



IKASTAROA: Elikadura osasuntsuaz gozatu II (2024-01)

Gorputzari entzungo diogu eta gure beharrak zeintzuk diren identifikatzen ikasiko dugu, eta horrela horiek asetzeko behar ditugun elikagaiak aukeratzeko jakingo dugu. Helburua zoriontsu bizitzea da, osasuna zainduz eta naturarekin bat egiten ikasiz. Horretarako, garrantzitsua da nork bere buruaren kontzientzia izatea: "Kontzientziak gidatzen du elikadura, burua, pentsatzen duguna, esaten duguna, egiten duguna, eta, oro har, bizitzeko modua".

Helburuak: elikadura osasuntsua sustatzea, menu orekatuak lortzea eta mikrobiotaren garrantziaz eta zaintzaz kontzientziaztea.

Edukiak: beharrak identifikatu eta elikagaiak aukeratu, osasuna eta natura, elikadura-kontzientziaren lana eta errezeta osasuntsuak.

Tramitatzailea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Olaia Blanco Azpiri.

Hartzaileak: Aurretik "Osasuna plazera badelako elikadura osasuntsuaz gozatu" ikastaroa egin dutenentzat.

Non eta noiz: Andretxea. 2024ko azaroak 5, 12, 19 eta 26.

Ordutegia: 17:30etik 19:30era.

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

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren errolatutako emakumeentzat **8 €**.
- Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzat **10 €**.

CURSO: Disfruta de una alimentación sana II (2024-01)

Escucharemos al cuerpo y aprenderemos a identificar cuáles son nuestras necesidades, sabremos elegir los alimentos que necesitamos para satisfacerlas. El objetivo es vivir feliz, cuidando la salud y aprendiendo a conectar con la naturaleza. Para ello, es importante tener conciencia de sí misma: "La conciencia guía la alimentación, la mente, lo que pensamos, lo que decimos, lo que hacemos y, en general, la forma de vivir".

Objetivos: fomentar una alimentación sana, conseguir menús equilibrados y concienciar sobre la importancia y cuidado de la microbiota.

Contenidos: identificación de necesidades y elección de alimentos, salud y naturaleza trabajo de conciencia alimentaria y recetas sanas.

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

Impartidores/as: Olaia Blanco Azpiri.

Destinatarias: Mujeres que hayan realizado previamente el curso "Porque la salud es un placer, disfrutemos de una alimentación sana".

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 5, 12, 19 y 26 de noviembre de 2024.

Horario: de 17:30 a 19:30.

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

Precio del curso:

- **8 €** (empadronadas en Eibar).
- **10 €** (No empadronadas en Eibar).



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

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 10 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: euskara.

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

<https://formularioak.eibar.eus/eu/elikadura2024-01>

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: irailaren 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 ematen zaio.
- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.

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

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 10.

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/elikadura2024-01>

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 mencionado.
- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae

- 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:

- *Elikadura osasuntsuaz gozatu II* tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

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 *Disfruta de una alimentación sana II*, debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.