



## IKASTAROA: Menopausia eta elikadura (2024-01)

Tailer teoriko-praktiko honetan ikasiko dugu gure gorputzean zer gertatzen den eta gure bizitzako fase honetan geure buruari nola lagundu dieziokegun elikagai eta edari egokienekin. Baita nola prestatu eta sartu gure elikaduran ere.

Izan ere, menopausia garaia guztiz aberasgarria izan daiteke, kontzientziaz eta geure buruaren zaintzatik bizitzen badugu.

**Helburuak:** menopausia garaian gure gorputzak nola funtzionatzen duen jakitea, bizitzaren fase honetarako zein elikagai diren egokienak jakitea eta horiek prestatzen ikastea, menopausian ongizate fisikoa zein mentala hobetzea eta horren bizipen positiboagoa eta aberasgarriagoa sustatzea.

**Edukiak:** menopausian zehar gertatzen diren aldaketak maila fisikoan eta energetikoan, sintoma eta arazo ohikoenak eta nola prebenitu, etapa honetan falta behar ez diren elikagaiak eta eskura ditugun etxeko sendagaiak.

**Tramitzailea:** Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

**Nork emango du:** Isabel Moreno Gómez

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

**Non eta noiz:** Andretxea. 2024ko urriak 22 eta 29.

**Ordutegia:** 10:00etatik 12:30era

**Ikastarora ekarri behar den materiala:** Amantala saio praktikorako

**Ikastaroaren prezioa:**

- Eibarren erroladatutako emakumeentzat

## CURSO: Menopausia y alimentación (2024-01)

En este taller teórico-práctico aprenderemos lo que ocurre en nuestros cuerpos durante la menopausia y cómo podemos ayudar con los alimentos y bebidas más adecuados para esta fase de nuestra vida. Cómo cocinarlos e incluirlos en nuestra alimentación.

Porque la época de menopausia puede ser totalmente enriquecedora si la vivimos con conciencia y desde el autocuidado.

**Objetivos:** conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo en el periodo de menopausia, saber qué alimentos son los más adecuados para esta fase de la vida y aprender a cocinarlos, mejorar el bienestar, tanto físico como mental, en la menopausia y promover una vivencia más positiva y enriquecedora de la misma.

**Contenidos:** cambios durante la menopausia a nivel físico y energético, síntomas y problemas más frecuentes y cómo prevenirlos, alimentos que no deben faltar en este periodo y remedios caseros a nuestro alcance.

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

**Impartidores/as:** Isabel Moreno Gómez

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

**Lugar y fechas de celebración:** Andretxea. 22 y 29 de octubre de 2024.

**Horario:** de 10:00 a 12:30

**Material a aportar por las alumnas:** Delantal para la clase práctica

**Precio del curso:**

- 8 € (empadronadas en Eibar).



**8 €.**

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

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

**Ikasle kopurua:** gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 12 ikasle.

**Ikastaroaren hizkuntza:** gaztelania.

**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/menopausiaetaelikadura2024-01>

#### **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](http://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](http://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

- **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 12.

**Idioma del curso:** castellano.

**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/menopausiaetaelikadura2024-01>

#### **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](http://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](http://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

ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat 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](http://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:

- *Menopausia eta elikadura* tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

**Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.**

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](http://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 Menopausia y alimentación debidamente cumplimentada y firmada.

**Para más información: 688 85 34 40.**