



IKASTAROA: Zoru pelbikoa indartzeko tailerra: gure gorputzak ahalduntzen (2025-01)

Zoru pelbikoaren gihar guztiak indartzea da tailerraren helburua. Tailerra edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia garaian hasita edo murgilduta daudenentzat edota umetokiko edo puxikarako prolapsoak sufritzen dituztenentzat, pixa-galerak dituztenentzat eta erditu berri dauden emakumeentzat.

Helburuak: Gure gorputza ezagutzen ikastea, zoru pelbikoa zaintzeko jarrera osasuntsuak ikastea, eta nork bere osasuna zaintzeko higie eta zaintzarako jarraibideez jabetzea eta sexualitate aske eta seguruaren aldeko apustua egitea.

Edukiak: zoru pelbikoaren teoria landu, anatomia, gorputz-jarrera berrikastea, zoru pelbikoaren kontzientzia hartzea, perineorako ariketa zehatzak, gimnasia abdominal hipopresiboa eta gorputz-jarrera egokirako ariketak, zoru pelbikoaren balorazioa.

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

Nork emango duen: Saioa Baena Gorosabel

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. urriak 8, 15, 22 eta 29, azaroak 5, 12, 19 eta 26 eta abenduak 3 eta 10.

Ordutegia: 10:30tik 12:00era

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

CURSO: Taller de fortalecimiento del suelo pélvico: empoderando nuestros cuerpos (2025-01)

El objeto del taller es el fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico. Está dirigido a cualquier mujer, especialmente a aquellas que han iniciado o están pasando el periodo de la menopausia, o bien aquellas que sufren prolapsos uterinos o de vejiga, pérdidas de orina y a mujeres jóvenes que han parido recientemente como tratamiento postparto.

Objetivos: Aprender a conocer nuestro cuerpo, aprender actitudes saludables para cuidar el suelo pélvico, tomar conciencia de las pautas de higiene y cuidado para cuidar la propia salud y apostar por una sexualidad libre y segura.

Contenidos: elaboración de la teoría del suelo pélvico, anatomía, reeducación postural, concienciación del suelo pélvico, ejercicios concretos para el perineo, gimnasia abdominal hipopresiva y ejercicios posturales, valoración del suelo pélvico.

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

Formadora: Saioa Baena Gorosabel

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 8, 15, 22 y 29 de octubre, 5, 12, 19 y 26 de noviembre y 3 y 10 de diciembre 2025.

Horario: de 10:30 a 12:00

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



Ikastaroaren prezioa:

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

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 14.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2025eko irailaren 1etik 23ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/zorupelbikoa-2025-01>

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) irailaren 25an.

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 irailaren 25etik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da, irailaren 25ean, 09:00etan. Era honetan egingo da:

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 8, y máximo 14.

Idioma del curso: castellano.

Prematrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una prematrícula del **1 al 23 de septiembre de 2025 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe complementar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/zorupelbikoa-2025-01>

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 25 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 25 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 25 de septiembre a las 09:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:



- 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 irailaren 25etik 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:

- *Zoru pelbikoa indartzeko tailerra: gure gorputzak ahalduntzen* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

- 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 25 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 de *Fortalecimiento del suelo pélvico: empoderando nuestros cuerpos*, debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.