



IKASTAROA: Elikadura eta emozioei buruzko tailer teoriko-praktikoa (2026-01)

Proposamena bi tailerrek osatzen dute, eta osagarriak izango dira:

Lehenengo tailer teoriko-praktikoaren helburua emakumeok bizitzaren etapan arabera ditugun beharrak ezagutzea izango da.

Geure buruarekiko errespetutik eta ulermenetik abiatuta, eta elikagai on eta txar gisa ditugun estereotipo, mito eta sinplifikazioetatik ihes eginez, gure otorduak birpentsatzeko eta asteko plangintza bat egiteko oinarritzko kontzeptuak ikasiko ditugu: egunerokotasunerako tresna praktikoa.

Bigarren tailerrean elikadura emozionala landuko da; emozioen eta jateko ekintzaren arteko harremana eta hori kudeatzeko gakoak ulertuko dira. Elikadura-estrategiak eta bizi-ohiturak landuko ditugu.

Helburuak: elikadura ardatz garrantzitsu gisa ulertzea, ongizatearen ikuspuntutik; emakumeok, adinaren eta bizitzako etapan eta egoera ezberdinen arabera izan ditzakegun beharrak ezagutzea eta identifikatzea; gure itxura eta pisuarekiko borrokak beste plano batera eramaten saiatzea eta ohiturak aldatzeko motibazioak gure zaintzatik egitea; elikadura kontziente baterako tresnak eskainiz gure ongizatea zaintzeko autonomia lantzea eta ohiturak hobetzeko motibazioa lantzea.

Edukiak: zergatik jaten dugun galderari erantzutea; gose mota desberdinak; elikadura-emozioetan eragiten duten faktoreak; gure beharrak asetzeko eguneroko elikadura lantzea; aztertutako gaiak sukaldean lantzea eta dastaketa kontziente egitea.

CURSO: Taller teórico-práctico sobre alimentación y emociones (2026-01)

La propuesta está formada por dos talleres, que serán complementarios:

El primer taller teórico-práctico tendrá como objetivo conocer las necesidades que tenemos las mujeres según la etapa de la vida en la que nos encontremos.

Desde el respeto y la comprensión hacia nosotras mismas, escapando de los estereotipos, mitos y simplificaciones como alimentos buenos y malos, aprenderemos conceptos básicos para repensar nuestras comidas y realizar una planificación semana: herramientas prácticas para el día a día.

El segundo taller consistirá en trabajar la alimentación emocional; entender la relación entre las emociones y el acto de comer y claves para gestionarlo. Abordaremos las estrategias alimentarias, así como los hábitos de vida.

Objetivos: entender la alimentación como un eje importante desde el punto de vista del bienestar; conocer e identificar las necesidades que podemos tener las mujeres en función de la edad, la etapa de la vida, la situación, la enfermedad...; tratar de establecer en otro plano nuestras luchas con el aspecto y el peso y que los cambios de motiven desde nuestro cuidado; trabajar la autonomía para cuidar nuestro bienestar ofreciendo herramientas para una alimentación consciente y trabajar la motivación para mejorar nuestros hábitos.

Contenidos: responder a la pregunta de por qué comemos; diferentes tipos de apetito; factores que influyen en las emociones alimentarias; trabajar la alimentación diaria para satisfacer nuestras necesidades; trabajar los temas tratados en la cocina y cata consciente.



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Organo tramitatzaila: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaaren lankidetzaz.

Nork emango duen: Amaia Aierbe Zurutuza (Orekan)

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko urriak 7, 14 eta 21.

Ordutegia: 17:30etik 19:30era

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

Ikastaroaren prezioa: 22,92 €.

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 irailaren 1etik 23ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/elikadura2026-01>

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 25ean.

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

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

Formadora: Amaia Aierbe Zurutuza (Orekan)

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 7, 14 y 21 de octubre del 2026.

Horario: de 17:30 a 19:30

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

Precio del curso: 22,92 €.

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 **1 al 23 de septiembre de 2026 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/elikadura2026-01>

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



(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:

- 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:

- *Elikadura eta emozioak buruzko tailer teoriko-praktikoa* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

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:

- 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 *Teórico-práctico sobre alimentación y emociones* debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 943 54 39 38.