Adierazi emakumeen aurkako indarkeriari diozun gaitzespena **Adieraz zaitez Beldur barik!** lehiaketan parte hartuz.

Nahi duzun bezala adierazi, adierazpen mota oro onartuko da: pintura, musika, zinema, poesia, eskultura, dantza, animazioa, argazkilaritza, performancea, ilustrazioa, bideoa, diseinua, instalazioak, arte digitala eta abar.

Eta gogoratu, zure lana edo zure taldearena hautatua izanez gero, azaroak 27-an antolatuko den **I. Beldur Barik! Jaialdian** parte hartuko duzue.

Nori zuzenduta dago?

- Noizbait arinago ibili bazara atzean urratsak entzun dituzulako eta beldur zinelako.
- Zure bikoteak gutxiesten edo kontrolatu egiten zintuela sentitu baduzu.
- Sexu-harremanak izateko presionatuta edo behartuta sentitu bazara.
- Eremu publiko batetik (taberna, metroa, kalea...) alde egin baduzu eraso egin dizutelako eta nola erantzun ez dakizulako.
- Beldurra dela eta, gauzak bakarrik egiteari utzi badiozu, esaterako: zinemara joateari, hondartzara joateari, mendira joateari...
- Gizonezkoa nahiz emakumezkoa bazara eta nazkatuta bazaude hainbeste gizaseme harroputzekin, jarrera matxistez lotsatzen bazara eta "ustezko" bromei jaramonik egiten ez badiezu.

Kasu horietakoren batean zure burua ikusi baduzu edo horiek ezagutzen duzun norbaitengan pentsarazten badizute, lehiaketa zuri zuzenduta dago. Har ezazu parte **Beldur barik!** lehiaketan eta adierazi emakumeen aurkako biolentziari zure gaitzespena.

Jaso **Beldur Barik!** lehiaketan parte hartzeko oinarriak udaletxeko Berdintasun Sailean edo jaitsi hemen: **www.beldurbarik.org**

ADIERAZ ZAITEZ
BELDUR BARIK!
www.beldurbarik.org

¡EXPRÉSATE! BELDUR BARIK

Porque tú tienes mucho que decir.

Sea cual sea vuestro medio de expresión, ésta es la oportunidad para mostrar vuestro rechazo a la violencia contra las mujeres y participar con vuestro proyecto en el **I. Festival Beldur Barik!** que se celebrará el 27 de noviembre.

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

BERDINSAREA
EMAKUNDE – EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA – INSTITUTO VASCO DE LA MUJER
EUDEL – EUSKADIKO UDALEN ELKARTEA – ASOCIACIÓN DE MUNICIPIOS VASCOS
EUSKO JAURLARITZA – GOBIERNO VASCO
HERRIZAINGO SAILA – DEPARTAMENTO DE INTERIOR

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Muestra tu rechazo a la violencia contra las mujeres participando en el concurso: **Exprésate Beldur barik!**

Exprésate como quieras, cualquier medio de expresión válida: Pintura, Música, Cine, Poesía, Escultura, Danza, Animación, Fotografía, Performance, Ilustración, Video, Diseño, Instalaciones, Arte digital, etc...

Y recuerda, si tu trabajo o el de tu grupo es seleccionado, participaréis en el **I. Festival Beldur Barik!** que se celebrará el 27 de noviembre.

¿A quién está dirigido?

- Si alguna vez has acelerado el paso al escuchar pasos detrás de ti porque tenías miedo.
- Si has sentido que tu pareja te humillaba o te controlaba.
- Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales.
- Si te has ido de un espacio público (bar, el metro, la calle ...) porque estabas sufriendo una agresión y no sabías cómo responder.
- Si has dejado, por miedo, de hacer cosas sola como: ir al cine, a la playa, al monte...
- Si eres chico o chica y estás harto de tanto tío chulo, si te avergüenzas de los comportamientos machistas, si pasas de las "supuestas" bromas.

Si te reconoces en alguno de los casos, o estos casos te hacen pensar en alguien que conoces, este concurso está dirigido a ti. Participa en el concurso **Beldur barik!** y expresa tu rechazo contra la violencia hacia las mujeres.

Recoge las bases para participar en el concurso **Beldur Barik!** en el departamento de Igualdad de tu Ayuntamiento o descárgalas en:
www.beldurbarik.org

EXPRÉSATE
BELDUR BARIK!
www.beldurbarik.org

ADIERAZ ZAITEZ!
BELDUR BARIK

Esateko asko duzulako.

Zuen adierazteko modua edozein izanik, hau da zuen aukera emakumeen aurkako indarkeriaren kontrako gaitzespena adierazi eta azaroak 27-an antolatuko den **I. Beldur Barik! Jaialdian** zuen proiektuekin parte hartzeko.