

GURE NEURO-EKINTZAK DESKARGATU!



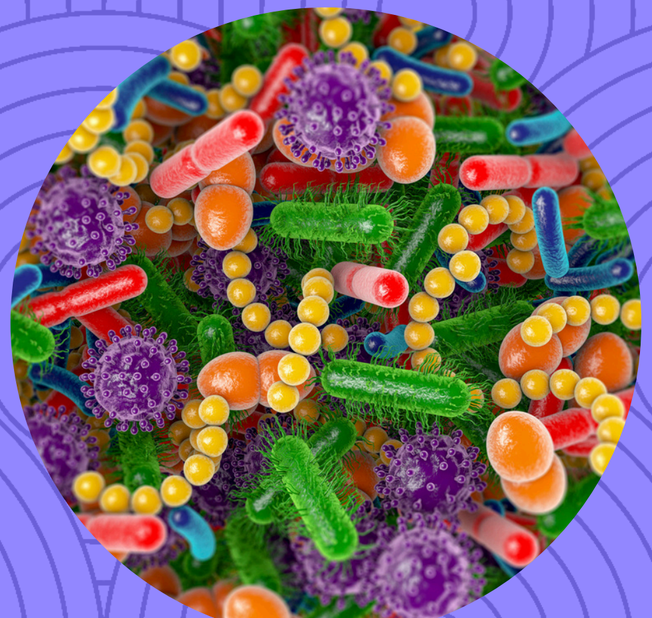
Munduberriak

JARDUERAK

Osasun kognitiboa indartzea: entrenatu gogamena



Mikrobiota, garuna eta emozioak: ongizate emozionalerako gakoak



Bizi-prozesuen loratzea eta emakumeen sexualitatea



Osasun kognitiboa indartzea: entrenatu gogamena



EDUKIAK:

Gure garunak nola funtzionatzen duen eta arretak, memoriak eta beste gaitasun kognitibo batzuek eguneroko bizitzan nola parte hartzen duten ezagutuko dugu. Erreserba kognitiboa zer den eta garunaren osasuna zaintzen laguntzen duten ohiturak aztertuko ditugu. Funtzionamendu kognitiboaren, emozioen, estresaren eta atsedenaren arteko lotura landuko dugu. Ariketen eta adibide praktikoen bidez, estrategiak ezagutuko ditugu ahanzturei aurre egiteko, gure jarduerak antolatzeko eta ikaskuntza errazteko. Hori guztia neuroahalduntzetik abiatuta: gure gaitasunak ulertuz eta haien zaintzan aktiboki parte hartuz.

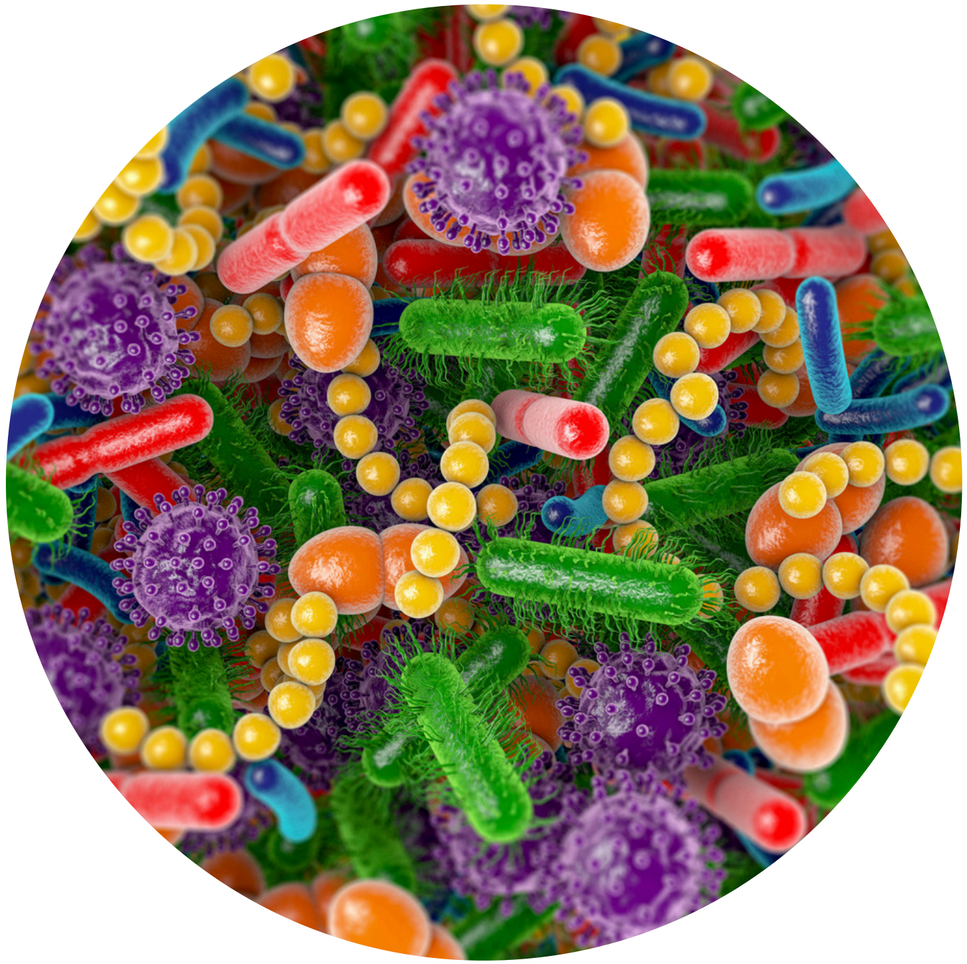
- **Parte-hartzaileak:** 25 gehienez
- **Iraupena:** 5/6-10 saio
- **Hizkuntza:** gaztelania
- **Adina:** Emakume helduak / adinekoak

ESPERIENTZIA

hainbat ahalduntze-eskolatan

ELORRIO, AMOREBIETA-ETXANO,
LEIOA, ERANDIO...

Mikrobiota, garuna eta emozioak: ongizate emozionalerako gakoak



EDUKIAK:

Hesteetako mikrobiota zer den eta heste-garun ardatzaren bidez garunarekin nola komunikatzen den ezagutuko dugu. Nerbio-sistema enterikora hurbilduko gara, herri hizkeran «bigarren garuna» deitzen zaion horretara, eta komunikazio horretan duen zeregina aztertuko dugu. Estresa, emozioak, digestioaren funtzionamendua eta immunitate-sistema nola lotzen diren aztertuko dugu. Neuroinflamazioa zer den azalduko dugu, baita mikrobiotarekin eta ongizate emozionalarekin duen loturari buruz zer ikertzen ari den ere. Eguneroko egoeretatik abiatuta, gure osasuna zaintzen laguntzen duten elikadura-, atseden-, mugimendu- eta estresa erregulatzeko ohiturak landuko ditugu.

- **Parte-hartzaileak:** 25 gehienez
- **Iraupena:** 5/6-10 saio
- **Hizkuntza:** gaztelania
- **Adina:** 18 urtetik gora

ESPERIENTZIA

hainbat erakundetan, hala nola:

Fekoorreko Accu Bizkaia

Bizi-prozesuen loratzea eta emakumeen sexualitatea



EDUKIAK:

Emakumeen sexualitatea bizitzan zehar eraldatzen den eta plazera, loturak, identitatea eta norberaren gorputzarekiko harremana biltzen dituen dimentsio gisa landuko dugu. Hilekoaren zikloa, haurdunaldia, erditzeondoa eta klimaterioa aztertuko ditugu, esperientzien eta bizi-ibilbideen aniztasuna aitortuz. Gorputzaren aldaketek, emozioek eta testuinguru sozialak desiran eta sexu-ongizatean nola eragin dezaketen hausnartuko dugu. Sexualitatea bizitzeko modua eta gure gorputzei buruzko erabakiak baldintzatzen dituzten mitoak eta genero-aginduak berrikusiko ditugu. Adibideen eta hausnarketarako guneen bidez, autoezagutza, autonomia eta norberak aukeratutako sexualitate gogobetegarria bizitzeko eskubidea sustatuko ditugu.

- **Parte-hartzaileak:** 25 gehienez
- **Iraupena:** 5/6-10 saio
- **Hizkuntza:** gaztelania
- **Adina:** 18 urtetik gora

ESPERIENTZIA

hainbat erakundetan, hala nola:

Munduko-Medikuak Bizkaia

PRESTATZAILEA: JAIONE VALDÉS ITUARTE

Neuropsikologo klinikoa, osasun-psikologo orokorra
COP BIZKAIA BI04647
Hirugarren belaunaldiko terapia psikologikoetan espezialista
Sexologo klinikoa
Berdintasun-teknikaria. Berdintasun eta Generoko master ofiziala UJIn.
Genero-indarkeriaren prebentzioko masterra UNEDen.



www.munduberriak.com



644 65 33 15

munduberriakelkartea@gmail.com