahalduntze kolektiboa bultzatzeko eta, elkarrekin, gizarte berdinzaleago baterantz aurrera egiten jarraitzeko.

Anima zaitez parte hartzera; izan ere, elkarrekin indartsuagoak gara!

Dinamizatzailea	**Ananda Abaigar Villa**, emakumeei eta emakume taldeei laguntzen die. Gizarte Lanean diplomaduna, doula, terapeuta integratzailea eta Low Pressure Fitness-eko entrenatzaile ziurtatua; bere jardunean ikuspegi feminista, berdintasuna eta genero dekonstrukzioa uztartzen ditu, arnasketa eta zoru pelbikoaren lanketa bezalako tresnekin.
Datak eta ordutegia	**Irailak 30; urriak 14 eta 28; azaroak 11; abenduak 2** Asteazkenak, 17.30-19.30
Tokia	Maeztu
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Arraia-Maeztuko Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 337 059 699303892 berdintasuna@arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Tailerra: Autodefentsa feminista

Erasoei erantzutea ikaskuntza zaila da emakume askorentzat. Hala, autodefentsa feminista autoestimurako eta autodefentsa fisiko eta psikologikorako teknika gisa eratzen da, ahalduntzearen bidean kokatua.

Dinamizatzailea	**Maitena Monroy**. Fisioterapeuta eta autodefentsa feministan aditua.
Datak eta ordutegia	**Urriak 17, 2026** **Larunbata**, 09.00-14.00
Tokia	Zentro sozio-kulturala, Maeztu
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Arraia-Maeztuko Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Mendiandreak: ate irekiak

Animatzen zara etortzera?
Mendiandreak Arabako Mendialdeko emakume talde bat gara; batukada feminista bat osatu dugu eta, 2018tik, batukada egiteko, une atseginak partekatzeko eta elkarrekin gozatzeko biltzen gara. Hilean bitan elkartzen gara entseatzeko. Guretzat, batukada danborra jotzea baino askoz gehiago da: barre egitea, ikastea, sarea osatzea, elkarri laguntzea eta kaleak eta herriak erritmoz betetzea.

Dinamizatzailea	**Mendiandreak Elkarte Feminista**, emakumeen ahalduntze pertsonal eta kolektiboa perkusio afrobrasildarraren bidez sustatzen duen batukada feministako taldea.
Datak eta ordutegia	**Urriak 4, 2026** Hileko bigarren eta azken igandea, 17:30-19:30
Tokia	Zentro sozio-kulturala, Maeztu
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Mendiandreak Elkarte Feminista Arraia-Maeztuko Udala
Informazioa eta izen-ematea	mendiandreak@gmail.com Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Dancehall tailerra

Female dancehall-a kaleetan jaiotako Jamaikako dantza estiloa da: sentsuala, aldarrikatzailea eta emakume beltz jamaikarren sormenean sakon errotua. Tailer hauetan, haren garai eta mugimendu desberdinak esploratuko ditugu —aldakak, oinarrizko pausoak, amaierako koreografia—, gune seguru batean, non dantza ahalduntze pertsonal eta kolektiborako, gozamenerako eta parte-hartzaile guztien arteko sororitaterako tresna bihurtzen den.

Dinamizatzailea	**Amaia Sinobas**, Danceholl prestatzailea
Datak eta ordutegia	**Irailak 26, urriak 17, azaroak 7 eta 21 eta abenduak 12, 2026** Larunbata 18:00-20:00
Tokia	Erabilera anitzeko aretoa, Bernedo
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Bernedoko Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Sortu zure tote bag-a. Josketa eta estanpazio feministako sormen tailerra

Hiru saioko tailer honetan josketako eta ehun estanpazioko oinarrizko teknikak ikasiko ditugu. Tote bag poltsa bat josiko dugu eta ikuspegi feministatik geuk sortutako irudi eta testuekin estanpatuko dugu. Ez duzu aurretiazko esperientziarik behar. Gune segurua, sortzailea eta kolektiboa. Ekarri zure ideiak, guk jartzen ditugu erremintak!

Dinamizatzailea	**Xandra Soler,** ehungintza sortzailea eta formatzaile feminista. Joskintza eta estanpazio proiektuak eta tailerrak bultzatzen ditu, ahalduntzerako, sormenerako eta sororitaterako gune moduan
Datak eta ordutegia	**Urriak 3, azaroak 14 eta abenduak 12, 2026** Larunbata, 17:00-19:00
Tokia	Administrazio Batzarra. Urarte.
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Bernedoko Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Urizaharra

Berdintasunaren aldeko V. Escape Room-a

Berdintasunaren aldeko Ihes gela esperientzia kooperatibo eta murgiltzailea da: iraganera bidaiatzera gonbidatzen gaitu, feminismoaren historia markatu zuten emakumeen bizitza eta ondarea ezagutzeko: aktibistak, hezitzaileak, politikariak eta aitzindariak, guztion eskubideen alde borrokatu zirenak. Deszifratu enigmak, gainditu probak eta hausnartu lortutako aurrerapenez eta oraindik konkistatzeko dauden erronkez. Osatu taldea, onartu erronka eta parte hartu!

Dinamizatzailea	**Tramankulu**, Joko kooperatiboak
Datak eta ordutegia	**Azaroak 14, 2026** Larunbata, txandak: 10:30 – 12:00 – 13:30- 16:30 – 18:00 – 19:30
Tokia	Erabilera anitzeko aretoa, Urizaharra
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Urizaharreko Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**Arabako Mendialdeko Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua** 671 325 340 berdintasuna@arabakomendialdea.eus www.arabakomendialdea.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Perkusio-tailer feminista: erritmoa, gorputza eta ahalduntzea

Perkusio afrobrasildarra esklabo hartutako emakume eta komunitate afrikarren gorputzetan jaio zen, erresistentzia, komunikazio eta espiritualtasun modu gisa. Jakintza kolektibo bat da, eskuz esku eta gorputzez gorputz transmititua; sistema kolonial eta patriarkalak isilarazten saiatu zen, ondo baitzekien zer gertatzen den emakumeak elkartzen direnean, elkar aitortzen dutenean eta oin azpiko lurra dardarazten dutenean.

Dinamizatzailea	**Uxua Etxebarria**. Perkusionista eta hainbat batukadaren zuzendaria
Datak eta ordutegia	**Azaroa, 2026** Larunbata 10:00-14:00 eta 16:00-19:00
Tokia	Zentro sozio-kulturala, Harana
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Mendiandreak Elkarte Feminista Done Bikendi Haranako Administrazio Batzarra Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	mendiandreak@gmail.com Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Arabako
Baserritar
Inguruko
Emakumeen
Sarea

Red de
Mujeres
del Medio
Rural de
Álava

Arabako Landa Eremuko Emakumeen Sarearen XXVII. Topaketa

Arabako Landa Eremuko Emakumeen Sarearen XXVII. Topaketa ikasitakoa praktikan jartzeko, landa eremuko emakumeen papera ikusarazteko eta kolektiboki eraikitzen jarraitzeko gunea izango da. Aurreko topaketaren jarraipen gisa —landa eremuko emakumeen ekintzailetzan zentratua—, aurten emakumeen lidergoan sakonduko dugu, ez soilik arlo ekonomiko edo enpresakoan, baita komunitate lider paperean ere.

Emakume askok beren herrietan egiten duten lana —askotan isilean— aitortu eta ikusaraztea da helburua: eguneroko bizitza sostengatzea, ekimenak bultzatzea eta gizarte kohesioa sortzea; eta belaunaldien arteko zubiak eraikitzea, adin desberdinetako emakumeak herrietan bizitza mantentzeko eta beren komunitateak zaintzeko helburu komunak batuta.

Data eta ordutegia	**Urriak 31**
Tokia	Burgelu
Norentzat	Landa eremuko emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Arabako Landa eremuko Emakumeen Sarea Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	**red@mujeresruralesalavesas.org** **www.laia.araba.eus** webgunearen bidez, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

OHARRAK