



IKASTAROA: Zoru pelbikoa indartzeko tailerra: gure gorputzak ahalduntzen (2025-01)

Zoru pelbikoaren gihar guztiak indartzea da tailerraren helburua. Tailerra edozein emakumerentzat da, bereziki menopausia garaian hasita edo murgilduta daudenentzat edota umetokiko edo puxikarako prolapsoak sufritzen dituztenentzat, pixa-galerak dituztenentzat eta erditu berri dauden emakumeentzat.

Helburuak: Gure gorputza ezagutzen ikastea, zoru pelbikoa zaintzeko jarrera osasuntsuak ikastea, eta nork bere osasuna zaintzeko higieine eta zaintzarako jarraibideez jabetzea eta sexualitate aske eta seguruaren aldeko apustua egitea.

Edukiak: zoru pelbikoaren teoria landu, anatomia, gorputz-jarrera berrikastea, zoru pelbikoaren kontzientzia hartzea, perineorako ariketa zehatzak, gimnasia abdominal hipopresiboa eta gorputz-jarrera egokirako ariketak, zoru pelbikoaren balorazioa.

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

Nork emango duen: Saioa Baena Gorosabel

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. urriak 8, 15, 22 eta 29, azaroak 5, 12, 19 eta 26 eta abenduak 3 eta 10.

Ordutegia: 10:30tik 12:00era

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

Ikastaroaren prezioa:

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

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 14.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2025eko irailaren 1etik 23ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/zorupelbikoa2025-01>



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 25an.

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:

- *Zoru pelbikoa indartzeko tailerra: gure gorputzak ahalduntzen* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.