

LAKET

2025/2026

LEIOAKO
EMAKUMEEN
JABEKUNTZA
ESKOLA
ESCUELA DE
EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES DE
LEIOA



EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

EZ ZAUDE BAKARRIK!
¡NO ESTÁS SOLA!



EUSKARA



CASTELLANO

Emakumeen kontrako indarkeria sufritzen ari bazara edo susmo hori baduzu... gogoratu **EZ ZAUDE BAKARRIK!**

Si estás sufriendo violencia contra las mujeres o lo sospechas, recuerda que **¡NO ESTÁS SOLA!**

Leioako Gizarte Zerbitzuak - Servicios Sociales de Leioa:

☎ **94 480 13 36**

Berdintasun Saila - Área de Igualdad:

☎ **94 607 25 70**

Leioako Udaltzaingoa - Policía Local de Leioa:

☎ **94 400 80 21**

Telefono bidezko 24 orduko arreta zerbitzua

Servicio de atención telefónica 24 horas:

☎ **900 840 111**

Larrialdi Kasuetarako SOS-DEIAK - En caso de emergencia SOS-DEIAK:

☎ **112**

Sexu-indarkeriaren biktimenezako zerbitzua - Servicio para víctimas de violencia sexual:

☎ **900 840 977**



Leioa
BERDINTASUNA

LAKET

LAMIEN KANTUEN ETXEA

URRIA OCTUBRE 2025-2026 MAIATZA MAYO

LEIOAKO EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES DE LEIOA

7. EDIZIOA - 7ª EDICIÓN



EUSKARA



CASTELLANO



Leioa
BERDINTASUNA

IZEN-EMATEA / INSCRIPCIÓN



Irailaren 22tik urriaren 14ra
Del 22 de septiembre al 14 de octubre

On-line:

- www.leioa.net

http://www.leioa.net/eu/vive_la_ciudad/empoderamiento/Ahalduntzea+eta+balioak+aldatzea.html

http://www.leioa.net/es/vive_la_ciudad/empoderamiento/Empoderamiento+y+cambio+de+valores.html

- Egoitza elektronikoa / Sede electrónica.

Aurrez aurre / Presencial:

- Herriarentzako Arreta Zerbitzuak / Servicios de Atención Ciudadana (8:30 - 14:30).



EUSKARA



CASTELLANO



EMAKUMEEN JABEKUNTZA ESKOLA

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES



- Elkarrekin ibiltzen gara / *Caminando juntas*
- Neure burua berriro ezagutzeko irrikaz / *Encantada de re-conocerme*
- Esaidazu nola hitz egiten duzun eta esango dizut nola pentsatzen duzun
Dime cómo hablas y te diré cómo piensas
- Altzotan: ama izan naiz, eta orain zer? / *He sido madre y ahora ¿qué?*
- Sexualitateak menopausian / *Sexualidades en la menopausia*
- Pisatzen didana: nire ondoezak emakume gisa identifikatuz
Lo que me pesa: identificando mis malestares como mujer
- Nahi dudana: behar dudanarekin konektatuz eta on egiten dit
Lo que deseo: conectando con lo que necesito y me hace bien
- Uzten dudana, eramaten dudana: pisatzen didana askatu, elikatzen nauenarekin geratu
Lo que dejo, lo que me llevo: soltar lo que pesa, quedarme con lo que me nutre
- Hilekoaren eta menopausiaren zaintza eta higienea desgaitasun intelektualaren duten emakumeentzat
Cuidados e higiene durante la menstruación y menopausia para mujeres con discapacidad intelectual
- Mugak jartzen ikasiz: errurik gabe zaintzea
Aprendiendo a poner límites: cuidarse sin culpa
- Zeri buruz (ez) dugu barre egiten? / *¿De qué (no) nos reímos?*
- Itxaronaldien kudeaketa emozionala / *La gestión emocional en tiempos de espera*
- Laborategia: gorputza eta esparrua / *Laboratorio: cuerpo y territorio*
- XAKE maitasun erromantikoari: harreman sexoaferktibo osasuntsuagoetarako eta maitasunezkoak
JAQUE al amor romántico: Hacia relaciones sexoafectivas más sanas y amorosas

- Erremintek zora-zora eginda gaituzte. Autosufizientziaren aldeko arotzeria-tailerra
Locas por las herramientas. Taller de carpintería por la suficiencia
- Isiltasuna hautsiz: emakumeentzako tailerra ugalkortasunaren edo antzutasunaren bidaian
Rompiendo el silencio: taller para mujeres en el viaje de la fertilidad o infertilidad
- Irakurketa klub feminista / *Club de lectura feminista*
- Emakumeen gorputza errekonkista lurralde gisa
El cuerpo de las mujeres como territorio de reconquista
- Idazketa: gorputzaren memoria / *Escritura: la memoria del cuerpo*
- Atsegin hirukoa: sexualitatea, autozaintza eta plazerra
Triada de los placeres: sexualidad, autocuidado y placer
- Tupper sex feminista / *Tupper sex feminista*
- Autodefentsa feminista - emakume helduak / *Autodefensa feminista - mujeres adultas*
- Umorea, generoa eta emozioak / *Humor, género y emociones*
- Autoestimua lantzen / *Cultivando la autoestima*



NESKA* GAZTEEN TXOKOA

ESPACIO PARA CHICAS* JÓVENES



- Emakume eta kirola / *Mujeres y deporte*
- Autodefentsa feminista neskak (10-14 urte) *Niñas (10-14 años)*
- Menarkia eta hilerokoa ospatzen amarekin batera
Celebrando mi menarquía y menstruación en conexión con mi ama
- Nire hilerokorako prestatzen / *Preparándome para mi primera menstruación*
- Hilerokoa eta ziklidadea / *Menstruación y ciclicidad*
- Autodefentsa feminista nerabeak (15-18 urte) *Adolescentes (15-18 años)*
- Hall game: sexu-ahalduntzea / *Hall game: empoderamiento sexual*



GAZTEENTZAKO BERDINTASUNERAKO ESKOLA

ESCUELA DE IGUALDAD PARA GENTE JOVEN



- Sexualitate kontziente, autoezagutza, errespetua eta limiteak (nerabeak 14-18 urte)
Sexualidad consciente, autoconocimiento, respeto y límites (adolescentes 14-18 años)
- Nire gorputza, nire beharrak, limiteak eta autozaintza (haurrak 6-12 urte)
Mi cuerpo, mis necesidades, mis límites y autocuidado (niñas, niños, niñas 6-12 años)
- Gure bizitzen soinu-banda / *La banda sonora de nuestras vidas*
- Bortizkeria estetiko eta gorputz aniztasuna (14-18 urte)
Violencia estética y diversidad corporal (14-18 años)