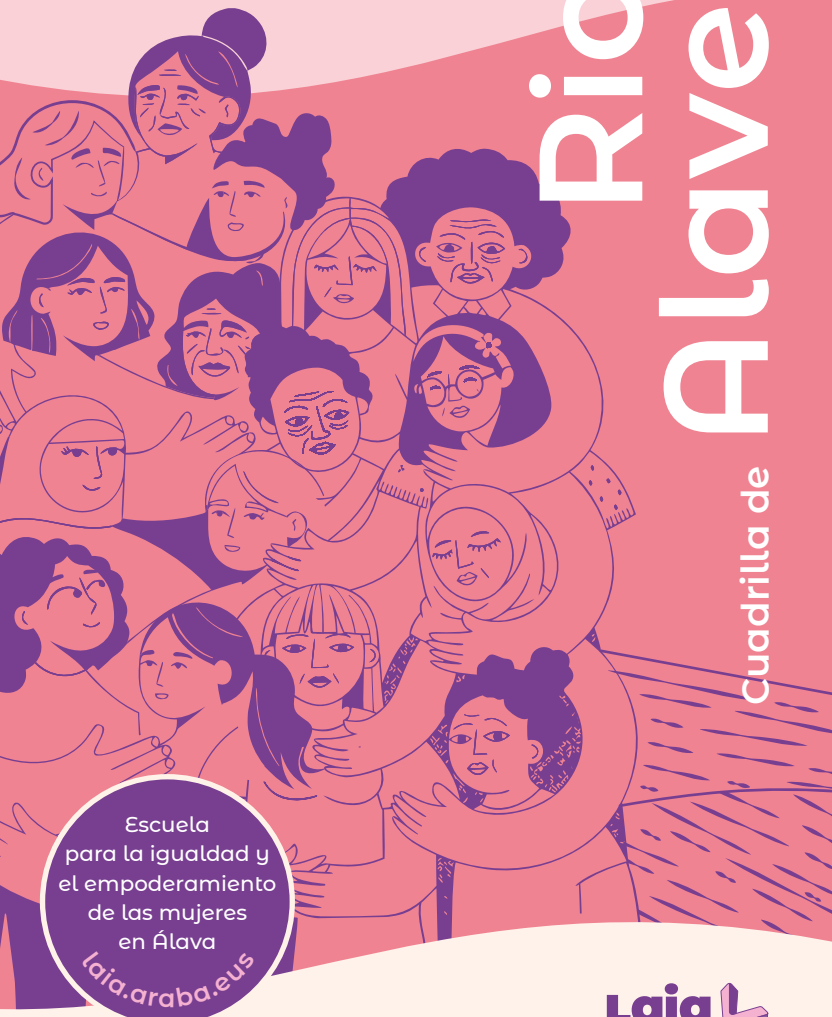
PROGRAMA DE ACTIVIDADES

26→27

Rioja Alavesa

Cuadrilla de



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

laia.araba.eus

Laia

Arabako Errioxako Kuadrilla
Cuadrilla de Rioja Alavesa

araba álava
foru aldundia diputación foral

LAIA Rioja Alavesa

INFORMACIÓN, CONTACTO E INSCRIPCIONES

Servicio de Igualdad de la Cuadrilla de Rioja Alavesa

945 600 252 | 620 577 565

criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus

Carretera Vitoria, 2. 01300 Laguardia, 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

#LAIAArabakoErrioxa

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

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

Diseño y maquetación: Labox www.labox.es

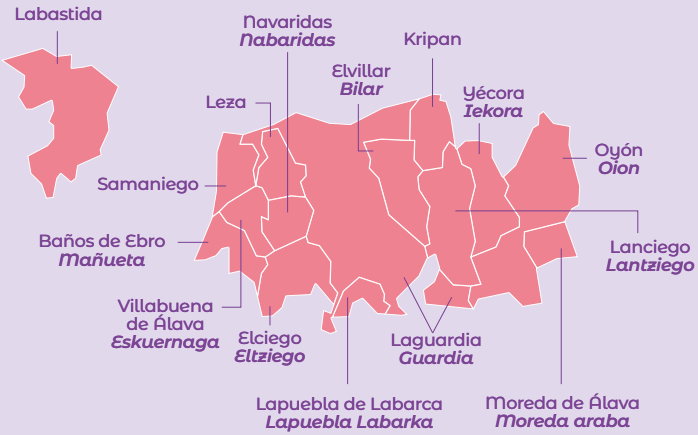
Imprime: Diputación Foral Álava

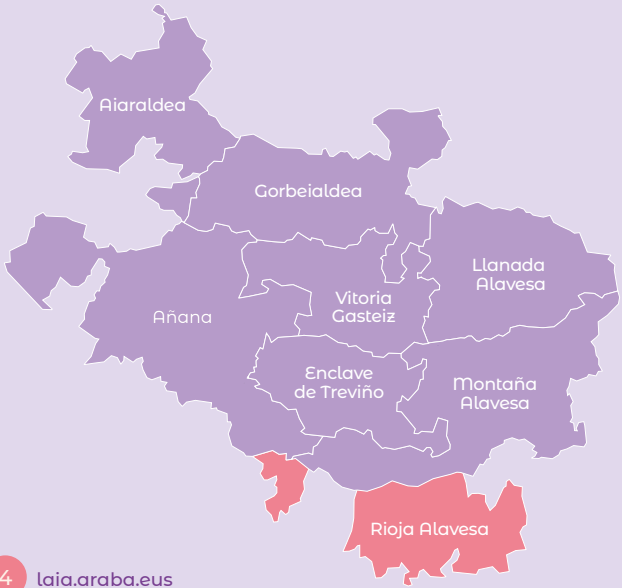
D.L.: LG G 492-2026

Índice

2 LAIA Rioja Alavesa
3 Índice
5 ¡Estamos de vuelta en Rioja Alavesa!
7 Una red contra la LGTBIQ+fobia en Araba
9 XXVII Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava
11 Foro de Igualdad de Rioja Alavesa
12 Club de lectura feminista de Rioja Alavesa en euskara
13 Club de lectura feminista de Rioja Alavesa en castellano
14 Charla-presentación con Leire Milikua
15 Charla - presentación del libro
16 IRAKURRI GOXO - Haurrentzako irakurketa kluba
17 Laboratorio de historias
18 Nuevas Masculinidades
19 Crianza en calma: un espacio para parar, respirar y cuidarte
20 FEMprende Rioja Alavesa
21 Grupo teatro feminista de Rioja alavesa
22 Taller Práctico: Técnicas para hablar mejor delante de la gente
24 "Respirando Juntas 2.0"
25 Taller: cuerpo cíclico, cuerpo vivido
26 Talleres de salud femenina "Ciclo vivo"
27 Cuídame & Cuídome
28 Mugi Zaitez!
29 Formación comunicación inclusiva - Profundización
30 Taller de escultura a través de la obra de diferentes artistas mujeres referentes en la historia del arte
31 Taller de collage
32 Taller de batukada feminista: "Ritmos de resistencia"
33 Taller de bricolaje para mujeresa
34 Tejiendo lazos de sabiduría
35 Con nombre(s) de mujer(es)
36 Talleres de biografía sexuada
37 Creación de album de memorias
38 Talleres de Autodefensa feminista
39 Diseño de Totebag 25N
41 El Orden Divino
42 Cineforum: Têtes Brûlées (Maja-Ajmia Yde Zellama)
43 Cineforum: Hanami
44 SORDA
45 Cortometraje "La bici de Lola"
46 AMAZONA
47 ¿Cómo se escribe la historia de las mujeres?
48 "La fuerza y la voz de las mujeres rurales"
49 "Violencia simbólica, el patriarcado se camufla"
50 Arquitecturas del cuidado
51 Pantallas, redes y menores: claves para acompañar
52 Autoestima y Límites: Decir no, decir si
53 Violencia de género hacia mujeres mayores en el medio rural: oculta y singular
54 La belleza que pesa
55 Comunicación y prevención de las violencias sexuales en la infancia
56 Ainarak edo Enarak
57 ONGI ETORRI
58 Gela Morea
60 La memoria de las mujeres también construye Álava

Cuadrilla de
Rioja Alavesa





¡Estamos de vuelta en Rioja Alavesa!

LAIA, la Red Territorial de Álava para la igualdad y el empoderamiento de las mujeres, vuelve con fuerza este curso 2026-2027, y lo hace con una programación llena de propuestas pensadas para disfrutar, aprender y seguir avanzando juntas hacia una sociedad más justa, igualitaria, diversa e intercultural.

LAIA es un proyecto colectivo en el que sumamos esfuerzos: Diputación, Cuadrillas, ayuntamientos, asociaciones, movimiento feminista y personas comprometidas con un territorio libre de violencias y más igualitario para todas.

En las siguientes páginas encontrarás una oferta amplia y variada de actividades pensadas para todas las edades y gustos: talleres, encuentros, teatro, charlas, espacios de reflexión y creación...

Este curso contamos con muchas novedades: Clubs de lectura para niñas, niños y adolescentes, Rioja Alavesa Femprende, Crianza en calma, teatro feminista, curso de batukada feminista... procesos que buscan fortalecer la igualdad y el empoderamiento de las mujeres de la comarca.

Te animamos a participar, a sumarte, a compartir y tejer redes con otras vecinas de Rioja Alavesa.

Todas las actividades son gratuitas.

Porque la igualdad la construimos entre todas, y el camino es mejor si lo recorremos juntas.

ERASO MATXISTARIK GABEKO JAI ASKEAK
BELDUR BARIK
ASKEAK
POR UNAS FIESTAS LIBRES
DE AGRESIONES MACHISTAS
araba álava
foru aldundia diputación foral
Laia
Arabako Mendialdeko Kuadrilla
Cuadrilla Montaña Alavesa
Arabako Errioxa
Rioja Alavesa
LAUARALDEA
KUADRILLA

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 LGTBI+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 LGTBI+fobia.

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**
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	**redmujeresmedioruralalava@gmail.com** A través de **www.laia.araba.eus**, boletín mensual, redes sociales y cartelería

ARABAKO ERRIOXAKO BERDINTASUN FOROA-FORO DE IGUALDAD DE RIOJA ALAVESA

Foro de Igualdad de Rioja Alavesa

El foro de igualdad de Rioja Alavesa, es un espacio abierto, colaborativo y feminista que trabaja activamente en nuestra comarca para defender los derechos de las mujeres y promover la igualdad de género. Un punto de encuentro entre mujeres muy diversas: de distintos pueblos, edades y trayectorias, unidas por las ganas de transformar su entorno. Está abierto a todas las personas y colectivos comprometidos con la igualdad. Nos reunimos de forma itinerante en diferentes municipios de la comarca.

¡Te esperamos!

Consulta las próximas citas en nuestro Instagram: @berdintasuna_igualdad

Primera reunión del curso	**21 de septiembre** 18:00 – 20:00, para organizar el encuentro comarcal con motivo del 25N
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus

Laguardia

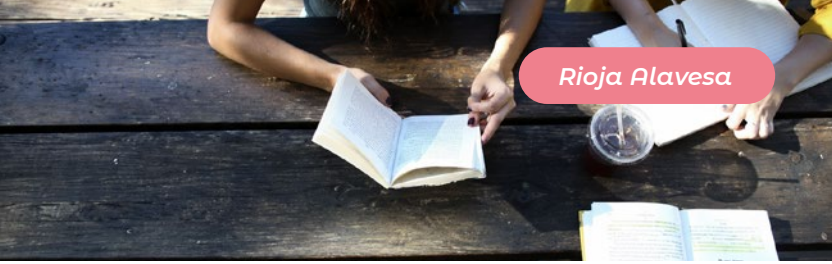
Club de lectura feminista de Rioja Alavesa en euskara

Si buscas espacios en Rioja Alavesa para leer, reflexionar sobre feminismo, compartir impresiones y socializar en euskera, este espacio es para ti. Nos reuniremos para compartir y disfrutar de la buena literatura en euskara y, a la vez, abriremos la mirada para conocer la historia del feminismo.

Este año empezamos con una invitada de lujo: **June Fernández**, que nos acompañará para hablar sobre su libro *Aingeruak eta neskameak*.

¡Anímate a participar!

Dinamiza	**Ainhoa Aldazabal Gallastegui**, de Skolastika, filóloga vasca, experta en literatura feminista
Fechas y horario	**1 de octubre, 2026** Próximas sesiones: **5 de noviembre, 25 de febrero y 27 de mayo, 2026** Jueves, 17:30 – 20:00
Lugar	Edificio de la Cuadrilla, Laguardia
Dirigido a	Mujeres de Rioja Alavesa
Idioma	Euskara
Organiza - colabora	Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Club de lectura feminista de Rioja Alavesa en castellano

El Club de Lectura Feminista Un espacio para mujeres de todas las edades donde leer, compartir y crecer juntas. Charlamos sobre feminismo a partir de distintos libros, contamos nuestras vivencias y nos apoyamos unas a otras. **¿Te animas?**

Dinamiza	**Christina Christina Werckmeister**, cuenta con una amplia trayectoria en la dinamización de clubes de lectura en Álava. Desde hace años coordina grupos en Vitoria-Gasteiz, Añana y Lautada, y actualmente también acompaña el Club de Lectura Feminista de Rioja Alavesa
Fechas y horario	**Octubre 2026 a mayo 2027** **Primer encuentro: 22 de octubre, 2026** Próximos encuentros previstos: **19 de noviembre y 10 de diciembre, 2026** **Tercer jueves del mes, 2027** Jueves, 18:00 – 20:00
Lugar	Encuentros rotatorios por la comarca. Los lugares se concretan con las participantes
Dirigido a	Mujeres de Rioja Alavesa
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamientos de las localidades anfitrionas Cuadrilla de Rioja Alavesa Foro de Igualdad Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Villanueva

Charla-presentación con Leire Milikua

"Sobre la tierra, bajo la sombra"

En palabras de la autora, el libro es tres cosas: una ventana para mirar a nuestros territorios, ver cómo es la tierra que nos rodea y, por último, quiénes la habitan.

Dinamiza	**Leire Milikua Larramendi,** arquitecta e investigadora. Especialista universitaria en Agroecología e Igualdad de Género. Sus principales líneas de investigación y trabajo son la agroecología, los sistemas agroalimentarios, el medio rural, la participación ciudadana y la igualdad de género
Fechas y horario	**17 de septiembre de 2026** Jueves, 18:00 – 20:00
Lugar	Cándido Besa Upategia, Villanueva
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	*Sociedad Fotográfica Alavesa* *Cándido Besa Upategia* Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

CándidoBesa

Arabako Argazkilaritza Elkartea Sociedad Fotográfica Alavesa

Laguardia

Charla - presentación del libro

"Aingeruak eta neskameak"

Abriremos el Club de Lectura en Euskera con este fantástico encuentro junto a June Fernández y su libro *Aingeruak eta neskameak*.

Este libro es un ensayo de June Fernández que explora los dilemas éticos, políticos y feministas en torno a la gestación subrogada. Lejos de posiciones cerradas, la autora reúne voces y reflexiones diversas para abrir un debate complejo sobre derechos, cuidados, maternidades y justicia social. Una lectura que invita a cuestionar certezas y a profundizar en un tema de gran actualidad.

Dinamiza	**June Fernández** es periodista, escritora y activista feminista vasca. Especializada en género, sexualidad y derechos humanos, es cofundadora de la revista feminista Pikara Magazine y autora de diversos libros y reportajes sobre feminismos, diversidad y violencias machistas
Fechas y horario	**1 de octubre de 2026** Jueves, 17:30 – 19:30
Lugar	Sede Cuadrilla Rioja Alavesa, Laguardia
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Euskara
Organiza - colabora	Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

IRAKURRI GOXO - Haurrentzako irakurketa kluba

Un espacio para crecer, soñar y disfrutar a través de los libros

Hay historias que nos hacen reír, otras que nos invitan a pensar y algunas que se quedan con nosotras mucho tiempo después de cerrar el libro. **Irakurri Goxo** es un espacio acogedor donde niñas, niños y familias pueden disfrutar de la magia de la lectura compartida.

¡Te esperamos para leer, imaginar y disfrutar en compañía!

Dinamiza	**Ainhoa Aldazabal Gallastegui**, de Skolastika, filóloga vasca, experta en literatura feminista
Fechas y horario	**Primera sesión: 2 de octubre de 2026** ¡Traéte tu libro favorito! Próximas sesiones: **6 de noviembre, 2026** **29 de enero, 26 de febrero y 12 de marzo, 2027** Viernes: 18:00 – 19:30
Lugar	Biblioteca de Oyón-Oion-Oion
Dirigido a	Niños y niñas a partir de 1º de primaria
Idioma	Euskara
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Oyón-Oion-Oion Biblioteca de Oyón-Oion-Oion Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Laboratorio de historias

Club de lectura y escritura infantil

¿Te gusta leer? ¿Inventar personajes, imaginar aventuras o crear mundos nuevos? **El laboratorio de historias** es un espacio para jugar con las palabras, las historias y la imaginación.

A través de cuentos, libros, juegos y propuestas creativas de escritura, leeremos, escribiremos, dibujaremos, compartiremos ideas y daremos vida a nuestras propias historias. Un lugar donde cada niña, niño y adolescente podrá expresarse libremente, descubrir su creatividad y encontrar su propia voz. Un espacio para leer, crear, compartir y disfrutar de las historias.

Dinamiza	**Nagore Perez**, su propia voz desde la igualdad y el feminismo
Fechas y horario	**Primera sesión: 28 de septiembre de 2026** ¡Traéte tu libro favorito! Próximas sesiones: **26 de octubre, 26 de noviembre, 23 de noviembre, 21 de diciembre y 18 de enero** Lunes: 17:00 – 18:30
Lugar	Biblioteca, Labastida
Dirigido a	Niños y niñas a partir de 1º de primaria
Idioma	Euskara
Organiza - colabora	Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava Ayuntamiento de Labastida
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Nuevas Masculinidades

Grupo de hombres de Rioja Alavesa

Un espacio en el que encontrarnos y trabajar en colectivo sobre los privilegios y costes de la masculinidad patriarcal, construyendo juntos, sin juicios, un lugar seguro en el que compartir, escuchar, aprender y conectar, para cuestionar los roles de género y tomar nuestra responsabilidad en construir masculinidades generadoras de igualdad y una sociedad más feminista."

Dinamiza	**Oihan Martirena** (Cooperativa Aise)
Fechas y horario	**Octubre 2026 a junio 2027** 18:30 – 20:30 (las fechas se concretan entre los participantes) Un encuentro de dos horas
Lugar	Sala Bazterra (Gazteleku de Oyón-Oion)
Dirigido a	Hombres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Oyón-Oion Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	A través de Oihan Martirena 722 210 168 oihan@aise.eus 945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Crianza en calma: un espacio para parar, respirar y cuidarte

Subjetividad y cambio de valores

La maternidad es una experiencia transformadora, llena de emociones, aprendizajes y retos.– **Crianza en Calma** nace como un espacio de encuentro para mujeres que son madres o están en proceso de serlo, donde poder compartir vivencias, sentirse acompañadas y construir red con otras mujeres de Rioja Alavesa desde una perspectiva feminista.

Dinamiza	**Amaia Ugarte y Carmen Almansa** con experiencia en dinamización de grupos de mujeres, profesoras de yoga y doulas
Fechas y horario	**Octubre 2026 a mayo 2027** **Primer encuentro: 29 de octubre** Cuarto jueves del mes 17:00 – 19:00
Lugar	Encuentros rotatorios por la comarca. Los lugares se concretan con las participantes.
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamientos de las localidades anfitrionas Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Rioja Alavesa

FEMprende Rioja Alavesa

Si eres emprendedora, autónoma, empresaria o tienes una idea que te gustaría poner en marcha, FEMprende Rioja Alavesa es tu espacio. Un punto de encuentro para compartir experiencias, conocer a otras mujeres, intercambiar ideas, pasar un rato agradable, aprender juntas y crear nuevas oportunidades de colaboración.

Dinamiza	**Mentxu Ramilo Araujo**, premio Emakunde a la Igualdad 2025, lleva años acompañando a mujeres emprendedoras del medio rural para generar espacios de encuentro, aprendizaje compartido y apoyo mutuo.
Fechas y horario	**Octubre 2026 a mayo 2027** **Próximos encuentros:** - Miércoles, 30 de septiembre, a las 12:00 horas. Giovana Arruda Campos, participante del programa FEMprende, presentará la herramienta «Cuentas Claras». - Jueves, 5 de noviembre, de 18:00 a 20:00 horas. ¡Tercer encuentro de FEMprende! - Viernes, 11 de diciembre, a las 11:00 horas. Visita a una experiencia o proyecto inspirador.
Lugar	Encuentros rotatorios por la comarca. Los lugares se concretan con las participantes.
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamientos de las localidades anfitrionas Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Grupo teatro feminista de Rioja alavesa

Redefiniendo la cultura

A lo largo del curso trabajaremos la expresión corporal, la creatividad y la construcción colectiva de una propuesta escénica propia. Como reto compartido, este año el grupo participará en el Encuentro Comarcal del 25 de noviembre, poniendo en escena una creación colectiva sobre la línea del tiempo de la genealogía feminista. No es necesario tener experiencia previa, solo ganas de participar y disfrutar del proceso.

¡Plazas limitadas!

Dinamiza	**Belén Nevado**, actriz, directora escénica, música, payasa, formadora... y, sobre todo, una artista comprometida con el feminismo y el empoderamiento de las mujeres a través del arte
Fechas y horario	**19, 26 de octubre, 2, 9, 16, 23 y 28 de noviembre, 2026** Lunes, 18:00 – 20:00
Lugar	Primera planta, ayuntamiento de Leza
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Leza Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Samaniego

Taller Práctico: Técnicas para hablar mejor delante de la gente

Comunicación y habilidades sociales

¿Te gustaría ganar confianza al expresarte? ¿Sientes que no te explicas bien? En este taller vamos a trabajar justo eso: ganar confianza y sentirnos más seguras al expresarnos. Iremos paso a paso, compartiendo miedos, trucos y herramientas que nos ayuden a comunicarnos mejor, con calma y claridad. Será un espacio cuidado, entre mujeres, donde podrás practicar, equivocarte, reírte y soltar la voz. Si quieres sentirte más fuerte al hablar, este es tu lugar. ¡Anímate a participar!

Dinamiza	**Idoia Eizmendi**, licenciada en Periodismo y Máster en Igualdad de Mujeres y Hombres por la UPV/EHU
Fechas y horario	**18, 25 de septiembre y 2 y 9 de octubre, 2026** Miércoles, 17:30 – 20:00
Lugar	Multiusos, sala Lurra, Samaniego
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Samaniego Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

La salud de las mujeres desde una perspectiva feminista

La salud de las mujeres ha sido históricamente invisibilizada y medicalizada desde una mirada androcéntrica. Este itinerario propone espacios donde comprender nuestro cuerpo, compartir experiencias y generar herramientas de autocuidado colectivo desde una perspectiva feminista.

Oyón-Oion

“Respirando Juntas 2.0”

Respirando Juntas 2.0 es un espacio para conocer mejor nuestro cuerpo, cuidar el suelo pélvico y mejorar el bienestar a través de la respiración, el movimiento consciente y otras herramientas prácticas.

Dinamiza	**Ananda Abaigar, Villa**. cuenta con amplia experiencia en la dinamización de grupos de mujeres en Laia Eskola, trabajando procesos de empoderamiento, bienestar y autoconocimiento
Fechas y horario	**28 de septiembre, 5, 19 y 26 de octubre, 2, 9, 16 y 30 de noviembre, 2026** Lunes, 17:30 – 19:00
Lugar	Sala Bazterra, Oyón-Oion
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Oyón-Oion Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Taller: cuerpo cíclico, cuerpo vivido

¿Cómo vivimos nuestro cuerpo? ¿Qué relación tenemos con él? ¿Qué mensajes hemos recibido a lo largo de la vida? Este taller propone un espacio cercano y participativo para reflexionar sobre el cuerpo desde la propia experiencia, compartiendo vivencias, dudas y aprendizajes. Una oportunidad para escucharnos, reconectar con nuestras necesidades y construir una mirada más amable y consciente hacia nosotras mismas desde una perspectiva feminista.

¡Acércate!

Dinamiza	**Maider Garcia de Vicula**, sexóloga y psicóloga con enfoque feminista. Emaize Elkartea
Fechas y horario	**29 de septiembre, 2026** Martes, 17:30 – 20:30
Lugar	La Casona, Lapuebla de Labarca
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Lapuebla de Labarca Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Moreda de Álava

Talleres de salud femenina “Ciclo vivo”

Conocer nuestro cuerpo también es una forma de empoderamiento. Este taller propone un espacio para descubrir la salud de las mujeres desde una perspectiva feminista, compartiendo conocimientos, desmontando falsas creencias y recuperando saberes que durante mucho tiempo han permanecido invisibilizados.

Movimiento, alimentación, sexualidad, placer, ciclos vitales y recursos naturales se entrelazan en un espacio práctico y participativo para comprender mejor nuestro cuerpo, fortalecer nuestra autonomía y vivir la salud de una forma más consciente.

Dinamiza	**Esther López Amelibia**, técnica de acompañamiento, formada en trabajo social e igualdad de género. Terapeuta gestalt especializada en creación de espacios para mujeres
Fechas y horario	**1 de octubre y 5 de noviembre, 2026** Jueves, 18:00 – 20:00
Lugar	Ayuntamiento Moreda de Alava
Dirigido a	Mujeres del municipio
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Moreda Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Cuídame & Cuídome

Prácticas corporales para el cuidado y el bienestar desde una perspectiva feminista

Este taller propone un espacio para detenernos, escuchar el cuerpo y recuperar el autocuidado como una herramienta de salud, empoderamiento y prevención de las violencias machistas. A través del movimiento consciente, la respiración, la conciencia corporal y las dinámicas grupales, compartiremos experiencias, fortaleceremos el apoyo mutuo y reflexionaremos sobre la importancia de construir relaciones y cuidados más igualitarios y corresponsables.

Dinamiza	**Leticia Morales**, amplia experiencia en el impulso de espacios grupales con perspectiva de género, centrados en el cuerpo como herramienta de reconexión y autocuidado
Fechas y horario	**6 de Octubre – 3 de noviembre, 2026** Primer martes del mes, 2 grupos 17:00 – 18:30 y de 18:30 – 18:00
Lugar	Sala Multiusos, Laguardia
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Laguardia Proyecto Laguardia contigo Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	Ayuntamiento de Laguardia 945 600 007 945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Leza

Mugi Zaitez!

Charlas para cuidar el cuerpo y el bienestar

A través de charlas y pequeñas propuestas prácticas adaptadas, hablaremos sobre el cuerpo, las emociones, la respiración, el descanso, el estrés y el movimiento, compartiendo herramientas que favorezcan el autocuidado y el empoderamiento.

Dinamiza	**Leticia Morales**, amplia experiencia en el impulso de espacios grupales con perspectiva de género, centrados en el cuerpo como herramienta de reconexión y autocuidado
Fechas y horario	**15, 22 y 29 de septiembre** Martes, 18:00 – 19:30
Lugar	Ayuntamiento de Leza
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Leza Albarda Elkartea Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Formación comunicación inclusiva - Profundización

Comunicación y habilidades sociales

Como seres sociales, las personas necesitamos comunicarnos. Sin embargo, como toda construcción humana, la comunicación está atravesada por nuestros sesgos, y el relato que se impone suele convertirse en una verdad incuestionable. En esta sesión, cuestionaremos los modos en que nos comunicamos y exploraremos estrategias para que todas las voces sean reconocidas, escuchadas y contadas.

Dinamiza	**Nagore Pérez**, Suge Consultora feminista
Fechas y horario	**11 de septiembre, 2026** Viernes, 9:30 – 12:30
Lugar	Sala Bazterra, Oyón-Oion
Dirigido a	Personal municipal y personal técnico
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Oyón-Oion Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Elciego

Taller de escultura a través de la obra de diferentes artistas mujeres referentes en la historia del arte

Redefiniendo la cultura

Un espacio creativo para experimentar con la arcilla, descubrir referentes femeninos en la historia del arte y dar forma a nuestras propias creaciones. A lo largo de las sesiones conoceremos a artistas como Yayoi Kusama, Niki de Saint Phalle o Louise Bourgeois, poniendo en valor las aportaciones de las mujeres al mundo artístico y reflexionando sobre su invisibilización.

¡Plazas limitadas, reserva la tuya!

Dinamiza	**Naia Mira Palacios**, es graduada en Bellas Artes y cuenta con formación especializada en cerámica y educación artística. Amplia formación y experiencia como agente de igualdad y en prevención de violencias machistas
Fechas y horario	**15,16, 22, 23, 29 y 30 de septiembre, 2026** Martes y miércoles, 17:30 – 19:30
Lugar	Casa de cultura – Kultur Etxea, Elciego
Dirigido a	Ciudadanía en general, niños y niñas también
Idioma	Bilingüe
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Elciego Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Taller de collage: Mujeres Libres

Un espacio para crear, compartir y reflexionar, desde una perspectiva feminista, sobre los apoyos, referentes y cambios que necesitamos para que nuestros pueblos sean espacios más libres, seguros e igualitarios para las mujeres.

Dinamiza	**Diana Arboniés Porres, *La Crafetera***, es artista plástica, diseñadora gráfica y formadora.
Fechas y horario	**26 de septiembre, 2026** Sábado, 11:00 – 13:30
Lugar	Primera planta, ayuntamiento de Leza
Dirigido a	Todas las personas (menores con acompañamiento)
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Leza Albarda Kultur Elkartea Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Taller de batukada feminista: “Ritmos de resistencia”

Empoderamiento de las mujeres

Descubre la percusión y la batucada feminista a través de diferentes ritmos en un espacio divertido, cercano, seguro, participativo y lleno de energía. Una oportunidad para aprender, expresarte y disfrutar de la música en grupo. No necesitas experiencia previa, ¡solo ganas de probar, disfrutar y pasarlo bien!

Dinamiza	**Gema Pérez de Obanos,** Formadora de la Red de Batucada Feminista de Euskal Herria desde 2019. Actualmente guía el grupo de batucada feminista Batumore
Fechas y horario	**9, y 23 de octubre, 6 y 20 de noviembre, 4 y 18 de diciembre, 2026** Viernes, 18:00 – 20:00
Lugar	Sala Bazterra, Oyón-Oion
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Bilingüe
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Oyón-Oion Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Lapuebla de Labarca

Taller de bricolaje para mujeres

¿Alguna vez has pensado que las herramientas no eran para ti? En este taller práctico aprenderemos a manejar con seguridad herramientas básicas de bricolaje y a realizar pequeñas reparaciones domésticas que nos ayudarán a ganar autonomía y confianza. Trabajaremos con taladros, lijadoras, caladoras y conceptos básicos de electricidad, desmontando estereotipos y perdiendo el miedo a las chapuzas caseras en un ambiente cercano, divertido y participativo.

¡Porque la autonomía también se construye con nuestras propias manos!

Dinamiza	**Berhezi Consultoría Igualdad**
Fechas y horario	**17 y 24 de octubre, 2026** Sábado, 10:00 – 14:00
Lugar	La Casona, Lapuebla de Labarca
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Lapuebla de Labarca Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Elvillar

Tejiendo lazos de sabiduría

¡Seguimos con los encuentros de mujeres de Elvillar!

Sigamos recordando juntas cómo era Elvillar de antes y cómo ha cambiado nuestro paisaje urbano y rural. En estos encuentros recorreremos algunos de sus caminos y compartiremos recuerdos.

¡Estás invitada, sea cual sea tu edad!

Dinamiza	**Mentxu Ramilo Araujo**, profesional interdependiente, politóloga con alma de antropóloga
Fechas y horario	**30 de septiembre, 14 octubre y 11 de noviembre, 2026** Miércoles, 18:00 – 20:00
Lugar	Bajos del bar, Elvillar
Dirigido a	Mujeres de Elvillar
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Elvillar Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	Ayuntamiento de Elvillar 945 604 011 945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Con nombre(s) de mujer(es)

¿Te gustaría recuperar historias, recuerdos y saberes de Lanciego y compartirlos con otras personas? Damos continuidad a este bonito proyecto colectivo para seguir poniendo en valor la memoria del pueblo desde una mirada de igualdad. Recogeremos anécdotas, vivencias, fotografías e historias de mujeres de Lanciego para conservarlas, compartirlas y construir entre todas y todos un relato más completo de nuestro pueblo. Un espacio para encontrarnos, recordar, aprender y mantener viva nuestra memoria colectiva.

Más información: https://lanciegosaberes.blogspot.com/

Dinamiza	**Mentxu Ramilo Araujo**, profesional interdependiente, politóloga con alma de antropóloga
Fechas y horario	**21 de octubre, 2026** Siguientes fechas: **4, 18, 25 de noviembre, 2026** Lunes, 17:00 – 19:30
Lugar	Salón multiusos Ayuntamiento de Lanciego
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Lanciego Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Villabuena

Talleres de biografía sexuada

Un taller creativo para explorar nuestra sexualidad con amabilidad y sin juicios. A través del arte, revisaremos los mensajes y mandatos que nos han acompañado a lo largo de la vida, favoreciendo el bienestar y una relación más consciente con nosotras mismas. Un espacio para crear, compartir y descubrir nuevas posibilidades desde la experiencia y la creatividad.

Dinamiza	**Itziar Nanclares de Gamboa**, es sexóloga feminista, arteterapeuta corporal y formadora, con amplia experiencia en educación sexual, igualdad y prevención de violencias machistas
Fechas y horario	**21, y 28 de octubre y 4 de noviembre de 2026** Miércoles, 17:30 – 20:00
Lugar	Sala multiusos, Villabuena de Álava
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Villabuena de Álava Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Moreda

Creación de album de memorias

En este taller creativo de encuadernación realizaremos un álbum personal destinado a recopilar fotografías, recuerdos y reflexiones sobre nuestras vidas. Una propuesta para crear con las manos, compartir recuerdos y seguir construyendo memoria.

Dinamiza	**Diana Arboniés Porres, *La Crafetera***, es artista plástica, diseñadora gráfica y formadora. Desde su estudio, La Crafetera, diseña, coordina e imparte cursos y talleres en los que utiliza la creatividad como herramienta para el aprendizaje y la sensibilización, promoviendo espacios abiertos a compartir vivencias inclusivas e igualitarias
Fechas y horario	**12 de noviembre** Jueves 17:00 – 20:00
Lugar	Ayuntamiento de Moreda de Álava
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Moreda de Álava Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

La Crafetera estudio creativo

Talleres de Autodefensa feminista

Violencia Machista

Las mujeres convivimos con distintas formas de violencia que a menudo pasan desapercibidas o se consideran normales. ¡Trae ropa cómoda y esterilla!

Dinamiza	**Maitena Monroy**, experta en violencia machista y pionera en la enseñanza de la autodefensa feminista (ADF)	
Fechas y horario	**7 de noviembre, 2026** Sábado, 10:00 – 14:00 (La Bastida)	**21 de noviembre, 2026** Sábado, 10:00 – 14:00 (Leza)
Lugar	Salón de actos de la Casa de Cultura, Labastida	Ayuntamiento, Leza
Dirigido a	Mujeres + 16 años	
Idioma	Castellano	
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Labastida Asociación de mujeres Peña Toloño	Ayuntamiento de Leza Albarda kultur elkartea Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	Ayuntamiento de Leza 945 650 021 Ayuntamiento de Labastida 945 331 818 945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería	

Diseño de Totebag 25ñ

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 CAOSTURA**, creadora textil y formadora feminista. Impulsa proyectos y talleres de costura y estampación como espacios de empoderamiento, creatividad y sororidad, haciendo así partícipes activas a las mujeres a través de la creatividad y el trabajo manual
Fechas y horario	**7, 21 y 28 de noviembre, 2026** Sábados, 10:00 – 13:00
Lugar	Hogar de los/as jubilados/as - Primer piso
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Laguardia Biazteri zurekin – Laguardia contigo Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Mujeres y cine

Cine, reflexión y diálogo

Una oportunidad para descubrir otras historias, otras miradas y encontrarte con personas con las mismas ganas de pensar y disfrutar el cine en comunidad. Porque el cine también puede ser una herramienta para comprender otras realidades, generar empatía y seguir construyendo una Rioja Alavesa más igualitaria.

El Orden Divino

La película nos desvela como el poder de convicción de una mujer y la sororidad, ha hecho posible que hoy en día muchas gocemos del disfrute de derechos que en el pasado se creyeron inalcanzables.

Dinamiza	Asociación de mujeres **Wayra Elkartea**
Fechas y horario	**26 de septiembre, 2026** Sábado, 18:00
Lugar	Edificio multiusos, Baños de Ebro
Dirigido a	Ciudadanía en general (público adulto)
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Baños de Ebro Asociación de personas jubiladas San Cristobal Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

WAYRA

Yécora

Cineforum: Têtes Brûlées (Maja-Ajmia Yde Zellama)

Afrikaldia

Una niña de doce años vive en Bruselas con su familia de origen tunecino. Un día, su hermano mayor, con quien siempre ha compartido un fuerte vínculo a pesar de la diferencia de edad, muere de forma repentina y su pequeño mundo colapsa por completo. Una película sobre las complejidades del duelo en la infancia y una de las sorpresas de la reciente edición del Festival de Berlín. Mención Especial del Jurado International en la sección Generation.

Dinamiza	**Dieynaba Sow de Afrikaldia**, es investigadora predoctoral en Estudios Feministas y de Género, especialista en afrofeminismos, con experiencia en igualdad, interculturalidad y derechos de las mujeres
Fechas y horario	**10 de octubre, 2026** Sábado, 18:00
Lugar	Edificio multiusos, Yécora
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Yécora Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Festival Vasco de Cines Africanos
afrikaldia

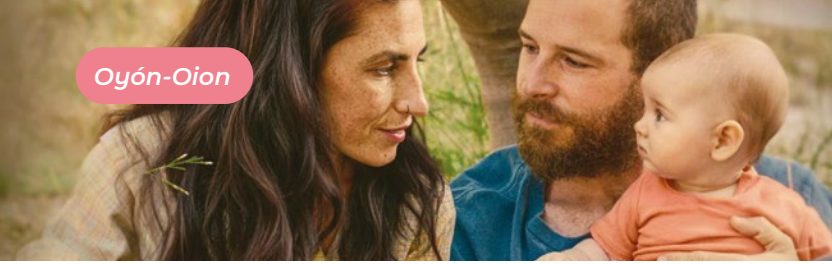
Cineforum: Hanami

Afrikaldia

Hanami cuenta la historia de Nana, una niña de Cabo Verde que afronta el paso a la adolescencia en un entorno marcado por la emigración y las ausencias, poniendo en valor la fortaleza y el papel de las mujeres.

Dinamiza	**Anita Hichaicoto de Afrikaldia**, es técnica de igualdad, escritora y activista feminista africana con amplia experiencia en DDHH e interculturalidad
Fechas y horario	**27 de octubre, 2026** Martes, 18:00
Lugar	Salón Cultural Antonio Mijangos, Laguardia
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Laguardia Amigos/as del cine de Laguardia Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Festival Vasco de Cines Africanos
afrikaldia



SORDA

Proyección de Sorda, una de las películas españolas más reconocidas de los últimos años, ganadora de la Biznaga de Oro y del Premio del Público en el Festival de Málaga, además de varios Premios Goya. Una historia emocionante que aborda la maternidad, la comunicación y la diversidad desde una mirada cercana y humana.

Dinamiza	**Kizkitza Velasco**, psicóloga, feminista y activista sorda, cuenta con formación especializada en violencia de género y amplia experiencia en igualdad dentro del movimiento asociativo de personas sordas. Actualmente, es presidenta de la Asociación de Personas Sordas de Álava (Arabako Gorrak).
Fechas y horario	**20 de noviembre, 2026** Viernes, 18:00 – 20:00
Lugar	Cine municipal de Oyón-Oion
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano y con doblaje de signos
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Oyón-Oion Diputación de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

WAYRA

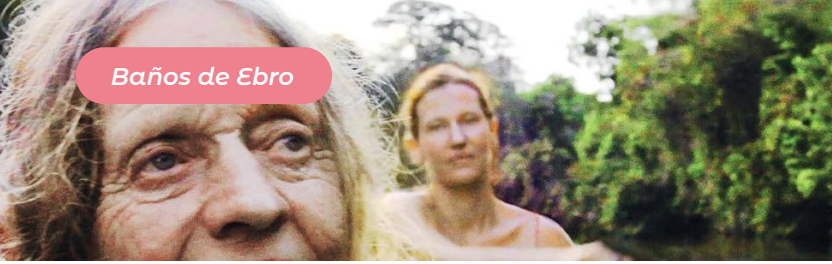
ARABAKO GORRAK

Cortometraje “La bici de Lola”

La bici de Lola es un cortometraje para todos los públicos que, a través de una historia llena de sensibilidad y valentía, aborda la prevención de las violencias sexuales en la infancia y la importancia de romper el silencio.

La proyección estará acompañada por un coloquio con sus creadoras, **Laia Pibernat** y **Alba Barbé**. Un espacio para compartir reflexiones, resolver dudas y dialogar colectivamente sobre cómo construir entornos más seguros y protectores para la infancia.

Dinamiza	**Laia Pibernat** y **Alba Barbé** profesionales con amplia trayectoria en derechos humanos, prevención de violencias de género e intervención socioeducativa
Fechas y horario	**4 de diciembre, 2026** Viernes, 18:00 – 20:00
Lugar	Biblioteca, Elciego
Dirigido a	Todos los públicos
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Elciego Diputación de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



AMAZONA

Tras la trágica muerte de su hija mayor, Val abandona a su familia y emprende un viaje a la selva colombiana buscando superar el duelo y encontrarse a sí misma. Clare, directora del documental e hija de Val, tenía 11 años cuando ocurrió. Ahora embarazada, decide confrontar a su madre y recorrer juntas las huellas de aquella decisión.

Dinamiza	Asociación de mujeres **Wayra Elkartea**
Fechas y horario	**5 de diciembre, 2026** Sábado, 18:00
Lugar	Edificio multiusos, Baños de Ebro
Dirigido a	Público familiar
Idioma	Castellano y con doblaje de signos
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Baños de Ebro Asociación de personas jubiladas San Cristobal Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

WAYRA

¿Cómo se escribe la historia de las mujeres?

Conversaciones que transforman

La Historia de las Mujeres es una disciplina joven, pero muy fructífera.

Como toda disciplina científica o académica, nace de la necesidad de cubrir una ausencia en nuestro conocimiento, y en este caso su objetivo fundamental es recuperar la historia y memoria de las mujeres he habían sido sistemáticamente olvidadas o tergiversadas por la historiografía tradicional escrita por hombres.

Dinamiza	**Isabel Lizarbe**, Doctora en Humanidades por la Universidad de La Rioja e investigadora del Instituto de Estudios Riojanos. Especialista en Historia de las Mujeres y memoria colectiva
Fechas y horario	**25 de septiembre, 2026** Viernes, 18:00 – 19:30
Lugar	Ayuntamiento de Moreda de Álava
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Moreda de Álava Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Baños de Ebro

“La fuerza y la voz de las mujeres rurales”

Con motivo del **Día Internacional de las Mujeres Rurales**, te invitamos a participar en este encuentro dinamizado por Miren Orozco. Un espacio para parar, compartir experiencias, conversar sobre lo que significa ser mujer en nuestros pueblos y reconocer todo lo que aportamos a la vida comunitaria. Dos sesiones para encontrarnos, escucharnos, crear nuevas conexiones y seguir tejiendo redes entre mujeres de Rioja Alavesa. Porque cuando nos juntamos, pasan cosas importantes.

¡Te esperamos!

Dinamiza	**Miren Orozko Etxeberria**, trabajadora social y especialista en género, con amplia experiencia en igualdad, prevención de violencias machistas y dinamización de grupos desde una perspectiva feminista e interseccional
Fechas y horario	**8 y 15 de octubre, 2026** Miércoles, 17:30-19:30
Lugar	Salón multiusos, Baños de Ebro
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Baños de Ebro Asociación de personas jubiladas San Cristobal Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Yécora

“Violencia simbólica, el patriarcado se camufla”

Violencia Machista

Hay violencias que no siempre se ven pero que están presentes en nuestra vida cotidiana: en los mensajes que recibimos, en las normas sociales, en los estereotipos o en aquello que acabamos considerando “normal”.

En esta charla, de la mano de Aitziber Aginagalde, antropóloga y especialista en igualdad, reflexionaremos sobre cómo actúa la violencia simbólica y de qué manera el patriarcado ha desarrollado mecanismos sutiles para mantenerse y reproducirse. Un espacio para mirar con otros ojos nuestra realidad, cuestionar lo aprendido y compartir herramientas para construir relaciones y sociedades más igualitarias.

Dinamiza	**Aitziber Aguinagalde Bilbao**, Técnica de Igualdad
Fechas y horario	**29 de octubre, 2026** Jueves, 18:00
Lugar	Yécora
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Yécora
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Arquitecturas del cuidado

Cuidados

En esta charla/taller hablaremos de envejecimiento, autonomía y cuidado, reflexionando sobre cómo queremos cuidar y que nos cuiden y compartiendo preocupaciones y retos a los que nos enfrentamos en la última etapa de la vida. Las redes de apoyo, el papel de la familia, la construcción de alternativas colectivas, el reparto equitativo de los cuidados... Analizaremos todos estos temas aterrizándolos a la realidad concreta de Laguardia y la Rioja Alavesa.

Dinamiza	**Irati Mogollón**, es socióloga especializada en empoderamiento feminista de personas mayores, economía feminista y procesos de vivienda colaborativa
Fechas y horario	**10 de noviembre, 2026** Martes, 10:00 – 13:00
Lugar	Casa Garceta, 1ª planta, Laguardia
Dirigido a	Ciudadanía y personal técnico
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Setem Hego Haizea Laguardia contigo/Blasteri zurekin Ayuntamiento de Laguardia Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	681 22 48 10 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Setem

Pantallas, redes y menores: claves para acompañar

Violencia Machista

Tras la buena acogida el año pasado, volvemos a encontrarnos para seguir profundizando en uno de los retos educativos más importantes de nuestro tiempo: acompañar a niños, niñas y adolescentes en un mundo cada vez más digital.

Dinamiza	**Jone Zalduegi**, es educadora y experta en igualdad e inteligencia emocional, con amplia experiencia en intervención socioeducativa y formación en prevención de violencias y educación sexual y familiar. Actualmente dirige proyectos en la asociación Emoki Elkartea
Fechas y horario	**12 de noviembre, 2026** Miércoles, 15:00 – 16:30
Lugar	Colegio Público de Elciego
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Elciego AMPA colegio Público de Elciego Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Baños de Ebro

Autoestima y Límites: Decir no, decir sí

¿Te cuesta decir que no? ¿Pones las necesidades de las demás personas por delante de las tuyas? En este taller reflexionaremos sobre los límites, la autoestima y el autocuidado desde una perspectiva feminista. A través de dinámicas participativas, exploraremos cómo expresar lo que necesitamos, gestionar la culpa y fortalecer relaciones más sanas y respetuosas. Un espacio para ganar seguridad, escucharnos y aprender a cuidarnos mejor.

Dinamiza	**Aitziber Mendiluce Expósito**, sexóloga y psicóloga en EMAIZE Centro Sexológico , es educadora y asesora sexual tanto en infancia como adolescencia. Su labor es acompañar a las personas en su manera plural de ser, sentir, desear, encontrarse y desencontrarse, teniendo los cuidados como eje.
Fechas y horario	**13 de noviembre, 2026** Viernes, 17:30 – 19:30
Lugar	Salón multiusos, Baños de Ebro
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Baños de Ebro Asociación de personas jubiladas San Cristobal Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Violencia de género hacia mujeres mayores en el medio rural: oculta y singular

¿Hablamos lo suficiente de la violencia que viven las mujeres mayores? ¿Somos capaces de verla y reconocerla? En esta charla abordaremos una realidad muchas veces silenciada: la violencia de género hacia las mujeres mayores en el medio rural. Reflexionaremos sobre las dificultades para identificarla, los obstáculos para pedir ayuda y la importancia de construir entornos y redes comunitarias que acompañen y protejan.

Dinamiza	**Iratxe Herrero Zárate** es socióloga y gerontocriminóloga, directora de Y-logika, con amplia experiencia en investigación, formación y diseño de políticas en materia de violencia de género y victimización, especialmente en mujeres mayores y en el medio rural. Ha desarrollado estudios para Emakunde y forma parte de redes de investigación especializadas en violencia y desigualdad.
Fechas y horario	**23 de noviembre, 2026** Lunes, 17:00 – 18:15
Lugar	Casa de cultura, Villabuena de Álava
Dirigido a	Mujeres
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Aulas de +55 Ayuntamiento de Villabuena Cuadrilla de Rioja Alavesa Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Labastida

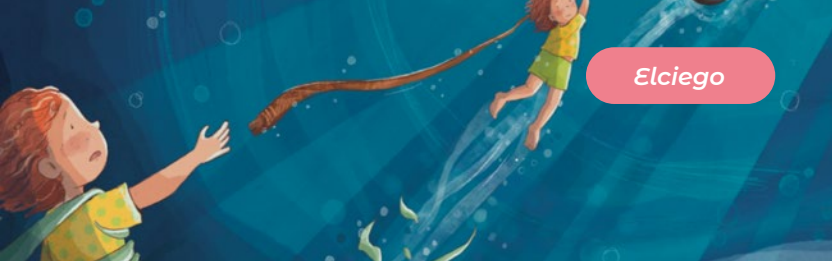
La belleza que pesa

¿Hasta qué punto condicionan nuestras vidas los cánones de belleza? ¿Qué coste tiene para las mujeres intentar encajar en un modelo imposible?

A través de una conferencia vivencial, Dora Gálvez nos invita a reflexionar sobre la violencia estética como una forma de violencia de género que controla, juzga y limita los cuerpos de las mujeres. Desde su experiencia personal y profesional, abordará cómo los mandatos de belleza afectan a la autoestima, la salud mental, las relaciones y la libertad de las mujeres.

Una propuesta que combina reflexión, vivencias y herramientas para identificar una violencia tan cotidiana como invisibilizada, cuestionando los ideales de belleza impuestos y promoviendo la aceptación, el respeto y el derecho a habitar nuestros cuerpos en libertad.

Dinamiza	**Dora Gálvez**, educadora en igualdad, actriz social y fundadora del proyecto *Las Calvas Existimos*
Fechas y horario	**27 de noviembre, 2026** Viernes, 18:00 – 19:30
Lugar	Salón , Labastida
Dirigido a	Ciudadanía
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Labastida Diputación Foral de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Comunicación y prevención de las violencias sexuales en la infancia

A partir del cortometraje y álbum ilustrado La bici de Lola, se ofrecerán herramientas para la detección temprana, la prevención y el acompañamiento de situaciones de violencia sexual en la infancia, así como recursos para trabajar la educación afectivo-sexual desde una perspectiva feminista y de buen trato.

La sesión abordará también la importancia de romper los silencios que rodean estas violencias, revisar nuestras prácticas profesionales y fortalecer la capacidad colectiva para escuchar, creer y acompañar a la infancia. Porque prevenir las violencias sexuales no consiste únicamente en actuar cuando aparecen, sino en construir relaciones y comunidades basadas en el respeto, los cuidados y los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Dinamiza	**Laia Pibernat** y **Alba Barbé** profesionales con amplia trayectoria en derechos humanos, prevención de violencias de género e intervención socioeducativa
Fechas y horario	**4 de diciembre, 2026** Viernes, 13:00 – 14:30
Lugar	CEIP Elciego, musikako gela
Dirigido a	A profesionales (ámbito educativo, social, sanitario, etc.)
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Elciego Diputación de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Laguardia

Ainarak edo Enarak

Cuentacuentos Teatralizados

Las ainairas o golondrinas son pájaros migratorios, pero no sólo eso, también se llamaba así a las mujeres roncalesas hace un siglo. Dejaban el pueblo y se iban a Zuberoa desde el otoño hasta la primavera. En este relato os contaremos las historias que se contaban en su camino y haremos el viaje con ellas, a veces por caminos estrechos y oscuros, a veces por parajes hermosos. ¡Vamos a conocer mejor nuestro país!

A través de este relato abordaremos leyendas, viejas costumbres, feminismo, coeducación, compañerismo, inclusión y racismo, entre otros.

Dinamiza	**Ameli y Xirrikituen jostunek** (Alara)
Fechas y horario	**25 de noviembre, 2026** Miércoles, 17:00
Lugar	Salón Cultural Antonio Mijangos
Dirigido a	+6 urtetik gora
Idioma	Euskara
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Laguardia Diputación de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería

Laguardia

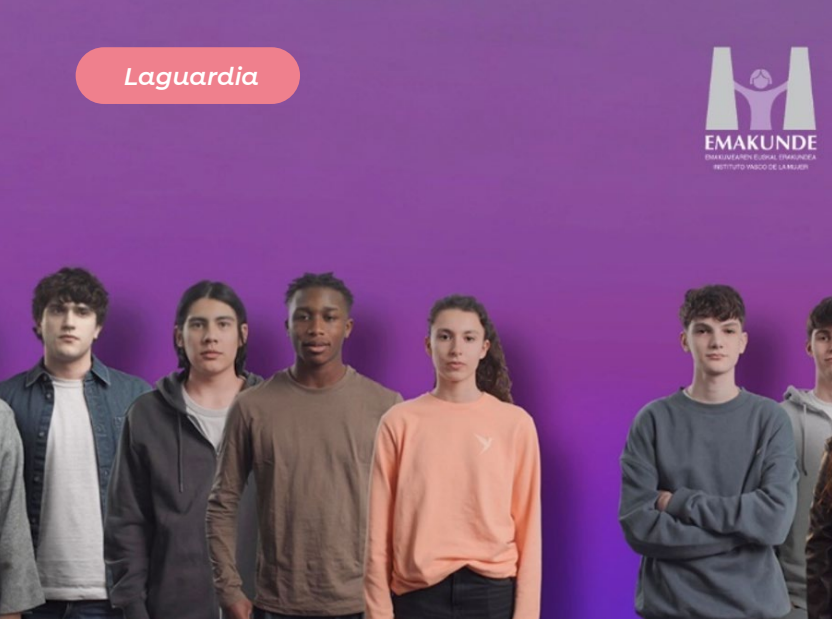
ONGI ETORRI

Cuentacuentos

El bar de nuestro pueblo se llamaba Ongi Etorri. Lo regentaban dos hermanas y, para muchas personas, allí empezaba y terminaba el mundo. Yo conocí las dos caras de la barra. Por ella no solo pasaban clientes y clientas: circulaban historias, afectos y aprendizajes, y nosotras crecimos entre ellos.

Fue allí donde descubrimos la cooperación entre mujeres, comenzamos a construir nuestro carácter feminista y aprendimos sobre el autocuidado y la toma de conciencia.

Dinamiza	**Ameli y Xirrikituen jostunek** (Alara)
Fechas y horario	**25 de noviembre, 2026** Miércoles, 19:30
Lugar	Salón Cultural Antonio Mijangos
Dirigido a	Público joven y adulto
Idioma	Castellano
Organiza - colabora	Ayuntamiento de Laguardia Diputación de Álava
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: laia.araba.eus, boletín mensual, redes sociales y cartelería



Gela Morea

Una experiencia inmersiva que, a través de realidad virtual y tecnología 360º, invita a reflexionar sobre los roles de género, cuestionar estereotipos y fomentar la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Dinamiza	El programa se desarrolla en colaboración con **Emakunde** y con la **cooperativa Agintzari**, aportando así apoyo institucional y experiencia en igualdad y atención socioeducativa
Fechas y horario	**7 y 11 de diciembre de 2026** La actividad es gratuita y abierta al público **Horario**: mañanas de 9.00h a 13.00h dirigido a centros escolares (previa reserva) y tardes (de lunes a jueves) de 17.00h a 19.00h dirigida a ciudadanía, instituciones, asociaciones (previa reserva) y medios
Lugar	Laguardia (ubicación concreta aun por determinar)
Dirigido a	Alumnado de 4º ESO y bachillerato, instituciones, asociaciones y ciudadanía mayor de 15 años
Idioma	Bilingüe
Organiza - colabora	Emakunde Ayuntamiento de Laguardia
+ información e inscripciones	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus También en: 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.

Laia

araba álava
foru aldundia diputación foral