

IKASTAROA: Klimateriotik menopausiara: teoriatik gorputzera (2024-01)

Klimaterioaren munduan murgilduko gara: zer gertatzen zaigun gorputzean eta zergatik aztertuko dugu. Menopausia zer den ere definituko dugu. Teoriatik gorputzera abiatuko gara, gertatzen zaigunarentzako erantzunak bilatuz. Tresna ugari erabiliko ditugu eta taldearen indarra aprobetxatuko dugu horretarako.

Helburuak: klimateriotik menopausiarako aldi gure gorputzak duen funtzionamendua ezagutzea, klimaterioaren eta menopausiaren arteko desberdintasunak ezagutzea, menopausiarako botikin bat sortzea eta aldi horretan gure bizi-kalitatea hobetzen ikastea.

Edukiak: klimaterioaren eta menopausiaren arteko desberdintasunak, sexualitatea aro honetan, menopausiarako ariketa taula praktikoa sortu eta menopausiarako botikina.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Juncal Alzugaray Zurimendi

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak. 40 urtetik gorako emakumeek lehentasuna izango dute.

Non eta noiz: Andretxea. 2024ko irailak 30 eta urriak 7, 14 eta 21.

Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara

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

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren errolatutako emakumeentzat **8 €**.

CURSO: Del climaterio a la menopausia: de la teoría al cuerpo (2024-01)

Nos adentraremos en el mundo del climaterio: qué nos pasa en el cuerpo y por qué. También definiremos qué es la menopausia. Partiremos de la teoría al cuerpo buscando respuestas a lo que nos pasa. Utilizaremos múltiples herramientas y aprovecharemos la fuerza del grupo para ello.

Objetivos: descubrir el funcionamiento de nuestro cuerpo en el periodo del climaterio a la menopausia, conocer las diferencias entre el climaterio y la menopausia, crear un botiquín para la menopausia y aprender a mejorar nuestra calidad de vida en este período.

Contenidos: diferencias entre el climaterio y la menopausia, la sexualidad en esta etapa, la creación de una tabla práctica de ejercicios para la menopausia y el botiquín para la menopausia.

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

Impartidores/as: Juncal Alzugaray Zurimendi

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años. Tendrán prioridad las mujeres mayores de 40 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 30 de septiembre y 7, 14 y 21 de octubre de 2024.

Horario: de 17:00 a 19:00.

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

Precio del curso:

- **8 €** (empadronadas en Eibar).



- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **10 €**.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 20 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: euskara.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2024ko irailaren 1etik 25era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/klimateriotikmenopausiara2024-01>

Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da (www.eibar.eus) irailaren 27an.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da irailaren 27tik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: otsailaren 27an. Ordua: 13:00. Zozketa era honetan egiten da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat

- **10 €** (No empadronadas en Eibar).

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

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 20.

Idioma del curso: euskera.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 25 de septiembre de 2024 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/klimateriotikmenopausiara2024-01>

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 27 de septiembre.

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 27 de septiembre.

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 27 de septiembre a las 13:00 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

ematen zaio.

- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratzen diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izaten dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartzen diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da irailaren 27tik aurrera.

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

Oharrak:

Aurre-inskripzioen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da, eta ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa egiten den lehen egunean aurkeztu behar da:

- *Klimateriotik menopausiara: teoriatik gorputzera* tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

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 27 de septiembre.

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 *Del climaterio a la menopausia: de la teoría al cuerpo*, debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.