

## **IKASTAROA: Ziklikoki bizi taldean (2023-01)**

Tailer honetan ziklikotasuna ikuspegi desberdinetatik lantzen da: gutxieneko ezagutza biologiko batzuk sendotu edota ikastea, hilekoa kudeatzeko produktu desberdinen ezagutza eta erabileraren inguruko ezagutzak zabaldu eta sakontzea, autozaintza eta autoezagutzarako teknikak ikastea erregistroaren edota elikaduraren bitartez eta feminitate eta zikloaren inguruko mito eta sinesmen faltsu errotuak identifikatu eta horiekin etetea, besteak beste. Ziklikoak diren emakumeek\* ziklikotasun hori ezagutu, ulertu, onartu eta maitatzen ikasteko.

### **Helburuak:**

- Hilekoaren zikloaren funtzionamendua ezagutzea.
- Giza gorputzean eragiten dituen aldaketak identifikatzea.
- Emakumeon gorputzari eta prozesuei buruz naturaltasunez hitz egitea eta horretarako eremu seguruak sortzea.
- Norberari hobekien egokitzen zaion bilketa metodoa ezagutu, erabili, mantendu, garbitu eta zaintzen ikastea.
- Autoezagutzara bidean erregistroaren metodo desberdinak ezagutzea.
- Hilekoaren zikloak tabu izaten jarraitzen duela jabetzea.
- Egunerokotasunean barneratuta ditugun sinesmen faltsu eta mitoak identifikatzea.
- Taldeko beste partaideen esperientzien bitartez errealitateaz jabetu eta ahizpatasun eta sororitate gune bat sortzea.

## **CURSO: Vivir cíclicamente en grupo (2023-01)**

En este taller se trabaja el ciclismo desde diferentes perspectivas: consolidar y/o aprender unos conocimientos biológicos mínimos, ampliar y profundizar en el conocimiento y uso de los diferentes productos para la gestión de la menstruación, aprender técnicas de autocuidado y autoconocimiento a través del registro y/o la alimentación e identificar y romper con falsos mitos y creencias arraigadas en torno a la feminidad y el ciclo, entre otros. Las mujeres cíclicas\* aprenden a conocer, comprender, aceptar y amar esa ciclicidad.

### **Objetivos:**

- Conocer el funcionamiento del ciclo menstrual.
- Identificación de los cambios que produce en el cuerpo humano.
- Hablar con naturalidad sobre el cuerpo y los procesos de las mujeres y crear espacios seguros para ello.
- Conocer, utilizar, mantener, limpiar y cuidar el método de recogida más adecuado a uno mismo.
- Conocer los diferentes métodos del registro hacia el autoconocimiento.
- Ser consciente de que el ciclo menstrual sigue siendo un tabú.
- Identificar las falsas creencias y mitos que tenemos interiorizados en el día a día.
- Crear un espacio de hermandad y sororidad a través de las experiencias de otros miembros del grupo



**Edukiak:** Zikloaren lau faseen ezaugarrietan murgilduta, emakumearen\* gorputz atal garrantzitsuenen funtzionamendu eta ezaugarrietan sakonduko da.

Hilekoa biltzeko produktu higieniko alternatibo eta berrerabilgarriak ezagutu eta erabiltzen ikasiko da, eta horien inguruko zalantzak eta beldurrak argituko dira.

Norberaren zikloaren fase eta ezaugarriak identifikatzen ikasteko erraminta ezberdinak ezagutu eta erabiltzen ikasiko da. Aurrehilekoan zein hilekoan zehar izan daitezkeen eragozpenei aurre egiteko teknika desberdinak partekatuko dira.

Ikasten jarraitzeko liburu, dokumental eta bestelako baliabideak eskainiko dira.

**Tramitatzailerak:** Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

**Nork emango du:** Jaione Guisasola Urzelai (Askazi).

**Hartzaileak:** 15 urtetik gorako emakumeak.

**Non eta noiz:** Andretxea. 2023ko azaroak 4.

**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00era.

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

**Ikastaroaren prezioa:**

- Eibarren errolatutako emakumeentzat **8 €**.
- Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzat **10 €**.

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

**Ikasle kopurua:** gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 15 ikasle.

**Ikastaroaren hizkuntza:** Euskara.

**Contenidos:** Con la inmersión en las características de las cuatro fases del ciclo se profundizará en el funcionamiento y características de las partes del cuerpo\* más importantes de la mujer.

Se aprenderá a conocer y utilizar productos higiénicos alternativos y reutilizables para la recogida de la menstruación, resolviendo dudas y miedos sobre los mismos.

Se aprenderá a conocer y utilizar las diferentes herramientas para aprender a identificar las fases y características del propio ciclo. Se compartirán diferentes técnicas para hacer frente a posibles molestias tanto a lo largo del mes anterior como a lo largo del mismo.

Se ofrecerán libros, documentales y otros recursos para seguir aprendiendo.

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

**Impartidores/as:** Jaione Guisasola Urzelai (Askazi).

**Destinatarias:** Mujeres a partir de 15 años.

**Lugar y fechas de celebración:** Andretxea. 4 de noviembre de 2023.

**Horario:** de 10:00 a 14:00.

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

**Precio del curso:**

- **8€** empadronadas en Eibar.
- **10€** no empadronadas en Eibar.

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

**Número de alumnas:** mínimo 8, y máximo 15.

**Idioma del curso:** Euskera.



**Aurrematrikula:** ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2023ko irailaren 1etik 30era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/ziklikokibizi2023-01>

#### **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)), **urriaren 2an**.

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 **urriaren 2tik 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: **urriaren 2a. 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 batean 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.

**Pre-matrícula:** para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 30 de septiembre de 2023 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/ziklikokibizi2023-01>

#### **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](http://www.eibar.eus)) el día **2 de octubre**.

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](http://www.eibar.eus)) **a partir del 2 de octubre**.

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 **2 de octubre a las 13:00 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.
- 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.



Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) egongo da **urriaren 2tik 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 ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da eta ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu beharko da:

- **Ziklikoki bizi taldean** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.
- Tutoreen kasuan, tutoretza egiaztatzen duen dokumentazioa.

**Informazio gehiago: 943 543 938 telefonoan.**

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](http://www.eibar.eus)) **a partir del 2 de octubre**.

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 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 curso **Vivir cíclicamente en grupo** debidamente cumplimentada y firmada.
- En caso de tutor/a de la niña, la documentación que así lo acredite.

**Para más información: 943 543 938.**