



Casa de las
Iruñeko Mujeres
Emakumeen de Pamplona
Etxea

PROGRAMACIÓN
CASA DE LAS MUJERES
MARZO_JUNIO 2026



Ayuntamiento de **Iruñeko**
Pamplona | **Udala**



La Casa de las Mujeres de Pamplona se configura como un espacio de reflexión y empoderamiento para las mujeres. Un lugar de encuentro y de referencia para todas las mujeres de la ciudad desde el que tejer alianzas y generar las fortalezas y sinergias necesarias para la consecución de la igualdad real entre mujeres y hombres.

Todas las actividades son gratuitas. Para las actividades que requieren inscripción esta se puede realizar en el teléfono:

010 (948 420 100).

Una vez finalizado el plazo de inscripción, si hubiera plazas disponibles en los talleres y actividades, las inscripciones se pueden realizar a través del correo electrónico: casadelasmujeres@pamplona.es.

A esta programación se añadirán actividades propuestas por asociaciones y entidades que trabajen a favor de la igualdad. Podéis consultar la programación completa y sus permanentes actualizaciones en la Casa de las Mujeres.

c/ Aoiz 9, 31004 Pamplona

Tfno: 948 110 230

casadelasmujeres@pamplona.es

HORARIO:

De lunes a miércoles: 17:00- 21:00

Jueves y viernes:

10:30 - 13:30 y 17:00 - 21:00

Sábados:

10:00 - 13:30 y 17:00 - 20:30



Ayuntamiento de Pamplona

Iruñeko Udala



EXPOSICIONES

SOMOS MAS, GEHIAGO GARA: VOCES DE MUJERES CON DISCAPACIDAD

DEL 16 DE MARZO AL 10 DE ABRIL

ORGANIZA: CERMIN. IDIOMA: Castellano/Euskera

Conoce a mujeres con discapacidad con trayectorias personales y profesionales inspiradoras.



ACTIVIDADES

GIMNASIA CEREBRAL

7 DE MARZO. 11.00-13.00

ORGANIZA: AVE FENIX

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Sanar por dentro, herramientas de gimnasia cerebral para regular nuestro sistema nervioso.

PUNTO DE ENCUENTRO 8M DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

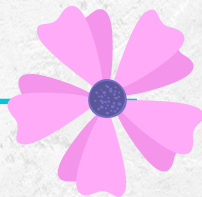
8 DE MARZO

ORGANIZA: ACMP- IEEE

IDIOMA: BILINGÜE. DIRIGIDO A: MUJERES

Punto de encuentro para acudir juntas a la manifestación oficial del día internacional





SUELO PÉLVICO

18 DE MARZO. 18.30-20.00

ORGANIZA: BIZIKUME

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCION OBLIGATORIA- 15 PLAZAS

Taller en el que verán aspectos teóricos básicos sobre el suelo pélvico de la mujer y se hará un taller básico de técnicas para la autoexploración.

PROYECCIÓN SOMOS MAS, GEHIAGO GARA. VOCES DE MUJERES CON DISCAPACIDAD

31 DE MARZO. 17.30-19.00

ORGANIZA: CERMIN

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MIXTO

Proyección documental y coloquio con las protagonistas del documental.

STOP FEMINICIDIOS, ASKI DA

16 DE ABRIL. 19.00-20.30

ORGANIZA: ACMP- IEEE

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

Charla, presentación de la Plataforma "Stop Feminicidios, Aski da", definición de feminicidio, datos estadísticos más relevantes, tratamiento legal del tema en España.



COEDUCAR EN NUESTRA VIDA

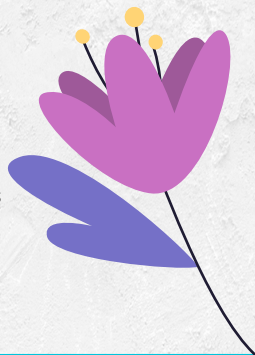
22 DE ABRIL. 18.30-21.00

ORGANIZA: COMFIN

IDIOMA: CASTELLANO

DIRIGIDO A: MUJERES INDIVIDUAL Y ASOCIACIONES

Compartir el significado de coeducar para afrontar muchas de las situaciones cotidianas de nuestra vida, tanto las referidas al ámbito personal, participativo y político.



CELEBRACIÓN 10º ANIVERSARIO DEL FORO MIRAN

24 DE ABRIL. 17.30-21.00

ORGANIZA: FORO MIRAN

IDIOMA: CASTELLANO

Representación teatral a cargo del grupo de teatro de la asociación, pequeño concierto, presentación de un video resumen de la historia de la asociación y un aperitivo.

CINE SOCIAL FEMENINO

29 DE ABRIL. 18.30

ORGANIZA: ASOCIACIÓN "CITTIDINI DEL MONDO" ODV- ORGANIZACIÓN VOLUNTARIADO ITALIANA

IDIOMA: CASTELLANO

DIRIGIDO A: MIXTO

Proyección de documentales en versión original italiana con subtítulos en castellano: Cuatro mujeres, trayectorias distintas, temas que se entrelazan; trabajo, inclusión, amor, resiliencia.



PRIMEROS AUXILIOS

29 DE ABRIL. 17.00-18.30

ORGANIZA: BIZIKUME

IDIOMA: CASTELLANO

DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCION OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Se tratarán las casuísticas más frecuentes en las salidas en bici..



ZINEFORUM KUIRRA (EUSKARAZ)

8 DE MAYO. 18.00-21.00

ORGANIZA: DEKUMAS LBT+

IDIOMA: EUSKERA

DIRIGIDO A: COLECTIVO LGTBIQ+ Y PERSONAS ALIADAS

Se organiza un cineforum en euskera para todo el colectivo LGTBIQ+ y personas aliadas, con la proyección de una película en euskera del tema LGTBIQ+.

CRUCERO PORQUE ME LO MEREZCO

9 DE MAYO. 18.00-20.00

ORGANIZA: AVE FENIX

IDIOMA: CASTELLANO

DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCION OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Taller de empoderamiento a través del dialogo



CUERPO Y EMOCIONES

23 DE MAYO. 11.00-13.00

ORGANIZA: AVE FENIX

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCION OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Ejercicios para mejorar nuestro estado de ánimo.

GEROZ ETA INDARTSUAGOA NAIZ

26 DE MAYO. 18.00-20.00

ORGANIZA: ACMP-IEEE

IDIOMA: EUSKARA. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCION OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Tailer honetan oinarritzko zein baliagarriak diren tresna emozionaletan murgilduko gara elkarrekin. Autozainketaren kontzeptua ere aurkeztuko dugu.

En este taller vamos a realizar una inmersión en herramientas sencillas, pero no por eso menos valiosas. Introduciremos la noción de autocuidado.

CINEQUEER DE BARRIO

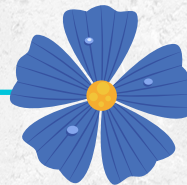
30 DE MAYO. 17.00-20.00

ORGANIZA: DEKUMAS LBT+

IDIOMA: CASTELLANO

Sesión de cineforum donde analizaremos la película "Eileen" basada en el libro "Mi nombre era Eileen".





RECORRIDO URBANO BOTÁNICO

3 DE JUNIO. 17.00-19.00

ORGANIZA: SCN GOROSTI

IDIOMA: CASTELLANO. **DIRIGIDO A:** MUJERES

Proponemos un recorrido urbano para la Casa de las Mujeres que invita a redescubrir la flora de nuestro entorno cotidiano desde una perspectiva ecofeminista y situada. A través del paseo, observaremos las plantas que conviven con nosotras en calles, parques, solares y riberas, poniendo el foco en los saberes, cuidados y relaciones históricamente invisibilizadas entre mujeres y naturaleza. El recorrido combina identificación de especies espontáneas y plantadas, lectura del paisaje urbano y reflexión colectiva.

EL PATRONATO DE PROTECCIÓN A LA MUJER EN NAVARRA: HISTORIA DE UNA INFAMIA

10 DE JUNIO. 18.30-21.00

ORGANIZA: COMFIN

IDIOMA: CASTELLANO. **DIRIGIDO A:** MIXTO

Recorrido por la historia del Patronato de Protección a la Mujer en Navarra



DJ ARRATSALDEKO GIRO FEMINISTA EUSKARAZ

12 DE JUNIO. 18.30-21.00

ORGANIZA: ACMP-IEEE . **COLABORA:** DEKUMAS LBT+

IDIOMA: EUSKARA. **DIRIGIDO A:** TODA LA DIVERSIDAD DE MUJERES Y A LAS PERSONAS NO BINARIAS QUE SE LEEN COMO MUJERES

DJ baten eskutik euskal musikaz gozatuko dugu, euskeraz solastu, dinamizatu eta dantzatzeko leku seguru bat eskainiz. Askari autogestionatua ere izango dugu.

De la mano de un DJ, disfrutaremos de la música vasca, ofreciendo un lugar seguro para charlar, dinamizar y bailar en euskera. También tendremos una merienda auto gestionada.

TALLERES

MUJERES Y AJEDREZ

5, 12, 26 DE MARZO. 9, 16, 23, 30 DE ABRIL. 7, 14, 21, 28 DE MAYO. 4, 11 DE JUNIO.
19.00-20.30

ORGANIZA: ÁREA DE IGUALDAD, ACCIÓN COMUNITARIA, BARRIOS Y
DIVERSIDAD CULTURAL

IDIOMA: CASTELLANO. **DIRIGIDO A:** MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 16 PLAZAS

Avanzar en los conocimientos del ajedrez para las que llevan varios cursos y enseñar conocimientos básicos a nuevas integrantes

CHI KUNG

MARZO: 6, 13, 20, 27. ABRIL: 10, 17, 24. MAYO: 8, 15, 22, 29.

18.00-19.30

ORGANIZA: ACPM- IEEE

IDIOMA: CASTELLANO. **DIRIGIDO A:** MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 12 PLAZAS

El Chi kung para las mujeres trabaja específicamente el sistema endocrino y órganos reproductores femeninos para que la energía fluya libremente por el cuerpo, creando bienestar, y equilibrio físico y emocional.



BATUCADA FEMINISTA

SÁBADOS A PARTIR DEL 7 DE MARZO A JUNIO. 18:00 A 20:00

ORGANIZA: ÁREA DE IGUALDAD, ACCIÓN COMUNITARIA, BARRIOS Y DIVERSIDAD CULTURAL

IDIOMA: BILINGÜE. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Empoderamiento de las mujeres por medio de la percusión y ritmos y batucada.

REENCUENTRO CON ESAIN

7, 14, 21 Y 28 DE MARZO. 17.00-20.30

ORGANIZA: JUNTAS NOS CUIDAMOS

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 18 PLAZAS

Formar lazos entre las asociaciones.



TALLER DE LECTURA DRAMATIZADA CON ENFOQUE DE GÉNERO

16, 23, 30 DE MARZO. 6, 13, 20 DE ABRIL. 17.30-19.30

ORGANIZA: LUNES LILAS

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 12 PLAZAS

Acción formativa de carácter teórico-práctico en la que se exploran y dramatizar textos teatrales y literarios desde una perspectiva de género, fomentando la conciencia crítica, la expresión oral y la participación activa.



CLUB DE LECTURA QUEER

26 DE MARZO “LAS MALAS” CAMILA SOLA VILLADA

30 DE ABRIL “(H)AMOR BI BILLO” VV.AA

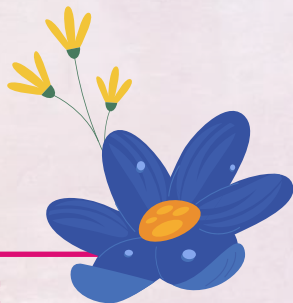
28 DE MAYO “MI NOMBRE ERA EILEEN” OTTESSA MONSHFEGH

25 DE JUNIO “MOIO” KATTALIN MINER

18.00-20.00

ORGANIZA: DEKUMAS LBT+

IDIOMA: CASTELLANO



CUÉNTAME TU HISTORIA Y EMPODÉrame

28 DE MARZO. 25 DE ABRIL. 30 DE MAYO. 11.30-13.00

ORGANIZA: AVE FENIX

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 15 PLAZAS

Mediante nuestra historia de manera positiva empoderamos a mujeres.

VIOLENCIA DE GÉNERO: TIPOS Y RECURSOS

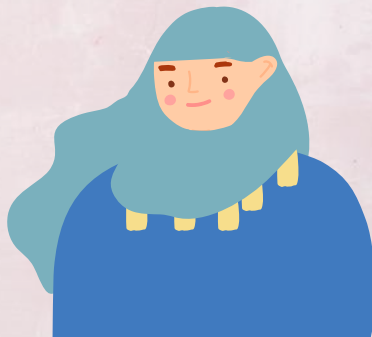
4 Y 18 DE ABRIL. 11.00-13.00

ORGANIZA: AVE FENIX

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Informar sobre los tipos de violencia de género.





GIMNASIA CEREBRAL

4, 11, 18, 25 DE ABRIL. 17.00-20.30

ORGANIZA: JUNTAS NOS CUIDAMOS

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Ejercitar la atención y la concentración sensorial.

BIDEAK EGIN- CAMINAR

TODOS LOS MARTES A PARTIR DEL 7 DE MARZO HASTA EL 26 DE MAYO

10.30 SALIDA DESDE LA CASA DE LAS MUJERES

ORGANIZA: ACMP-IEE

IDIOMA: BILINGÜE. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 15 PLAZAS

Andar por gusto, sin prisas, uniendo la actividad física al disfrute, itinerarios de una hora aproximadamente, por Pamplona y media hora de comentario tras la actividad, procurando que tengan relación con nuestra historia como mujeres de Iruña.

TRANSMITIENDO SABERES: PLANTAS SILVESTRES DEL ENTORNO

GRUPO1: 8, 15, 22, 29 DE ABRIL

GRUPO2: 6, 13, 20, 27 DE MAYO

17.30-19.30

ORGANIZA: ACMP-IEE

IDIOMA: BILINGÜE. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 12 PLAZAS

Taller para observar y conocer plantas, sus propiedades, virtudes o usos.



TALLER PRÁCTICO: MUJERES A LA VISTA, TALLER DE CORTOMETRAJE

29 DE ABRIL. 6, 13, 20 DE MAYO. 18.00-20.00

GRABACIÓN DEL CORTO: 23 DE MAYO. 18.00-20.00

ORGANIZA: LUNES LILAS

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 25 PLAZAS

En este taller se aprende a diseñar, programar y realizar un cortometraje para posteriormente presentarlo.

EMPRENDIMIENTO

2, 9, 16, 23 Y 30 DE MAYO. 17.00-20.30

ORGANIZA: JUNTAS NOS CUIDAMOS

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 18 PLAZAS

Formación para mujeres emprendedoras y cooperativismo.



EMPODERÁNDOTE DESDE EL CONOCIMIENTO Y CUIDADOS DEL SUELO PÉLVICO

4, 11, 18, 25 DE MAYO. 17.15-19.45

ORGANIZA: LUNES LILAS

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 15 PLAZAS

En este taller se pretender conocer el suelo pélvico desde una mirada empoderada.

SALUD MENTAL. MEMORIZA TU KARAOKE

6, 13, 20, 27 DE JUNIO. 17.00-20.00

ORGANIZA: JUNTAS NOS CUIDAMOS

IDIOMA: CASTELLANO. DIRIGIDO A: MUJERES

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA- 20 PLAZAS

Trabajar la memoria.



CALENDARIO

EXPOSICIÓN

**SOMOS MAS, GEHIAGO GARA:
VOCES DE MUJERES CON
DISCAPACIDAD**

DEL 16 DE MARZO AL 10 DE ABRIL

ACTIVIDADES

GIMNASIA CEREBRAL

7 DE MARZO

11.00-13.00

**PUNTO DE ENCUENTRO 8M
DÍA INTERNACIONAL DE LAS
MUJERES**

8 DE MARZO

SUELO PÉLVICO

31 DE MARZO

17.30-19.00

**PROYECCIÓN SOMOS MAS,
GEHIAGO GARA. VOCES DE
MUJERES CON DISCAPACIDAD**

31 DE MARZO

17.30-19.00

STOP FEMINICIDIOS, ASKI DAS

16 DE ABRIL

19.00-20.30

COEDUCAR EN NUESTRA VIDA

22 DE ABRIL

18.30-21.00

**CELEBRACIÓN 10º ANIVERSARIO
DEL FORO MIRAN**

24 DE ABRIL

17.30-21.00

CINE SOCIAL FEMENINO

29 DE ABRIL

18.30

PRIMEROS AUXILIOS

29 DE ABRIL

17.00-18.30

ZINEFORUM KUIRRA (EUSKARAZ)

8 DE MAYO

18.00-21.00

ACTIVIDADES

CRUCERO PORQUE ME LO MEREZCO	9 DE MAYO	18.00-20.00
CUERPO Y EMOCIONES	23 DE MAYO	11.00-13.00
GEROZ ETA INDARTSUAGOA NAIZ	26 DE MAYO	18.00-20.00
CINEQUEER DE BARRIO	30 DE MAYO	17.00-20.00
RECORRIDO URBANO BOTÁNICO	3 DE JUNIO	17.00-19.00
EL PATRONATO DE PROTECCIÓN A LA MUJER EN NAVARRA: HISTORIA DE UNA INFAMIA	10 DE JUNIO	18.30-21.00
DJ ARRATSALDEKO GIRO FEMINISTA EUSKARAZ	12 DE JUNIO	18.30-21.00

TALLERES

MUJERES Y AJEDREZ	5, 12, 26 DE MARZO. 9, 16, 23, 30 DE ABRIL. 7, 14, 21, 28 DE MAYO. 4, 11 DE JUNIO	19.00-20.30
CHI KUNG	MARZO: 6, 13, 20, 27. ABRIL: 10, 17, 24. MAYO: 8, 15, 22, 29.	18.00-19.30
BATUCADA FEMINISTA	SÁBADOS A PARTIR DEL 7 DE MARZO A JUNIO.	18:00 a 20:00

TALLERES

REENCUENTRO CON ESAIN	7, 14, 21 Y 28 DE MARZO	17.00-20.30
TALLER DE LECTURA DRAMATIZADA CON ENFOQUE DE GÉNERO	16, 23, 30 DE MARZO. 6, 13, 20 DE ABRIL	17.30-19.30
CLUB DE LECTURA QUEER	26 DE MARZO " LAS MALAS" CAMILA SOLA VILLADA 30 DE ABRIL "(H)AMOR BI BILLO" VV.AA 28 DE MAYO "MI NOMBRE ERA EILEEN" OTTESSA MONSHFEGH 25 DE JUNIO "MOIO" KATTALIN MINER	18.00-20.00
CUÉNTAME TU HISTORIA Y EMPODÉrame	28 DE MARZO. 25 DE ABRIL. 30 DE MAYO	11.30-13.00
VIOLENCIA DE GÉNERO: TIPOS Y RECURSOS	4 Y 18 DE ABRIL	11.00-13.00
GIMNASIA CEREBRAL	4, 11, 18, 25 DE ABRIL	17.00-20.30
BIDEAK EGIN- CAMINAR	TODOS LOS MARTES A PARTIR DEL 7 DE MARZO HASTA EL 26 DE MAYO	10.30

TALLERES

TRANSMITIENDO SABERES: PLANTAS SILVESTRES DEL ENTORNO	GRUPO1: 8, 15, 22, 29 DE ABRIL GRUPO2: 6, 13, 20, 27 DE MAYO	17.30-19.30
TALLER PRÁCTICO: MUJERES A LA VISTA, TALLER DE CORTOMETRAJE	29 DE ABRIL. 6, 13, 20 DE MAYO. GRABACIÓN DEL CORTO: 23 DE MAYO.	18.00-20.00
EMPRENDIMIENTO	2, 9, 16, 23 Y 30 DE MAYO	17.00-20.30
EMPODERÁNDOTE DESDE EL CONOCIMIENTO Y CUIDADOS DEL SUELO PÉLVICO	4, 11, 18, 25 DE MAYO	17.15-19.45
SALUD MENTAL. MEMORIZA TU KARAOKE	6, 13, 20, 27 DE JUNIO	17.00-20.00