

## JABEKUNTZA PROGRAMA 2022-23 (urria-urtarrila)

Oraingo honetan Udalaren eskaintzen berri ematera gatozkizue:

### 1. Aholkularitza sexologikorako zerbitzua

- Udalerriko nerabe eta gazteei, beraien senide, irakasle, begiraleei... laguntza eta aholkularitza ematea.
- Arazoei, oztopoei, zailtasunei eta eguneroko bizitzan sor daitezkeen ondoezei: afektiboei, sexualei, kognitiboei, harremanei, gatazken kudeaketari... konponbideak aurkitzeko orientabideak ematea.
- Konfiantzazko espazioak sortzea, sexualitateari eta sexu-harremanei buruz askatasun handiagoz hitz egitea eta hausnarketarako bideak irekitzea ahalbidetzen duena.
- Genero-aniztasuna, sexu-aniztasuna eta harreman-ereduak lantzea, harreman eta nortasun askatzaileak eraikiz.
- Ekimen arduratsuak bultzatuko dira, bitartekoak eta prestakuntza eskainiz, sexualitatea modu kontziente eta osasungarriagoan bizitzeko bidea eginez.

#### Aholkularitza sexologikorako zerbitzua (elebitan)

ARRETA ETA AHOLOKARITZA ZERBITZUA  
Zelaietan  
Ostiralero, 18:30-20:30

#### Servicio de asesoramiento sexológico (bilingüe)

ATENCIÓN Y SERVICIO DE ASESORAMIENTO  
Zelaieta  
Todos los viernes, 18:30-20:30

#### NESKA-MUTIKO GAZTEEI ZUZENDUTA!

Sexualitatearekin lotutako edozein zalantza argitzeko galdetu, deitu edo idatz dezakezu (zure topaketak, identitateari, desioari, sexu-orientazioari buruzko zalantzak...).

Ostiralero,  
18:30etatik 20:30etara, Zelaietan

📞 644 770 031  
✉ gazteaholkularitza@amorebieta.eus

#### ¡DIRIGIDO A CHICAS Y CHICOS JÓVENES!

Puedes consultar y escribir para cualquier duda relacionada con la sexualidad (tus encuentros, dudas sobre el cuerpo, la identidad, el deseo, la orientación sexual, tus gustos...).

Todos los viernes,  
de 18:30 a 20:30, en Zelaieta

📞 644 770 031  
✉ gazteaholkularitza@amorebieta.eus

### 2. Feminismoa eta gazteak

Gazteei zuzendutako jabekuntza ikastaroak.

Izen ematea zabalik: **irailaren 6tik urriaren 31ra** bitartean [HEMEN](#)

### **ELIKADURA KONTZIENTEA** (16-20)

Elikadura kontzienteak ohiturak eta tresnak ikastea eta zure egunerokoan integratzea eskaintzen dizu, jaten duzunaz kezkatu gabe gozatzeko eta jateak sufrimendu-iturri izateari uzteko.

Azaroak 12 eta 19, 8 ordu  
Larunbatetan, 10:00-14:00

### **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE** (16-20)

La alimentación consciente te ofrece aprender e integrar en tu día a día hábitos y herramientas que te permiten disfrutar de lo que comes sin preocuparte y donde el comer deja de ser una fuente de sufrimiento.

12 y 19 de noviembre, 8 horas  
Sábado, 10:00-14:00

### **HILEROKO COACHINGA ETA YOGA** Neskei zuzenduta (16-20)

Yoga eta perspektiba biopsikosozial-holistikoa erabiliz, gure hilekoaren esperientziaren intrusio patriarkalari aurre egiteko beharrezkoak diren oinarritzko ezagutzak lortuko ditugu, betiere ingurune sororoan zaurgarriak ezagutzen baditugu, baina zalantzarik gabe gure ahizpa guztiek zainduta.

Urriak 22, 4 ordu  
Larunbata, 10:00-14:00

### **COACHING MENSTRUAL Y YOGA** Dirigido a chicas (16-20)

Haciendo uso del yoga y una perspectiva biopsicosocial-holística obtendremos los conocimientos básicos necesarios para echar a la intrusión patriarcal de nuestra experiencia menstrual, siempre en un entorno sororo en el que sabemos vulnerables, pero indudablemente cuidadas por todas nuestras hermanas.

22 de octubre, 4 horas  
Sábado, 10:00-14:00

### **MUTILOK/GIZONOK ZER? MASKULINITATE DISIDENTEAK**

Mutilei zuzenduta (15-18)

Berdintasuna lortzeko, ezinbestekoa da berdintasun-prozesuetan mutilen inplikazioa izatea. Horrela, gure gizarteko etorkizuneko gizonak maskulinitateak nola eragiten digun, banaka zein taldean, aztertze beharraz kontzientziatu nahi ditugu.

Azaroak 4, 2 ordu  
Ostirala, 18:00-20:00

### **¿Y LOS CHICOS QUÉ? MASCULINIDADES DISIDENTES**

Dirigido a chicos (15-18)

Las implicaciones de los chicos en los procesos de igualdad son totalmente necesarias para alcanzar la misma. Así, pretendemos concienciar a los futuros hombres de nuestra sociedad de la necesidad de analizar de qué manera nos afecta la masculinidad (tanto individual como colectivamente).

4 de noviembre, 2 horas  
Viernes, 18:00-20:00

## **3. Hezkidetzaren hitzaldiak**

Adingabeen gurasoei edo tutoreei zuzendutako hitzaldiak.

Izen ematea zabalik: **irailaren 6tik urriaren 31ra** bitartean [HEMEN](#)

### **HITZ EGIN DEZAGUN SEXUALITATEAZ GURE SEME-ALABEKIN**

Azaroak 16, 2 ordu  
18:30-20:30

### **HABLEMOS DE SEXUALIDAD CON NUESTRAS HIJAS E HIJOS**

16 de noviembre, 2 horas  
18:30-20:30

### **“PORNOAREN SEXU-HEZKUNTZA ETA SARE SOZIALAK” INDARGABETZEKO AHOLKUAK**

Urtarrilak 25, 2 ordu  
18:30-20:30

### **CONSEJOS PARA CONTRARRESTAR LA “EDUCACIÓN SEXUAL DEL PORNO Y REDES SOCIALES**

25 de enero, 2 horas  
18:30-20:30

## PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO 2022-23 (octubre-enero)

En esta ocasión os informamos de las diversas ofertas del Ayuntamiento:

### 1. Servicio de asesoramiento sexológico

- Ayuda y asesoramiento a las y los adolescentes y jóvenes del municipio, sus familiares, profesorado y monitorado.
- Orientación para encontrar soluciones a los problemas, obstáculos, dificultades y malestares que puedan surgir en el día a día: afectivo, sexual, cognitivo, relaciones, resolución de conflictos...
- Se trata de un entorno de confianza que permite hablar con mayor libertad sobre la sexualidad y las relaciones sexuales y abrir vías para la reflexión.
- Se trabajan temas como la diversidad de género, la diversidad sexual y modelos de relación, encaminados a construir relaciones e identidades liberadoras.
- Se impulsan iniciativas responsables, ofreciendo medios y formación, para vivir la sexualidad de un modo consciente y saludable.

**Aholkularitza  
sexologikorako zerbitzua**  
(elebitan)

ARRETA ETA AHOLUKARITZA ZERBITZUA  
Zelaietan  
Ostiralero, 18:30-20:30

**Servicio de  
asesoramiento sexológico**  
(bilingüe)

ATENCIÓN Y SERVICIO DE ASESORAMIENTO  
Zelaieta  
Todos los viernes, 18:30-20:30

### NESKA-MUTIKO GAZTEEI ZUZENDUTA!

Sexualitatearekin lotutako edozein zalantza argitzeko galdetu, deitu edo idatz dezakezu (zure topaketak, identateari, desioari, sexu-orientazioari buruzko zalantzak...).

Ostiralero,  
18:30etatik 20:30etara, Zelaietan

📞 644 770 031  
✉ gazteaholkularitza@amorebieta.eus

### ¡DIRIGIDO A CHICAS Y CHICOS JÓVENES!

Puedes consultar y escribir para cualquier duda relacionada con la sexualidad (tus encuentros, dudas sobre el cuerpo, la identidad, el deseo, la orientación sexual, tus gustos...).

Todos los viernes,  
de 18:30 a 20:30, en Zelaieta

📞 644 770 031  
✉ gazteaholkularitza@amorebieta.eus

### 2. Feminismo y juventud

Cursos de empoderamiento dirigidos a jóvenes.

Inscripción abierta: **del 6 de septiembre al 31 de octubre** [AQUÍ](#)

### **ELIKADURA KONTZIENTEA** (16-20)

Elikadura kontzienteak ohiturak eta tresnak ikastea eta zure egunerokoan integratzea eskaintzen dizu, jaten duzunaz kezkatu gabe gozatzeko eta jateak sufrimendu-iturri izateari uzteko.

Azaroak 12 eta 19, 8 ordu  
Larunbatetan, 10:00-14:00

### **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE** (16-20)

La alimentación consciente te ofrece aprender e integrar en tu día a día hábitos y herramientas que te permiten disfrutar de lo que comes sin preocuparte y donde el comer deja de ser una fuente de sufrimiento.

12 y 19 de noviembre, 8 horas  
Sábado, 10:00-14:00

### **HILEROKO COACHINGA ETA YOGA** Neskei zuzenduta (16-20)

Yoga eta perspektiba biopsikosozial-holistikoa erabiliz, gure hilekoaren esperientziaren intrusio patriarkalari aurre egiteko beharrezkoak diren oinarritzko ezagutzak lortuko ditugu, betiere ingurune sororoan zaurgarriak ezagutzen baditugu, baina zalantzarik gabe gure ahizpa guztiek zainduta.

Urriak 22, 4 ordu  
Larunbata, 10:00-14:00

### **COACHING MENSTRUAL Y YOGA** Dirigido a chicas (16-20)

Haciendo uso del yoga y una perspectiva biopsicosocial-holística obtendremos los conocimientos básicos necesarios para echar a la intrusión patriarcal de nuestra experiencia menstrual, siempre en un entorno sororo en el que sabemos vulnerables, pero indudablemente cuidadas por todas nuestras hermanas.

22 de octubre, 4 horas  
Sábado, 10:00-14:00

### **MUTILOK/GIZONOK ZER? MASKULINITATE DISIDENTEAK**

Mutilei zuzenduta (15-18)

Berdintasuna lortzeko, ezinbestekoa da berdintasun-prozesuetan mutilen inplikazioa izatea. Horrela, gure gizarteko etorkizuneko gizonak maskulinitateak nola eragiten digun, banaka zein taldean, aztertze beharraz kontzientziatu nahi ditugu.

Azaroak 4, 2 ordu  
Ostirala, 18:00-20:00

### **¿Y LOS CHICOS QUÉ? MASCULINIDADES DISIDENTES**

Dirigido a chicos (15-18)

Las implicaciones de los chicos en los procesos de igualdad son totalmente necesarias para alcanzar la misma. Así, pretendemos concienciar a los futuros hombres de nuestra sociedad de la necesidad de analizar de qué manera nos afecta la masculinidad (tanto individual como colectivamente).

4 de noviembre, 2 horas  
Viernes, 18:00-20:00

## **3. Charlas coeducativas**

Charlas dirigidas a madres, padres o tutores de menores.

Inscripción abierta: **del 6 de septiembre al 31 de octubre** [AQUÍ](#)

### **HITZ EGIN DEZAGUN SEXUALITATEAZ GURE SEME-ALABEKIN**

Azaroak 16, 2 ordu  
18:30-20:30

### **HABLEMOS DE SEXUALIDAD CON NUESTRAS HIJAS E HIJOS**

16 de noviembre, 2 horas  
18:30-20:30

### **“PORNOAREN SEXU-HEZKUNTZA ETA SARE SOZIALAK” INDARGABETZEKO AHOLKUAK**

Urtarrilak 25, 2 ordu  
18:30-20:30

### **CONSEJOS PARA CONTRARRESTAR LA “EDUCACIÓN SEXUAL DEL PORNO Y REDES SOCIALES**

25 de enero, 2 horas  
18:30-20:30

