



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



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.

Organo tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren 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



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



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 gutxienekora, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) irailaren 25ean.

Matrikularako izena eman dutenen 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, 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:

- 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.