



## 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 egokiak 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 ohikoak 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 erroldatutako emakumeentzat **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 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.**