

IKASTAROA: Zaindu eta maitatu zure gorputza (2024-01)

Ikastaro honetan, geure burua zaintzeko eta mimatzeko espazio bat eskainiko dugu, eta gure gorputza ezagutu eta den bezala onartuko dugu. Era berean, gure bizitza azkarrean erlaxatzeko teknikak eta metodoak ikasiko ditugu, estresari aurre egin ahal izateko, gure giharrak indartzeko eta gure malgutasuna handitzeko, yoga, chi kung eta feldenkrais tekniken bidez, besteak beste.

Helburuak: Gure gorputzak eta mugak ezagutzea, gure indarguneak indartzen saiatzea, gure ahuleziak lantzea eta erlaxazio-teknikak eta metodoak ikastea.

Edukiak: arnasketa eta mugimendu fisikoa, gorputz-osasuna, estresari aurre egitea eta malgutasuna handitzea

Tramitatzailea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Jaione Albeniz Pagola.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2024ko apirilak 9, 16, 23 eta 30 eta maiatzak 7 eta 14

Ordutegia:

- **Euskarazko taldea:** 17:30etik 19:30era
- **Gaztelaniazko taldea:** 9:30etik 11:30era

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

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **10€**.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **15€**.

CURSO: Ama y cuida tu cuerpo (2024-01)

En este curso ofreceremos un espacio para cuidarnos y mimarnos mientras conocemos nuestros cuerpos y los aceptamos tal y como son. Asimismo, aprenderemos técnicas y métodos para relajarnos en la vida tan acelerada que llevamos y poder hacer frente al estrés, fortalecer nuestra musculatura y aumentar nuestra flexibilidad a través de técnicas del yoga, el chi kung y el feldenkrais, entre otros.

Objetivos: Conocer nuestros cuerpos y sus límites, intentar reforzar nuestros puntos fuertes y trabajar nuestras debilidades y aprender técnicas y métodos de relajación

Contenidos: respiración y movimiento físico, salud corporal, enfrentar el estrés y aumentar flexibilidad

Órgano tramitador: Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.

Impartidores/as: Jaione Albeniz Pagola.

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 9, 16, 23 y 30 de abril y 7 y 14 de mayo de 2024.

Horario:

- **Grupo en euskera:** de 17:30 a 19:30.
- **Grupo en castellano:** de 9:30 a 11:30

Material a aportar por las alumnas: No tienen que aportar material.

Precio del curso:

- **10€** (empadronadas en Eibar).
- **15€** (No empadronadas en Eibar).



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

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 14 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: bat euskaraz eta beste bat gaztelaniaz

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2024ko otsailaren 1etik 25era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/zaindu2024-01>

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), otsailaren 27an.

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 otsailaren 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: 17:00. 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.

Forma de pago: la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 14.

Idioma del curso: uno en euskera y otro en castellano.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 25 de febrero de 2024 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/zaindu2024-01>

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día 27 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 27 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 27 de febrero a las 17:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo ordenado alfabéticamente y se les asigna un número siguiendo el orden mencionado.



- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango 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) egongo da otsailaren 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, ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa burutuko den lehen egunean aurkeztuz:

- Zaindu eta maitatu zure gorputza izeneko tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae un único número.
- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 27 de febrero.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

Observaciones:

Tras recibir el aviso de la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:

- Solicitud de matriculación en el taller Ama y cuida tu cuerpo debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.