



## **IKASTAROA: Elikadura osasuntsuaz gozatu II (2024-01)**

Gorputzari entzungo diogu eta gure beharrak zeintzuk diren identifikatzen ikasiko dugu, eta horrela horiek asetzeko behar ditugun elikagaiak aukeratzen jakingo dugu. Helburua zoriotsu bizitzea da, osasuna zainduz eta naturarekin bat egiten ikasiz. Horretarako, garrantzitsua da nork bere buruaren kontzientzia izatea: "Kontzientziak gidatzen du elikadura, burua, pentsatzen duguna, esaten duguna, egiten duguna, eta, oro har, bizitzeko modua".

**Helburuak:** elikadura osasuntsua sustatzea, menu orekatuak lortzea eta mikrobiotaren garrantziaz eta zaintzaz kontzientziaz.

**Edukiak:** beharrak identifikatu eta elikagaiak aukeratu, osasuna eta natura, elikadura-kontzientziaren lana eta errezeta osasuntsuak.

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

**Nork emango du:** Olaia Blanco Azpiri.

**Hartzaileak:** Aurretik "Osasuna plazera badelako elikadura osasuntsuaz gozatu" ikastaroa egin dutenentzat.

**Non eta noiz:** Andretxea. 2024ko azaroak 5, 12, 19 eta 26.

**Ordutegia:** 17:30etik 19:30era.

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

**Ikastaroaren prezioa:**

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **8 €**.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **10 €**.

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

**Ikasle kopurua:** gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 10 ikasle.

**Ikastaroaren hizkuntza:** euskara.

**Aurrematrikula:** ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2024ko irailaren 1etik 25era (biak barne)**.

Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/elikadura2024-01>



### **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)) irailaren 27an.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen bada 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 irailaren 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: irailaren 27an. 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 baten 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.

Onartzen diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) egongo da irailaren 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, eta ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa egiten den lehen egunean aurkeztu behar da:

- *Elikadura osasuntsuaz gozatu II* tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

**Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.**