“Osasuna eta elikadura, ikuspegi feministatik” zikloa 3 gai eta saio barne hartzeko prest

Bor-bor Aiaraldeko Feminismo Elkarteak elikadura eta gorputza jarriko ditu erdigunean 2026ko lehen hiruhilekoan. Elikadura Faktoriarekin elkarlanean ondu dute proiektua.

-

Zer nolako eragina du elikadurak osasun eta gorputzetan? Guzti hori ikuspegi feministarekin landuko dute datozen asteetan Aiaraldea Ekintzen Faktorian, Bor-bor elkartearen bitartez. Orotara hiru gai “potente” jarriko dituzte erdigunean emakumeen gorputz eta bizitzetan duten eraginaren jabe: menopausia, giza papilomaren birusa eta emalege zikloa. “Azken honen baitan -emalege zikloa- hormona osasun ona sustatzeko gakoak identifikatzen ikasiko dugu”, zehaztu dute. Modu horretan, gure gorputz eta bizitzetan eragin nabarmena duten osasun afera batzuk elikadura eta ikuspegi feministatik nola landu daitezkeen partekatu dute; konfidantzazko espazio lasai eta erosoak sortuta, norbanako zein komunitatea ahalduntze aldera.

Otsailaren 5ean, 19an eta martxoaren 5ean izango dira saioak, Andrea Velasco Fernandez nutrizio adituaren eskutik. Formakuntza saio guztiak euskaraz eta doan izango dira. Antolaketa lanak errazteko, ordea, izen-ematerako deia luzatu dute, https://l.eus/borborTLF mezua bidalita, edo faktoria.eus webgunearen bitartez. Plaza kopurua mugatua izango da, 12 lagunekoa. Tailerrak teoriko-praktikoak izango dira, partaideek saio bakoitzean 2 errezeta ikasi eta egingo dituzte.

Egunka, hauek izango dira jorratuko diren gaiak:

- OTSAILAK 5 giza papiloma birusa eta elikadura ikuspegi feministatik
- OTSAILAK 19 Hilerokoaren zikloa, elikadura eta feminismo ikuspegietatik
- MARTXOAK 5: Menopausia eta elikadura ikuspegi feministatik

Beldur eta lotsa gabe ahalduntzeko deia
“Giza papilomaren birusaren kasuan, pertsona askori eragiten die, eta sarritan beldurra eta lotsa sentiarazten dizkigu”, adierazi du Andrea Velasco Fernandez adituak, “hitz egin dezagun horretaz eta ikas dezagun nola indartu gure immunitate sistema”.

Lehenbiziko saioa, beraz, otsaileko lehen ostegunean izango da, hilaren 5ean, 18:00etatik 20:30era. Egitasmoa Arabako Foru Aldundiaren eta Laia Eskolaren babesarekin antolatu da, Elikadura Faktoriarekin elkarlanean.