



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



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 tramitatzailea: 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.

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/menopausiaerronka2026-01>

Kudeaketa-arauak:



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



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) otsailaren 26an.

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 otsailaren 26tik aurrera.

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