



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



IKASTAROA: Sendabelarrekin gure gorputzak askatzen ikasi: fitoginekologia tailerra (2026-01)

Ikastaro honetan gure inguruko sendabelarretara gerturatuko gara; haiek ezagutu eta identifikatuko ditugu. Zertarako balio duten eta nola erabil ditzakegun ikusiko dugu: nola eta noiz bildu, nola kontserbatu eta nola hartu. Era berean, sendabelar hauekin egin ditzakegun oinarritzko prestaketak egiten ikasiko dugu (beratuak oliotan eta alkoholetan). Baltsamo eta ukenduak egiten ere ikasiko da.

Behin sendabelarrak eta haiekin egin ditzakegun prestaketak ezagutu ondoren, gure bizitzaren fase eta momentu desberdinetan izaten ditugun desorekak tratatzeko egin ditzakegun tratamenduak ezagutuko ditugu, gure osasun eta gorputzen autogestiorantz pausoak emanez.

Helburuak: Emakumeen bizitzaren etapa desberdinetan sendabelarrak ezagutu eta nola erabili jakitea; eskura ditugun erremedio naturalak ezagutzea eta gure eguneroko bizitzan txertatzea; eta autoesplorazioa, autoezagutza eta autozaintza sustatzea.

Edukiak: emakumeen bizitzaren zikloak. Ziklikotasuna eta (peri)menopausia, etapa bakoitzerako eta hormonak orekatzeko sendabelarrak. Elikadura eta erremedio naturalak, olio eta obulu naturalak eta enplastuak eta lurrin baginalak.

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

Nork emango duen: Oihane Lekunberri Ansola

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko martxoak 2, 9, 16 eta 23

Ordutegia: 17:30etik 19:30era

Ikastarora ekarri behar den materiala: Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa:

- 13,57 €

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/fitoginekologia2026-01>



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) 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:

- *Sendabelarrekin gure gorputzak askatzen ikasi: fitoginekologia* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.