



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



IKASTAROA: Nire gorputza, nire boterea: Autodefentsa Feminista (2026-01)

Autodefentsa saio hauek 6-9 urteko eta 10-12 urteko nesken gorputzeko sentrazioak identifikatzeko diseinatuta daude, norberarengan konfiantza eta borondatea argi adierazteko gaitasuna garatuz. Dinamika ludiko eta praktikoen bidez, gorputz adierazpena, ahotsaren erabilera eta oinarritzko komunikazio tresnak landuko ditugu, edozein ingurunetan errotuago eta seguruago senti daitezen. Ikuspegiak gorputzaren eta komunikazioaren arteko harremana lantzea lehenesten du.

Helburuak: Gorputz-sentrazioak identifikatzen ikastea; norberaren mugak eta beharrak aitortzea; ahotsa erabiltzeko segurtasuna garatzea; ezezkia adierazteko eta laguntza eskatzeko tresnak lantzea; autoestimua eta konfiantza indartzea eta taldearen babesa eta elkartasuna sustatzea.

Edukiak: gorputzaren seinaleak eta emozioen identifikazioa; espazio pertsonala eta mugak; ahotsaren erabilera eta presentzia; komunikazio asertiboa; egoera desberdinetan erantzuteko estrategiak eta elkar zaintza eta laguntza sareak.

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

Nork emango duen: Ageda Blasco Egia

Hartzaileak: 6 eta 12 urte bitarteko neskei zuzendua

Non eta noiz: Andretxea.

6 eta 9 urte bitarteko nesKentzat: 2026ko azaroak 7.

10 eta 12 urte bitarteko nesKentzat: 2026ko azaroak 14.

Ordutegia: 17:00etatik 20:00etara

Ikastarora ekarri behar den materiala: Merienda eta arropa erosoa.

Ikastaroaren prezioa: 8,57 €.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 15.

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/niregorputza2026-01>



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



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:

- *Nire gorputza, nire boterea: Autodefentsa Feminista* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.
- Tutoreen kasuan, tutoretza egiaztatzen duen dokumentazioa.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.