



IKASTAROA: Pelvic Floor Fest (Zoru Pelbikoaren Jaia) (2022-01)

Jardunaldi honetan parte hartzen duten emakumeek beren burua ezagutu ahal izango dute, zer gertatzen zaien eta zergatik, eta jakin ahal izango dute zer egin dezaketen beren etxeetan.

Tailer honetan bere berezitasunei, zalantzei eta autozaintzari kasu egingo diete, euren zerrendatan lehen postuan ipintzen, garrantzia ematen eta norberaren buruaz jabetzen.

Helburuak:

- Ikasi eta elkar ezagutzea eta zer gertatzen zaien eta zergatik gertatzen zaien jakitea.
- Autozaintza landu eta euren dudak argitu.
- Menopausia, inkontinentzia, hilekoa eta sexualitateari buruzko esperientziak beste emakume batzuekin elkarbanatzea.

Edukiak: zer da zoru pelbikoa, perinearen erlaxazioa eta indartze metodoak, emakumeen anatomia eta galderak eta dudak.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Juncal Alzugarai.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2022ko maiatzak 14.

Ordutegia: 11:00etatik 14:00etara.

Ikastarora ekarri behar den materiala:

Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **8€**.
- Eibarren erroldatutaez dauden emakumeentzat **10€**.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 6 ikasle, etagehienez 8 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: euskara.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2022ko martxoaren 1etik 31ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/pelvic2022-01>



Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman dutenen pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da (www.eibar.eus), **apirilaren 8an**.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua 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) egongo da **apirilaren 8tik aurrera**.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketabidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: **apirilaren 7an**. Ordua: **13:00**. Zozketa era honetan egingo 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 guztiaketa zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da **apirilaren 8tik aurrera**.

Onartu 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 ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu beharko da:

- **Pelvic Floor Fest** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta etasinatuta.

Informazio gehiago: 943 543 938 telefonoan.