

PORTUGALETEKO
EMAKUME
GUZTION
ETXEA



OTSAILA
EKAINA
2026



Bidatzeneako egitaraua



Ayuntamiento de
Portugaleteko Udala

Zer da Bidatzeneea?



Portugaleteko emakume guztiontzako eta oro har berdintasunaren alde lan egin nahi duten herritarrentzako erreferentzia izan nahi duen etxea da.

Emakumeontzako informazio garrantzitsua eskuratuz, ideiak trukatzuz eta elkarlana sustatuz, jabetze prozesu indibidual eta kolektiboak garatu eta sustatzeko espazioa da.

Emakumeon parte hartze aktiboa bultzatzen duen espazio seguru, irisgarri eta dinamikoa da, herriko politika publikoetan eta Portugaleteko egunerokoan ikuspegi feminista batetik eragiteko.

EMAKUMEENTZAKO JABETZE ESKOLA

Formakuntza eta jabetze feministari begira pentsatutako ikastaroak dira. Adin zein jatorri guztietako emakumeon interes eta behar anitzak kontuan hartuta, ahalduntze eta jabetze prozesuak bultzatuko dituzte.



Jabetze Eskola

OTSAILA-EKAINA

2026



Eskuak argiari elektrizitate tailerra

Eskuak oreari, eskuak autonomiari eta autokudeaketari, ESKUAK ARGIARI!! Ez al dabil entxufe bat? Nahi al duzu argi puntu gehigarri bat jarri gelaren batean? Gustatuko litzaizuke zure argiztapena LEDera aldatzea? Aspertuta al zaude zure etxean konponketa txikietarako laguntza eskatu behar izateaz? Zure egunerokotasunaren autokudeaketaren aldeko apustua egin nahi al duzu? Elektrizitate-tailerra da, buruaskitasunerako, genero-rol tradizionalak hausteko, jakin-mina pizteko eta elektrizitatearen inguruan autonomia handiagoa lortzeko. Animatuko al zara?

BIDERATZAILEA
EGUNAK

Paz Carbajosa
Asteazkenak, 10 saio

Otsailak 11, 18, 25 · Martxoak 4, 11, 18, 25 · Apirilak 15, 22, 29

ORDUTEGIA ETA LEKUA
HIZKUNTZA

17:00-20:00, Bidatzenean
Gaztelania



Artista liburua: gure historia kontatuko dugu

Tailer honetan emakumeen bizitzak, esperientziak eta jakintzak erdigunean jarriko ditugu, eta egunerokoa material artistiko bilakatuko dugu. Horretarako, geure artista-liburua egingo dugu, hau da, liburu-formatua sormenerako euskarri gisa erabiltzen duen eskuz egindako objektua. Liburu konbentzionalak ez bezala, ez da inprimatutakora mugatzen. Izan ere, irudiak, collageak, ilustrazioak, idazlanak, ehunak, argazkiak... edo guretzat esanguratsua den beste edozein elementu integratzen ditu. Ez da beharrezkoa aldezturik ezagutzarik, baizik eta, ikusezina ikusteko eta egunerokoa berrirudikatzeke gogoia besterik ez, tresna artistikoek eskaintzen dizkiguten baliabideetatik abiatuta.

BIDERATZAILEA
EGUNAK

María Arriera
Ostirala, 7 saio

Otsailak 13, 20 eta 27 · Martxoak 6, 13, 20 eta 27

ORDUTEGIA ETA LEKUA
HIZKUNTZA

10:00-12:00, Bidatzenean
Gaztelania



Mugituz dena mugitzen da

Gorputz-mugimenduko hainbat diziplinaren bidez, ate bat irekiko diegu autoezagutzari, gozamenari eta, oro har, ongizate handiagoari.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Bidatzenea

Astearte edo ostegunak (aukeratzeko)

otsailaren 17 eta 19an hasita

10:00-11:00, Bidatzenean

Euskara eta Gaztelania



Jar gaitezen flamenka!

Tailer honetan flamenkoa oso modu berezian erabiliko dugu nola sentitzen garen, nola komunikatzen garen geure buruarekin eta gainerako pertsonekin eta nola adierazi gorputz eta ahotsarekin, gure artea eta boterea indartuz. Denok jartzen baikara flamenka, espontaneoak, benetakoak, ausartak eta askeak garenean. Ez da beharrezkoa flamenkoa jakitea, ezta bereziki hori gustuko izatea ere, gozatzeko eta zure gorputzeko orinak aktibatzeko gogoia izatea besterik!

BIDERATZAILEA

EGUNAK

ORDUTEGIA ETA LEKUA

HIZKUNTZA

Mónica Númez

Ostegunak, 5 saio

Otsailak 19, 26 · Martxoak 5, 12, 19

18:00-20:00, Bidatzenean

Gaztelania





Adierazpen emozionalaren bidaian murgilduz, antzerki terapiaren bidez

Tailerrean autoestimua eta autoezagutza landuko ditugu adierazpen sortzaile eta antzerki jokoaren bitartez. Sei saioetan zehar, ingurune seguru eta atseginean, emozioak modu autentikoan aztertu eta adierazi ahal izango ditugu, haien balio eta esanahi sozialetan arakatuz: zein emozio sentitzen dituzu zeure? Zenbat dituzu hor nonbait gordeta? Ukatu dizute bat edo beste? Galdera hauei zein beste askori erantzunez, eraginkortasunez komunikatzeko trebetasunak garatu eta geure buruarekin eta besteekin erlazionatzeko modu berriak ezagutuko ditugu psikodrama tresna gisa hartuta.

BIDERATZAILEA

EGUNAK

**ORDUTEGIA ETA LEKUA
HIZKUNTZA**

Lur Kabiketa

Astelehenak, 6 saio

Apirilak 13, 20 eta 27 · Maiatzak 4, 11 eta 18

18:00-20:00, Bidatzenean

Euskara



Zoru pelbikoa ezagutzen

Gure zoru pelbikoa historikoki ikusezin egin dute. Askotan, gure bizipenen une garrantzitsuenetan bakarrik jarri izan dugu arreta gorputzaren atal honetan, hala nola menarkian, lehen topaketa erotikoetan, amatasunean edota menopausian. Tailer honek gure gorputzetara hurbiltzea proposatzen du, hainbat lekutatik proposatu ere: fisioterapia, adierazpen-mugimendua, sexualitateak eta, jakina, elkartzean eta partekatzean sortzen den ikasketa kolektibotik. Espazio honen helburua ez da gorputzak zuzentzea, baizik eta gure gorputzen aniztasuna, ibilbideak eta sentierak aitortzen dituzten konexio- eta jabetze-prozesuak laguntzea.

BIDERATZAILEAK

EGUNAK

**ORDUTEGIA ETA LEKUA
HIZKUNTZA**

**Tinko taldea (Nathalie Bejarano Castro,
Itziar Arroyo, Aida García)**

Astearteak, 8 saio

Apirilak 14, 21, 28 · Maiatzak 5, 12, 19, 26 · Ekainak 2

18:00-20:00, Bidatzenean

Gaztelania

**"Zoru pelbikoaren indartzea" tailerrean aurretik izena eman baduzu, eta interesa izaten jarraitzen baduzu, berriz eman behar duzu izena. Plazak esleitzerako orduan, aurretik jarraian izena eman duzun aldi kopurua izango dugu kontuan*





Menopausia eta perimenopausia: aldatzen den gorputzarentzako nutrizio-estrategiak

Zure gorputza klimaterioan ulertzeko topaketa bat proposatzen dizugu, non lagundua eta ulertua sentituko zaren. Ikuspegi feministatik, errukiz nola elikatu ikasiko dugu, ongizate fisikoa eta emozionala nola babestu, eta zahartzen ari diren gorputzen gainean dauden agindu sozialak nola desegin. Konektatzeko, zalantzan jartzeko eta elkarrekin ikasteko hitzaldia!

BIDERATZAILEAK

Ericka Jaramillo

EGUNAK

Asteazkenak, 2 saio

Maiatzak 6 eta 13

ORDUTEGIA ETA LEKUA

18:30 - 20:00, Pando Aisia kiroldegian

HIZKUNTZA

Gaztelania



Autodefentsa feminista

Erasoak identifikatzen ikasiko dugu, baita indarkeriaren alderdi eta ondorio guztien jatorria eta eraikuntza aztertzen ere. Eguneroko bizitzako eraso-egoerei erantzuteko mekanismoak eta jarduerak ere ezagutuko ditugu.

BIDERATZAILEA

Maitena Monroy

EGUNAK

Ostegunak, 3 saio

Maiatzak 14, 21 eta 28

ORDUTEGIA ETA LEKUA

17:30 - 20:00, Pando Aisia kiroldegian

HIZKUNTZA

Gaztelania



Jabetze guneak

Emakumeon autoantolakuntzaz, elkarrengandik ikasi eta elkarrekin konpartitzeko espazioak dira, saretzeko eta elkar indartzeko.

Hazkuntza eta edoskitze taldeak

Hazkuntzari eta edoskitzeari buruzko gogoetak eta esperientziak partekatzeko espazioak sortu ditugu, gure prozesuen jabe izateko, elkarri lagunduz.

Bidatzeneako txirigoterak

Etxeko Txirigoteraren konpainia gara, joan den ikasturteko txirigota feministen tailer zoragarriaren ostetik sortu zena. Hileko bigarren ostiraletan elkartzen gara, 17:00etatik 19:00etara. Dibertitu nahi baduzu eta artistagintza gustatzen bazaizu, anima zaitetz eta zatoz Txirigota Feministak sortzera!

Bidatzeneako Berbalagun

Euskara praktikatu, hitz eta barre egin nahi baina ez dakizu norekin? Bi talde osatu ditugu eta asteazkenero elkartzen gara goizeko 11:00etan eta arratsaldeko 19:00. Zatoz!

Ibiltaritza taldea

Elkarrekin ibilbidetxoak egiteko taldea sortu dugu, naturaz eta ariketa fisikoaz ere elkarrekin gozatzeko. Lotu botak eta zatoz gurekin!

Loturak Emakumeok

Gure helburua, talde gisa, hango eta hemengo emakumeen arteko loturak eta sareak sortzea da. Gure ingurunean ekarpenen bat egin nahi dugun askotariko emakumeak gara. Hileko bigarren ostiraletan elkartzen gara, 17:30ean!

Irakurketa txoko feminista

Hileko bigarren astearteetan elkartzen gara 18:30ean, aurreko hilean aukeratutako liburu bati buruz elkarrizketa eta gogoeta egitera. Liburuak edonolakoak izan daitezke; gure begirada, ordea, beta da feminista. Bat egingo al duzu gurekin?

Karaoke feminista

tailer komunitario honetan bertoko eta atzerriko emakume abeslarien eta egileen abestiak irakurri, entzun eta kantatuko ditugu, bai eta euren ibilbidea ezagutu ere. Hilabeteko azken ostiraletan elkartzen gara, 19:30etatik 21:00etara. Zatoz gurekin ondo pasatzera!

Eman izena!



Ikastaroetan zein bestelako ekintzetan izena eman dezakezu Portugalgualdad zein Bidatzenearen webgune zein sare sozialetan eskuragarri dagoen formularioa betez, edo Bidatzeneara gerturatuz. Bidatzeneako zerbitzu eta baliabide guztiak doakoak dira zeharo.

Izena emateko epea urtarrilaren 31ra arte zabalik.

Otsailaren 2tik aurrera adieraziko dizugu izena eman duzun jardueran lekurik duzun ala ez.

BESTELAKO ZERBITZU ETA BALIABIDEAK:

- * AHOLKULARITZA JURIDIKOA
- * LIBURUTEGI FEMINISTA
- * ORDENAGAILUAK
ESKURAGARRI
- * ESPAZIOA MAILEGUZ HARTU ETA
ERABILTZEKO AUKERA
- * ELKARLANERAKO ETA
SAREAN PROIEKTUAK
GARATZEKO AUKERA
- * INFORMAZIO OROKORRERAKO
ETA ARRETARAKO ZENTROA

Bidatzeneak parte hartzeko laborategia izan nahi du, eta gobernantza-eredu propioa garatu, parte hartzearen kultura berriak asmatze bidean, lankidetzak publiko-soziala sustatuz. Berdintasunaren eta eraldaketa feministaren alde egiteko zure aletxoak jartzeko prest bazaude, jarri gurekin harremanetan!

Bidatzeneak

Urdibai plaza 6, Portugalete

747 428 937

bidatzenea@portugalete.org

LA CASA
DE TODAS LAS
MUJERES DE
PORTUGALETE



FEBRERO
JUNIO
2026



Programa de Bidatzeneza



Ayuntamiento de
Portugaleteko Udala

¿Qué es Bidatzenea?



Bidatzenea es una casa de referencia para todas las mujeres de Portugalete y, en general, para toda la ciudadanía que quiera trabajar por la igualdad. Es un espacio para el desarrollo y la promoción de procesos de empoderamiento individual y colectivos, a través del acceso a información relevante para las mujeres, el intercambio de ideas y el fomento de la colaboración. Se trata de un espacio seguro, accesible y dinámico, que impulsa la participación activa de las mujeres con el objetivo de incidir en las políticas públicas y en el día a día de Portugalete desde una perspectiva feminista.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

Cursos pensados para la formación y la agencia feminista, que impulsen procesos de empoderamiento teniendo en cuenta los diversos intereses y necesidades de las mujeres.



Escuela de empoderamiento

2026

FEBRERO · JUNIO



Manos a la luz: taller de electricidad

Manos a la masa, manos a la autonomía y a la autogestión, ¡MANOS A LA LUZ! ¿No funciona un enchufe?, ¿quieres poner un punto de luz adicional en alguna habitación?, ¿te gustaría cambiar tu iluminación a led?, ¿estás harta de tener que pedir ayuda para pequeños arreglos en tu casa?, ¿apuestas por la autogestión de tu cotidianidad? Este es un taller de electricidad para la autosuficiencia, para romper con los roles de género tradicionales, para despertar la curiosidad y conseguir mayor autonomía también en torno a la electricidad. ¿Te animas?

FACILITA

Paz Carbajosa

DÍAS

Miércoles, 10 sesiones

11, 18 y 25 de febrero · 4, 11, 18 y 25 de marzo · 15, 22 y 29 de abril

HORARIO Y LUGAR

17:00-20:00, Bidatzenean

IDIOMA

Castellano



Taller de libro de Artista: vamos a contar nuestra historia

En este taller situaremos en el centro las vidas, las experiencias y los saberes de las mujeres, transformando lo cotidiano en materiales artísticos. Para ello realizaremos nuestro propio libro de artista, un objeto artístico elaborado de manera artesanal que utiliza el formato libro como medio de soporte para la creación. A diferencia de un libro convencional, no se limita a lo impreso, sino que integra imágenes, collages, ilustraciones, escritos, tejidos, fotografías... o cualquier otro elemento significativo para nosotras. No son necesarios conocimientos previos, solo ganas de ver lo invisible y re-imaginar lo cotidiano a partir de los recursos que nos ofrecen las herramientas artísticas.

FACILITA

María Arriera

DÍAS

Viernes, 7 sesiones

13, 20 y 27 de febrero · 6, 13, 20 y 27 de marzo

HORARIO Y LUGAR

10:00-12:00, Bidatzenea

IDIOMA

Castellano



Movernos para mover

A través de diferentes disciplinas de movimiento corporal, abrimos una puerta al autoconocimiento, al disfrute y, en general, a un mayor bienestar.

FACILITA

DÍAS

HORARIO Y LUGAR

IDIOMA

Bidatzenea

Martes o jueves (a elegir)

comenzando el 17 y 19 de febrero

10:00-11:00, en Bidatzenea

Euskera y Castellano



Me pongo flamenca

En este taller vamos a utilizar el flamenco de una manera muy especial para descubrir cómo nos sentimos, cómo nos comunicamos con nosotras mismas, con las demás personas y cómo podemos expresarnos con el cuerpo y la voz potenciando nuestro arte y poderío. Todas nos ponemos de lo más flamenca cuando somos espontáneas, auténticas, valientes y libres. No es necesario saber flamenco ni que te guste especialmente, sólo ven con ganas de disfrutar y activar los lunares de tu cuerpo.

FACILITA

DÍAS

HORARIO Y LUGAR

IDIOMA

Mónica Númez

Jueves, 5 sesiones

19 y 26 de febrero · 5, 12 y 19 de marzo

18:00-20:00, en Bidatzenea

Castellano





Buceando en el viaje de la expresión emocional a través de la terapia teatral

En el taller trabajaremos la autoestima y el autoconocimiento a través de la expresión creativa y el juego teatral. A lo largo de las seis sesiones, en un entorno seguro y amable, podremos analizar y expresar las emociones de forma auténtica, indagando en sus valores y significados sociales: ¿qué emociones sientes como tuyas?, ¿cuántas otras tienes escondidas por ahí?, ¿te han negado alguna? Respondiendo tanto a estas como a otras muchas preguntas, desarrollaremos habilidades de comunicación eficaz y conoceremos nuevas formas de relacionarnos con nosotras mismas y con las demás utilizando el psicodrama como herramienta.

FACILITA
DÍAS

Lur Kabiketa
Lunes, 6 sesiones

13, 20 y 27 de abril · 4, 11 y 18 de mayo

HORARIO Y LUGAR
IDIOMA

18:00-20:00, en Bidatzenea
Euskera



Descubriendo tu suelo pélvico

Nuestro suelo pélvico ha estado históricamente invisibilizado. A menudo solo dirigimos la atención hacia esta zona del cuerpo en momentos clave de nuestras vivencias, como la menarquia, los primeros encuentros eróticos, las maternidades o la menopausia. Este taller propone un acercamiento a nuestros cuerpos desde múltiples lugares: la fisioterapia, el movimiento expresivo, las sexualidades y, por supuesto, el aprendizaje colectivo que nace al reunirnos y compartirnos. Este espacio no busca corregir cuerpos, sino acompañar procesos de conexión y empoderamiento que reconozcan la diversidad de nuestros cuerpos, trayectorias y sentires.

FACILITA
DÍAS

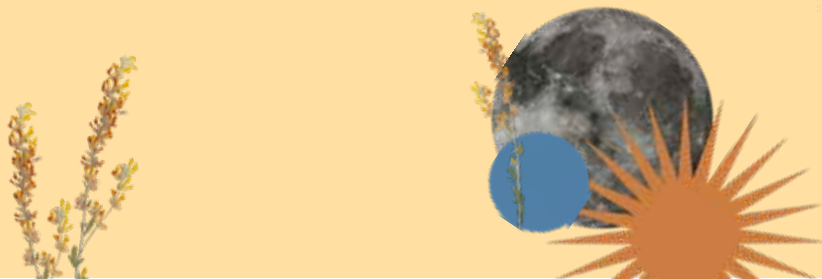
Tinko taldea (Nathalie Bejarano Castro, Itziar Arroyo, Aida García)
Martes, 8 sesiones

14, 21 y 28 de abril · 5, 12, 19 y 26 de mayo · 2 de junio

HORARIO Y LUGAR
IDIOMA

18:00-20:00, en Bidatzenea
Castellano

***Si te has apuntado previamente al taller "Fortalecimiento de suelo pélvico" y sigues interesada, debes inscribirte de nuevo para optar a una plaza. A la hora de adjudicarlas, se tendrá en cuenta el número de veces que te hayas apuntado de manera consecutiva.*





Menopausia y perimenopausia: estrategias nutricionales para el cuerpo que cambia

Un encuentro para entender tu cuerpo en el climaterio donde sentirte acompañada y comprendida. Aprenderemos cómo nutrirnos con compasión, cómo apoyar el bienestar físico y emocional, y cómo desmontar los mandatos sociales que pesan sobre los cuerpos que envejecen desde una perspectiva feminista. ¡Una charla para conectar, cuestionar y aprender juntas!

FACILITA
DÍAS

Ericka Jaramillo
Miércoles, 2 sesiones
6 y 13 de mayo

HORARIO Y LUGAR
IDIOMA

18:30 - 20:00, Polideportivo Pando Aisia
Castellano



Taller de autodefensa feminista

Aprenderemos a identificar las agresiones, a analizar el origen y la construcción de la violencia en todos sus aspectos y consecuencias. Conoceremos también mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

FACILITA
DÍAS

Maitena Monroy
Jueves, 3 sesiones
14, 21 y 28 de mayo

HORARIO Y LUGAR
IDIOMA

17:30 - 20:00, Polideportivo Pando Aisia
Castellano



ESPACIOS DE EMPODERAMIENTO

Son espacios en los que las mujeres aprenden y comparten su autoorganización, para integrarse y fortalecerse mutuamente.

Grupos de crianza y lactancia

Grupos de mujeres que quieran compartir sus reflexiones y experiencias en torno a la crianza y la lactancia.

Las Txirigoteras de Bidatzenea

Somos la Compañía de Txirigoteras de la Casa, que se gestó en el maravilloso taller de Txirigotas feministas del curso pasado. Nos juntamos el segundo viernes de cada mes, de 17:00 a 19:00. Si quieres divertirme y te gusta el arteísteo, ¡anímate y empieza con el txirigoteo!

Bidatzeneako Berbalagun

¿Quieres practicar, hablar o reírte en euskera, pero no tienes con quién? Hemos creado dos grupos para ello: los miércoles, a las 11:00 y a las 19:00.

Grupo de senderismo

Hemos creado un grupo para ir a andar y disfrutar juntas de la naturaleza y del ejercicio físico. ¡Amárrate las botas y vamos juntas!

Loturak Emakumeok

Nuestro objetivo como grupo es crear vínculos y redes entre mujeres de aquí y de allá. Mujeres diversas que tenemos algo que aportar en nuestro entorno. Nos juntamos los terceros viernes de cada mes, a las 17:30!

Club de lectura feminista

Nos reunimos el tercer martes de cada mes a las 18:30 para charlar y reflexionar sobre un libro elegido el mes anterior. Los libros pueden ser de todo tipo; nuestra mira, en cambio, siempre es feminsita. ¿Te apuntas?

Karaoke feminista

En este taller comunitario pretendemos conocer la trayectoria y las letras, y escuchar y cantar juntas canciones de autoras y cantantes de aquí y de allá, los últimos viernes de mes, de 19:30 a 21:00. ¡Anímate y diviértete con nosotras!

¡APÚNTATE!



Puedes inscribirte en cursos u otras actividades rellenando el formulario disponible tanto en la página web de Portugalgaladad como en las redes sociales de Bidatzenea, o acercándote a la casa. Todos los servicios y recursos de Bidatzenea son totalmente gratuitos.

Plazo de inscripción abierto hasta el 31 de enero.

A partir del 2 de febrero te indicaremos si dispones o no de plaza en la actividad en la que te hayas inscrito.

OTROS SERVICIOS Y RECURSOS

* ASESORÍA JURÍDICA

* BIBLIOTECA FEMINISTA

* ORDENADORES DISPONIBLES

* POSIBILIDAD DE PRÉSTAMO DEL ESPACIO

* POSIBILIDAD DE COLABORACIÓN Y DESARROLLO DE PROYECTOS EN RED

* CENTRO DE INFORMACIÓN GENERAL Y ATENCIÓN

Bidatzenea aspira a ser un laboratorio de participación y a desarrollar un modelo propio de gobernanza para la invención de nuevas culturas participativas, promoviendo la colaboración público-social. Si quieres aportar tu granito de arena a la igualdad y la transformación feminista, ¡contacta con nosotras!

Bidatzenea

Plaza Urdibai, 6 Portugalete

747 428 937

bidatzenea@portugalete.org