Labastida / Leza

Arabako Errioxako Kuadrilla
Cuadrilla de Rioja Alavesa

Autodefentsa Feministako Tailerrak – Bastida eta Leza
Talleres de Autodefensa Feminista – Labastida y Leza

AZAROA
NOVIEMBRE

7	**BASTIDA** / LABASTIDA **Larunbata** / Sábado 10:00-14:00h
21	**LEZA** **Larunbata** / Sábado 10:00-14:00h

TOKIA / LUGAR
Bastida: Kultur Etxeko ekitaldi-aretoa / Labastida: Salón de actos de la Casa de Cultura
Leza: Udaletxea / Leza: Ayuntamiento

NORENTZAT / DIRIGIDO A
Emakumeak, 16 urtetik gorakoak / Mujeres mayores de 16 años

DINAMIZATZAILEA / DINAMIZA
Maitena Monroy – indarkeria matxistan aditua eta autodefentsa feministaren (ADF) irakaskuntzako aitzindaria / Experta en violencia machista y pionera en la enseñanza de la autodefensa feminista (ADF)

HIZKUNTZA / IDIOMA
Gaztelania / Castellano

INFORMAZIO GEHIAGO / MÁS INFORMACIÓN

Lezako Udala / Ayto. Leza: T. 945 650 021
Bastidako Udala / Ayto. Labastida: T. 945 331 818

criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus
945 60 02 52

620 577 565



Ekarri arropa erosoa eta esterilla.
Trae ropa cómoda y esterilla.

Izen-emate formularioa
Formulario de inscripción

Antolatzaileak / Organizan

Laguntzaileak / Colaboran

laia.araba.eus

💪💜 AUTODEFENTSA FEMINISTAKO TAILERRAK – BASTIDA ETA LEZA

Zure buruarengan konfiantza handiagoa izan nahi duzu? Mugak jartzen ikasi? Zatoz! Ez da aurretiko esperientziarik behar, gogoa besterik ez 😊

📅 Azaroak 7, larunbata – Bastida (Kultur Etxeko ekitaldi-aretoa)
📅 Azaroak 21, larunbata – Leza (Udaletxea)
🕙 10:00-14:00
👩 16 urtetik gorako emakumeak
🎙️ Maitena Monroyrekin, autodefentsa feministaren aitzindaria
🗣️ Gaztelaniaz
🧘 Ekarri arropa erosoa eta esterilla

📝 Izena eman hemen: https://forms.gle/AuLGXMijph8qMT8U7

Animatu eta ekarri lagun bat! 🤗

—

💪💜 TALLERES DE AUTODEFENSA FEMINISTA – LABASTIDA Y LEZA

¿Te gustaría sentirte más segura, aprender a poner límites ? ¡Ven! No hace falta experiencia previa, solo ganas 😊

📅 Sábado 7 de noviembre – Labastida (Salón de actos de la Casa de Cultura)
📅 Sábado 21 de noviembre – Leza (Ayuntamiento)
🕙 10:00-14:00
👩 Mujeres mayores de 16 años
🎙️ Con Maitena Monroy, pionera en la autodefensa feminista
🗣️ En castellano
🧘 Trae ropa cómoda y esterilla

📝 Inscríbete aquí: https://forms.gle/AuLGXMijph8qMT8U7

¡Anímate y trae a una amiga! 🤗