

IRUNGO EMAKUMEEN ETXEA **CASA DE LAS MUJERES DE IRUN**



PROGRAMACIÓN PRIMAVERA 2026

(de febrero a junio)

Istillaga Plaza, 8, **Irún**



PRESENTACIÓN

La Casa de las Mujeres es un espacio que fomenta el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres. Este espacio fortalece el asociacionismo de las mujeres a favor de la igualdad y el movimiento feminista de la ciudad. Es un proyecto abierto, dinámico, participativo y que evoluciona y se adapta a las necesidades de las mujeres. En definitiva, la Casa ha sido creada para hacer de Irun una ciudad más igualitaria y enfrentar el machismo y cualquier tipo de violencia contra las mujeres.



Plaza Istillaga, 8. 20304 Irun (Gipuzkoa)

T. 943 50 55 05

De lunes a viernes: 10:00-13:30 / 16:00-20:30

emakumeenetxea@irun.org

<https://www.irun.org/es/igualdad-y-lgtbiq>

¿QUÉ PUEDES ENCONTRAR EN LA CASA DE LAS MUJERES DE IRUN?

Escuela de Empoderamiento

- **Cursos de primavera**
Formaciones de duración media o larga entre febrero y junio.
- **Talleres intensivos**
Talleres de corta duración para abordar temas más específicos.

Espacios de encuentro

Grupos que se reúnen a lo largo de todo el curso (septiembre-junio). Inscripción abierta durante todo el año, por lo que la participación está sujeta a la disponibilidad de plazas.

Beca Julia Iruretagoyena

Beca de investigación feminista de convocatoria bienal, para impulsar proyectos que estudien la contribución histórica de las mujeres de Irun.

Escuela Feminista

Talleres enmarcados en el Convenio con la Asociación Casa de las Mujeres de Irun.

Servicios de asesoramiento

Asesorías gratuitas ofrecidas por profesionales expertas. Siempre con cita previa. Para pedir una cita, escribe, llama o acude a la Casa.

Charlas y exposiciones

Propuestas programadas en colaboración con distintas asociaciones y profesionales abiertas al público. Se organizan periódicamente a lo largo de todo el año.

Instalaciones

Uso libre y gratuito de algunos de los espacios de la Casa durante su horario de apertura:

- Biblioteca Feminista
- Ordenadores con conexión WiFi

¿CÓMO PUEDES PARTICIPAR EN LA CASA DE LAS MUJERES?

- Apuntándote a los cursos y talleres de la Casa.
- Participando en los espacios de encuentro.
- Asistiendo a las charlas y visitando las exposiciones.
- Haciéndote socia de la Asociación de la Casa de las Mujeres de Irun-ACMI (pregunta en la Casa o escribe a irungoemakumeenetxea@gmail.com).

INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO Y LA ESCUELA FEMINISTA

Plazo de inscripción: del 5 al 16 de febrero.

NOTA: El plazo de inscripción de los cursos y talleres que no alcancen el mínimo de inscripciones se alargará hasta completar las plazas o hasta una semana antes de empezar. Una vez iniciado el curso o taller, no se admitirán inscripciones, salvo excepciones que valorará individualmente el área de Bienestar Social e Igualdad.

Modo de inscripción

- La inscripción se realiza en la página web del Ayuntamiento de Irun, a través de este enlace: <https://www.irun.org/es/igualdad-y-lgtbiq/la-casa-de-las-mujeres/la-casa>
- También puedes acudir a la Casa de las Mujeres e inscribirte de forma presencial.

NOTA: El orden en el que se realiza la inscripción no condiciona las opciones de conseguir plaza en los cursos y talleres.

Condiciones

- Cada persona puede apuntarse a un máximo de tres cursos/talleres por Escuela.
- Si alguna persona menor de edad estuviera interesada en inscribirse en algún curso o taller, debe presentar una autorización de sus progenitores o tutores legales que lo acredite.
- Ninguna persona puede inscribir a otra que no sea ella misma (esto solo se admitirá en casos excepcionales, previa demostración del motivo que lo justifique y la certificación correspondiente).
- Tienen preferencia las personas empadronadas en Irun, salvo que las plazas no hayan sido cubiertas.
- Se reserva un cupo para mujeres derivadas de servicios vinculados al área de Bienestar Social e Igualdad del Ayuntamiento.
- Todos los cursos/talleres son gratuitos.
- Como medida de apoyo a la conciliación y bajo solicitud previa, se ofrece el servicio de guardería para menores de entre 4 y 12 años (también se valorarán otros casos, como los de menores en situaciones especiales que sobrepasen esa franja, como el caso de menores con discapacidad).

Adjudicación de plazas

Si el número de inscripciones excede el número de plazas ofertadas, se realizará un sorteo para la adjudicación de las plazas

disponibles para cada actividad (en el que no se incluirá a las personas no empadronadas en Irun). El sorteo será público el día siguiente al cierre de la inscripción en la misma Casa de las Mujeres: 17 de febrero a las 10:00 h.

Tras el cierre del plazo de inscripción y el sorteo, se comunica a todas las personas inscritas si cuentan o no con plaza vía correo electrónico.

En los casos de renuncia de plaza, baja voluntaria y cese (siempre que no se haya sobrepasado la mitad del curso/taller) se avisa a las personas que hayan quedado en la lista de espera, según el orden resultante del sorteo, en el que también se incluye a las personas no empadronadas.

Si una semana antes del inicio de la actividad las inscripciones no alcanzan el número mínimo de plazas, el curso/taller quedará suspendido y se avisará a las personas inscritas.

Procedimiento ante incidencias

- Las personas que decidan abandonar un curso/taller una vez iniciado deben avisar a las dinamizadoras de la Casa.
- En el caso de ausencia sin justificar al 25 % del curso/taller, la persona pierde el derecho a participar en nuevos cursos/talleres durante un año, a contar desde el momento en el que se le comunica oficialmente.
- En el caso de ausencia justificada reiterada, las dinamizadoras de la Casa procederán a valorar el caso y a tomar una decisión junto con el área de Bienestar Social e Igualdad del Ayuntamiento.

Observaciones

Al realizar el proceso de inscripción, los datos pasan a formar parte de la Base de Datos de la Casa de las Mujeres para fines únicamente comunicativos y estadísticos.

Los materiales o las imágenes resultantes de las actividades realizadas en la Casa de las Mujeres podrán ser utilizados para la elaboración de contenidos de carácter informativo y divulgativo, por lo que podrán publicarse en cualquier medio de difusión municipal (página web, redes sociales...).

NOTA: Cualquiera puede mostrar su oposición expresa ante estos dos procedimientos. Para ello, debe comunicarlo en cualquier momento a las dinamizadoras de la Casa por cualquiera de las vías habituales.



ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

CURSOS DE PRIMAVERA

Mujeres a escena: títeres y empoderamiento

Este curso teórico-práctico combina la exploración de diversas artes (artes plásticas, escritura creativa e interpretación), para que las mujeres aprendan a crear sus propios personajes y, después, narren sus propias historias. Un espacio colaborativo donde el arte de los títeres se utiliza como herramienta de expresión personal con la que compartir historias individuales y encontrar conexiones colectivas.

10 sesiones

Formadora: Tamara Cuellar

Día: Martes

Hora: 16:00-18:30

Inicio: 3 marzo

Finaliza: 19 mayo

Idioma: Castellano

La arcilla como medio transformador: hogar y construcción de identidad

La arcilla es un material cercano, corporal y transformador, que permite pensar con las manos. Partiendo de la obra de la artista francesa Louise Bourgeois, se reflexiona sobre el hogar como espacio físico, simbólico y emocional asignado históricamente a las mujeres, para después explorar la posibilidad de resignificarlo como espacio propio y elegido a través de la arcilla.

6 sesiones

Formadora: Juncal Alfonso

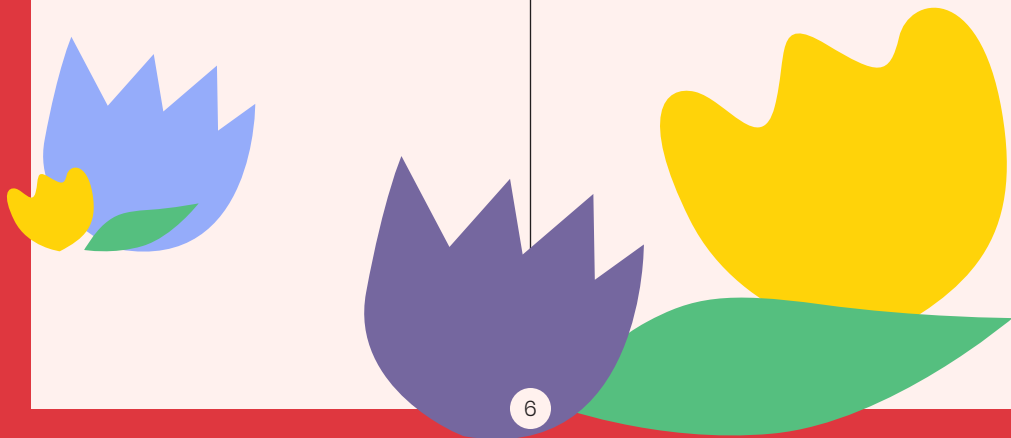
Día: Jueves

Hora: 17:00-19:00

Inicio: 16 abril

Finaliza: 21 mayo

Idioma: Castellano



CURSOS DE PRIMAVERA

Diafreo

Cada cuerpo guarda una historia concreta, una información valiosa. Esta información a veces asoma a la conciencia a través de dolores físicos, tensiones musculares..., con una intención clara: recordarnos que existe y que merece nuestra atención. El método de la Diafreo ofrece el acceso a la información que guarda el cuerpo a través de las tensiones musculares crónicas. Un método que va al origen de estas tensiones, para soltarlas e integrar en la memoria corporal las nuevas sensaciones y emociones que se vivencian.

6 sesiones

Formadora: Margaret Rodríguez y Samanta Arregui

Día: Lunes

Hora: 10:00-12:00

Inicio: 20 abril

Finaliza: 25 mayo

Idioma: Castellano

Akelarre contra la soledad no deseada

¿Qué se esconde detrás de la soledad no deseada de las mujeres? Crearemos un espacio seguro para explorar qué conversaciones están ausentes, qué temas necesitan aparecer y qué formas de apoyo podrían hacer que las mujeres nos sintiéramos más en red y menos solas en nuestro día a día. Exploraremos la relación de ello con el autocuidado, los roles de género, las violencias machistas, la influencia del género en la salud mental... El taller combina la conversación guiada con el arte como herramienta de intervención social.

4 sesiones

Formadora: EKUA

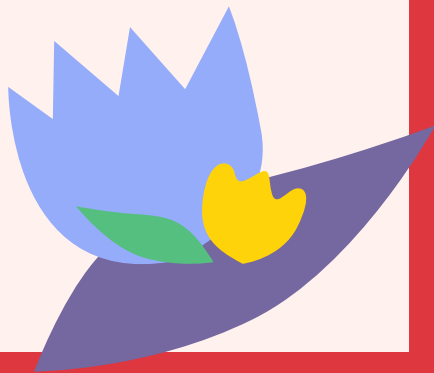
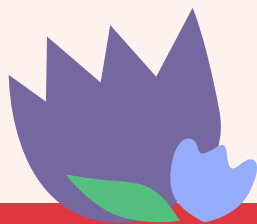
Día: Lunes

Hora: 11:00-13:00

Inicio: 2 marzo

Finaliza: 23 marzo

Idioma: Castellano



CURSOS DE PRIMAVERA

Mujer y Poder

En este taller se exploran cuatro mujeres que representan el poder en la Antigüedad y en la Edad Media. Se presentan sus biografías y se hace un análisis de su contribución histórica para reivindicar su importancia y reescribir la historia desde un punto de vista que, sin caer en anacronismos o visiones sesgadas, permita una visión más exacta, más igualitaria y menos androcéntrica.

4 sesiones

Formadora: Mariajo Noain

Día: Martes

Hora: 10:00-11:30

Inicio: 14 abril

Finaliza: 5 mayo

Idioma: Castellano

Higiene del sueño

El uso de tranquilizantes, hipnóticos y sedantes como tratamiento para los trastornos del sueño ha aumentado en los últimos años, sobre todo, entre las mujeres. Ante esta realidad, junto a dos enfermeras de Osakidetza en la OSI Bidasoa, se ofrece este taller donde se abordan contenidos teóricos, se realizan ejercicios cognitivo-conductuales y se dan recursos prácticos orientados al cambio de hábitos que favorezcan la mejora del sueño, reduciendo así el consumo de psicofármacos.

4 sesiones

Formadora: Julia Herrero y Laura Ramudo (Osakidetza)

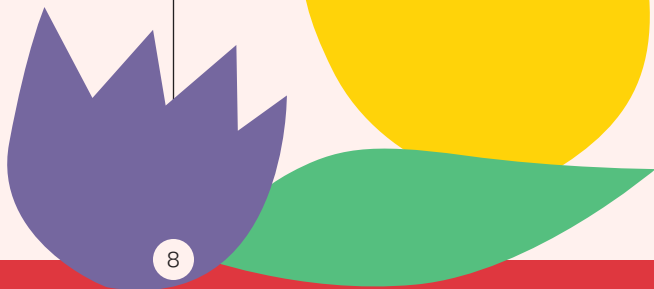
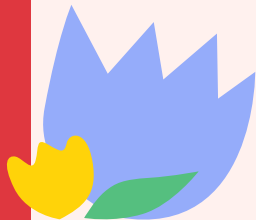
Día: Miércoles

Hora: 17:00-18:30

Inicio: 22 abril

Finaliza: 13 mayo

Idioma: Castellano



CURSOS DE PRIMAVERA

Antes muerta que sencilla

El cuerpo de las mujeres ha sido históricamente convertido en un territorio de control, exigencia y evaluación. La publicidad, la moda, los medios, las redes sociales y los discursos cotidianos han instalado cánones y expectativas que condicionan la identidad, la autoestima y la libertad. Este proceso no solo es estético: dialoga con la socialización de género, la violencia simbólica y los mandatos de feminidad que regulan lo permisible, lo deseable y lo castigable. Este taller busca analizarlos y desactivarlos desde una perspectiva crítica, feminista y vivencial.

4 sesiones

Formadora: EKUA

- **Grupo en euskera: 29 abril, 6, 13, 20 mayo (miércoles). 18:30-20:30**
- **Grupo en castellano: 27 abril, 4, 11, 18 mayo (lunes). 18:30-20:30**

TALLERES INTENSIVOS

Chirigota feminista

Este taller propone un espacio de encuentro en clave de humor para la creación colectiva de canciones reivindicativas. A través de la reflexión y el diálogo abordaremos distintos temas que nos afectan y que visibilizaremos mediante la música. El proceso lúdico y participativo servirá para impulsar las capacidades de todas las mujeres y potenciar su confianza, afrontando juntas el reto de crear una agrupación musical.

3 sesiones

Formadora: Mónica Núñez

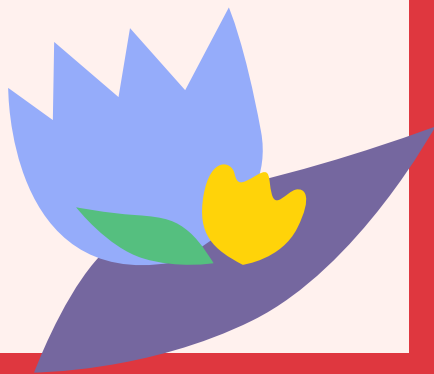
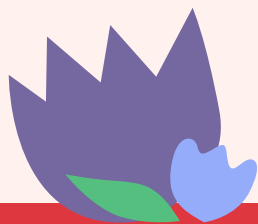
Día: Viernes

Hora: 18:00-20:00

Inicio: 22 mayo

Finaliza: 5 junio

Idioma: Castellano



TALLERES INTENSIVOS

Sesgos inconscientes de género: la barrera oculta hacia la Igualdad (MIXTO)

Aunque mujeres y hombres somos iguales ante la ley, la igualdad real se ve limitada por estereotipos, creencias, roles y mandatos de género profundamente arraigados en nuestra cultura. Estas barreras invisibles, que operan de manera automática, continúan influyendo en cómo nos percibimos, nos relacionamos y en qué oportunidades se abren o se cierran para unas y para otros. Para avanzar hacia relaciones más igualitarias, entornos más justos y una convivencia más respetuosa y corresponsable, resulta fundamental que mujeres y hombres tomemos conciencia de la existencia de estos sesgos inconscientes de género y aprendamos estrategias para reducir su impacto.

1 sesión

Formadora: Isabel Allende

Fecha: 20 abril (lunes)

Hora: 17:00-20:00

Idioma: Castellano

NOTA: Este taller intensivo es MIXTO, por lo que la inscripción es libre para mujeres, hombres y personas no binarias.

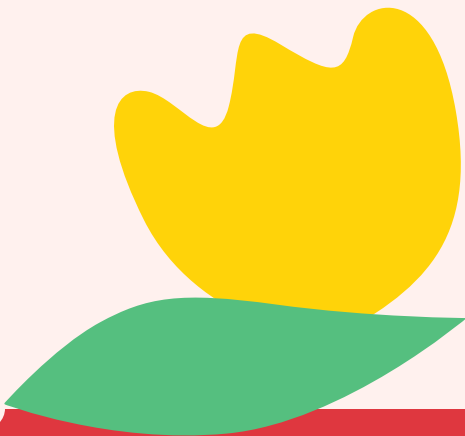
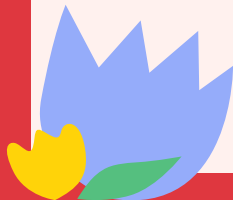
Salud hormonal

El objetivo de este taller intensivo es realizar una interpretación sistémica de la salud hormonal, analizando el nivel personal, comunitario y macro de la menstruación. Para ello, y a través de una metodología participativa, analizaremos cómo nos atraviesa el tema. Y después, contrastaremos nuestras vivencias con las diferentes teorías al respecto.

1 sesión

Formadora: ARA! Gorputz Koop.

- **Grupo en euskera: 27 mayo (miércoles). 16:30-19:30**
- **Grupo en castellano: 28 mayo (jueves). 16:30-19:30**





ESCUELA FEMINISTA



**Irungo
Emakumeen
Etxea Elkartea**

TALLERES DE PRIMAVERA

Carpintería + Montaje de muebles

En este curso aprenderemos a realizar pequeños trabajos de carpintería doméstica (arreglar puertas de muebles de cocina y armarios, cambiar una cerradura...), así como a utilizar las herramientas manuales y electroportátiles más comunes. También a ejecutar acabados básicos con pastas, barnices, ceras, aceites... Asimismo, dedicaremos tiempo al montaje e instalación de mobiliario simple.

8 sesiones

Formadora: Alaitz Mendizabal

Día: Jueves

Hora: 11:30-14:00

Inicio: 5 marzo

Finaliza: 14 mayo

Idioma: Castellano

**Ubicación: Bidasoa Formación
Profesional**

Ciclo-Autonomía: mecánica y mantenimiento de bicicletas

El objetivo de este curso es comprender el funcionamiento general de la bicicleta, realizando ajustes y reparaciones de manera independiente, para detectar problemas antes de que se conviertan en reparaciones costosas. Una experiencia de aprendizaje colaborativo que busca romper la brecha de género en el ámbito técnico, a través de la teoría y la práctica en un entorno libre de prejuicios y donde se fomenta la confianza de las mujeres.

10 sesiones

Formadora: Nuria Ruiz

Día: Martes

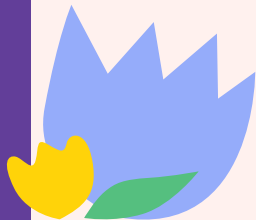
Hora: 17:00-19:30

Inicio: 24 febrero

Finaliza: 12 mayo

Idioma: Castellano

**Ubicación: Asociación Balazta (Av.
Euskal Herria, 12)**



TALLERES DE PRIMAVERA

Así soy, me quiero

El autocuidado nos ofrece un aprendizaje que se ve reflejado en la mejora personal y, en consecuencia, en el entorno. Este taller pretende ser un espacio seguro y sin juicio, donde desde la reflexión y la honestidad las mujeres puedan explorar sus áreas de mejora y zonas inseguras, con el objetivo de dotarles de valores y herramientas que propicien su crecimiento personal.

2 sesiones

Formadora: Emma Larreta

Día: Viernes

Hora: 17:30-19:30

Inicio: 20 febrero

Finaliza: 27 febrero

Idioma: Castellano

Escritura emocional: Habírmela, la historia que soy

Este taller es un recorrido de escritura emocional y terapéutica que invita a revisar la propia historia desde una mirada consciente, amorosa y empoderada. A través de un espacio seguro y de autocuidado, las participantes explorarán las distintas etapas de su vida para narrarse, reconocerse y resignificarse, integrando la escritura como una herramienta de bienestar emocional, autoconocimiento, autoestima y validación personal.

10 sesiones

Formadora: Itziar Sistiaga

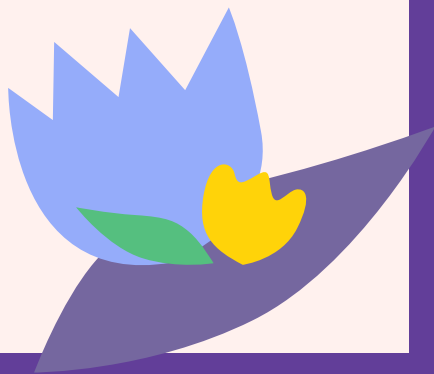
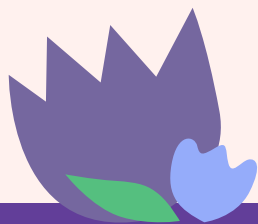
Día: Jueves

Hora: 11:00-13:00

Inicio: 19 febrero

Finaliza: 21 mayo

Idioma: Bilingüe







OTRAS ACTIVIDADES

OTRAS ACTIVIDADES

Soledad no deseada

Esta charla de sensibilización sobre la soledad no deseada se concibe como un espacio para acercarnos a este fenómeno social cada vez más presente y abrir una reflexión compartida. A través de la conversación y el intercambio de experiencias, conoceremos qué es la soledad no deseada, desmontaremos estereotipos y exploraremos cómo identificarla y afrontarla, tanto a nivel personal como colectivo.

Fecha: 26 febrero

Hora: 18:00–19:30

Imparte: Amagoia Caballero (psicóloga)

Idioma: Bilingüe

Entrada libre hasta completar aforo

Higiene del sueño

Con motivo del Día del Sueño, que se celebra el 12 de marzo, se organiza una charla de sensibilización orientada a comprender cómo funciona el sueño y qué factores influyen en el insomnio. A través de contenidos prácticos, técnicas cognoscitivas y dinámicas grupales, se ofrecerán herramientas para mejorar la calidad del descanso y reflexionar sobre alternativas saludables al uso de psicofármacos.

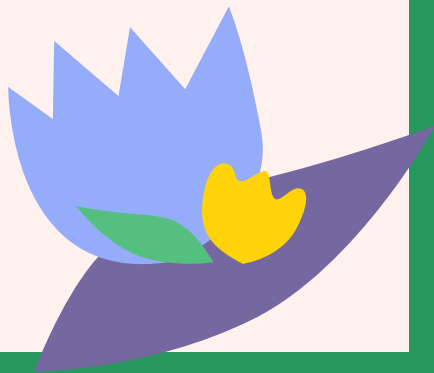
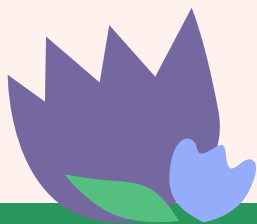
Fecha: 12 marzo

Hora: 18:00–19:30

Imparte: Laura Ramudo (Osakidetza)

Idioma: Bilingüe

Entrada libre hasta completar aforo



OTRAS ACTIVIDADES

Mujeres con discapacidad: empoderamiento, autonomía y vida libre de violencias

Las mujeres con discapacidad constituyen un grupo social históricamente invisibilizado, cuyas vidas están atravesadas por muchas desigualdades que se interseccionan —género, discapacidad, clase social, dependencia económica, edad, institucionalización...— y generan situaciones estructurales de exclusión y violencia. Esta charla quiere visibilizar la realidad de las mujeres con discapacidad, promover una mirada social basada en los derechos humanos y reforzar la importancia del empoderamiento como vía para una vida autónoma, independiente y libre de violencias.

Fecha: 25 de marzo

Hora: 18:30–20:00

Imparte: Elkartu

Idioma: Bilingüe

Entrada libre hasta completar aforo

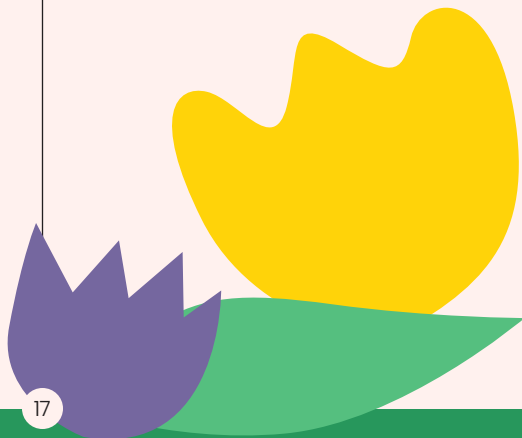
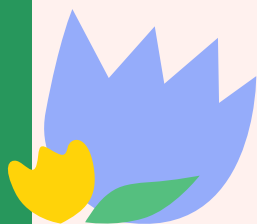
Mujer y Deporte: referentes en movimiento

Con motivo del Día Internacional del Deporte, que se celebra el 6 de abril, la Casa de las Mujeres organiza una semana dedicada a la visibilidad y el reconocimiento del deporte en clave femenina y feminista. Charlas, talleres, exhibiciones, encuentros para conocer, compartir y aprender junto a mujeres de distintas disciplinas y trayectorias deportivas. Una semana inspiradora y participativa para poner en valor el papel de las mujeres en el deporte, al tiempo que se promueve el cuidado del cuerpo, los hábitos saludables y la vida activa.

Fecha: 13–17 de abril

Idioma: Bilingüe

Dependiendo de las actividades, inscripción previa o entrada libre hasta completar aforo



OTRAS ACTIVIDADES

Diálogos feministas



La arqueología subacuática y el feminismo

La arqueóloga Ana María Benito expondrá los proyectos en los que ha estado inmersa a lo largo de su carrera, ofreciendo una visión cercana de su trabajo y de la evolución del sector. Asimismo, compartirá cómo ha sido su experiencia como mujer en este ámbito, abordando las oportunidades, los desafíos, las dificultades encontradas, y alguna que otra anécdota.

Fecha: 13 febrero

Hora: 18:30-20:00

Ponente: Ana María Benito (arqueóloga)

Idioma: Castellano

Entrada libre hasta completar aforo

Nuestros testimonios: una revolución

La periodista y activista feminista Cristina Fallarás ofrecerá una charla en la que reflexionará sobre cómo los medios de comunicación han construido históricamente un silencio violento en torno a la violencia machista y sobre cómo las nuevas formas de comunicación han permitido a las mujeres impulsar una revolución basada en el relato colectivo de sus experiencias.

Fecha: 17 abril

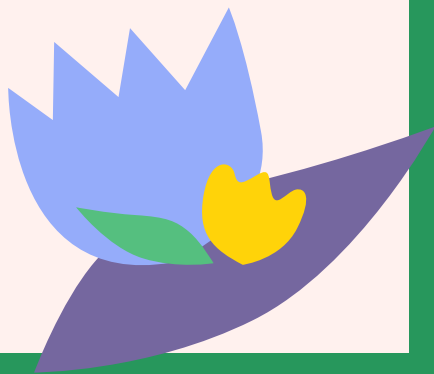
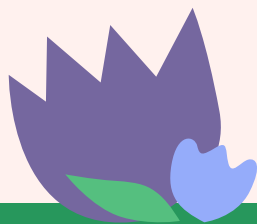
Hora: 18:30-20:00

Ponente: Cristina Fallarás (periodista)

Idioma: Castellano

Ubicación: AMAIA KZ

Entrada libre hasta completar aforo



OTRAS ACTIVIDADES

Diálogos feministas



Charla + exhibición Gaita Mixta de Cervera

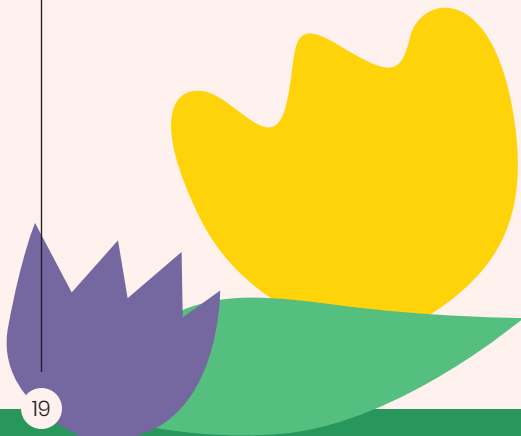
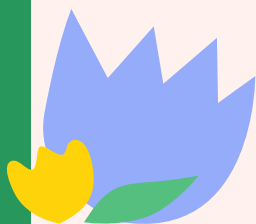
La Gaita Mixta de Cervera de Río Alhama es un grupo creado con el objetivo de reivindicar la participación de las mujeres en una danza popular que, tradicionalmente, ha sido interpretada únicamente por hombres. La actividad se dividirá en dos días, ya que el viernes habrá una charla para explicar el origen, contexto y significado tanto de la propia danza popular como del grupo Gaita Mixta de Cervera. El sábado se exhibirá la danza popular acompañada por músicos en directo.

Fecha: 15 y 16 mayo
Dinamización: Gaita Mixta de Cervera del Río de Alhama
Idioma: Castellano
Entrada libre hasta completar aforo

Poteo feminista con txaranga

Un encuentro festivo y reivindicativo que recorrerá las calles de Irún al ritmo de la música, combinando el ambiente popular del poteo con el espíritu del feminismo. Entre risas y canciones, crearemos un espacio colectivo donde visibilizar y compartir la lucha feminista en un ambiente alegre e inclusivo.

Fecha: 12 junio
Hora: 18:30-20:30
Recorrido por concretar
Participación libre sin aforo





ESPACIOS DE ENCUENTRO

ESPACIOS DE ENCUENTRO

Grupos que se reúnen a lo largo de todo el curso (septiembre-junio).

Inscripción abierta durante todo el año (sujeto a disponibilidad de plazas).

Para inscribirte o para más información, escribe, llama o acude a la Casa de las Mujeres.

NOTAS:

- Si alguna persona menor de edad estuviera interesada en inscribirse, debe presentar una autorización de sus progenitores o tutores legales que lo acredite.
- Ninguna persona puede inscribir a otra que no sea ella misma (esto sólo se admitirá en casos excepcionales, previa demostración del motivo que lo justifique y la certificación correspondiente).

Comunicación positiva y autoestima

Trabajo, pareja, hijas, hijos, padres, madres... ¿Y YO? ¿Cuándo?

En este espacio de encuentro semanal nos reunimos para abordar temas que mejoren nuestra autoestima, aprender a decir 'no' sin sentirnos culpables, a manejar los enfados y desacuerdos, o a gestionar las distintas emociones y el estrés.

Fechas: de octubre de 2025 a junio de 2026

- **Grupo mañana: Miércoles, 10:00-12:00**
- **Grupo tarde: Miércoles, 16:00-18:00**

Idioma: Castellano

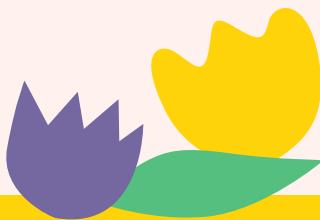
Entre nosotras

En este grupo, dirigido a cualquier mujer, creamos una red de apoyo y solidaridad entre mujeres, favoreciendo la integración de todas en las dinámicas de la ciudad. Para ello, compartimos nuestras culturas, costumbres, experiencias, intereses... Además de servir como punto de información sobre los servicios y recursos municipales existentes, así como para explorar las posibilidades de formación y empleo, y para practicar el español.

Fechas: de septiembre de 2025 a junio de 2026

- **Grupo jueves: 17:00-18:30**
- **Grupo viernes: 10:00-11:30**

Idioma: Castellano



ESPACIOS DE ENCUENTRO

Canto feminista



Los grupos permanentes de canto feminista se conciben como un espacio de encuentro entre mujeres, que puedan, por un lado, emprender la experiencia de descubrir su propia voz y, por otra, de unirla a la de otras mujeres, interpretando canciones feministas que contribuyan a su proceso de empoderamiento individual y colectivo.

Pendiente fecha inicio y fin

Grupo en euskera

Grupo en castellano

Compartir, transformar(se), continuar...



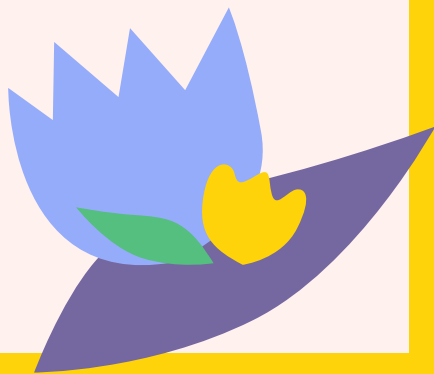
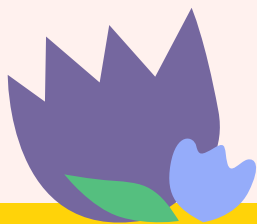
Es un espacio de reflexión seguro y discreto, sin juicios, donde ofrecemos apoyo a las mujeres para la recuperación de su bienestar integral. En este grupo abordamos cómo las secuelas de la violencia de género pueden afectar a las mujeres. Damos recursos para comprender los porqués detrás de esta violencia, intentamos fortalecer la identidad de las mujeres y les ayudamos a recuperar su voz y su lugar en la sociedad.

Pendiente fecha inicio y fin

• **Grupo mañana: Miércoles, 10:00-11:00**

• **Grupo tarde: Miércoles, 18:30-19:30**

Idioma: Castellano



SERVICIOS DE ASESORAMIENTO

Asesorías gratuitas para mujeres empadronadas en Irun, ofrecidas por profesionales expertas. Atención tanto en euskera como en castellano.

Siempre con cita previa.

Para pedir una cita, escribe, llama o acude a la Casa.

NOTA:

- Si alguna persona menor de edad estuviera interesada en solicitar una cita, debe presentar una autorización de sus progenitores o tutores legales que lo acredite.
- Ninguna persona puede pedir una cita en nombre de otra que no sea ella misma (esto sólo se admitirá en casos excepcionales, previa demostración del motivo que lo justifique y la certificación correspondiente).
- Las mujeres que, sin previo aviso, no acudan a las citas de los servicios de asesoramiento, no podrán solicitar una nueva cita en un año, a contar desde el momento en el que se le comunica oficialmente.

Asesoramiento jurídico

Este servicio ofrece información y asesoramiento en derecho de familia, laboral, penal, extranjería, violencia de género y sobre cualquier otra cuestión legal que se considere pertinente por razón de género. No se realizan tramitaciones ni seguimientos.

Día: Todos los lunes, 16:00–19:00.

Iguálate: Asesoría para la homologación de títulos

Este servicio ofrece asesoramiento para la convalidación, equivalencia y homologación de títulos a aquellas mujeres que hayan realizado sus estudios en el extranjero. También ofrece apoyo en itinerarios formativos, con el objetivo de empoderar laboral y profesionalmente a las mujeres, para aumentar su autonomía personal.

Día: Segundo y último martes de cada mes, 16:00–19:00.

Asesoría afectivo-sexual

Este servicio ofrece asesoramiento en forma de consulta individual, de pareja o en grupos reducidos, para dar respuesta a los intereses, las inquietudes, las dudas y los problemas que se pueden plantear en torno a los afectos y la sexualidad.

Día: Lunes alternos, 17:00–19:00.

Orientación para la vida activa y la actividad física

Este servicio ofrece asesoramiento a las mujeres para que puedan incorporar la actividad física como parte de unos hábitos de vida saludable. También se explica la oferta de actividades físicas disponible en el municipio y se identifican las pautas más adecuadas, atendiendo a la salud y los hábitos de vida de cada mujer.

Día: Segundo y último jueves de mes, 17:00–19:00.
Servicio de Orientación Deportiva de Irun

