

0-18 urte

## “Aniztasunean heziz” tailerra

### Edukiak

- Aurreiritziak eta estereotipoak
- Inmigrationalismoa eta sexismoa: prentsa, telebista, eta abar.
- Erligioak eta kulturak
- Arrazismoa eta klasismoa
- Aniztasunaren abantailak
- Elkartasuna, partehartzea, adostasuna esperimintatzen

**Egutegia:** Martxoaren 13an, 20an eta 27an, Apirilaren 3 eta 24an eta Maiatzaren 8an.

**Lekua eta ordutegia:** Saioak, astelehenetan izango dira, 18:00etatik 20:00etara, Kulturateko Loramendi gelan.

**Hizkuntza:** Izen ematearen arabera erabakiko da. Taldea sortzeko gutxienez 12 pertsona behar izango dira.

**Dinamizatzaileak:** EkarHezitzen elkarteak

0-5 urte

## “Hazkuntza osasuntsu baterako tailerra”

### Edukiak

- Haurren loa
- Eskola egokitzapena
- Elikadura nahasteen prebentzioa haurtzarotik
- Nola hitz egin hurrekin heriotzari buruz
- Zer egin guraso bezala sentitzen dugun amorruarekin
- Haurren gainbabesa

### Egutegia

Martxoaren 23an eta 30ean, apirilaren 6an eta 27an eta maiatzaren 4an eta 11n.

### Lekua eta ordutegia

Saioak, ostegunetan izango dira 18:00etatik 19:30era, Kulturateko Loramendi gelan

### Hizkuntza

Izen ematearen arabera erabakiko da. Taldea sortzeko gutxienez 12 pertsona behar izango dira.

**Dinamizatzailea:** HEZIBIDE elkarteko Mireia Centeno, psikologa eta psikopedagoga

6-12 urte

## “Elikatze kontzientea eta janariarekin lotutako nahasmenduen prebentzioa”

### Edukiak

Bi ataletan banatuko da tailerra:

- Janariaren rola eta garrantzia bizitzan: jaki desberdinek betetzen dituzten funtzioak, zertarako eta noiz diren baliagarriak eta nola jaten dugu aztertzen da.
- Janariarekin lotutako gaixotasunen prebentziora zuzenduta dago: dieten inguruko hausnarketa, irudiaren presioa, moda eta elikagai ligh-en industria, gizonezkoekin eta emakumeekin lotutako patroiak eta horien ondorioak, neska eta mutilen artean ikusten ari garen gaixotasun berriak (ortorexia, bigorexia ...).

**Egutegia** Martxoaren 21ean eta 28an, apirilaren 4an eta 25ean eta maiatzaren 2an eta 9an.

**Lekua eta ordutegia.** Saioak, asteartetan izango dira 18:00etatik 20:00etara, Kulturateko Loramendi gelan.

**Hizkuntza** Izen ematearen arabera erabakiko da. Taldea sortzeko gutxienez 12 pertsona behar izango dira.

**Dinamizatzailea:** Virginia Belategi, ERAIN elkarteak.

13-19 urte

## “Zer egingo dut nik orain?”

### Edukiak

Komunikazioa eta kongruentzia, coaching-a eta aldaketa prozesuak, entzute-aktiboa eta asertibitatea, helburuen formulazioa, komunikazio ez-berbala eta inteligentzia emozionala, gatazken ebazpena eta negoziazioa, estrategia berrien identifikazioa erabakiak hartzerako orduan, lorpenei zuzendutako jarrerak, familia sistema gisa (arauak, rola...), gorputza eta emozioak aliatu gisa, arazoan birplanteatzea, esperientzien esanahi berriak aurkitzea, gatazkak aukerak moduan, posizio perzeptiboak.

**Egutegia** Martxoaren 22an eta 29an, apirilaren 5ean eta 26an eta maiatzaren 3an eta 10ean.

**Lekua eta ordutegia** Saioak, asteazkenetan izango dira 18:00etatik 20:00etara, Kulturateko Loramendi gelan.

**Hizkuntza** Izen ematearen arabera erabakiko da. Taldea sortzeko gutxienez 12 pertsona behar izango dira.

**Dinamizatzailea:** Ardatz Formazio eta Ikasketa Zentroa

# gurasoentzako tailerrak



hobeto sentitzeko

hobeto egin ahal izateko

irtenbideak aurkitzeko

elkarbanatzeko

hausnartzeko



ANTOLATZAILEA:



ARRASATEKO UDALA

**IZEN EMATEA: MARTXOAK. 10ERA ARTE**

+ BAZ - TELF. 010

+ GIZARTE ZERBITZUAK- 943.25.20.07

+ HTTP://WWW.ARRASATE.EUS/IZEN-EMATEA