



IKASTAROA: Menopausia erronkei aurre eginez: zoru pelbikoaren fisioterapia eta nutrizioaren indarra (2026-01)

Menopausian gertatzen diren aldaketak eta sintomak ezagutuko dituzu: klimaterioa, hormona-aldaketak eta estrogenoen jaitsiera. Gainera, erakutsiko dizugu elikadurak, atsedanak, ariketa fisikoak eta produktu osagarriek nola lagun dezaketen zure ongizatea hobetzen.

Trantsizio honetan, Zoru Pelbikoak ere aldaketak izaten ditu: zoru pelbikoa zer den ezagutuko dugu, haren funtzioez eta zaintzaz hitz egingo dugu, eta lan-tresnak eskuratuko ditugu, etapa hau ahalik eta hoberen bizitzeko.

Helburuak: espazio seguru eta eroso bat sortzea, emakumeek galderak egiteko eta esperientziak partekatzeko; ikasteko aukera ematea, praktika errazak eta eraginkorrak proposatzea, eta emakumeen osasuna eta bizi-kalitatea hobetzea.

Edukiak: nutrizio estrategikoa menopausian, zoru pelbikoaren fisioterapia perimenopausian eta menopausian, eta asteko menua planifikatzea.

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

Nortzuk emango duten: Leire Mujika Gallardo eta Aitziber Aizpuru Bereziartua

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko martxoak 5, 12 eta 26.

CURSO: Haciendo frente a los retos de la menopausia: fisioterapia del suelo pélvico y la fuerza de la nutrición (2026-01)

Conocerás los cambios y síntomas que se producen en la menopausia: climaterio, cambios hormonales y descenso de estrógenos. Además te enseñaremos cómo la alimentación, el descanso, el ejercicio físico y los complementos pueden ayudar a mejorar tu bienestar.

En esta transición, el Suelo Pélvico también sufre sus propios cambios: conoceremos qué es el suelo pélvico, hablaremos de cómo cumplir bien sus funciones y de su cuidado, así como de adquirir herramientas de trabajo para vivir esta etapa lo mejor posible.

Objetivos: crear un espacio seguro y cómodo en el que las mujeres puedan preguntar, compartir experiencias y aprender, proponer prácticas sencillas y eficaces y mejorar la salud y la calidad de vida de las mujeres.

Contenidos: nutrición estratégica en menopausia, fisioterapia del suelo pélvico en perimenopausia y menopausia y planificación del menú semanal.

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

Formadoras: Leire Mujika Gallardo eta Aitziber Aizpuru Bereziartua

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 5, 12 y 26 de marzo del 2026.



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Ordutegia: martxoaren 5ean 17:30etik 19:00etara, martxoaren 12an 17:30etik 19:30era eta martxoaren 26an 17:30etik 19:00etara.

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

Ikastaroaren prezioa:

- 15 €.

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/menopausi_aerronka2026-01

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.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa

Horario: el 5 de marzo de 17:30 a 19:00, el 12 de marzo de 17:30 a 19:30 y el 26 de marzo de 17:30 a 19:00.

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

Precio del curso:

- 15 €

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 complementar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

https://formularioak.eibar.eus/es/menopausi_aerronka2026-01

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.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del



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:

- *Menopausia erronkei aurre eginez: zoru pelbikoko fisioterapia eta nutrizioaren indarra* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

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 *Haciendo frente a los retos de la menopausia: fisioterapia del suelo pélvico y la fuerza de la nutrición* debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 943 54 39 38.