JARDUEREN EGITARAUA

26→27

Arabako Errioxako Kuadrilla

Arabako emakumeon berdintasunerako eta jabekuntzarako eskola

laia.araba.eus

Laia

Arabako Errioxako Kuadrilla
Cuadrilla de Rioja Alavesa

araba álava
foru aldundia diputación foral

LAIA Arabako Errioxako

INFORMAZIOA, KONTAKTUA ETA IZEN-EMATEA

Arabako Errioxako Kuadrillako Berdintasun Zerbitzua

945 600 252 | 620 577 565

criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus

Gasteizko errepidea, 2. 01300 Laguardia, Araba

Izena eman behar den jarduueretarako 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

#LAIAArabakoErrioxa

Edukien prestaketa: Arabako Errioxako 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

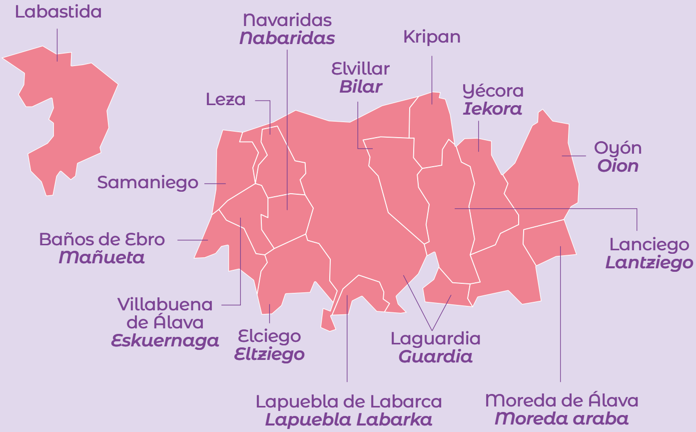
@LaiaAraba

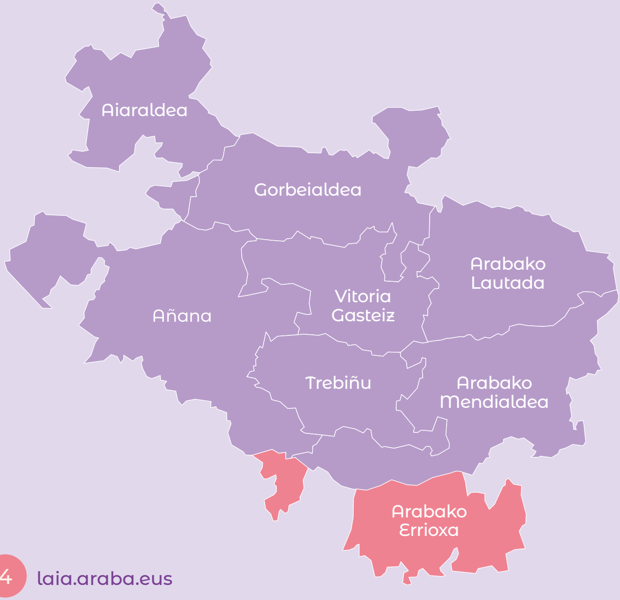
laia.araba.eus

Aurkibidea

2 LAIA Arabako Errioxako
3 Aurkibidea
5 Bueltan gara Arabako Errioxan!
7 LGTBIQ+fobiaren aurkako sarea Araban
9 Arabako Landa Eremuko Emakumeen Sarearen XXVII. Topaketa
11 Arabako Errioxako Berdintasun Foroa
12 Arabako Errioxako irakurketa-klub feminista euskaraz
13 Arabako Errioxako irakurketa-klub feminista gaztelaniaz
14 Leire Milikuarekin solasaldi aurkezpena
15 Liburuaren aurkezpen solasaldia
16 IRAKURRI GOXO - Haurrentzako irakurketa kluba
17 Istorioen laborategia
18 Maskulinitate Berriak
19 Hazkuntza lasaia: gelditzeko, arnasteko eta zeure burua zaintzeko gunea
20 FEMprende Arabako Errioxa
21 Arabako Errioxako antzerki talde feminista
22 Tailer praktikoa: jendaurrean hobeto hitz egiteko teknikak
24 "Respirando Juntas 2.0"
25 Tailerra: gorputz ziklikoa, bizitako gorputza
26 Emakumeen osasunerako tailerrak: «Ciclo vivo»
27 Cuídame & Cuídome
28 Mugi Zaitez!
29 Komunikazio inklusiboko prestakuntza - Sakontzea
30 Eskultura tailerra, artearen historiako emakume artista erreferenteen obraren bidez
31 Collage tailerra: Mujeres Libres
32 Batukada feministako tailerra: «Erresistentzia erritmoak»
33 Emakumeentzako brikolaje tailerra
34 Jakinduria loturak ehuntzen
35 Emakume-izena(k)
36 Biografia sexuatuko tailerrak
37 Oroitzapen-albuma sortzea
38 Autodefentsa feministako tailerrak
39 25erako totebag diseinua
41 El Orden Divino
42 Zineforuma: Têtes Brûlées (Maja-Ajmia Yde Zellama)
43 Zineforuma: Hanami
44 SORDA
45 «La bici de Lola» film laburra
46 AMAZONA
47 Nola idazten da emakumeen historia?
49 «Indarkeria sinbolikoa, patriarkatua kamuflatzen denean»
50 Zaintzaren arkitekturak
51 Pantailak, sareak eta adingabeak: laguntzeko gakoak
52 Autoestimua eta mugak: ezetz esan, baietz esan
53 Genero indarkeria landa eremuko emakume nagusienganako: ezkutukoa eta berezia
54 Pisua duen edertasuna
55 Haurtzaroko sexu indarkerien komunikazioa eta prebentzioa
56 Ainarak edo Enarak
57 ONGI ETORRI
58 Gela Morea
60 Emakumeen memoriak ere Araba eraikitzen du

Arabako Errioxako
Kuadrilla





Bueltan gara Arabako Errioxan!

LAIA, Arabako emakumeen berdintasunerako eta ahalduntzerako Lurralde Sarea, indarrez itzuli da 2026-2027 ikasturte honetan, eta gozatzeko, ikasteko eta gizarte bidezkoago, berdinzaleago, anitzago eta kulturartekoago baterantz elkarrekin aurrera egiten jarraitzeko pentsatutako proposamenez betetako programazioarekin dator.

LAIA proiektu kolektiboa da, eta bertan indarrak batzen ditugu: Aldundiak, Kuadrillek, udalek, elkarteek, mugimendu feministak eta indarkeriarik gabeko lurralde berdinzaleago batekin konprometitutako guztiek.

Hurrengo orrialdeetan adin eta gustu guztietarako pentsatutako jardueren eskaintza zabal eta anitza aurkituko duzu: tailerrak, topaketak, antzerkia, hitzaldiak, hausnarketarako eta sorkuntzarako guneak...

Ikasturte honetan berritasun ugari ditugu: haur eta nerabeentzako irakurketa klubak, Arabako Errioxa FEMprende, hazkuntza lasaia, antzerki feminista, batukada feministako ikastaroa... eskualdeko berdintasuna eta emakumeen ahalduntzea indartzea helburu duten prozesuak.

Parte hartzera, batzera, partekatzera eta Arabako Errioxako beste bizilagun batzuekin sareak ehuntzera animatzen zaitugu.

Jarduera guztiak doakoak dira.

Berdintasuna guztion artean eraikitzen dugulako, eta bidea hobea delako elkarrekin egiten badugu.

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
Arabako Errioxa
Rioja Alavesa
AIARALDEA KUADRILLA

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.

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 ekonomia eta enpresa arloetan, 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

ARABAKO ERRIOXAKO
BERDINTASUN
FOROA-FORO DE
IGUALDAD
DE RIOJA ALAVESA

Arabako Errioxako Berdintasun Foroa

Arabako Errioxako Berdintasun Foroa gune irekia, kolaboratiboa eta feminista da, gure eskualdean aktiboki lan egiten duena emakumeen eskubideak defendatzeko eta genero berdintasuna sustatzeko. Oso emakume anitzen topagunea da: herri, adin eta ibilbide desberdinetakoak, beren ingurunea eraldatzeko gogoak batuta. Berdintasunarekin konprometitutako banakako eta kolektibo guztiei irekita dago. Modu ibiltarian biltzen gara eskualdeko udalerri desberdinetan.

Zure zain gaude!

Kontsultatu hurrengo hitzorduak gure Instagramen:
@berdintasuna_igualdad

Ikasturteko lehen bilera	**Irailak 21** 18:00 – 20:00, A25aren harira eskualdeko topaketa antolatzeko
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus

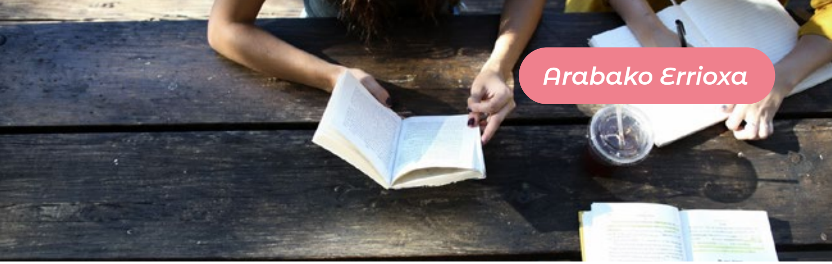
Arabako Errioxako irakurketa-klub feminista euskaraz

Arabako Errioxan euskaraz irakurtzeko, feminismoari buruz hausnartzeko, iritziak partekatzeko eta sozializatzeko guneen bila bazabiltza, gune hau zuretzat da. Euskarazko literatura onaz partekatzeko eta gozatzeko bilduko gara, eta, aldi berean, begirada zabalduko dugu feminismoaren historia ezagutzeko.

Aurten gonbidatu aparta dugu hasteko: **June Fernández**, bere "Aingeruak eta neskameak" liburuaz hitz egiteko lagunduko diguna.

Animatu parte hartzera!

Dinamizatzailea	**Ainhoa Aldazabal Gallastegui**, Skolastikakoa, euskal filologoa, literatura feministan aditua
Data eta ordutegia	**Urriak 1, 2026** Hurrengo saioak: **Azaroak 5, 2026; Otsailak 25 eta Maiatzak 27, 2027** Osteguna, 17:30 – 20:00
Tokia	Kuadrillaren eraikina, Laguardia
Norentzat	Arabako Errioxako emakumeak
Hizkuntza	Euskara
Antolatzailea - laguntzailea	Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak



Arabako Errioxa

Arabako Errioxako irakurketa-klub feminista gaztelaniaz

Irakurketa Klub Feminista adin guztietako emakumeentzako gunea da, irakurtzeko, partekatzeko eta elkarrekin hazteko. Feminismoari buruz hitz egiten dugu hainbat liburuen bidez, gure bizipenak kontatzen ditugu eta elkarri laguntzen diogu. **Animatzen zara?**

Dinamizatzailea	**Christina Christina Werckmeister**, ibilbide luzea du Araban irakurketa klubak dinamizatzen. Urteak daramatza taldeak koordinatzen Gasteizen, Añanan eta Lautadan, eta gaur egun baita Arabako Errioxako Irakurketa Klub Feminista ere.
Data eta ordutegia	**2026ko urritik 2027ko maiatzera** **Lehen topaketa: urriak 22, 2026** Aurreikusitako hurrengo topaketak: **Azaroak 19 eta abenduak 10, 2026** **Hileko hirugarren osteguna, 2027** Osteguna, 18:00 – 20:00
Tokia	Topaketa ibiltariak. Tokiak parte-hartzaileekin zehaztuko dira
Norentzat	Arabako Errioxako emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Herri anfitrioietako udalak Arabako Errioxako Kuadrilla Berdintasun Foroa Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Leire Milikuarekin solasaldi aurkezpena

“Sobre la tierra, bajo la sombra”

Egilearen hitzetan, ‘Sobre la tierra, bajo la sombra’ liburua hiru gauza da: leiho bat gure lurraldeei begiratzeko, gure inguruko lurra nolakoa den eta nortzuk bizi diren ikusteko.

Dinamizatzailea	**Leire Milikua Larramendi,** arkitektoa eta ikertzailea. Agroekologian eta Genero Berdintasunean unibertsitateko espezialista. Bere ikerketa eta lan ildo nagusiak dira agroekologia, nekazaritzako elikagai sistemak, landa eremua, herritarren parte-hartzea eta genero berdintasuna
Data eta ordutegia	**Irailak 17, 2026** Osteguna, 18:00 – 20:00
Tokia	Cándido Besa Upategia, Eskuernaga
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	*Arabako Argazkilaritza Elkartea* *Cándido Besa Upategia* *Arabako Errioxako Kuadrilla* *Arabako Foru Aldundia*
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Liburuaren aurkezpen solasaldia

“Aingeruak eta neskameak”

Euskarazko Irakurketa Kluba topaketa zoragarri honekin irekiko dugu, June Fernándezekin eta bere “Aingeruak eta neskameak” liburuarekin.

Liburu hau June Fernándezen saiakera bat da, haurdunaldi subrogatuaren inguruko dilema etiko, politiko eta feministak aztertzen dituena. Jarrera itxietatik urrun, egileak ahots eta hausnarketa anitzak biltzen ditu, eskubideei, zaintzei, amatasunei eta justizia sozialari buruzko eztabaida konplexu bat irekitzeko. Ziurtasunak zalantzan jartzera eta gaurkotasun handiko gai batean sakontzera gonbidatzen duen irakurketa.

Dinamizatzailea	**June Fernández** idazle eta ekintzaile feminista euskalduna da. Generoan, sexualitatean eta giza eskubideetan espezializatua, Pikara Magazine aldizkari feministaren sortzailetariko bat da, eta feminismoei, aniztasunari eta indarkeria matxistei buruzko hainbat liburu eta erreportajeren egilea
Data eta ordutegia	**Urriak 1, 2026** Osteguna, 17:30 – 19:30
Tokia	Arabako Errioxako Kuadrillaren egoitza, Laguardia
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Euskara
Antolatzailea - laguntzailea	Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

IRAKURRI GOXO - Haurrentzako irakurketa kluba

Liburuen bidez hazteko, amets egiteko eta gozatzeko gunea

Badira barre eragiten diguten istorioak, pentsarazten digutenak, eta liburua itxi eta askoz geroago ere gurekin geratzen direnak. **Irakurri Goxo** gune abegikorra da, non neska-mutilek eta familiek partekatutako irakurketaren magiaz gozatu dezaketen.

Zure zain gaude irakurtzeko, irudikatzeko eta konpainian gozatzeko!

Dinamizatzailea	**Ainhoa Aldazabal Gallastegui**, Skolastikakoa, euskal filologoa, literatura feministan aditua
Data eta ordutegia	**Lehen saioa: urriak 2, 2026** Ekarri zure libururik gogokoena! Hurrengo saioak: **Azaroak 6, 2026** **Urtarrilak 29, otsailak 26 eta martxoak 12, 2027** Ostirala: 18:00 – 19:30
Tokia	Oyón-Oiongo liburutegia
Norentzat	Lehen Hezkuntzako 1. mailatik aurrerako neska-mutilak
Hizkuntza	Euskara
Antolatzailea - laguntzailea	Oyón-Oiongo Udala Oyón-Oiongo Liburutegia Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Istorioen laborategia

Haurrentzako irakurketa eta idazketa kluba

Irakurtzea gustatzen zaizu? Pertsonaiak asmatzea, abenturak irudikatzea edo mundu berriak sortzea? **Istorioen laborategia** hitzekin, istorioekin eta irudimenarekin jolasteko gunea da.

Ipuinen, liburuen, jolasen eta idazketa proposamen sortzaileen bidez, irakurri, idatzi, marraztu, ideiak partekatu eta gure istorioei bizia emango diegu. Neska, mutil eta nerabe bakoitzak askatasunez bere burua adierazi, bere sormena deskubritu eta bere ahotsa aurkitu ahal izango duen tokia.

Irakurtzeko, sortzeko, partekatzeko eta istorioez gozatzeko gunea.

Dinamizatzailea	**Nagore Perez**, Suge Aholkularitza feminista
Data eta ordutegia	**Lehen saioa: irailak 28, 2026** Ekarri zure libururik gogokoena! Hurrengo saioak: **Urriak 26, azaroak 23, abenduak 21 eta urtarrilak 18** Astelehena: 17:00 – 18:30
Tokia	Liburutegia, Bastida
Norentzat	Lehen Hezkuntzako 1. mailatik aurrerako neska-mutilak
Hizkuntza	Euskara
Antolatzailea - laguntzailea	Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia Bastidako Udala
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Oyón-Oion

Maskulinitate Berriak

Arabako Errioxako gizonen taldea

Elkartzeko eta kolektiboan lan egiteko gunea, maskulinitate patriarkalaren pribilegioez eta kostuez; elkarrekin, epairik gabe, toki seguru bat eraikiz partekatzeko, entzuteko, ikasteko eta konektatzeko, genero rolak zalantzan jartzeko eta berdintasuna sortzen duten maskulinitateak eta gizarte feministagoa eraikitzeko gure ardura hartzeko.

Dinamizatzailea	**Oihan Martirena** (Aise Kooperatiba)
Data eta ordutegia	**2026ko urritik 2027ko ekainera** Asteartea, 18:30 – 20:30 (datak parte-hartzaileen artean zehaztuko dira) Bi orduko saioak
Tokia	Bazterra aretoa (Oyón-Oiongo Gaztelekua)
Norentzat	Gizonak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Oyón-Oiongo Udala Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	Oihan Martirenaren bidez 722 210 168 oihan@aise.eus 945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Hazkuntza lasaia: gelditzeko, arnasteko eta zeure burua zaintzeko gunea

Subjektibitatea eta balioen aldaketa

Amatasuna esperientzia eraldatzailea da, emozioz, ikaskuntzaz eta erronkaz betea. **Hazkuntza lasaia** ama diren edo izateko bidean dauden emakumeentzako topagune gisa jaio da, bizipenak partekatzeko, lagunduta sentitzeko eta Arabako Errioxako beste emakume batzuekin sarea eraikitzeko, ikuspegi feminista batetik.

Dinamizatzailea	**Amaia Ugarte eta Carmen Almansa** emakume taldeen dinamizazioan esperientzia dutenak, yoga irakasleak eta doulak
Data eta ordutegia	**2026ko urritik 2027ko maiatzera** **Lehen topaketa: urriak 29** Hileko laugarren osteguna, 17:00 – 19:00
Tokia	Topaketa ibiltariak. Tokiak parte-hartzaileekin zehaztuko dira
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Herri anfitrioietako udalak Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

FEMprende Arabako Errioxa

Ekintzailea, autonomoa edo enpresaria bazara, edo martxan jarri nahiko zenukeen ideiaren bat baduzu, FEMprende Arabako Errioxa zure gunea da. Esperientziak partekatzeko, beste emakume batzuk ezagutzeko, ideiak trukatzeko, tarte atsegina pasatzeko, elkarrekin ikasteko eta lankidetza aukera berriak sortzeko topagunea.

Dinamizatzailea	**Mentxu Ramilo Araujo**, 2025eko Berdintasunerako Emakunde Saria; urteak daramatza landa eremuko emakume ekintzaileak laguntzen, topaketarako, ikaskuntza partekaturako eta elkarren laguntzarako guneak sortzeko.
Data eta ordutegia	**2026ko urritik 2027ko maiatzera** **Hurrengo topaketak:** - Asteazkena, irailak 30, 12:00etan. Giovana Arruda Campos, FeMprende programako partaideak, «Kontu Argiak» tresna aurkeztuko du. - Osteguna, azaroak 5, 18:00etatik 20:00etara. FEMprenderen hirugarren topaketa! - Ostirala, abenduak 11, 11:00etan. Bisita esperientzia edo proiektu inspiratzaile batera.
Tokia	Topaketa ibiltariak. Tokiak parte-hartzaileekin zehaztuko dira
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Herri anfitrioietako udalak Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Arabako Errioxako antzerki talde feminista

Kultura birdefinitzen

Ikasturtean zehar, gorputz adierazpena, sormena eta eszena proposamen propio baten eraikuntza kolektiboa landuko ditugu. Erronka partekatu gisa, aurten taldeak azaroaren 25eko Eskualde Topaketan parte hartuko du, genealogia feministaren denbora lerroari buruzko sorkuntza kolektibo bat taularatuz. Ez da aurretiko esperientziarik behar; parte hartzeko eta prozesuaz gozatzeko gogoa baino ez.

Plaza mugatuak!

Dinamizatzailea	**Belén Nevado**, aktorea, eszena zuzendaria, musikaria, pailazoa, formatzailea... eta, batez ere, feminismoarekin eta emakumeen ahalduntzearekin artearen bidez konprometitutako artista
Data eta ordutegia	**Urriak 19 eta 26; azaroak 2, 9, 16, 23 eta 28, 2026** Astelehena, 18:00 – 20:00
Tokia	Lehen solairua, Lezako udaletxea
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Lezako Udala Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Tailer praktikoa: jendaurrean hobeto hitz egiteko teknikak

Komunikazioa eta gizarte trebetasunak

Zeure burua adieraztean konfiantza irabazi nahiko zenuke? Ez zarela ondo azaltzen sentitzen duzu? Tailer honetan horixe bera landuko dugu: konfiantza irabaztea eta seguruago sentitzea geure burua adieraztean. Pausoz pauso joango gara, beldurrak, trikimailuak eta tresnak partekatuz, lasaitasunez eta argitasunez hobeto komunikatzen lagunduko digutenak. Gune zaindua izango da, emakumeen artekoa, non praktikatu, oker egin, barre egin eta ahotsa askatu ahal izango duzun. Hitz egitean indartsuago sentitu nahi baduzu, hau da zure tokia. Animatu parte hartzera!

Dinamizatzailea	**Idoia Eizmendi**, Kazetaritzan lizentziaduna eta UPV/ EHUko Emakumeen eta Gizonen Berdintasuneko masterduna
Data eta ordutegia	**Irailak 18 eta 25, eta urriak 2 eta 9, 2026** Asteazkena, 17:30 – 20:00
Tokia	Erabilera anitzeko gunea, Lurra aretoa, Samaniego
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Samaniegoko Udala Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Emakumeen osasuna ikuspegi feminista batetik

Emakumeen osasuna historikoki ikusezin bihurtu eta medikalizatu izan da begirada androzentriko batetik. Ibilbide honek guneak proposatzen ditu gure gorputza ulertzeko, esperientziak partekatzeko eta autozaintza kolektiborako tresnak sortzeko, ikuspegi feminista batetik.

“Respirando Juntas 2.0”

Gorputza, arnasketa, zoru pelbikoa eta ongizate emozionala Respirando Juntas 2.0 gure gorputza hobeto ezagutzeko, zoru pelbikoa zaintzeko eta ongizatea hobetzeko gunea da, arnasketaren, mugimendu kontzientearen eta beste tresna praktiko batzuen bidez.

Dinamizatzailea	**Ananda Abaigar, Villa**. Esperientzia zabala du emakume taldeen dinamizazioan Laia Eskolaren esparruan, ahalduntze, ongizate eta autoezagutza prozesuak landuz
Data eta ordutegia	**Irailak 28; urriak 5, 19 eta 26; azaroak 2, 9, 16 eta 30, 2026** Astelehena, 17:30 – 19:00
Tokia	Bazterra aretoa, Oyón-Oion
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Oyón-Oiongo Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Tailerra: gorputz ziklikoa, bizitako gorputza

Nola bizi dugu gure gorputza? Zer harreman dugu berarekin? Zer mezu jaso ditugu bizitzan zehar? Tailer honek gune hurbil eta parte-hartzailea proposatzen du, gorputzari buruz norberaren esperientziatik hausnartzeko, bizipenak, zalantzak eta ikaskuntzak partekatuz. Geure buruari entzuteko, gure beharrekin berriro konektatzeko eta geure buruarekiko begirada atseginago eta kontzienteago bat eraikitzeko aukera, ikuspegi feminista batetik.

Hurbildu!

Dinamizatzailea	**Maider Garcia de Vicula**, sexologo eta psikologo feminista. Emaize Elkartea
Data eta ordutegia	**Irailak 29, 2026** Asteartea, 17:30 – 20:30
Tokia	La Casona, Lapuebla de Labarca
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Lapuebla de Labarcako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Emakumeen osasunerako tailerrak: «Ciclo vivo»

Gure gorputza ezagutzea ere ahalduntzeko modu bat da. Tailer honek gunea proposatzen du emakumeen osasuna ikuspegi feminista batetik deskubritzeko, ezagutzak partekatuz, sinesmen faltsuak desmuntatuz eta luzaroan ikusezin egon diren jakintzak berreskuratuz.

Mugimendua, elikadura, sexualitatea, plazera, bizi zikloak eta baliabide naturalak uztartzen dira gune praktiko eta parte-hartzaile batean, gure gorputza hobeto ulertzeko, gure autonomia indartzeko eta osasuna modu kontzienteagoan bizitzeko.

Dinamizatzailea	**Esther López Amelibia**, laguntza teknikaria, gizarte lanean eta genero berdintasunean aditua. Gestalt terapeuta, emakumeentzako guneen sorkuntzan aditua
Data eta ordutegia	**Urriak 1 eta azaroak 5, 2026** Osteguna, 18:00 – 20:00
Tokia	Moredako udaletxea
Norentzat	Udalerriko emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Moreda Arabako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Cuídame & Cuídome

Zaintzarako eta ongizaterako gorputz praktikak, ikuspegi feminista batetik

Tailer honek gunea proposatzen du gelditzeko, gorputzari entzuteko eta autozaintza berreskuratzeko, osasunerako, ahalduntzerako eta indarkeria matxisten prebentziorako tresna gisa. Mugimendu kontzientearen, arnasketaren, gorputz kontzientziaren eta talde dinamiken bidez, esperientziak partekatuko ditugu, elkarren laguntza indartuko dugu eta harreman eta zaintza berdinzaleago eta erantzunkideagoak eraikitzearen garrantziaz hausnartuko dugu.

Dinamizatzailea	**Leticia Morales**, esperientzia zabala genero ikuspegia duten talde guneak bultzatzen, gorputza birkonexiorako eta autozaintzarako tresna gisa hartuta
Data eta ordutegia	**2026ko urriaren 6tik azaroaren 3ra** Hileko lehen asteartea, 2 talde 17:00 – 18:30 eta 18:30 – 20:00
Tokia	Erabilera Anitzeko Aretoa, Laguardia
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Laguardiako Udala Laguardia contigo proiektua Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	Laguardiako Udala 945 600 007 945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Leza

Mugi Zaitez!

Gorputza eta ongizatea zaintzeko hitzaldiak

Hitzaldien eta egokitutako proposamen praktiko txikien bidez, gorputzaz, emozioez, arnasketaz, atsedenaz, estresaz eta mugimenduaz hitz egingo dugu, autozaintza eta ahalduntzea bultzatzen dituzten tresnak partekatuz.

Dinamizatzailea	**Leticia Morales**, esperientzia zabala genero ikuspegia duten talde guneak bultzatzen, gorputza birkonexiorako eta autozaintzarako tresna gisa hartuta
Data eta ordutegia	**Irailak 15, 22 eta 29, 2026** Asteartea, 18:00 – 19:30
Tokia	Lezako udaletxea
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Lezako Udala Albarda Elkartea Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Komunikazio inklusiboko prestakuntza - Sakontzea

Komunikazioa eta gizarte trebetasunak

Izaki sozialak garenez, komunikatzeko beharra dugu. Hala ere, giza eraikuntza oro bezala, komunikazioa gure alborapenek zeharkatzen dute, eta nagusitzen den kontakizuna, sarritan, egia eztabaidaezin bihurtzen da. Saio honetan, komunikatzeko ditugun moduak zalantzan jarriko ditugu, eta estrategiak arakatuko ditugu ahots guztiak aitortuak, entzunak eta kontatuak izan daitezen.

Dinamizatzailea	**Nagore Pérez**, Suge Aholkularitza feminista
Data eta ordutegia	**Irailak 11, 2026** Ostirala, 9:30 – 12:30
Tokia	Bazterra aretoa, Oyón-Oion
Norentzat	Udal langileak eta langile teknikoak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Oyón-Oiongo Udala Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Eskultura tailerra, artearen historiako emakume artista erreferenteen obraren bidez

Kultura birdefinitzen

Gune sortzailea buztinarekin esperimentatzeko, artearen historiako emakumezko erreferenteak deskubritzeko eta gure sorkuntzei forma emateko. Saioetan zehar Yayoi Kusama, Niki de Saint Phalle edo Louise Bourgeois bezalako artistak ezagutuko ditugu, emakumeek arte munduari egindako ekarpenak balioan jarriz eta haien ikusezintasunaz hausnartuz.

Plaza mugatuak, gorde zurea!

Dinamizatzailea	**Naia Mira Palacios**, Arte Ederretan graduatua, zeramikan eta arte hezkuntzan prestakuntza espezializatua du. Prestakuntza eta esperientzia handia berdintasun agente gisa eta indarkeria matxisten prebentzioan
Data eta ordutegia	**Irailak 15, 16, 22, 23, 29 eta 30, 2026** Asteartea eta asteazkena, 17:30 – 19:30
Tokia	Kultur Etxea, Eltziego
Norentzat	Herritarrak, baita neska-mutilak ere
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Eltziegoko Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Leza

Collage tailerra: Mujeres Libres

Sortzeko, partekatzeko eta hausnartzeko gunea, ikuspegi feminista batetik, gure herriak emakumeentzat gune askeago, seguruago eta berdinzaleagoak izan daitezen behar ditugun babes, erreferente eta aldaketei buruz.

Dinamizatzailea	**Diana Arboniés Porres.** La Crafetera: artista plastikoa, diseinatzaile grafikoa eta formatzailea.
Data eta ordutegia	**Irailak 26, 2026** Larunbata, 11:00 – 13:30
Tokia	Lehen solairua, Lezako udaletxea
Norentzat	Herritarrak (adingabeak lagunduta)
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Lezako Udala Albarda Kultur Elkartea Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Batukada feministako tailerra: «Erresistentzia erritmoak»

Emakumeen ahalduntzea

Deskubritu perkusioa eta batukada feminista hainbat erritmoren bidez, gune dibertigarri, hurbil, seguru, parte-hartzaile eta energiaz bete batean. Taldean musika ikasteko, zeure burua adierazteko eta gozatzeko aukera. Ez duzu aurretiko esperientziarik behar: probatzeko, gozatzeko eta ondo pasatzeko gogoa baino ez!

Dinamizatzailea	**Gema Pérez de Obanos,** Euskal Herriko Batukada Feministen Sareko kidea 2019tik. Gaur egun, Batumore batukada feministako taldea gidatzen du
Data eta ordutegia	**Urriak 9 eta 23; azaroak 6 eta 20; abenduak 4 eta 18, 2026** Ostirala, 18:00 – 20:00
Tokia	Bazterra aretoa, Oyón-Oion
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Oyón-Oiongo Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Emakumeentzako brikolaje tailerra

Inoiz pentsatu al duzu erremintak ez zirela zuretzat? Tailer praktiko honetan, oinarrizko brikolaje-erremintak segurtasunez erabiltzen ikasiko dugu, eta autonomia eta konfiantza irabazten lagunduko diguten etxeko konponketa txikiak egiten. Zulagailuekin, lixatzeko makinekin, zerra kalatzaileekin eta elektrizitatearen oinarrizko kontzeptuekin arituko gara, estereotipoak desmuntatuz eta etxeko konponketei beldurra galduz, giro hurbil, dibertigarri eta parte-hartzailean.

Autonomia geure eskuekin ere eraikitzen delako!

Dinamizatzailea	**Berhezi Berdintasun Aholkularitza**
Data eta ordutegia	**Urriak 17 eta 24, 2026** Larunbata, 10:00 – 14:00
Tokia	La Casona, Lapuebla de Labarca
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Lapuebla de Labarcako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Bilar

Jakinduria loturak ehuntzen

Bilarreko emakumeen topaketekin jarraitzen dugu!

Jarrai dezagun elkarrekin gogoratzen nolakoa zen lehengo Bilar eta nola aldatu den gure herri eta landa paisaia. Topaketa hauetan haren bideetako batzuk ibiliko ditugu eta oroitzapenak partekatuko ditugu.

Gonbidatuta zaude, duzun adina duzula ere!

Dinamizatzailea	**Mentxu Ramilo Araujo**, profesional interdependentea, antropologo arima duen politologoa
Data eta ordutegia	**Irailak 30, urriak 14 eta azaroak 11, 2026** Asteazkena, 18:00 – 20:00
Tokia	Tabernaren behealdea, Bilar
Norentzat	Bilarreko emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Bilarreko Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	Bilarreko Udala 945 604 011 945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Emakume-izena(k)

Lantziegoko istorioak, oroitzapenak eta jakintzak berreskuratu eta beste pertsona batzuekin partekatu nahiko zenituzke? Proiektu kolektibo polit honi jarraipena emango diogu, herriaren memoria berdintasun begirada batetik balioan jartzen jarraitzeko. Lantziegoko emakumeen pasadizoak, bizipenak, argazkiak eta istorioak jasoko ditugu, gordetzeko, partekatzeko eta guztion artean gure herriaren kontakizun osoagoa eraikitzeko. Elkartzeko, gogoratzeko, ikasteko eta gure memoria kolektiboa bizirik mantentzeko gunea.

Informazio gehiago: https://lanciegosaberes.blogspot.com/

Dinamizatzailea	**Mentxu Ramilo Araujo**, profesional interdependentea, antropologo arima duen politologoa
Data eta ordutegia	**Urriak 21, 2026** Hurrengo datak: **Azaroak 4, 18 eta 25, 2026** Astelehena, 17:00 – 19:30
Tokia	Lantziegoko Udaletxeko erabilera anitzeko aretoa
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Lantziegoko Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Biografia sexuatuko tailerrak

Tailer sortzailea, gure sexualitatea adeitasunez eta epairik gabe arakatzeko. Artearen bidez, bizitzan zehar lagun izan ditugun mezuak eta aginduak berrikusiko ditugu, ongizatea eta geure buruarekiko harreman kontzienteagoa sustatuz. Sortzeko, partekatzeko eta aukera berriak deskubritzeko gunea, esperientziatik eta sormenetik.

Dinamizatzailea	**Itziar Nanclares de Gamboa**, sexologo feminista, gorputz arteterapeuta eta formatzailea, esperientzia handia duena sexu hezkuntzan, berdintasunean eta indarkeria matxisten prebentzioan
Data eta ordutegia	**Urriak 21 eta 28, eta azaroak 4, 2026** Asteazkena, 17:30 – 20:00
Tokia	Erabilera anitzeko aretoa, Eskuernaga
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Eskuernagako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Moreda

Oroitzapen-albuma sortzea

Koadernaketa tailer sortzaile honetan, album pertsonal bat egingo dugu, gure bizitzei buruzko argazkiak, oroitzapenak eta hausnarketak biltzeko. Eskuekin sortzeko, oroitzapenak partekatzeko eta memoria eraikitzen jarraitzeko proposamena.

Dinamizatzailea	**Diana Arboniés Porres, *La Crafetera,*** artista plastikoa, diseinatzaile grafikoa eta hezitzailea da. Bere estudiotik, La Crafeterak ikasteko eta sentsibilizatzeko tresna gisa sormena erabiltzen duten ikastaroak eta tailerrak diseinatu, koordinatu eta ematen ditu, bizipen inklusiboak eta berdintasunezkoak partekatzeko espazio irekiak sustatuz.
Data eta ordutegia	**Azaroak 12** Osteguna 17:00 – 20:00
Tokia	Moreda Arabako udaletxea
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Moreda Arabako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

La Crafetera
estudio creativo

Laguardia eta Leza

Autodefentsa feministako tailerrak

Indarkeria matxista

Emakumeok askotan oharkabean pasatzen diren edo normaltzat jotzen diren indarkeria mota desberdinekin bizi gara. Ekarri arropa erosoa eta esterilla!

Dinamizatzailea	**Maitena Monroy**, indarkeria matxistan aditua eta autodefentsa feministaren (ADF) irakaskuntzan aitzindaria	
Data eta ordutegia	**Azaroak 7, 2026** Larunbata, 10:00 – 14:00 (Bastida)	**Azaroak 21, 2026** Larunbata, 10:00 – 14:00 (Leza)
Tokia	Bastidako Kultura Etxeko ekitaldi aretoa	Udaletxea, Leza
Norentzat	16 urtetik gorako emakumeak	
Hizkuntza	Gaztelania	
Antolatzailea - laguntzailea	Bastidako Udala, Peña Toloño emakume elkartea	Lezako Udala, Albarda Kultur Elkartea, Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	Lezako Udala 945 650 021 Bastidako Udala 945 331 818 945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak	

25erako totebag diseinua

Tailer sortzaile eta feminista honetan, josteko eta ehunak estanpatzeko oinarrizko teknikak ikasiko ditugu, geure tote bag-a diseinatu, josi eta pertsonalizatzeko. Pieza bakarra sortzeaz harago, gune honek emakumeen arteko topaketa, ezagutza trukea eta sare eraikuntza sustatu nahi ditu, joskintza adierazpenerako, ahalduntzerako eta komunitaterako tresna gisa erabiliz.

Dinamizatzailea	**Xandra CAOSTURA**, ehun-sortzailea eta formatzaile feminista. Joskintza eta estanpazio proiektuak eta tailerrak bultzatzen ditu ahalduntze, sormen eta ahizpatasun gune gisa, emakumeak sormenaren eta eskulanaren bidez partaide aktibo eginez
Data eta ordutegia	**Azaroak 7, 21 eta 28, 2026** Larunbatak, 10:00 – 13:00
Tokia	Jubilatuen etxea - Lehen solairua, Laguardia.
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Laguardiako Udala Biazteri zurekin – Laguardia contigo Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Emakumeak eta zinema

Zinea, hausnarketa eta elkarrizketa

Beste istorio batzuk eta beste begirada batzuk deskubritzeko eta zinema komunitatean pentsatzeko eta gozatzeko gogo bera dutenekin topo egiteko aukera. Zinema ere tresna izan daitekeelako beste errealitate batzuk ulertzeko, enpatia sortzeko eta Arabako Errioxa berdinzaleago bat eraikitzen jarraitzeko.

El Orden Divino

Pelikulak emakume baten konbentzimenduzko boterea eta ahizpatasuna azpimarratzen ditu eta gaur egun askok iraganean lortezinak zirela uste zituzten eskubideez gozatzea ahalbidetzen du.

Dinamizatzailea	**Wayra emakume elkartea**
Data eta ordutegia	**Irailak 26, 2026** Larunbata, 18:00
Tokia	Erabilera anitzeko eraikina, Mañueta
Norentzat	Herritarrak oro har (publiko heldua)
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Mañuetako Udala San Cristobal jubilatuen elkartea Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Zineforuma: Têtes Brûlées (Maja-Ajmia Yde Zellama)

Afrikaldia

Hamabi urteko neskato bat Bruselan bizi da tunisiar jatorriko bere familiarekin. Egun batean, bere anaia nagusia — adin aldea gorabehera beti lotura estua izan duena berarekin — bat-batean hiltzen da, eta bere mundu txikia erabat erortzen da. Haurtzaroko doluaren konplexutasunei buruzko filma, eta Berlingo Zinemaldiaren azken edizioko sorpresetako bat. Nazioarteko Epaimahaiaren Aipamen Berezia Generation sailean.

Dinamizatzailea	**Dieynaba Sow de Afrikaldia**, Ikasketa Feministetako eta Generokoetako doktoretza aurreko ikertzailea, afrofeminismoetan espezialista, esperientziaduna berdintasunean, kulturartekotasunean eta emakumeen eskubideetan
Data eta ordutegia	**Urriak 10, 2026** Larunbata, 18:00
Tokia	Erabilera anitzeko eraikina, Iekora
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Iekorako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Festival Vasco de Cines Africanos
afrikaldia

Zineforuma: Hanami

Afrikaldia

Hanamik Nanaren istorioa kontatzen du: Cabo Verdeko neskato bat, nerabezarorako urratsari aurre egiten diona emigrazioak eta absentziek markatutako ingurune batean, emakumeen indarra eta papera balioan jarriz.

Dinamizatzailea	**Anita Hichaicoto de Afrikaldia**, berdintasun teknikaria, idazlea eta ekintzaile feminista afrikarra, esperientzia handia duena giza eskubideetan eta kulturartekotasunean
Data eta ordutegia	**Urriak 27, 2026** Asteartea, 18:00
Tokia	Antonio Mijangos Kultur Aretoa, Laguardia
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Laguardiako Udala Laguardiako zinemaren lagunak Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Festival Vasco de Cines Africanos
afrikaldia

Oyón-Oion

SORDA

Sorda filmaren emanaldia: azken urteotako espainiar film aitortuenetako bat, Malagako Zinemaldiko Urrezko Biznaga eta Publikoaren Saria irabazi dituena, hainbat Goya sariz gain. Amatasuna, komunikazioa eta aniztasuna begirada hurbil eta humano batetik lantzen dituen istorio hunkigarria.

Dinamizatzailea	**Kizkitza Velasco**, psikologoa, feminista eta ekintzaile gorra; genero indarkerian prestakuntza espezializatua du eta esperientzia zabala berdintasunean, gorren mugimendu asoziatiboaren barruan. Gaur egun, Arabako Gorren Elkarteko (Arabako Gorrak) presidentea da.
Data eta ordutegia	**Azaroak 20, 2026** Ostirala, 18:00 – 20:00
Tokia	Oyón-Oiongo udal zinema
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania, zeinu hizkuntzako bikoizketarekin
Antolatzailea - laguntzailea	Oyón-Oiongo Udala Arabako Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

WAYRA

ARABAKO GORRAK

«La bici de Lola» film laburra

La bici de Lola publiko guztientzako film laburra da; sentikortasunez eta ausardiaz betetako istorio baten bidez, haurtzaroko sexu indarkerien prebentzioa eta isiltasuna haustearen garrantzia lantzen ditu.

Emanaldiaren ondoren, solasaldia egongo da haren sortzaileekin: **Laia Pibernat eta Alba Barbé**. Hausnarketak partekatzeko, zalantzak argitzeko eta haurtzarorako ingurune seguruago eta babesleagoak nola eraiki kolektiboki hitz egiteko gunea.

Dinamizatzailea	**Laia Pibernat** eta **Alba Barbé** ibilbide handiko profesionalak giza eskubideetan, genero indarkerien prebentzioan eta esku-hartze soziohezitzailean
Data eta ordutegia	**Abenduak 4, 2026** Ostirala, 18:00 – 20:00
Tokia	Liburutegia, Eltziego
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Eltziegoko Udala Arabako Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Mañueta

AMAZONA

Alaba nagusiaren heriotza tragikoaren ondoren, Valek bere familia utzi eta Kolonbiako oihanera bidaiatzen du, dolua gainditu eta bere burua aurkitu nahian. Clarek, dokumentalaren zuzendaria eta Valen alaba, 11 urte zituen hori gertatu zenean. Orain, haurdun dagoela, ama konfrontatzea eta erabaki haren aztarnak elkarrekin ibiltzea erabakitzen du.

Dinamizatzailea	**Wayra emakume elkartea**
Data eta ordutegia	**Abenduak 5, 2026** Larunbata, 18:00
Tokia	Erabilera anitzeko eraikina, Mañueta
Norentzat	Familia-publikoa
Hizkuntza	Gaztelania, zeinu-hizkuntzako bikoizketarekin
Antolatzailea - laguntzailea	Mañuetako Udala San Cristobal jubilatuen elkartea Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

WAYRA

Moreda

Nola idazten da emakumeen historia?

Eraldatzen duten elkarrizketak

Emakumeen Historia diziplina gaztea da, baina oso emankorra.

Diziplina zientifiko edo akademiko oro bezala, gure ezagutzan dagoen hutsune bat betetzeko beharretik jaio da, eta, kasu honetan, bere helburu nagusia da gizonek idatzitako historiografia tradizionalak sistematikoki ahaztu edo desitxuratu dituen emakumeen historia eta memoria berreskuratzea.

Dinamizatzailea	**Isabel Lizarbe**, Errioxako Unibertsitateko Humanitateetako doktorea eta Instituto de Estudios Riojanos institutuko ikertzailea. Emakumeen Historian eta memoria kolektiboan aditua.
Data eta ordutegia	**Irailak 25, 2026** Ostirala, 18:00 – 19:30
Tokia	Moreda Arabako udaletxea
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Moreda Arabako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

«Landa eremuko emakumeen indarra eta ahotsa»

Landa Eremuko Emakumeen Nazioarteko Egunaren harira, Miren Orozkok dinamizatutako topaketa honetan parte hartzera gonbidatzen zaitugu. Gelditzeko, esperientziak partekatzeko, gure herrietan emakume izateak zer esan nahi duen hizketatzeko eta komunitate bizitzari egiten diogun ekarpen guztia aitortzeko gunea. Bi saio elkartzeko, elkarri entzuteko, konexio berriak sortzeko eta Arabako Errioxako emakumeen artean sareak ehuntzen jarraitzeko. Elkartzen garenean, gauza garrantzitsuak gertatzen direlako.

Zure zain gaude!

Dinamizatzailea	**Miren Orozko Etxeberria**, gizarte langilea eta genero espezialista, esperientzia zabala duena berdintasunean, indarkeria matxisten prebentzioan eta taldeen dinamizazioan, ikuspegi feminista eta intersekzional batetik
Data eta ordutegia	**Urriak 21 eta 28, eta azaroak 4, 2026** Asteazkena, 17:30-19:30
Tokia	Erabilera anitzeko aretoa, Mañueta
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Mañuetako Udala San Cristobal jubilatuen elkartea Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelakk

«Indarkeria sinbolikoa, patriarkatua kamuflatzen denean»

Indarkeria matxista

Badira beti ikusten ez diren indarkeriak, baina gure eguneroko bizitzan presente daudenak: jasotzen ditugun mezuetan, gizarte arauetan, estereotipoetan edo azkenean «normaltzat» jotzen dugun horretan.

Hitzaldi honetan, Aitziber Aginagalde antropologo eta berdintasun espezialistaren eskutik, hausnartuko dugu indarkeria sinbolikoak nola jarduten duen eta patriarkatuak zer mekanismo sotil garatu dituen bere buruari eusteko eta erreproduzitzeko. Gure errealitatea beste begi batzuekin begiratzeko, ikasitakoa zalantzan jartzeko eta harreman eta gizarte berdinzaleagoak eraikitzeko tresnak partekatzeko gunea.

Dinamizatzailea	**Aitziber Aguinagalde Bilbao**, Berdintasun Teknikaria
Data eta ordutegia	**Urriak 29, 2026** Osteguna, 18:00
Tokia	Iekora
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Antolatzailea: Iekorako Udala Laguntzailea: Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Zaintzaren arkitekturak

Zaintzak

Hitzaldi/tailer honetan zahartzeaz, autonomiaz eta zaintzaz hitz egingo dugu, nola zaindu nahi dugun eta nola zaindu gaitzaten hausnartuz, eta bizitzaren azken etapan ditugun kezkak eta erronkak partekatuz. Laguntza sareak, familiaren papera, alternatiba kolektiboen eraikuntza, zaintzen banaketa ekitatiboa... Gai horiek guztiak aztertuko ditugu, Laguardiako eta Arabako Errioxako errealitate zehatzera ekarrita.

Dinamizatzailea	**Irati Mogollón**, soziologoa, adinekoen ahalduntze feministan, ekonomia feministan eta etxebizitza kolaboratiboko prozesuetan espezializatua
Data eta ordutegia	**Azaroak 10, 2026** Asteartea, 10:00 – 13:00
Tokia	Garcetas etxea, Laguardia
Norentzat	Herritarrak eta udal teknikariak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Setem Hego Haizea Laguardia contigo/BIasteri zurekin Laguardiako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	681 22 48 10 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Eltziego

Pantailak, sareak eta adingabeak: laguntzeko gakoak

Indarkeria matxista

Iaz izandako harrera onaren ondoren, berriro elkartuko gara gure garaiko hezkuntza erronka garrantzitsuenetako batean sakontzen jarraitzeko: haurrak eta nerabeak gero eta digitalagoa den mundu batean laguntzea.

Dinamizatzailea	**Jone Zalduegi**, hezitzailea eta berdintasunean eta adimen emozionalean aditua, esperientzia handia duena esku-hartze soziohezitzailean eta indarkerien prebentzioko eta sexu eta familia hezkuntzako prestakuntzan. Gaur egun, Emoki Elkartean proiektuak zuzentzen ditu
Data eta ordutegia	**Azaroak 12, 2026** Asteazkena, 15:00 – 16:30
Tokia	Eltziegoko Herri Ikastetxea, musika gela
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Eltziegoko Udala Eltziegoko Herri Ikastetxeko Guraso Elkartea Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Mañueta

Autoestimua eta mugak: ezetz esan, baietz esan

Ezetz esatea kostatzen zaizu? Besteen beharrak zureen aurretik jartzen dituzu? Tailer honetan, mugei, autoestimuari eta autozaintzari buruz hausnartuko dugu, ikuspegi feminista batetik. Dinamika parte-hartzaileen bidez, arakatuko dugu nola adierazi gure beharrak, nola kudeatu errua eta nola indartu harreman osasuntsuago eta errespetuzkoagoak. Segurtasuna irabazteko, elkarri entzuteko eta geure burua hobeto zaintzen ikasteko gunea.

Dinamizatzailea	**Aitziber Mendiluce Expósito**, EMAIZE Zentro Sexologikoko sexologo eta psikologoa, hezitzailea eta sexu aholkularia haurtzaroan zein nerabezaroan. Bere lana da pertsonak laguntzea izateko, sentitzeko, desiratzeko, elkartzeko eta deselkartzeko duten era anitzean, zaintzak ardatz hartuta
Data eta ordutegia	**Azaroak 13, 2026** Ostirala, 17:30 – 19:30
Tokia	Erabilera anitzeko aretoa, Mañueta
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Mañuetako Udala San Cristobal jubilatuen elkartea Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Genero indarkeria landa eremuko emakume nagusienganako: ezkutukoa eta berezia

Hitz egiten al dugu behar beste emakume nagusiek bizi duten indarkeriaz? Gai al gara hura ikusteko eta aitortzeko? Hitzaldi honetan, askotan isilarazitako errealitate bati helduko diogu: landa eremuko emakume nagusienganako genero indarkeriari. Hausnartuko dugu hura identifikatzeko zailtasunez, laguntza eskatzeko oztopoez eta lagundu eta babestuko duten inguruneak eta komunitate sareak eraikitzearen garrantziaz.

Dinamizatzailea	**Iratxe Herrero Zárate** soziologoa eta gerontokriminologoa, Y-logikako zuzendaria; esperientzia zabala du genero indarkeriaren eta biktimizazioaren arloko ikerketan, prestakuntzan eta politiken diseinuan, bereziki emakume nagusiei eta landa eremuari dagokienez. Emakunderentzat ikerketak egin ditu, eta indarkerian eta desberdintasunean espezializatutako ikerketa sareetako kidea da
Data eta ordutegia	**Azaroak 23, 2026** Astelehena, 17:00 – 18:15
Tokia	Kultur etxea, Eskuernaga
Norentzat	Emakumeak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	+55 gelak Eskuernagako Udala Arabako Errioxako Kuadrilla Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Bastida

Pisua duen edertasuna

Noraino baldintzatzen dituzte gure bizitzak edertasun kanonek? Zer kostu du emakumeentzat eredu ezinezko batean sartzen saiatzeak?

Bizipenetan oinarritutako hitzaldi baten bidez, Dora Gálvezek indarkeria estetikoaz hausnartzera gonbidatzen gaitu: emakumeen gorputzak kontrolatzen, epaitzen eta mugatzen dituen genero indarkeria mota bat. Bere esperientzia pertsonal eta profesionaletik abiatuta, landuko du edertasun aginduek nola eragiten dieten autoestimuari, osasun mentalari, harremanei eta emakumeen askatasunari.

Hausnarketa, bizipenak eta tresnak uztartzen dituen proposamena, hain eguneroko bezain ikusezina den indarkeria bat identifikatzeko, ezarritako edertasun idealak zalantzan jarriz eta onarpena, errespetua eta gure gorputzak askatasunez bizitzeko eskubidea sustatuz.

Dinamizatzailea	**Dora Gálvez**, berdintasun hezitzailea, aktore soziala eta *Las Calvas Existimos* proiektuaren sortzailea
Data eta ordutegia	**Azaroak 27, 2026** Ostirala, 18:00 – 19:30
Tokia	Aretoa, Bastida
Norentzat	Herritarrak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Bastidako Udala Arabako Foru Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Haurtzaroko sexu indarkerien komunikazioa eta prebentzioa

La bici de Lola film laburra eta album ilustratua abiapuntu hartuta, tresnak eskainiko dira haurtzaroko sexu indarkeriazko egoerak goiz detektatzeko, prebenitzeko eta laguntzeko, baita baliabideak ere hezkuntza afektibo-sexuala ikuspegi feminista eta tratu onekotik lantzeko.

Saioan, halaber, landuko dira indarkeria horiek inguratzen dituzten isiltasunak haustearen garrantzia, gure jardunbide profesionalak berrikustea eta haurrei entzuteko, sinesteko eta laguntzeko gaitasun kolektiboa indartzea. Izan ere, sexu indarkeriak prebenitzea ez da soilik agertzen direnean jardutea, baizik eta errespetuan, zaintzetan eta haur eta nerabeen eskubideetan oinarritutako harremanak eta komunitateak eraikitzea.

Dinamizatzailea	**Laia Pibernat** eta **Alba Barbé** ibilbide luzeko profesionalak giza eskubideetan, genero indarkerien prebentzioan eta esku-hartze soziohezitzailean
Data eta ordutegia	**Abenduak 4, 2026** Ostirala, 13:00 – 14:30
Tokia	Eltziegoko HLHI, musika gela
Norentzat	Profesionalak (hezkuntza, gizarte, osasun-arloa, etab.)
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Eltziegoko Udala Arabako Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Ainarak edo Enarak

Antzeztutako ipuin kontaketa

Ainarak edo enarak hegazti migratzaileak dira, baina ez hori bakarrik: duela mende bat, Erronkariko emakumeei ere horrela deitzen zitzaien. Herria utzi eta Zuberoara joaten ziren, udazkenetik udaberrira. Kontakizun honetan, haien bidean kontatzen ziren istorioak kontatuko dizkizuegu, eta bidaia haiekin egingo dugu, batzuetan bide estu eta ilunetatik, besteetan paraje ederretatik. Goazen gure herria hobeto ezagutzera!

Kontakizun honen bidez, kondairak, ohitura zaharrak, feminismoa, hezkidetza, adiskidetasuna, inklusioa eta arrazakeria landuko ditugu, besteak beste.

Dinamizatzailea	**Ameli eta Xirrikituen jostunek** (Alara)
Data eta ordutegia	**Azaroak 25, 2026** Asteazkena, 17:00
Tokia	Antonio Mijangos Kultur Aretoa. Laguardia
Norentzat	6 urtetik gora
Hizkuntza	Euskara
Antolatzailea - laguntzailea	Laguardiako Udala Arabako Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Laguardia

ONGI ETORRI

Ipuinkontalariak

Gure herriko taberna Ongi Etorri zen. Bi ahizpek zeramaten eta, jende askorentzat, han hasten eta amaitzen zen mundua. Nik barraren bi aldeak ezagutu nituen. Handik ez ziren bezeroak bakarrik pasatzen: istorioak, afektuak eta ikaskuntzak zebiltzan, eta gu haien artean hazi ginen.

Han deskubritu genuen emakumeen arteko lankidetza, gure izaera feminista eraikitzen hasi ginen eta autozaintzaz eta kontzientzia hartzeaz ikasi genuen.

Dinamizatzailea	**Ameli eta Xirrikituen jostunek** (Alara)
Data eta ordutegia	**Azaroak 25, 2026** Asteazkena, 19:30
Tokia	Antonio Mijangos Kultur Aretoa
Norentzat	Publiko gaztea eta helduak
Hizkuntza	Gaztelania
Antolatzailea - laguntzailea	Laguardiako Udala Arabako Aldundia
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, hileko buletina, sare sozialak eta kartelak

Laguardia

Gela Morea

Esperientzia murgiltzailea; errealitate birtualaren eta 360º-ko teknologiaren bidez, genero rolei buruz hausnartzera, estereotipoak zalantzan jartzera eta berdintasuna eta indarkeria matxistaren prebentzioa sustatzera gonbidatzen du.

Dinamizatzailea	Programa **Emakunderekin** eta **Agintzari kooperatibarekin** lankidetzan garatzen da, eta, horrela, erakundeen laguntza eta berdintasunean eta gizarte eta hezkuntza arretan esperientzia ematen da.
Data eta ordutegia	**Abenduak 7 eta 11, 2026** Jarduera doakoa eta publikoari irekia da **Ordutegia**: goizez, 9:00etatik 13:00etara, ikastetxeei zuzendua (aurrez erreserbatuta); eta arratsaldez (astelehenetik ostegunera), 17:00etatik 19:00etara, herritarrei, erakundeei eta elkarteei (aurrez erreserbatuta) eta komunikabideei zuzendua
Tokia	Laguardia (kokapen zehatza zehazteke)
Norentzat	DBHko 4. mailako eta batxilergoko ikasleak, erakundeak, elkarteak eta 15 urtetik gorako herritarrak
Hizkuntza	Elebiduna
Antolatzailea - laguntzailea	Emakunde Laguardiako Udala
Informazioa eta izen-ematea	945 600 252 620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus Hemen ere: laia.araba.eus, 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