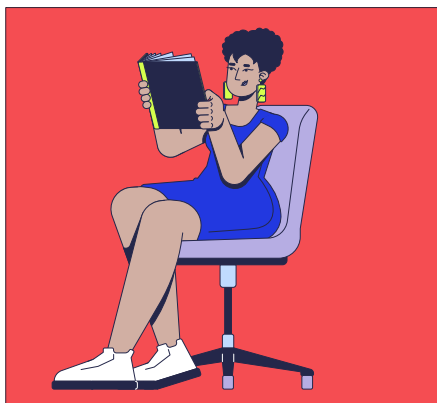
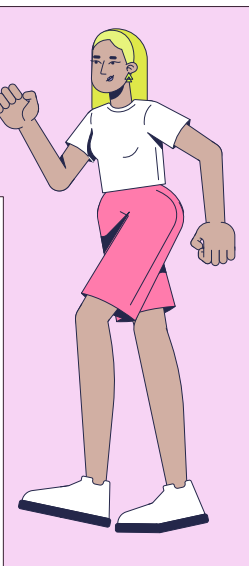
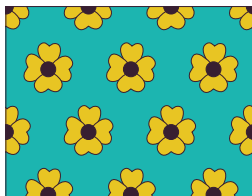
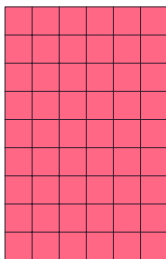




EMAKUMEEN ETXEKO

PROGRAMAZIOA

Uda 2026



Iruñeko Emakumeen Etxea emakumeen hausnarketarako eta ahalduntzerako espazio gisa sortu da. Hiriko emakume guztiendako topagunea eta erreferentziagunea, emakumeen eta gizonen arteko benetako parekidetasuna lortzeko behar diren indarguneak eta sinergiak sortzeko eta aliantzak ehotzeko abiapuntu izanen dena.

Jarduera guztiak doan dira. Behar izan ezkerro, jardueretarako izen-ematea honako telefono honetan egiten ahal da: 010 (948 420 100).

Behin izena emateko epea amaituta, lantegi eta jardueretan tokirik balego, casadelasmujeres@pamplona.es helbide elektronikoaren bidez ematen ahal da izena.

Programazio honi jarduera batzuk gehituko zaizkio berdintasunaren alde lanean ari diren elkarteek eta entitateek proposatuta. Programazio osoa eta etengabeko eguneraketak Emakumeen Etxean kontsultatzen ahal dira.

Agoitx k. 9, 31004 Iruña

Tel.: 948 110 230 casadelasmujeres@pamplona.es

ORDUTEGIA:

Astelehenetik asteazkenera:

17:00 – 21:00

Ostegun eta ostiraletan:

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

Larunbatetan:

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



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

EMAKUMEA GUATEMALAN: LURRAREN DEFENDATZAILEAK" PODCAST MURGILTZAILEA

ABUZTUAK 10. 19:00-20:00

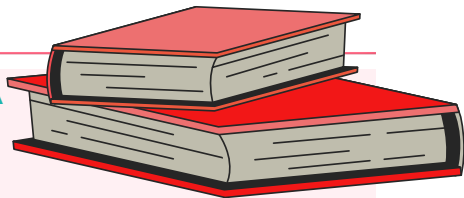
ANTOLATZAILEA: MUNDUKO MEDIKUAK
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: EMAKUMEEI

Lurraren Defendatzaileak podcastean oinarritutako murgiltze-jarduera; Latinoamerikako lurraldea eta giza eskubideak defendatzen dituzten emakumeen ahots eta esperientziak ditu ardatz. Testigantza errealean, soinuaren, narrazioaren eta zaporeari eta usainari lotutako esperientzia sensorial baten bidez, jarduerak lotura emozionala eta gogoetatsua sortu nahi du emakume horiek estraktibismoaren, indarkerien eta desberdintasun globalen aurrean bizi dituzten errealitateekin.

MAITASUN OTURUNTZA

IRAILAK 10. 18:00-20:00

ANTOLATZAILEA: SEI ELKARTEA
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: MISTOA



Kulturarteko topaketa maitasunaren esanahi bereziei eta ezagutzen ditugun maitatzeko moduei buruz hausnartzeko. Platonen *Oturuntza* du inspirazio-iturri; filosofoak 12 jakintsu greziar elkartu eta maitasuna zer den galdetuko die. Guk begirada hori zabaldu eta munduko hainbat tokitako jakintsuak elkartuko ditugu, maitasunari buruz eta harremanak bideratzeko moduei buruz ditugun ikusmoldeak zabaltzeko. Horrela, genero-ikuspegia eta kulturartekotasuna ekarriko ditugu diskurtsora.

BIDEOJOKO RETRO LBTIA+ TXAPELKETA

IRAILAK 11. 18:00-21:00

ANTOLATZAILEA: DEKUMAS LBT

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ

NORI ZUZENDUA: LBTIA+ EMAKUMEEI

Jarduera honetan bideojoko klasikoak berreskuratuko ditugu, espazio seguru, askotariko eta matxismo, LBTI+fobia eta gamer toxizitaterik gabeko batean gozatzeko.

IRAKURKETA KLUB LODIKOTEA- GORDA SINVERGÜENZA, AÍDA GONZALEZ ROSSIRENA

IRAILAK 17. 18:00-20:00

ANTOLATZAILEA: DEKUMAS LBT

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ

NORI ZUZENDUA: MISTOA

Irakurketa-klub honek gorputz-aniztasuna lantzen duten irakurketak lantzen ditu, eta eztabaidarako eta hausnarketarako espazio bat izan nahi du, gorputz-aniztasunaren inguruko esperientziak partekatzeko liburuen laburpenak baliatuz.

EZ-MONOGAMIEI BURUZKO LANTEGIA

IRAILAK 18. 19:00-21:00

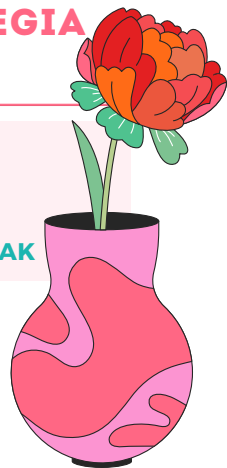
ANTOLATZAILEA: DEKUMAS LBT

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ

NORI ZUZENDUA: EMAKUMEAK ETA LBTIA+

PERTSONAK, ETA HORIEN ALIATUAK

Lantegiak LBTIA+ begiradatik heltzen die ez-monogamiei, mitoak desmuntatzeko eta erreferente afektiboak zabaltzeko. Askotariko harreman-ereduak aztertuko dira, arreata adostasunean, zainketetan eta autonomian jarrita.



EMAKUMEA KLIKA-ALDAKETAREN AURREAN

IRAILAK 21 18:00

ANTOLATZAILEA: COMFIN Y TESOS

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ

NORI ZUZENDUA: EMAKUMEA ETA ELKARTEAK

Klika-aldaaketak emakumeengan dituen ondorioen inguruan hausnartuko da, baita gure gizarte-bizitzan jasagarritasunari nola eragiten dion ere.

Horri aurre egiteko eta emakumeen eta neskatoen, pertsonen eta gure ingurunearen bizi-kalitatea hobetzeko gako ekofeministak ere eskainiko dizkigu.

QUEER IRAKURKETA-KLUBA- TODAS MIS PALABRAS SON AZORES SALVAJES, GLORIA FORTÚNENA

IRAILAK 24. 18:00-20:00

ANTOLATZAILEA: DEKUMAS LBT

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ

NORI ZUZENDUA: MISTOA

Queer gaiei buruzko irakurketak proposatzen ditu. Ondoren, aurrez aurreko zein online bilera batean, irakurketa dinamizatu eta irakurritakoa eztabaidatu, eta hari buruzko iruzkinak egiten dira.



EMAKUME-GORPUTZ LIBREAK, GORPUTZ AHALDUNTZE SAFIKOA

IRAILAK 25. 19:00-21:00

ANTOLATZAILEA: DEKUMAS LBT

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ

NORI ZUZENDUA: EMAKUME SAFIKOAK

Lantegiak emakume safikoen arteko gorputz-adierazpen erlazionalari heltzen dio, eta aukera ematen du, mugimendu-dinamiken bidez, genero-aginduak eta estereotipoak hausteko eta adierazpen aukerak zabaltzeko, geure genero-adierazpena berresteko, eta LBTIA+ gorputzak zeharkatzen dituzten zapalkuntzei begirada propio eta ahaldunduarekin aurre egiteko.

NOLA MAITATU GEHIAGO ETA HOBEBE GEURE BURUA, CORAL HERRERAREN ESKUTIK

IRAILAK 28. 17:00-19:15

ANTOLATZAILEA: ASTELEHEN LILAK

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ

NORI ZUZENDUA: EMAKUMEEI

Feminismoan oinarritutako maitasuna ezagutzea, geure burua maitatzeko eta harremanak berdintasunean eraikitzeko.

AMIGA, SEPÁRATE YA LIBURUAREN AURKEZPENA, CORAL HERRERARENA

IRAILAK 28. 19:30-21:00

ANTOLATZAILEA: ASTELEHEN LILAK

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ

NORI ZUZENDUA: EMAKUMEA

Hitzaldi honetan, bere azken liburuan azaltzen dituen harreman toxikoez mintzatuko zaigu Coral Herrera, baita maitasun berdinezalearen museoaren proiektuaz ere.



JAKIN DEZAGUN GEHIAGO MENOPAUSIAZ: ELKAR ULERTZEKO, NORK BERE BURUA ZAINTEKO ETA HOBETSI BIZITZEKO GAKOAK

URRIAK 1. 17:00

**ANTOLATZAILEA: NAFARROAKO OSASUN IKERKETARAKO
INSTITUTUA (IDISNA)**
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: EMAKUMEA

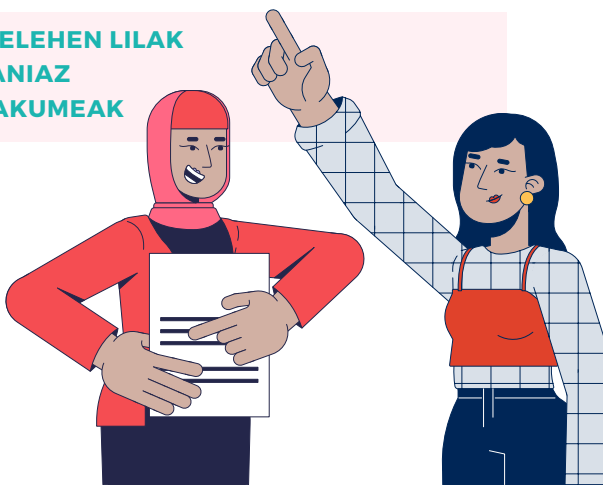
Menopausiari eta aldi horretarako osasun sustapenari buruz gehiago jakin nahi duen edonori zuzenduta dago jarduera. Menopausia modu osasungarria bizitzen laguntzen duten ohituretan jarriko da arreta —jarduera fisikoa, elikadura, atsedena eta ongizate emozionala—, bai eta ohiko sintomak identifikatzen eta bizi-kalitatea hobetzeko dauden aukeretan ere.

CELULAS CAPRICHOSAS LIBURUAREN AURKEZPENA, MARIJOSE ORAA EZKERRENA

URRIAK 1 17:30-19:30

ANTOLATZAILEA: ASTELEHEN LILAK
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: EMAKUMEA

Liburua bizirik dagoen pertsona baten bizipen gisa eta kolektiboarekiko duen begiradatik azaldu eta aurkeztuko du, Sarayko presidente denez.



SOLASALDIA IKERTZAILEAREKIN: “‘NI’-TIK ‘GU’-RA”. AHALDUNTZEA PROZESU BIZI GISA COMFIN-EKO EMAKUME ELKARTEETAN”

URRIAK 7. 18:00

ANTOLATZAILEA: COMFIN
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: COMFINEKO KIDEEI, EMAKUMEEN
ELKARTEEI, BERDINTASUNEN PROFESIONAL ETA
IKERTZAILEEI ETA INTERESA DUEN ORORI.

“Ni’-tik ‘Gu’-ra. Ahalduentzea prozesu bizi gisa COMFINeko emakumeen elkarteetan” izenburuko Master Amaierako Lanaren (MAL) emaitzen aurkezpena: Uxue Berruezo Lerga ikerlariak informazio-saio bat egingen du, COMFINekin eta haren bazkide diren zortzi elkarterekin elkarlanean eginiko ikerketa honen aurkikuntzak azaltzeko.

AMATXI MAITIA LIBURUAREN AURKEZPENA

URRIAK 7. 17:30

ANTOLATZAILEA: ASTELEHEN LILAK
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: EMAKUMEAK

Amatxi maitia ‘Ritual programa. Pirinioaurreko ondare eta kontakizun feminista’ ikerketaren ondorioz sortutako liburu eta proiektuaren izenburua da. Ikerlan horretan Nafarroako Pirinioaurreko bailaretako emakumeen ahozko memoria berreskuratu da, mende batez isilarazitako istorioei ahotza emateko



SCRABLEAREN HASTAPENAK

ABUZTUAK 4, 11, 18 ETA 25. 19:00-20:30

**ANTOLATZAILEA: BERDINTASUNEN, EKINTZA
KOMUNITARIOEN, AUZOETAKO ETA
KULTUR ANIZTASUNEN ALORRA.**

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: EMAKUMEAK
NAHITAEZKOA DA IZENA EMATEA: 16 IKASPOSTU

Hitz gurutzatuen jolaseko hastapenak.

XAKEAREN HASTAPENAK

ABUZTUAK 6, 13, 20 ETA 27. 19:00-20:30

**ANTOLATZAILEA: BERDINTASUNEN, EKINTZA
KOMUNITARIOEN, AUZOETAKO ETA
KULTUR ANIZTASUNEN ALORRA.**

HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: EMAKUMEAK
NAHITAEZKOA DA IZENA EMATEA: 20 IKASPOSTU

4 saio, xakeari buruzko hasierako kontzeptuak ikasteko.



ADIMEN ARTIFIZIALA (AA) GEURE BIZITZAN. AHALDUNTZEA ETA SORMENA ARO DIGITALEKO AKTIBISMO FEMINISTAN

IRAILAK 9 ETA 23. 17:15-20:45

ANTOLATZAILEA: ASTELEHEN LILAK
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: EMAKUMEAK
NAHITAEZKO DA IZENA EMATEA. 25 IKASPOSTU

AA ezagutzea feminismoaren alde erabiltzeko

OSASUNA, ZAINZA ETA AHALDUNTZEA LANTZEKO DANTZA. EMAKUMEEN OSASUN INTEGRALA

IRAILAK 30. URRIAK 5, 7, 14, 19, 21, 26 ETA 28.
19:30-21:00

ANTOLATZAILEA: ASTELEHEN LILAK
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: EMAKUMEAK
NAHITAEZKO DA IZENA EMATEA. 20 IKASPOSTU

Monografiko honek emakumearen osasuna eta dantza ditu hizpide, ahalduntze kolektibo eta indibidualerako tresna gisa





BAKARRIZKETA FEMINISTEN ZIKLOA

NIRE GORPUTZAK EZ ZIZUN IRITZIRIK ESKATU

MAGDA PIÑEYRO ABUZTUAK 7. 19:00

**ANTOLATZAILEA: BERDINTASUNeko, EKINTZA
KOMUNITARIOko, AUZOETAKO ETA KULTUR
ANIZTASUNeko ALORRA. HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: JENDE ORORI, ADINEZ NAGUSIEI**

“Nire gorputzak ez zizun iritzirik eskatu” umore garratzez eta kritika sozialez beteriko kontakizun pertsonal eta politikoa da; haren bidez, Magdalena Piñeyro Uruguaiako aktibista potoloak kolokan jarri nahi du besteen gorputzei buruzko iritzia emateko ohitura madarikatua.

GREGORIA- FEMINISTA JAIO ALA EGIN EGITEN DA?

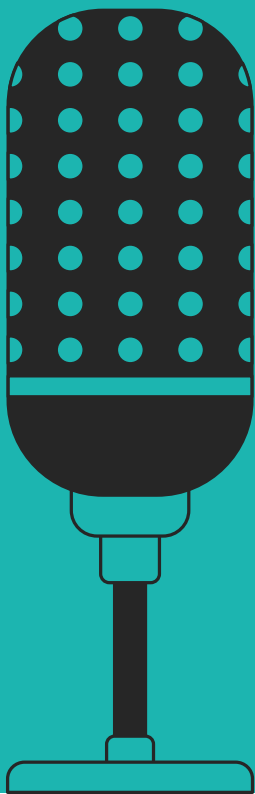
BEATRIZ EGIZABAL. ABUZTUAK 14. 19:00

**ANTOLATZAILEA: BERDINTASUNeko, EKINTZA
KOMUNITARIOko, AUZOETAKO ETA KULTUR
ANIZTASUNeko ALORRA.
HIZKUNTZA: EUSKARAZ**

Galdera honi erantzun nahiean bizitzan feminismoak izan duen eragina aztertuko du, pasadizo desberdinen bitartez ikerketa eginez.

Zer ulertu du? Zer ez du ulertu? Zer dauka ulertzeko?

Hau guztia, ikuspuntu umoretsu batetik





RANDOM ANDREA – PERIMENOPAUSIA ETA GEHIAGO LEIRE OLARAN. ABUZTUAK 21. 19:00

**ANTOLATZAILEA: BERDINTASUNeko, EKINTZA
KOMUNITARIOko, AUZOETAKO ETA KULTUR
ANIZTASUNeko ALORRA. HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: HELDUENDAKO**

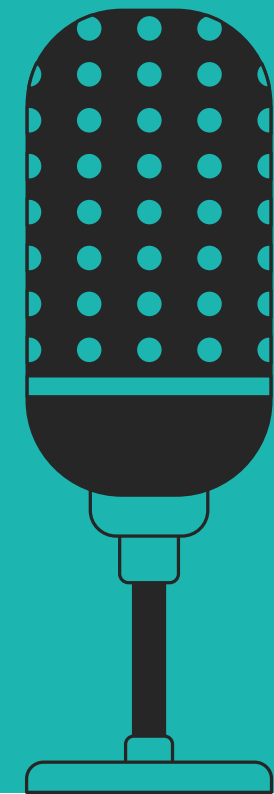
Bakarrizketa hau hormonen jaitsierarekin bizitako esperientzia pertsonaletik sortu zuen. Horri buruz hitz egiteko beharretik. Harrigarria dirudi bizi osoan feminista eta borrokalaria izanda gai honek sekretupean jarraitzea, emakumeengan errealitate biologiko bat bada ere. Umoretik egiten du, hura zeharkatzeko tresna indartsua delakoan.

LANDA EREMUAN LESBIANA IZATEA, ETA AHALEGINEAN GOZATZEA CRISTINA MARTÍNEZ HERNÁNDEZ “LA DIVERXA”. ABUZTUAK 28. 19:00

**ANTOLATZAILEA: BERDINTASUNeko, EKINTZA
KOMUNITARIOko, AUZOETAKO ETA KULTUR
ANIZTASUNeko ALORRA.
HIZKUNTZA: GAZTELANIAZ
NORI ZUZENDUA: HELDUENDAKO**

agerian bizitzera. Hortik abiatuta, umorez eta samurtasunez partekatuko ditu istorio pertsonalak, herri-kondairak eta asmatutako ipuinak, landa-eremuan lesbiana izatea zer den ikusarazi nahian.

Bidaia intimo, dibertigarri eta parte-hartzailea, non oilo lesbianek, trans artzain-txakurrek eta printzesa ez hain heterosexuaren batek hitza hartzen duten.



EGUTEGIA



JARDUERAK

"EMAKUMEAK GUATEMALAN: LURRAREN DEFENDATZAILEAK" PODCAST MURGILTZAILEA	ABUZTUAK 10	19.00-20.00
MAITASUN OTURUNTZA	IRAILAK 10	18.00-20.00
BIDEOJOKO RETRO LBTTIA+ TXAPELKETA	IRAILAK 11	18.00-21.00
IRAKURKETA KLUB LODIKOTEA- GORDA SINVERGÜENZA, AIDA GONZALEZ ROSSIrena	IRAILAK 17	18.00-20.00
EZ-MONOGAMIEI BURUZKO LANTEGIA	IRAILAK 18	19.00-21.00
EMAKUMEAK KLIMA- ALDAKETAREN AURREAN	IRAILAK 21	18.00
QUEER IRAKURKETA-KLUBA- TODAS MIS PALABRAS SON AZORES SALVAJES, GLORIA FORTÚNena	IRAILAK 24	18.00-20.00
EMAKUME-GORPUTZ LIBREAK, GORPUTZ AHALDUNTZE SAFIKOA	IRAILAK 25	19.00-21.00
NOLA MAITATU GEHIAGO ETA HOBEKI GEURE BURUA, CORAL HERRERAREN ESKUTIK	IRAILAK 28	17.00-19.15
AMIGA, SEPARATE YA LIBURUAREN AURKEZPENA, CORAL HERRERARENA	IRAILAK 28	19.30-21.00
JAKIN DEZAGUN GEHIAGO MENOPAUSIAZ: ELKAR ULERTZEKO, NORK BERE BURUA ZAINTEZKO ETA HOBEKI BIZITZEKO GAKOAK	URRIAK 1	17.00

EGUTEGIA



JARDUERAK

CELULAS CAPRICHOSAS LIBURUAREN AURKEZPENA, MARIJOSE ORAA EZKERRENA	URRIAK 1	17.30-19.30
SOLASALDIA IKERTZAILEAREKIN: “‘NI’-tik ‘GU’-ra”. AHALDUNTZEA PROZESU BIZI GISA COMFIN-eko EMAKUME ELKARTEETAN”	URRIAK 7	18.00
AMATXI MAITIA LIBURUAREN AURKEZPENA	URRIAK 7	17.30

IKASTAROAK / LANTEGIAK

SCRABLEAREN HASTAPENAK	ABUZTUAK 4, 11, 18 eta 25	19.00-20.30
XAKEAREN HASTAPENAK	ABUZTUAK 6, 13, 20 eta 27	19.00-20.30
ADIMEN ARTIFIZIALA (AA) GEURE BIZITZAN. AHALDUNTZEA ETA SORMENA ARO DIGITALEKO AKTIBISMO FEMINISTAN	IRAILAK 9 ETA 23	17.15-20.45
OSASUNA, ZAINZTA ETA AHALDUNTZEA LANTZEKO DANTZA. EMAKUMEEN OSASUN INTEGRALA	IRAILAK 30. URRIAK 5, 7, 14, 19, 21, 26 eta 28	19.30-21.00

EGUTEGIA



BAKARRIZKETA FEMINISTEN ZIKLOA

NIRE GORPUTZAK EZ ZIZUN IRITZIRIK ESKATU MAGDA PIÑEYRO	ABUZTUAK 7	19.00
GREGORIA- FEMINISTA JAIO ALA EGIN EGITEN DA? BEATRIZ EGIZABAL	ABUZTUAK 14	19.00
RANDOM ANDREA – PERIMENOPAUSIA ETA GEHIAGO LEIRE OLARAN	ABUZTUAK 21	19.00
LANDA EREMUAN LESBIANA IZATEA, ETA AHALEGINEAN GOZATZEA CRISTINA MARTÍNEZ HERNÁNDEZ “LA DIVERXA”	ABUZTUAK 28	19.00

