



IKASTAROA:
Hile-topaketak: ziklikoki
bizitzen
(2021-01)

Hutsune handia dago emakumezkoen gorputzen jakintzaren inguruan eta baita hilekoaren inguruan ere. Tabua, lotsa, beldurra, mina, etab. dira hilekoarekin lotzen diren hainbat kontzeptu. Fase desberdin bakoitzean hormonen dantza daukagu eta, ondorioz, behar eta desio desberdinak dauzkagula jakitea garrantzitsua da; hilekoa odola baino gehiago baita. Tailer honetan, hilekoaren ziklo osoa eta haren faseak azalduko dira, norberaren auto behaketatik eta bizipenetatik hasita.

Helburuak:

- Bizipenak eta sentipenak adierazteko espazio bat eskaintzea, gorputza, hilekoa eta norberaren burua zaintzea erdigunean jarrita.
- Gure gorputzei buruzko auto-ezagutza eta hilekoaren ahalduntzea sustatzea.

Edukiak: emakumeon gorputzak eta hilerokoa duten gorputzak historian zehar eta gaur egun; menarkia; hilerokoaren prozesua; ziklo osoa eta haren faseak; auto behaketa ziklikorako tresna praktikoak eta hurbilpena ekonomia feministara.

Tramitatzailea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Enara Iruretagoiena.

Hartzaileak: 14 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2021eko urriak 18 eta azaroak 15.

Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara.

CURSO:
Encuentros menstruales:
viviendo cíclicamente
(2021-01)

Hay un gran vacío en torno al conocimiento de los cuerpos femeninos y también en torno a la menstruación. Tabú, vergüenza, miedo, dolor etc. son algunos de los conceptos que se asocian con la menstruación. En cada fase diferente tenemos la danza hormonal, por lo que saber que tenemos diferentes necesidades y deseos es importante, ya que la menstruación es más que la sangre. En este taller se explicará el ciclo completo de la menstruación y sus fases, empezando por la auto observación y las vivencias.

Objetivos:

- Facilitar un espacio donde expresar vivencias y sentires poniendo el cuerpo, la menstruación y el autocuidado en el centro.
- Promover el autoconocimiento sobre nuestros cuerpos y el empoderamiento menstrual.

Contenidos: El cuerpo femenino y el cuerpo menstrual a lo largo de la historia y en la actualidad; la menarquía; el proceso de menstruación; el ciclo completo y sus fases; los instrumentos prácticos para la auto observación cíclica y la aproximación a la teoría feminista.

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

Impartidores/as: Enara Iruretagoiena.

Destinatarias: Mujeres a partir de 14 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 18 de octubre y 15 de noviembre del 2021.

Horario: de 17:00 a 19:00.

**Ikastarora ekarri behar den materiala:**

Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **10€**.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **15€**.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 4 ikasle, eta gehienez 7 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: euskara.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da 2021eko irailaren 1etik 30era (biak barne). Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

https://formularioak.eibar.eus/eu/emakumeen_tzakoikastaroakaurrematrikula

Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman dutenen pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da (www.eibar.eus), **urriaren 8an**.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua 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 **urriaren 8tik 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:

Material a aportar por las alumnas:

No tienen que aportar material.

Precio del curso:

- **10€** (empadronadas en Eibar).
- **15€** (No empadronadas en Eibar).

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

Número de alumnas: mínimo 4, y máximo 7.

Idioma del curso: euskera.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 30 de septiembre de 2021 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

https://formularioak.eibar.eus/es/emakumeen_tzakoikastaroakaurrematrikula

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 **8 de octubre**.

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 8 de octubre**.

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 **6 de octubre a las 13:00 horas**. El sorteo se realizará de la



urriaren 6an. Ordua: 13:00. Zozketa era honetan egingo 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.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da **urriaren 8tik aurrera**.

Onartu 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 ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu beharko da:

- **Hile-topaketak: ziklikoki bizitzen** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.
- Tutoreen kasuan, tutoretza egiaztatzen duen dokumentazioa.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

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 8 de octubre**.

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 curso **Encuentros menstruales: viviendo cíclicamente** debidamente cumplimentada y firmada.
- En caso de tutor/a de la niña, la documentación que así lo acredite.

Para más información: 943 54 39 38.