



IKASTAROA: Sendabelarrekin gure gorputzak askatzen ikasi: fitoginekologia tailerra (2026-01)

Ikastaro honetan gure inguruko sendabelarretara gerturatuko gara; haiek ezagutu eta identifikatuko ditugu. Zertarako balio duten eta nola erabil ditzakegun ikusiko dugu: nola eta noiz bildu, nola kontserbatu eta nola hartu. Era berean, sendabelar hauekin egin ditzakegun oinarritzko prestaketak egiten ikasiko dugu (beratuak oliotan eta alkoioletan). Baltsamo eta ukenduak egiten ere ikasiko da.

Behin sendabelarrak eta haiekin egin ditzakegun prestaketak ezagutu ondoren, gure bizitzaren fase eta momentu desberdinetan izaten ditugun desorekak tratatzeko egin ditzakegun tratamenduak ezagutuko ditugu, gure osasun eta gorputzen autogestiorantz pausoak emanez.

Helburuak: Emakumeen bizitzaren etapa desberdinetan sendabelarrak ezagutu eta nola erabili jakitea; eskura ditugun erremedio naturalak ezagutzea eta gure eguneroko bizitzan txertatzea; eta autoesplorazioa, autoezagutza eta autozaintza sustatzea.

Edukiak: emakumeen bizitzaren zikloak. Ziklikotasuna eta (peri)menopausia, etapa bakoitzerako eta hormonak orekatzeko sendabelarrak. Elikadura eta erremedio naturalak, olio eta obulu naturalak eta enplastuak eta lurrin baginalak.

Organo tramitatzaillea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango duen: Oihane Lekunberri Ansola

CURSO: Aprender a liberar nuestros cuerpos con plantas medicinales: taller de fitoginecología (2026-01)

En este curso nos acercaremos a las plantas medicinales de nuestro entorno, las conoceremos e identificaremos. Veremos para qué sirven y cómo podemos utilizarlas: cómo y cuándo recogerlas y cómo conservarlas y tomarlas. Aprenderemos a hacer las preparaciones básicas con las plantas medicinales (maceradas en aceite y alcohol) y saber cómo utilizarlas. También se aprenderá a hacer bálsamos y ungüentos partiendo de estos últimos.

Una vez conocidas las plantas medicinales y los preparativos que podemos realizar, conoceremos los tratamientos que podemos realizar para tratar los desequilibrios que podemos tener en las diferentes fases y momentos de nuestras vidas; dando pasos hacia la autogestión de nuestra salud y nuestros cuerpos.

Objetivos: Conocer y saber cómo utilizar las plantas medicinales para su uso en las diferentes etapas de la vida de las mujeres, conocer los remedios naturales disponibles e integrarlos en nuestra vida cotidiana, y fomentar la autoexploración, el autoconocimiento y el autocuidado.

Contenidos: ciclos de la vida de las mujeres. El ciclo y la (peri) menopausia, plantas medicinales para cada etapa y para equilibrar hormonas. Alimentación y remedios naturales, aceites y óvulos naturales y empastes vaginales.

Órgano tramitador: Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.

Formadora: Oihane Lekunberri Ansola



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko martxoak 2, 9, 16 eta 23

Ordutegia: 17:30etik 19:30era

Ikastarora ekarri behar den materiala: Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa:

- 13,57 €

Ikastaroaren ordainketa: matrikula ordainketa bakar batean kobratuko da, ordainagiria helbideratuta.

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 14.

Ikastaroaren hizkuntza: euskara.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2026ko otsailaren 2tik 24ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/fitoginekologia2026-01>

Kudeaketa-arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienez, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) otsailaren 26an.

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxienezko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena otsailaren 26tik aurrera.

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 2, 9, 16 y 23 de marzo del 2026.

Horario: de 17:30 a 19:30

Material a aportar por las alumnas: No tienen que aportar material.

Precio del curso:

- 13,57 €

Forma de pago: la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 14.

Idioma del curso: euskera.

Prematrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una prematrícula del **2 al 24 de febrero de 2026 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/fitoginekologia2026-01>

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día 26 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 26 de febrero.



Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da, otsailaren 26an, 09:00etan. Era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik ikastaroan izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egingo da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat emango zaio.
- Zaku baten sartuko dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat aterako da.
- Aukeratutako pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartutakoen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena otsailaren 26tik aurrera.

Onartutakoen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

Oharrak:

Aurrematrikularen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko izen-ematea egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Sendabelarrekin gure gorputzak askatzen ikasi: fitoginekologia* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 26 de febrero a las 09:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo ordenado alfabéticamente y se les asigna un número siguiendo el orden mencionado.
- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae un único número.
- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 26 de febrero.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

Observaciones:

Tras recibir el aviso de la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:

- Solicitud de matriculación en el taller *Aprender a liberar nuestros cuerpos con plantas medicinales: taller de fitoginekología*, debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 943 54 39 38.