



**IKASTAROA:**  
**Osasuna plazerra  
badelako elikadura  
osasuntsuaz gozatu  
(2023-02)**

Osasunaz ari bagara, jaten dugunaren inguruan ere bagabiltza. Ikastaro honetan jaten dugunaren garrantziaz eta elikagaiak nutrizionalki zein energetikoki eskaintzen digutenaz jardungo dugu. Horretarako elkarrekin jatekoak prestatzeari ekitea baino gauza hoberik ez da. Botere handia ematen digulako sukaldeko alkimia ezagutzeak.

**Helburuak:**

- Elikadura osasuntsua zer den eztabaidatu eta osasuntsu egoteko behar ditugun osagaiak ezagutzea.
- Elikagai osasuntsuak nola prestatu ikastea.
- Elikagaien energia eta nutrizio balioak ezagutzea.
- Errezeta erraz eta osasuntsuak prestatzea.

**Edukiak:** Elikadura osasuntsua zer den, elikagaien nutrizio eta energia balioak eta elikagai osasuntsuak prestatzea.

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

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

**Hartzaileak:** 18 urtetik gorako emakumeak.

**Non eta noiz:** Andretxea. 2023ko azaroak 8, 15, 22 eta 29 eta abenduak 13 eta 20.

**Ordutegia:** 18:00etatik 20:00etara.

**CURSO:**  
**Porque la salud es un  
placer, disfrutemos de  
una alimentación sana  
(2023-02)**

Si hablamos de salud también hablamos de lo que comemos. En este curso trataremos la importancia de lo que comemos y de lo que nos ofrecen los alimentos, tanto nutricionalmente como energéticamente. Para eso no hay nada como cocinar juntas entre fogones. Porque conocer la alquimia de la cocina nos da mucho poder.

**Objetivos:**

- Debater sobre qué es una alimentación sana y conocer los ingredientes que necesitamos para estar sanas.
- Aprender a preparar alimentos saludables.
- Conocer los valores energéticos y nutricionales de los alimentos.
- Preparar recetas sencillas y saludables.

**Contenidos:** Qué es una alimentación saludable, los valores nutricionales y energéticos de los alimentos y la preparación de alimentos saludables.

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

**Impartidores/as:** Olaia Blanco Azpiri.

**Destinatarias:** Mujeres a partir de 18 años.

**Lugar y fechas de celebración:** Andretxea. 8, 15, 22 y 29 de noviembre y 13 y 20 de diciembre de 2023.

**Horario:** de 18:00 a 20:00.

**Ikastarora ekarri behar den materiala:**

Koaderno  
Boligrafo

**Ikastaroaren prezioa:**

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

**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 behar da **2023ko irailaren 1etik 30era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete behar da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/elikaduraosa/suntsua2023-02>

**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:

**Material a aportar por las alumnas:**

Cuaderno  
Bolígrafo

**Precio del curso:**

- **10€** empadronadas en Eibar.
- **15€** 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 10.

**Idioma del curso:** Euskera.

**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/elikaduraosa/suntsua2023-02>

**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:



- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egingo 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.

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:

- **Osasuna plazerra badelako elikadura osasuntsuaz gozatu** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

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

- 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.

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 **Porque la salud es un placer, disfrutemos de una alimentación sana** debidamente cumplimentada y firmada.

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