

OCTUBRE 2024



8 PERSPECTIVAS QUE HARÁN CAMBIAR TU VISION SOBRE LA MENOUPAUSIA- PARTE I

- JUEVES 17 18:30**
- Aclarar conceptos que conllevan mucha confusión.
 - Aprender a ver la menopausia como un paso evolutivo y previsto en la naturaleza.
 - Reencontrarse con ese equilibrio natural que siempre ha sido nuestro.

PONENTE: **María Muñoz.**
 Educadora afectivo Sexual especializada en el proceso premenopausia y menopausia, Creadora de Menopauseando.



Juan Mari Iriarte



AYUNTAMIENTO DE OLAIBAR
OLAIBARKO UDALA



2024 - 2025

NOVIEMBRE 2024

DICIEMBRE 2024



HORMONAS Y FASES EN EL PROCESO DE MENOUPAUSIA- PARTE II

- JUEVES 28 18:30**
- Qué son las hormonas
 - Fases del proceso que nos van a ayudar a comprender dónde estas y poder tomar decisiones más acertadas respecto alimentación, suplementación y cambio o no de ciertos hábitos.
 - Apoyos concretos para cada una de las fases.
 - Hay un antes y un después de comprender como es en tu cuerpo todo esto.

PONENTE: **María Muñoz.**



TALLER DE CHOCOLATE, BOMBONES Y ORO. PLAZAS LIMITADAS

- JUEVES 19 18:30**
- Taller teorico-práctico sobre el chocolate, su historia y beneficios.
 - Cata de distintos chocolates/bombones para aprender a diferenciarlos
 - Elaboración de tabletas o bombones e infusionado de oro.

PONENTE: **Juan Mari Iriarte.**

Maestro Chocolatero.

RESERVAS POR MAIL A PARTIR DEL 1 DICIEMBRE
ayuntamiento@olaibar.es

JUEVES SALUDABLES

Talleres pro-activos sobre hábitos saludables para mejorar nuestra salud en diferentes aspectos de nuestro día a día.

¡NO TE LOS PIERDAS!

Lugar Sala Multiusos del ayuntamiento de Olabarri de 18:30 a 20:00h.

ENERO-FEBRERO 2025



LLEVAR UNA VIDA ACTIVA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPLICADA POR UN CARDIÓLOGO

- JUEVES 16 18:30**
- El ejercicio es vital, fundamental para nuestra salud general y cardiovascular.
 - Fortalece el corazón, reduce el estrés, mejora el ánimo y disminuye el riesgo de enfermedades.

PONENTE: **Dr. José Calabuig.**

Cardiólogo – Exdirector Cardiología
Intervencionista CUN- Exresponsable del área de patología del deporte

MARZO 2025



GESTIÓN DEL ESTRÉS

- JUEVES 6 18:30**
- Aprender qué es el estrés,
 - Cuáles son sus síntomas y
 - Qué herramientas tenemos en nuestra mano para rebajarlo.

PONENTE: **Almudena Moreno.**

Coach y conferenciante experta en el mundo corporativo

Los asistentes al taller residentes en Olaiibar, podrán tener una sesión personal con la psicóloga **SAIOA VICHERA** para tratar temas de forma individual y gratuita. Más detalles en el taller. Se desarrollaran los jueves 13, 20 y 28 Marzo

Secciones de orientación psicológica individual orientado a personas que desean cambiar o mejorar algún aspecto de su vida o que buscan un apoyo concreto para atravesar un momento complicado.

MAYO 2025



IGUALDAD DE GÉNERO, NUEVA NORMATIVA PARA LAS EMPRESAS. ¿QUÉ ES LA BRECHA SALARIAL?

- JUEVES 15 18:30**
- Contextualizar la nueva normativa sobre Igualdad de Género en el entorno laboral.
 - Conocer nuestros derechos y deberes, entender la brecha salarial.
 - Conocer herramientas a nuestro alcance para mejorar nuestra situación en nuestra empresa.

PONENTE: **Arantxa Zazpe.**

Experta en Igualdad

JUNIO : TALLER CON MÉDICOS DEL MUNDO (FECHA A DETERMINAR)

CONOCE DIFERENTES ACTIVIDADES DEPORTIVAS



ENERO JUEVES 23 : SESIÓN 1: **ESPALDA SANA**



ENERO JUEVES 30 : SESIÓN 2: **YOGA**



FEBRERO JUEVES 6 : SESIÓN 3: **ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y MICROENTRENAMIENTOS**



FEBRERO JUEVES 13 : SESIÓN 4: **PILATES**



FEBRERO JUEVES 20 : SESIÓN 5: **SPINNING**
(SE REALIZARÁ EN POLIDEPORTIVO DE EZCABARTE)



FEBRERO JUEVES 27 : SESIÓN 6: **DEPORTE BASADO EN EL JUEGO (FAMILIAR/COMPETITIVA)**

TODAS LAS SESIONES SON 1 HORA - 18:30-19:30
EN EL AYUNTAMIENTO OLAIBAR
ASISTENCIA CON ROPA DEPORTIVA

ABRIL 2025



EVITA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- JUEVES 17 18:30**
- Taller para adquirir conocimientos sobre conservación de alimentos.
 - Rentabilizar la compra para evitar desperdiciar dinero y comida.

PONENTE: **Nati Vitorica.**

Coordinadora del Área de Seguridad Alimentaria del Banco de Alimentos

SEPTIEMBRE 2025



AHORRO ENERGÉTICO: APRENDE A REDUCIR TU CONSUMO E INTERPRETAR FACTURAS

- JUEVES 25 18:30**
- Conocer los conceptos de eficiencia energética y ahorro.
 - Formar a las personas en la lectura y optimización de la factura eléctrica.

PONENTE: **Josu Pedruzo.**

Equipo de Entidades y Empresas de Goiener - Energías Renovables

