

KOMUNITATEA ERAIKIZ 25/26
CONSTRUYENDO COMUNIDAD



Jarduerak
Gizarte-etxeetako
eta kirol-instalazioetako
Actividades
Centros cívicos
e instalaciones deportivas



izen emateak + info + inscripciones:
vitoria-gasteiz.org/gizarteetxeak
vitoria-gasteiz.org/centroscivicos

AURKIBIDEA

| | |
|--|----|
| KIROL JARDUERAK | 3 |
| JARDUERA ARTISTIKORAKO HASTAPEN IKASTAROAK | 15 |
| KULTUR IKASTAROAK | 30 |
| IRAKURKETA KLUBAK | 33 |
| GIZARTE SUSTAPENERAKO JARDUERAK | 35 |
| OSASUN-SUSTAPENERAKO JARDUERAK | 41 |
| EUSKARA SUSTATZEKO JARDUERAK | 44 |
| LUDOTEKEN JARDUERAK | 45 |
| BIZAN SAREKO JARDUERAK | 47 |
| GAZTEENTZAKO JARDUERAK | 74 |

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| ACTIVIDADES DEPORTIVAS | 3 |
| CURSOS DE INICIACIÓN A LA PRÁCTICA ARTÍSTICA | 15 |
| CURSOS CULTURALES | 30 |
| CLUBES DE LECTURA | 33 |
| ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN SOCIAL | 35 |
| ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD | 41 |
| ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DEL EUSKERA | 44 |
| ACTIVIDADES DE LAS LUDOTECAS | 45 |
| ACTIVIDADES DE LA RED BIZAN | 47 |
| ACTIVIDADES PARA JÓVENES | 74 |

KIROL JARDUERAK**ACTIVIDADES DEPORTIVAS****Abdominalak eta luzatze ariketak (helduak)**

Gihar abdominalen tonifikazioa, elastikotasuna eta artikulazioen mugikortasuna nahasten dituen jarduera fisikoa.

Aquaeritmoa (helduak)

Uretan (sakonera txikiko igerilekua) musikaren eritmoa egiten den jarduera. Uretan mugitzeak sortzen dituen presio eta indar aldaketak aprobetxatuz giharren indarra eta erresistentzia lantzen da, gorputza lesioetatik babestuz. Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da.

Aquagima (adinekoak)

Uretan (sakonera gutxiko igerilekua) garatutako jarduera fisikoa. Uretan mugitzeak sortzen dituen presio eta indar aldaketak aprobetxatuz giharren indarra eta erresistentzia lantzen da, gorputza lesioetatik babestuz. Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da.

Aquagima (helduak)

Uretan (sakonera gutxiko igerilekua) garatutako jarduera fisikoa. Uretan mugitzeak sortzen dituen presio eta indar aldaketak aprobetxatuz giharren indarra eta erresistentzia lantzen da. Hala, gorputza lesioetatik babesten da. Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da.

Aquagima (zabalik)

Uretan (sakonera gutxiko igerilekua) garatutako jarduera fisikoa, adin guztietakoei zuzendua. Oinarrizko indar eta gihar-erresistentziako ariketak egiten dira, uraren barruko mugimenduak dakartzen presio eta indar aldaketak aprobetxatuz. Jarduera hau intentsitate ertain-txikirako programatuta dago.

Aquapaddle (adin guztiak)

Aquapaddle uretan egiten den jarduera fisikoa da, eta igerilekuan modu desberdin eta dibertigarrian entrenatzeko aukera ematen dizuna. Igerilekuan flotatzen duten tauletan oinarrizko tonifikazio eta oreka ariketak egitean datza. Parte-hartzaile bakoitzak taula bat dauka, eta horrekin hainbat ariketa mota egin ditzake. Jarduera xede duen adin-taldeari egokituko zaio. Jarduerarako beharrezko kirol material udalak jarriko du.

Aquapaddle (helduak)

Aquapaddle uretan egiten den jarduera fisikoa da, eta igerilekuan modu desberdin eta dibertigarrian entrenatzeko aukera ematen dizuna. Igerilekuan flotatzen duten tauletan oinarrizko tonifikazio eta oreka ariketak egitean datza. Parte-hartzaile bakoitzak taula bat dauka, eta horrekin hainbat ariketa mota egin ditzake. Jarduera xede duen adin-taldeari egokituko zaio. Oharrak: Jarduerarako beharrezko kirol material udalak jarriko du.

Aquaplusa (adinekoak)

Uretan (sakonera handiko igerilekua) garatutako jarduera fisiko honetan giharren indarra eta erresistentzia lantzen dira, uretan mugitzeak sortzen dituen presio zein indar aldaketak aprobetxatuz. Horrekin batera, gorputza lesioetatik babesten laguntzen du. Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da.

Abdominales-estiramientos (adultos)

Actividad que combina la tonificación y el trabajo en zona abdominal con la flexibilidad y movilidad articular.

Actividad musical de tonificación (adultos)

Actividad que combina el trabajo aeróbico por medio de coreografías y trabajo de tonificación muscular por medio de material específico (step, barras, gomas, mancuernas y otros). Cada parte dura aproximadamente la mitad de la sesión.

Actividad musical rítmica (adultos)

Actividad física moderada en la que, al ritmo de la música, se desarrolla un trabajo cardiovascular a través de coreografías y ritmos variados actuales.

Aquacircuitos (adultos)

Actividad física desarrollada en el agua en la que se trabaja el tren superior, el tren inferior y el abdomen en diferentes postas.

Aquagim (abierto)

Actividad física desarrollada en el medio acuático (piscina poco profunda) dirigida a todas las edades, en la que se realizan ejercicios básicos de fuerza y de resistencia muscular, aprovechando los cambios de presión y de fuerza que implica trabajar el movimiento dentro del agua. La actividad está programada para una intensidad media-baja.

Aquagim (adultos)

Actividad física desarrollada en el medio acuático (piscina poco profunda) en la que se realizan ejercicios de fuerza y de resistencia muscular, aprovechando los cambios de presión y de fuerza que implica trabajar el movimiento dentro del agua. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige.

Aquagim (mayores)

Actividad física desarrollada en el medio acuático (piscina poco profunda) en la que se realizan ejercicios de fuerza y de resistencia muscular, aprovechando los cambios de presión y de fuerza que implica trabajar el movimiento dentro del agua. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige.

Aquapaddle (abierto)

El Aquapaddle es una actividad física desarrollada en el medio acuático que te permite entrenar de una manera diferente y divertida en la piscina. Consiste en realizar ejercicios básicos de tonificación y equilibrio en tablas que flotan en la piscina. Cada participante dispone de una tabla donde se pueden realizar diferentes tipos de ejercicios. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige. Observaciones: El material deportivo lo proporcionará el ayuntamiento.

Aquapaddle (adultos)

El Aquapaddle es una actividad desarrollada en el medio acuático que te permite entrenar de una manera diferente y divertida en la piscina. Consiste en realizar ejercicios básicos de tonificación y equilibrio en tablas que flotan en la piscina. Cada participante dispone de una tabla donde se pueden realizar diferentes tipos de ejercicios. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige. Observaciones: el material deportivo necesario para la actividad lo proporciona el ayuntamiento.

Aquaplusa (helduak)

Uretan (sakonera handiko igerilekua) garatutako jarduera fisiko honetan indarra eta erresistentzia lantzen dira eta gorputza lesioetatik babesten da, uretan mugitzeak sortzen dituen presio zein indar aldaketak aprobetxatuz.

Aquaplusa (zabalik)

Uretan (sakonera handiko igerilekua) garatutako jarduera fisiko honetan giharraren indarra zein erresistentzia lantzen dira eta gorputza lesioetatik babesten da, uretan mugitzeak sortzen dituen presio eta indar aldaketak aprobetxatuz.

Aquazirkuituak (helduak)

Uretan garatutako jarduera fisiko honetan sabelaldea eta gorputzeko goiko zein beheko atalak lantzen dira ariketa ezberdinen bidez.

Argentinarraren paleta (helduak)

Kirol jarduera honek euskal pilotaren oinarriak eta funtsezko trebetasun teknikoak ikastea helburu ditu, paleta argentinarraren modalitatean. Trinketea (4 horma) egiten da. Paletarekin pilota frontisera jaurtitzen da, ezarritako mugen barruan, eta aurkariak pilota hori bi bote eman aurretik berreskuratzea saihestu behar da. - Oharra: Beharrezko materiala Udalak ematen du, betaurreko babesleak izan ezik (parte-hartzaileak ekarriko du). Iraileko zozketan denboraldiko plaza guztiak esleituko dira eta ezingo da hiruhilabeteen artean berriz izena eman. Bi hiruhileko egin daitezke gehienez bi denboraldian: izena ematen den denboraldia eta aurrekoa (denboraldia: urritik aurrera).

Ariketa fisikorako gaitasuna

Pertsona sedentarioentzako aurre-hastapeneko jarduera.

Arku tiroa (zabalik)

Arku tiroaren oinarriak eta funtsezko trebetasun zein teknikak irakastea xede duen kirol jarduera. Jarduera hau geziak arku baten bidez artezkar batera botatzean datza. - Oharra: Jarduera egiteko beharrezko materiala Udalak ematen du. Hilabeteen artean berrinskribatzerik ez duen jarduera. Iraileko zozketan denboraldiko plaza guztiak esleitzen dira. Gehienez lau hilabete egin daitezke lau denboraldiko epean (izena ematen den denboraldia eta aurreko hirurak).

Babes pertsonala (zabalik)

Jarduera honek kontrolaren eta autodefentsaren oinarriko teknikak irakastea du helburu. Teknika horiek beste pertsona baten erasoak gelditzeko edo ekiditeko balio dute. Edozein adin eta gorpuzkeratako pertsonentzat aproposa da eta errealitatean gerta daitezkeen egoerara egokitzen da. - Oharra: Gehienez hiru hiruhileko egin daitezke lau denboralditako epean (izena ematen den denboraldian eta aurreko hiruretan).

Babes pertsonala gazteak

Jarduera honek kontrolaren eta autofentsaren oinarriko teknikak irakastea du helburu. Teknika horiek beste pertsona baten erasoak gelditzeko edo ekiditeko balio dute. Edozein adin eta gorpuzkeratako pertsonentzat aproposa da eta errealitatean gerta daitezkeen egoerara egokitzen da. Jarduera ikastaroetako adin-taldeerara egokituko da.

Aquaplus (abierto)

Actividad física desarrollada en el medio acuático (piscina profunda) en la que se realizan ejercicios de fuerza y de resistencia muscular, aprovechando los cambios de presión y de fuerza que implica trabajar el movimiento dentro del agua y ayuda a prevenir lesiones articulares.

Aquaplus (adultos)

Actividad física desarrollada en el medio acuático (piscina profunda) en la que se realizan ejercicios de fuerza y de resistencia muscular, aprovechando los cambios de presión y de fuerza que implica trabajar el movimiento dentro del agua y ayuda a prevenir lesiones articulares.

Aquaplus (mayores)

Actividad física desarrollada en el medio acuático (piscina profunda) en la que se realizan ejercicios de fuerza y de resistencia muscular, aprovechando los cambios de presión y de fuerza que implica trabajar el movimiento dentro del agua y ayuda a prevenir lesiones articulares. La actividad estará dirigida al grupo de edad al que se dirige.

Aquarritmo (adultos)

Actividad física desarrollada al ritmo de la música y en el medio acuático (piscina poco profunda). Se aprovechan así los cambios de presión y de fuerza que implica trabajar el movimiento dentro del agua y ayuda a prevenir lesiones articulares. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige.

Bádminton (abierto)

Actividad deportiva en la que se aprenden los fundamentos y destrezas básicas del bádminton. Deporte en el que se enfrentan dos jugadores o parejas, que se desarrolla en una pista rectangular, dividida transversalmente por una red y que consiste en golpear un volante con una raqueta para hacerlo pasar por encima de la red de manera que el adversario no pueda devolverlo. La actividad estará adecuada a los grupos de edad a los que se dirige. - Observaciones: Se permite la inscripción durante un máximo de tres trimestres de cuatro temporadas (en la temporada de inscripción y en las tres anteriores).

Balones gigantes (adultos)

Ejercicios de estiramientos elásticos y dinámicos para todo el cuerpo por medio del trabajo con balones gigantes para la mejora del equilibrio, la coordinación y la postura corporal.

Bautismo de buceo (abierto)

Actividad de iniciación al submarinismo (buceo con botella) en la que se experimenta la ingravidez y la respiración con regulador debajo del agua, llevando una botella de oxígeno en la espalda. En la primera sesión (viernes tarde) se imparten los conocimientos teóricos y el día siguiente (sábado mañana) se realizará una práctica de 20' (los turnos se reparten el viernes). - Requisitos: Es imprescindible saber nadar. Equipamiento obligatorio: bañador y toalla. Equipamiento recomendable: calcetines. - Observaciones: El material necesario para el desarrollo de la actividad lo proporciona el Ayuntamiento. Las personas que en el momento del curso se encuentren con congestión nasal, mucosidades, sinusitis, mareos o dolores de cabeza no podrán tener acceso al mismo, como medida de seguridad. En el sorteo se adjudican todas las plazas de la temporada. Se permite realizar un máximo de 1 curso en el plazo de 2 temporadas (la temporada en la que se inscribe y la anterior).

Badminton (zabalik)

Badmintonaren oinarriak ikastea datza kirol jarduera hau. Kirol honetan bi jokalarik edo bikote aurrez aurre aritzen dira sare batek zeharka banatzen duen pista errektangular batean. Helburua luma-bola bati erraketarekin ematea da, sarearen gainetik pasartzeko beste aldean dagoenari itzultzea zaila egingo zaion moduan. Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da. - Oharra: Gehienez hiru hiruileko egin daitezke lau denboralditako epean (izena ematen den denboraldian eta aurreko hiruretan).

Baloi erraldoiak (helduak)

Jarduera honetan baloi erraldioen bidez gorputz osorako luzatze-ariketa dinamikokoak zein estatikoak egiten dira oreka, koordinazioa eta gorputz-jarrera hobetzeko.

Billarra (zabalik)

Billar amerikarraren oinarriak eta funtsezko trebetasunak ikastea datzan kirol-hastapeneko jarduera. Trebetasun-jokoa da. Ehunetz forratutako mahai angeluzuzen baten gainean bolizko edo beste material bateko bolak bultzatzen dira, mahaiaren alboetako zuloren batean sartzeko. Jarduera adin-taldearen arabera izango da. - Oharra: Gehienez hiru hiruileko egin daitezke lau denboralditako epean (izena ematen den denboraldian eta aurreko hiruretan).

Esgrima (helduak)

Eskrimari dagozkion trebetasunak eskuratzea xede duen kirol jarduera. Kirol hau behar bezala babestuta egiten da (modalitatea:ezpata). Ukitua izan gabe aurkaria ukitzean datzan kirola. - Oharra: Jarduera egiteko beharrezko materiala Udalak jarriko du. Irailean egiten den zozketan denboraldiaren aldi guztiako plazak eskainiko dira, bezaz, ez da berririo izena eman beharko. Gehienez hiru hiruileko egin daitezke lau denboraldiko epean (izena ematen den denboraldian eta aurreko hiruretan).

Esku pilota (helduak)

Esku pilotaren oinarriak eta funtsezko trebetasun teknikoak ikastea xede duen kirol jarduera. Ezkerreko paretako frontoi batean egiten da (3 paretak), 36 metrokoa. Ezarritako mugen barruan esku ahurrekin pilota bat frontisera jaurtitzen da eta aurkariak pilota hori bi bote eman aurretik berreskuratzea saihestu behar da. - Oharra: Beharrezko materiala Udalak ematen du. Iraileko zozketan denboraldiko plaza guztiak esleituko dira eta ezingo da hiruhilabeteen artean berriz izena eman. Gehienez ere bi hiruileko egin daitezke bi denboralditan: izena ematen den denboraldia eta aurrekoa (denboraldia: urritik ekainera).

Frontenisa (irekia)

Frontenisaren oinarriak eta funtsezko trebetasun teknikoak ikastea xede dituen kirol jarduera. Ezkerreko paretako frontoi batean egiten da. Erraketarekin pilota hormara jaurtitzen datza, arerioak bi bote eman baino lehen jaso ez dezan. - Baldintzak: Parte hartzaileak berak eraman beharko du erraketa.-Oharra: Iraileko zozketan denboraldiko plaza guztiak esleituko dira eta ezingo da hiruhilabeteen artean berriz izena eman. Gehienez ere bi hiruileko egin daitezke bi denboralditan: izena ematen den denboraldia eta aurrekoa (denboraldia: urritik ekainera).

Frontenisa (zabalik)

Frontenisaren oinarriak eta funtsezko trebetasun teknikoak ikastea xede dituen kirol jarduera. Ezkerreko paretako frontoi batean egiten da (3 paretak), 36 metrokoa. Erraketarekin pilota hormara jaurtitzeko datza, arerioak bi bote eman baino lehen jaso ez dezan. - Baldintzak: Parte hartzaileak berak eraman beharko du erraketa. - Oharra: Iraileko zozketan denboraldiko plaza guztiak esleituko dira eta ezingo da hiruhilabeteen artean berriz izena eman. Gehienez ere bi hiruileko egin daitezke bi denboralditan: izena ematen den denboraldia eta aurrekoa (denboraldia: urritik ekainera).

Billar (abierto)

Actividad de iniciación deportiva en la que se aprenden los fundamentos y destrezas básicas del billar americano. Juego de destreza en el que, sobre una mesa rectangular forrada de paño, se impulsan con tacos bolas de marfil o de otro material, con el objetivo de introducirlas en alguno de los agujeros situados a los lados de la mesa. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige. - Observaciones: Se permite realizar un máximo de tres trimestres en el plazo de cuatro temporadas (la temporada en la que se inscribe y las tres anteriores).

Buceo con tubo (abierto)

Actividad de iniciación a las técnicas básicas del buceo en apnea, y del material necesario para su desarrollo (aletas, tubo, gafas, etc.) con el fin de trasladarlo a la práctica en aguas poco profundas de playas, lagos o ríos. En la primera sesión (sábado mañana) se imparten los conocimientos teóricos, en el resto, sesiones prácticas en piscina. - Requisitos: Saber nadar. Se recomienda llevar calcetines y toalla. - Observaciones: El material necesario para el desarrollo de la actividad lo proporciona el Ayuntamiento. Las personas que en el momento del curso se encuentren con congestión nasal, mucosidades, sinusitis, mareos o dolores de cabeza no podrán tener acceso al mismo, como medida de seguridad. En el sorteo se adjudican todas las plazas de la temporada. Se permite realizar un máximo de 1 curso en el plazo de 2 temporadas (la temporada en la que se inscribe y la anterior).

Cesta Punta (adultos)

Actividad deportiva en la que se aprenden los fundamentos y destrezas básicas de la pelota vasca en la modalidad de cesta punta. Se desarrolla en un frontón de pared izquierda (3 paredes) de 36 m y consiste en lanzar la pelota con la cesta a la pared y evitar que el adversario la recoja antes de dos botes. - Observaciones: El material deportivo necesario para la actividad lo proporciona el ayuntamiento, salvo el casco protector que lo aportará la persona participante. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos. En el sorteo de septiembre se adjudican todas las plazas de temporada. Se permite realizar un máximo de dos trimestres cada dos temporadas. La temporada en la que se inscribe y la anterior (temporada de octubre a junio).

Circuitos Funcionales (abierto)

Actividad que tiene como objetivo mejorar la movilidad articular y musculatura para la realización de actividades cotidianas (caminar, saltar, subir escaleras...). Los ejercicios se realizan en circuitos.

Condición Física (adultos)

Actividad de mantenimiento que combina diferentes tipos de ejercicios para lograr una buena forma física general. Se trabajan las capacidades básicas como flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.

Defensa personal (adultos)

Actividad física en la que se transmiten técnicas básicas de control y autodefensa que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona. Se trata de una actividad apta para cualquier persona, de cualquier edad y de constitución física, adaptada a situaciones que se pueden dar en la realidad. - Observaciones: Se permite realizar un máximo de tres trimestres en el plazo de cuatro temporadas (la temporada en la que se inscribe y las tres anteriores).

Defensa personal jóvenes

Actividad física en la que se transmiten técnicas básicas de control y autodefensa que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona. Se trata de una actividad apta para cualquier persona, de cualquier edad y constitución física, adaptada a situaciones que se pueden dar en la realidad. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que va dirigida.

G.A.H. (Gluteoak-Abdominalak-Hankak)(helduak)

Giharren indarra eta erresistentzia lantzeko ariketak egiten dira jarduera honetan gluteoak, abdominalak eta hankak (GAH) indartzeko eta tonifikatzeko, baita egoera fisikoa hobetzeko ere.

G.A.H. Gazteak (Gluteoak-Abdominalak-Hankak)

Giharren indarra eta erresistentzia lantzeko ariketak egiten dira jarduera honetan gluteoak, abdominalak eta hankak (GAH) indartzeko eta tonifikatzeko, baita egoera fisikoa hobetzeko ere. Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da.

G-combata (gazteak)

Jarduera fisiko honek estaltzeko eta erasotzeko boxeoko ariketak eta borroka arteak nahasten ditu. Ariketak musikarekin sinkronizatzen dira malgutasuna, indarra eta erresistentzia lantzeko, bereziki besoetan, sorbaldetan, bizkarrean eta abdominaletan. Eguneroko jardunarekin teknika ona eskatzen duten ariketak dira.

G-Combata (helduak)

Jarduera fisiko honek estaltzeko eta erasotzeko boxeoko ariketak eta borroka arteak nahasten ditu. Ariketak musikarekin sinkronizatzen dira malgutasuna, indarra eta erresistentzia lantzeko, bereziki besoetan, sorbaldetan, bizkarrean eta abdominaletan. Eguneroko jardunarekin teknika ona eskatzen duten ariketak dira.

G-Pumpa (helduak)

Jarduera honetan indarra lantzen da, batez ere, material espezifikoarekin eta musikaren erritmoari jarraituz. Ariketak gihar-multzoka egiten dira, karga txikiekin eta askotariko erritmo errepikatuz.

Giharretarako tonifikazioa (helduak)

Jarduera fisiko honetan giharren indarra eta erresistentzia garatzeko ariketak egiten dira egoera fisikoa hobetzeko.

Goma paleta (zabalik)

Euskal pilotaren oinarriak eta funtsezko trebetasun teknikoak ikastea xede duen kirol jarduera, gomazko paletaren modalitatean. Ezkerreko paretako frontoi batean garatzen da (3 pareta), 36 metrokoa. Bikoteka egiten den kirol bat da. Paletarekin pilota frontenisera jaurtitzen da, ezarritako mugen barruan, eta aurkariek pilota hori bi bote eman aurretik berreskuratzea saihestu behar da. - Oharra: Beharrezko materiala Udalak ematen du, betaurreko babesleak izan ezik (part-hartzaileak ekarriko ditu). Iraileko zozketan denboraldiko plaza guztiak esleituko dira eta ezingo da hiru hilabeteen artean berriz izena eman. Gehenez ere bi hiru hilabete egin daitezke bi denboralditan: izena ematen den denboraldia eta aurrekoa (denboraldia: urritik ekainera).

Gurpil gaineko irristaketa (zabalik)

Irristailu gurgildunetan egiten den kirol jarduera. Irristaketaren funtsezko teknikak ikastea du xede. Oinarrizko ezagutzak lortzeko, gehenez, hiru hiru hilabete epea ezarri da. Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da. - Baldintzak: Kaskoa erabiltzea derrigorrezkoa da. - Oharra: Gehenez hiru hiru hilabete egin daitezke lau denboraldiko epean (izena ematen den denboraldian eta aurreko hiruretan). Belaunezurak, ukondoak eta esku babesak erabiltzea gomendatzen da. Jarduera horretarako adina ikasturteak arautzen du.

Escalada deportiva (adultos)

Actividad deportiva cuyo objetivo es la adquisición de las técnicas necesarias para el movimiento en la roca. Consiste en trepar por una pared utilizando las presas que ofrece la roca o la pared como medio de progresión. Se practica en roca (rocódromo). - Observaciones: El material necesario para el desarrollo de la actividad lo proporciona el ayuntamiento. Actividad que no tiene reinscripción entre cursos. En el sorteo de septiembre se adjudican las plazas de todos los periodos de la temporada. Se permite realizar un máximo de un curso en el plazo de una temporada. Se recomienda utilizar calzado deportivo denominado "pies de gato".

Escalada y aventura infantil

Actividad para menores entre 6 y 12 años donde combinarán actividades propias del deporte de la escalada en boulder y vías de escalada, además de actividades desarrolladas en el Parque de Aventura del rocódromo de Salburua. El objetivo es crear relación y experiencia con este tipo de deportes de montaña y aventura. Se permite realizar un máximo de un curso en el plazo de una temporada.

Esgrima (adultos)

Actividad deportiva mediante la cual se pretende que la persona, debidamente protegida, adquiera y desarrolle las destrezas propias de la esgrima (modalidad espada). Deporte que consiste en tocar a la otra persona sin ser tocado. - Observaciones: El material necesario para el desarrollo de la actividad será aportado por el Ayuntamiento. En el sorteo que se celebra en septiembre se ofertarán las plazas de todos los periodos de la temporada, por lo que no será necesario volver a inscribirse. El plazo máximo de inscripción es de tres trimestres por cada cuatro temporadas (en la temporada de la inscripción y en las tres anteriores).

Estiramientos (abierto)

Actividad física en la que mediante ejercicios suaves de elongación se mejora la elasticidad muscular ganando flexibilidad y movilidad articular. - Observaciones: Actividad que no tiene reinscripción entre periodos ya que en el sorteo de septiembre se ofertan las plazas de todos los periodos de la temporada.

Familiarización con el medio acuático (con acompañante)

Actividad física desarrollada en el agua que busca la familiarización y estimulación acuática del niño o niña por medio de juegos que le permitan aprender a flotar, respirar y moverse por el agua con la ayuda de sus padres/madres.

Frontenis (abierto)

Actividad deportiva en la que se aprenden los fundamentos y destrezas técnicas básicas de la pelota vasca en la modalidad de frontenis. Se desarrolla en un frontón de pared izquierda (3 paredes) de 36 mts y consiste en lanzar la pelota con la raqueta a la pared y evitar que el adversario la recoja antes de dos botes. - Requisitos: El propio participante deberá llevar la raqueta. - Observaciones: Actividad que no tiene reinscripción entre periodos. En el sorteo de septiembre se adjudican todas las plazas de la temporada. Se permite realizar un máximo de dos trimestres cada dos temporadas. La temporada en la que se inscribe y la anterior (Temporada: octubre a junio).

Frontenis (adultos)

Actividad deportiva en la que se aprenden los fundamentos y destrezas técnicas básicas de la pelota vasca en la modalidad de frontenis. Se desarrolla en un frontón de pared izquierda (3 paredes) de 36 mts y consiste en lanzar la pelota con la raqueta a la pared y evitar que el adversario la recoja antes de dos botes. - Requisitos: El propio participante deberá llevar la raqueta. - Observaciones: Actividad que no tiene reinscripción entre periodos. En el sorteo de septiembre se adjudican todas las plazas de la temporada. Se permite realizar un máximo de dos trimestres cada dos temporadas. La temporada en la que se inscribe y la anterior (Temporada: octubre a junio).

Haurrentzako eskalada eta abentura

8 eta 14 urte bitarteko adingabeentzako jarduerak. Boulder eskaladaren eta eskalada-bideen berezko jarduerak uztartuko dira, baita Salburuko rokodromoko abentura-parkean egindako jarduerak ere. Helburua mota honetako mendi eta abentura kirolekin harremana eta esperientzia sortzea da. Gehienez ikastaro bat egin daiteke denboraldi bateko epean.

Hiit (helduak)

Jarduera honetan indarra eta erresistentzia lantzen dira, iraupen txikiko tarteetan intentsitate handiko ariketak eginez.

Hobetu zure artikulazioak (adinekoak)

Artikulazioen mugimenduaren zabaltasun osoa erabiltzeko duen ariketa fisikoa, zurruntasuna eta mina arintzeko.

Hobetu zure artikulazioak (Helduak eta Adinekoa)

Artikulazioen mugimenduaren zabaltasun osoa erabiltzeko duen ariketa fisikoa, zurruntasuna eta mina arintzeko.

Igeriketa (I-maila) (haurrak)

Igeriketaren oinarriak eskuratzea bilatzen duen jarduerak fisikoa (flotazioa eta uretako lekualdaketak). Jarduerak ikaskuntza-prozesuaren 3 mailetatik igaro ondoren, ikastarora joaten diren pertsonen igeri egiten jakitea du helburu. Igeriketa ikastaroetan (1. maila) lehen aldiz izena eman nahi dutenek zozketan edo plaza librean eman ahal izango dute. - Baldintzak: Igeri egiten ez jakitea. - Oharra: Lehen mailako ikastaroan parte hartu dutenei besterik gabe erreserbatzen zaie lekua 2. eta 3. mailetarako. Monitoreek ongi irizten badiote eta jarraitasuna hausten ez bada hurrengo mailara pasatzen da. Lau denboraldiko epean (izena ematen den denboraldian eta aurreko hiruretan) gehienez bederatzik ikastalditan eman daiteke izena. Arau orokor gisa, 8 urtetik aurrera, sexu bakoitzari dagokion aldagela erabili beharko da.

Igeriketa (I-maila) (helduak)

Igeriketaren oinarriak eskuratzea bilatzen duen jarduerak fisikoa (flotazioa eta uretako lekualdaketak). Jarduerak ikaskuntza-prozesuaren 2 mailetatik igaro ondoren, ikastarora joaten diren pertsonen igeri egiten jakitea du helburu. Igeriketa ikastaroetan (1. maila) lehen aldiz izena eman nahi dutenek zozketan edo plaza librean eman ahal izango dute. - Baldintzak: Igeri egiten ez jakitea. - Oharra: Lehen mailako ikastaroan parte hartu dutenei besterik gabe erreserbatzen zaie lekua 2. eta 3. mailetarako. Monitoreek ongi irizten badiote eta jarraitasuna hausten ez bada hurrengo mailara pasatzen da. Lau denboraldiko epean (izena ematen den denboraldian eta aurreko hiruretan) gehienez bederatzik ikastalditan eman daiteke izena.

Igeriketa (I-maila)(adinekoak)

Igeriketaren oinarriak eskuratzea bilatzen duen jarduerak fisikoa (flotazioa eta uretako lekualdaketak). Ikastarora joaten diren igeri egiten jakitea du helburu, ikaskuntza-prozesuaren 2 mailetatik igaro ondoren. 1. mailako igeriketa ikastaroetan (lehen denboraldia) lehen aldiz izena eman nahi dutenek zozketan eman ahal izango dute. Gainerako denboraldietarako, ikastaroa egiten den zentroaren itxaron-zerrendaren bidez emango da izena. - Baldintzak: Igeri egiten ez jakitea. - Oharra: Lehen mailako ikastaroan parte hartu dutenei besterik gabe erreserbatzen zaie lekua 2. eta 3. mailetarako. Monitoreek ongi irizten badiote eta jarraitasuna hausten ez bada hurrengo mailara pasatzen da. Lau denboraldiko epean (izena ematen den denboraldia eta aurreko hirurak) gehienez hamabi ikastalditan eman daiteke izena.

G.A.P. (Glúteos-Abdominales-Piernas) (adultos)

Actividad física en la que se realizan ejercicios de fuerza y resistencia muscular, orientados a fortalecer y tonificar glúteos, abdominales y las piernas (GAP), buscando una mejora de la condición física.

G.A.P. Jóvenes (Glúteos-Abdominales-Piernas)

Actividad física en la que se realizan ejercicios de fuerza y resistencia muscular, orientados a fortalecer y tonificar el glúteo, el abdominal y las piernas (GAP) buscando una mejora de la condición física. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que va dirigida.

G-combat (jóvenes)

Actividad física que consiste en la práctica de ejercicios boxeísticos de cubrirse y atacar, combinados con artes marciales que, sincronizados con la música, permiten trabajar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, actuando fundamentalmente sobre brazos, hombros, espalda y abdominales para conseguir una mejora de la forma física. Se trata de ejercicios que requieren una buena técnica que se consigue con la práctica diaria.

G-Combat (adultos)

Actividad física que consiste en la práctica de ejercicios boxeísticos de cubrirse y atacar, combinados con artes marciales que, sincronizados con la música, permiten trabajar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, actuando fundamentalmente sobre brazos, hombros, espalda y abdominales para conseguir una mejora de la forma física. Se trata de ejercicios que requieren una buena técnica que se consigue con la práctica diaria.

G-Pump (adultos)

Actividad en la que se hace trabajo de fuerza principalmente con material específico y al ritmo de la música. Se realizan ejercicios con grupos musculares mediante repeticiones con cargas bajas y a diferentes ritmos.

Gimnasia mantenimiento (abierto)

Actividad física que a través de ejercicios de gimnasia, juegos, danza y la adaptación de algunos deportes, contribuye a la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función del nivel del participante. La actividad estará adecuada a los grupos de edad de los cursos.

Gimnasia mantenimiento (adultos)

Actividad física a través de ejercicios de gimnasia, juegos y la adaptación de algunos deportes, contribuye a la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función del nivel del participante.

Gimnasia mantenimiento (mayores)

Actividad física que a través de ejercicios de gimnasia, juegos, danza y la adaptación de algunos deportes, contribuye a la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función del nivel del participante. La actividad estará adecuada a los grupos de edad a los que se dirige.

Gimnasia mantenimiento suave (abierto)

Actividad física en la que se utilizan modos de estiramiento, relajación activa y automasaje. Se pretende reestructurar la postura y reactivar el organismo en su totalidad respetando los límites individuales.

Gimnasia postural (abierto)

Actividad física, que mediante la ejecución de ejercicios de fortalecimiento y de ejercicios analíticos, busca la adquisición de un tono muscular adecuado. - Observaciones: Actividad con finalidad preventiva que no está indicada para personas con patologías específicas (hernias, lumbalgias, etc.).

Igeriketa estiloak (gazteak)

Uretan garatutako jarduera fisikoa, igeriketa-estiloak praktikatzeko eta hobetzen dituena, uretan egin behar diren norabide-aldaketak ere ikasiz. Ikastaroa parte-hartzaileen adinera egokituko da. - Baldintzak: 25 m krol (atsedenik gabe eta arnasketa koordinatuarekin), 25 m bizkar (atsedenik gabe eta arnasketa alernoekin) eta 25 m bular (arnasketa koordinatuarekin) igeri egiteko gai izatea. Ikastaroaren lehenengo saioan proba bat egingo da betekizun hau bermatzeko. - Oharra: Irailean egiten den zozketan denboraldiaren aldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman beharko.

Igeriketa estiloak (haurrak)

Uretan egiten den jarduera fisikoa, igeriketa-estiloak praktikatzeko eta hobetzeko, eta uretan egin behar diren norabide-aldaketak ere ikasteko. Ikastaroa parte-hartzaileen adinera egokituko da. - Baldintzak: 25 m krol (atsedenik gabe eta arnasketa koordinatuarekin), 25 bizkar (atsedenik gabe eta arnasketa alernoekin) eta 25 m bular (arnasketa koordinatuarekin) igeri egiteko gai izatea. Ikastaroaren lehenengo saioan proba bat egingo da betekizun hau bermatzeko. - Oharra: Irailean egiten den zozketan denboraldiaren aldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman beharko. Jarduera honetarako adina ikasturteak arautzen du.

Igeriketa estiloak (helduak)

Uretan egiten den jarduera fisikoa, igeriketa-estiloak praktikatzeko eta hobetzeko, eta uretan egin behar diren norabide-aldaketak ere ikasteko. Ikastaroa parte-hartzaileen adinera egokituko da. - Baldintzak: 25 m krol (atsedenik gabe eta arnasketa koordinatuarekin), 25 m bizkar (atsedenik gabe eta arnasketa alernoekin) eta 25 m bular (arnasketa koordinatuarekin) igeri egiteko gai izatea. Ikastaroaren lehenengo saioan proba bat egingo da betekizun hau bermatzeko. - Oharra: Irailean egiten den zozketan denboraldiaren aldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman beharko.

Izotz gaineko irristaketa (familia)

Izotz pista batean irristatuz praktikatzeko den kirol jarduera, izotz-patinajearen oinarriko trebetasunak ezagutzea eta familian jolas jarduera garatzea helburu dituena. Jarduera ikastaroetako adin taldeetara egokituko da. Pertsona biek, bai umeak bai helduak, izena eman eta ordaindu behar dute. - Baldintzak: 5 urte baino gehiagoko haurra izatea eta pertsona heldu batekin joatea. Eskularruak erabiltzea beharrezkoa da. - Oharra: Beharrezkoa den materiala Udalak jarriko du. Irailean denboraldiaren aldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman beharko. Zozketarik gabeko jarduera. Gehienez hiru ikastaro egin daitezke hiru denboralditan (izena ematen den denboraldian eta aurreko bietan).

Izotz gaineko irristaketa (haurrak)

Izotz pistan irristailu gainean ibiltzen praktikatzeko den kirol jarduera, izotz gaineko irristaketaren oinarriak bereganatzea eta hobetzea xede dituena. Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da. - Oharra: Jarduerarako beharrezko materiala Udalak jarriko du. Irailean denboraldiaren aldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman beharko. Zozketarik gabeko jarduera. Gehienez hiru ikastaro egin daitezke hiru denboralditan (izena ematen den denboraldian eta aurreko bietan). Eskularruak erabiltzea beharrezkoa da.

Gimnasia postural y estiramientos (adultos)

Actividad que combina los ejercicios suaves de elongación para una mejora de la elasticidad muscular y ganancia de flexibilidad y movilidad articular con ejercicios de fortalecimiento y ejercicios analíticos, para la adquisición de un tono muscular adecuado. - Observaciones: Actividad no indicada para personas con patologías específicas (hernias, lumbalgias, etc.).

Hiit (adultos)

Actividad en la que se trabaja la fuerza-resistencia por medio de ejercicios de alta intensidad mediante intervalos de corta duración.

Mejora tus articulaciones (mayores)

Ejercicio físico que utiliza la amplitud completa de movimiento de las articulaciones para aliviar la rigidez y el dolor.

Mejora tus articulaciones (Adultos y Mayores)

Ejercicio físico que utiliza la amplitud completa de movimiento de las articulaciones para aliviar la rigidez y el dolor.

Motricidad musical (infantil)

Actividad motriz que pretende el desarrollo motor y cognitivo a través de la práctica de sencillas coreografías y actividades de movimiento. El elemento conductor de la actividad es la música. - Observaciones: La edad para esta actividad se rige por el curso escolar.

Motricidad txiki (con acompañante)

Actividad física, que realizan conjuntamente madres y/o padres e hijas y/o hijos en la etapa de 2 a 3 años, en la que se trabaja la estimulación afectiva y motriz a través de juegos motores, con un enfoque lúdico.

Motricidad y Memoria (mayores)

Actividad física dirigida a personas mayores para favorecer una práctica deportiva regular que combina la adquisición de las habilidades motrices básicas de coordinación y equilibrio con ejercicios de potenciación de la memoria.

Natación (nivel-I) (adultos)

Actividad física que busca la adquisición de los fundamentos básicos de la natación (flotación y desplazamientos en el agua). El objetivo es que quienes acudan al curso sepan nadar tras el paso por los 2 niveles del proceso de aprendizaje. Las personas que quieran apuntarse por primera vez a los cursos de natación (nivel 1) podrán hacerlo en el sorteo o en plazas libres. - Requisitos: No saber nadar. - Observaciones: El paso de nivel se realiza según el criterio del personal monitor. Las plazas en el nivel 2 quedan reservadas automáticamente con la inscripción en el nivel 1. Se permite realizar un máximo de 9 periodos entre todos los niveles en el plazo de 4 temporadas (la temporada en la que se inscribe y las 3 anteriores).

Natación (nivel-I) (infantil)

Actividad física que busca la adquisición de los fundamentos básicos de la natación (flotación y desplazamientos en el agua). El objetivo es que quienes acudan al curso sepan nadar tras el paso por los 3 niveles del proceso de aprendizaje. Las personas que quieran apuntarse por primera vez a los cursos de natación (nivel 1) podrán hacerlo en el sorteo o en plazas libres. - Requisitos: No saber nadar. - Observaciones: El paso de nivel se realiza según el criterio del personal monitor. Las plazas en los niveles 2 y 3 quedan reservadas automáticamente con la inscripción en el nivel 1. Se permite realizar un máximo de 9 periodos entre todos los niveles y en el plazo de 4 temporadas (la temporada en la que se inscribe y las tres anteriores). Como norma general, a partir de los 8 años deberá utilizar el vestuario correspondiente a cada sexo.

Izotz gaineko irristaketa(adin guztiak)

Izotz-pistan irristailu ganean ibiliz egiten den kirol-jarduera, izotz gaineko irristaketaren oinarriak eskuratzea eta hobetzea xede dituena. Jarduera parte-hartzailearen adinera egokitu da. Oharra: Jarduera beharrezkoa den materiala Udalak jarriko du. Irailean denboraldiaren aldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman behar. Zozketarik gabeko jarduera. Gehienez hiru ikastaro egindaitezke hiru denboralditan (izena ematen den denboraldian eta aurreko bietan). Eskularruak erabiltzea beharrezkoa da.

Jarrera gimnasia (zabalik)

Indartzeko ariketak eta ariketa analitikoak eginez muskulu-tonu egokia eskuratzea bilatzen duen jarduera fisikoa. - Oharra: Patologia espezifikoa (herniak, lunbalgiak, etab.) dituzten pertsonentzat EGOKIA EZ DEN prebentzio-helburua duen jarduera.

Jarrera gimnasia eta luzatze ariketak (helduak)

Jarduera honetan, batetik, elongazio-ariketa leunak egiten dira, muskulu-elastikotasuna eta malgutasun- zein mugikortasun-irabazia lortzeko; eta bestetik, indartzeko ariketak eta ariketa analitikoak egiten dira, muskulu-tonu egokia lortzeko. - Oharra: Patologia espezifikoa (herniak, lunbalgiak, etab.) dituzten pertsonentzat EGOKIA EZ DEN prebentzio-helburua duen jarduera.

Kirol-eskalada (helduak)

Haitzetan gora eta behera mugitzeko teknika lantzea helburu duen jarduera fisikoa. Horma batetik igotzen da, harriak edo paretak igotzeko dituen presak progresio-bide gisa erabiltzen. Haitzetan egiten da (rokodromoa). - Oharra: Jarduera garatzeko beharrezko materiala Udalak jarriko du. Irailean egiten den zozketan denboraldiaren ikastaro guztietako tokiak esleitzen dira, beraz, ez da berriro izena eman behar. Denboraldi batean gehienez ikastaro bat egin daiteke. "Katu-oinak" izeneko kirol-oinetakoak erabiltzea gomendatzen da.

Luzatze ariketak (zabalik)

Elongazio-ariketa leunen bidez gihar-elastikotasuna, malgutasuna eta artikulazio-mugikortasuna hobetzen dituen jarduera fisikoa. - Oharra: Irailean egiten den zozketan denboraldiaren aldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da izena berriro eman behar.

Mahai tenisa (adinekoak)

Adineko pertsonen zuzendutako kirol jarduera, mahai-tenisaren oinarriak eta oinarriko teknikak irakasten. Kirol honetan, palen laguntzaz, pilota bat botatzen da mahai bat bi zatitan banatzen duen sare baten gainetik. - Oharra: Pala parte-hartzaileak eramango du. Irailean denboraldiko aldi guztiak zozketatzen diren jarduera, berriro izena eman gabe.

Mahai tenisa (zabalik)

Mahai-tenisaren oinarriak eta oinarriko teknikak irakasten diren kirol jarduera. Kirol honetan, palen laguntzaz, pilota bat botatzen da mahai bat bi zatitan banatzen duen sare baten gainetik. - Oharra: Pala parte-hartzaileak eramango du. Irailean egiten den zozketan denboraldiaren hiruhileko guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman behar. Gehienez ere hiru hiruhileko egin daitezke lau denboralditan. Izena ematen duen denboraldia eta aurreko hirurak.

Mantentze gimnasia (adinekoak)

Gimnastikako ariketen, jolasen, dantzaren eta zenbait kirolen egokitzapenaren bidez parte-hartzailearen mailaren araberako sasoi fisiko orokor on bat lortzen edo mantentzen laguntzen duen jarduera fisikoa. Ikastaroa parte-hartzaileen adinera egokitu da.

Natación (nivel-I) (mayores)

Actividad física que busca la adquisición de los fundamentos básicos de la natación (flotación y desplazamientos en el agua). El objetivo es que quienes acudan al curso sepan nadar tras el paso por los 2 niveles del proceso de aprendizaje. Las personas que quieran apuntarse por primera vez a los cursos de natación de nivel 1 (primer periodo) podrán realizarlo en el sorteo. Para el resto de periodos la inscripción se realizará mediante lista de espera en el centro que se realiza el curso. - Requisitos: No saber nadar. - Observaciones: El paso de nivel se realiza según criterio del personal monitor. Las plazas en el nivel 2 quedan reservadas automáticamente con la inscripción en el nivel 1. Se permite realizar un máximo de 12 periodos entre los niveles en el plazo de 4 temporadas (la temporada en que se inscribe y las 3 anteriores).

Natación bebés

Actividad física acuática que realizan conjuntamente padres, madres e hijos/as de 6 a 24 meses, en la que se ofrece la primera experiencia en el medio acuático. - Requisitos: Pañal de agua, gorro y que el bebé esté siempre acompañado por una persona adulta. - Observaciones: Solo una persona acompañante por cada bebé en piscina. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos y en la que en el sorteo de septiembre se ofertan todos los periodos de la temporada. Se permite realizar un máximo de un trimestre cada dos temporadas (la temporada en la que se inscribe y la anterior).

Natación de mantenimiento (abierto)

Actividad física desarrollada en el medio acuático en la que mediante la práctica de la natación se pretende una mejora y mantenimiento de la condición física general. - Requisitos: Ser capaz de nadar 25m crol (sin descanso y con respiración coordinada), 25 m a espalda (sin descanso y con brazada altera) 25m a braza (con respiración coordinada). El primer día de clase se realizará una prueba de nivel y se dará de baja a quien no cumpla este requisito.

Natación de mantenimiento (adultos)

Actividad física desarrollada en el medio acuático en la que mediante la práctica de la natación se pretende una mejora del mantenimiento de la condición física general. - Requisitos: Ser capaz de nadar 25 m a crol (sin descanso y con respiración coordinada), 25 m a espalda (sin descanso y con brazada alterna) 25 m a braza (con respiración coordinada). El primer día de clase se realizará una prueba de nivel y se dará de baja a quien no cumpla este requisito. - Observaciones: La actividad no tiene el objetivo de adquisición de las destrezas básicas de la natación.

Natación de mantenimiento (mayores)

Actividad física desarrollada en el medio acuático en la que mediante la práctica de la natación se pretende una mejora y mantenimiento de la condición física general. - Requisitos: Ser capaz de nadar 25 m a crol (sin descanso y con respiración coordinada), 25 m a espalda (sin descanso y con brazada alterna) y 25 m a braza (con respiración coordinada). El primer día de clase se realizará una prueba de nivel y se dará de baja a quien no cumpla este requisito. - Observaciones: La actividad no tiene el objetivo de adquisición de las destrezas básicas de la natación.

Natación estilos (adultos)

Actividad física desarrollada en el medio acuático en la que se perfeccionan y practican los diferentes estilos de natación, aprendiéndose también los cambios de dirección en el agua. La actividad estará adecuada a la edad de las personas participantes. - Requisitos: Ser capaz de nadar 25 m crol (sin descanso y con respiración coordinada), 25 m espalda (sin descanso y con brazada alterna) y 25 m braza (con respiración coordinada). El primer día de clase se realizará una prueba de nivel y se dará de baja a quien no cumpla este requisito. - Observaciones: Actividad sin reinscripción, en la que en septiembre se sortean todos los periodos de la temporada.

Mantentze gimnasia (helduak)

Gimnastikako ariketen, jolasen, dantzaren eta zenbait kirolen egokitzapenaren bidez parte hartzailearen mailaren araberako sasoi fisiko orokor on bat duen jarduera fisikoa.

Mantentze gimnasia (zabalik)

Gimnastikako ariketen, jolasen, dantzaren eta zenbait egokitzapenaren bidez parte-hartzailearen mailaren araberako sasoi fisiko orokor on bat lortzen edo mantentzen laguntzen duen jarduera fisikoa. Ikastaroa parte-hartzaileen adinera egokituko da.

Mantentze gimnasia arina (zabalik)

Luzatze-modu, erlaxazio aktiboaren eta automasajearen bitarteko jarduera fisikoa. Jarrera berregituratzea eta organismoa bere osotasunean berraktibatzea ditu helburu, muga indibidualak errespetatuz.

Mantentze igeriketa (adinekoak)

Uretan egiten den jarduera fisikoa. Igeriketaren bidez egoera fisiko orokorra hobetzea eta mantentzea xede ditu. - Baldintzak: 25 m krol (atsedenik gabe eta arnasketa koordinatuarekin), 25 m bizkar (atsedenik gabe eta besakada altxatuekin) eta 25 m bular (arnasketa koordinatuarekin) igeri egiteko gai izatea. Lehenengo egunean maila-proba bat egingo da eta baja emango zaio baldintza hori betetzen ez duenari. - Oharra: Jarduera honen xedea ez da igeriketaren oinarritzko edukiak bereganatzea.

Mantentze igeriketa (helduak)

Uretan egiten den jarduera fisikoa. Igeriketaren bidez egoera fisiko orokorra hobetzea eta mantentzea xede ditu. - Baldintzak: 25 m krol (atsedenik gabe eta arnasketa koordinatuarekin), 25 m bizkar (atsedenik gabe eta besakada altxatuekin) eta 25 m bular (arnasketa koordinatuarekin) igeri egiteko gai izatea. Lehenengo egunean maila-proba bat egingo da eta baja emango zaio baldintza hori betetzen ez duenari. - Oharra: Jarduera honen xedea ez da igeriketaren oinarritzko edukiak bereganatzea.

Mantentze igeriketa (zabalik)

Uretan egiten den jarduera fisikoa. Igeriketaren bidez egoera fisiko orokorra hobetzea eta mantentzea xede ditu. - Baldintzak: 25 m krol (atsedenik gabe eta arnasketa koordinatuarekin), 25 m bizkar (atsedenik gabe eta besakada altxatuekin) eta 25 m bular (arnasketa koordinatuarekin) igeri egiteko gai izatea. Lehenengo egunean maila-proba bat egingo da eta baja emango zaio baldintza hori betetzen ez duenari.

Motrizitate eta memoria (adinekoak)

Adineko pertsonen zuzendutako jarduera fisikoa, kirola erregulatasunez egiten laguntzeko. Jarduera honek koordinatzaile eta orekarako oinarritzko mugimenduen trebetasunak eta memoria indartzeko ariketak uztartzen ditu.

Motrizitate musikala (haurrak)

Koreografia errazak eta mugimendu jarduerak eginez garapen motorra eta kognitiboa lortu nahi dituen jarduera fisikoa. Jardueraren oinarritzko elementua musika da. - Oharra: Jarduera honetarako adina ikasturteak arautzen du.

Musika-Jarduera erritmikoa(helduak)

Koreografien eta egungo askotariko erritmoen bidez, musikaren erritmoan, lan kardiobaskularra egiteko jarduera fisikoa.

Natación estilos (infantil)

Actividad física desarrollada en el medio acuático en la que se perfeccionan y practican los diferentes estilos de natación, aprendiéndose también los cambios de dirección en el agua. La actividad estará adecuada a la edad de los participantes. - Requisitos: Ser capaz de nadar 25 m crol (sin descanso y con respiración coordinada), 25 m espalda (sin descanso y con brazada alterna) y 25 m braza (con respiración coordinada). El primer día de clase se realizará una prueba de nivel y se dará de baja a quien no cumpla este requisito. - Observaciones: Actividad sin reinscripción, en la que en septiembre se sortean todos los periodos de la temporada. La edad para esta actividad se rige por el curso escolar.

Natación estilos (jóvenes)

Actividad física desarrollada en el medio acuático en la que se perfeccionan y practican los diferentes estilos de natación, aprendiendo también los cambios de dirección en el agua. La actividad estará adecuada a la edad de las personas participantes. - Requisitos: Ser capaz de nadar 25 m crol (sin descanso y con respiración coordinada), 25 m espalda (sin descanso y con brazadas alternas) y 25 m braza (con respiración coordinada). El primer día de clase se realizará una prueba de nivel y se dará de baja a quien no cumpla este requisito. - Observaciones: Actividad sin reinscripción en la que en septiembre se sortean todos los periodos de la temporada.

Pádel (abierto)

Actividad deportiva en la que se enseñan las técnicas y tácticas básicas del pádel, deporte en el que se juega con una pala y en una pista específica dividida en dos por una red, permitiéndose el uso de las paredes. La actividad estará adecuada al grupo al que se dirige. - Observaciones: La pala la llevará la persona participante. Actividad sin reinscripción en la que en septiembre se sortean todos los periodos de la temporada. Se permite realizar un máximo de un trimestre en el plazo de dos temporadas, la temporada en la que se inscribe y la anterior (temporada: octubre a junio).

Pádel (infantil)

Actividad deportiva en la que se enseñan las técnicas y tácticas básicas del pádel, deporte en el que se juega con una pala y en una pista específica dividida en dos por una red, permitiéndose el uso de las paredes. La actividad estará adecuada al grupo de edad. - Observaciones: La pala la llevará la persona participante. Actividad sin reinscripción en la que en septiembre se sortean todos los periodos de la temporada. Se permite realizar un máximo de un trimestre en el plazo de dos temporadas, la temporada en la que se inscribe y la anterior (temporada: octubre a junio). La edad para esta actividad se rige por el curso escolar.

Pádel (jóvenes)

Actividad deportiva en la que se enseñan las técnicas y tácticas básicas del pádel, deporte en el que se juega con una pala y en una pista específica dividida en dos por una red, permitiéndose el uso de las paredes. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige. - Observaciones: La pala la llevará la persona participante. Actividad sin reinscripción en la que en septiembre se sortean todos los periodos de la temporada. Se permite realizar un máximo de un trimestre en el plazo de dos temporadas, la temporada en la que se inscribe y la anterior (temporada: octubre a junio) La edad para esta actividad se rige por el curso escolar.

Padela (gazteak)

Kirol jarduera honetan padelaren oinarrizko teknikak eta taktikak irakasten dira. Pala batekin jokatzen da, sare batekin bitan banatzen duen pista espezifikoko batean, non hormak erabil daitezkeen. Jarduera adin-taldearen arabera izango da. - Oharra: Pala parte-hartzaileak eramango du. Irailean egiten den zozketan denboraldiaren ikastaldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman behar. Gehienez hiruhileko bat egin daiteke bi denboralditan, izena ematen den denboraldian eta aurrekoan (denboraldia: urritik ekainera). Jarduera honetarako adina ikasturteak arautzen du.

Padela (haurrak)

Kirol-jarduera honetan padelaren oinarrizko teknikak eta taktikak irakasten dira. Pala batekin jokatzen da, sare batekin bitan banatzen duen pista espezifikoko batean, non hormak erabil daitezkeen. Jarduera adin-taldearen arabera izango da. - Oharra: Pala parte-hartzaileak eramango du. Irailean egiten den zozketan denboraldiaren ikastaldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman behar. Gehienez hiruhileko bat egin daiteke bi denboralditan, izena ematen den denboraldian eta aurrekoan (denboraldia: urritik ekainera). Jarduera honetarako adina ikasturteak arautzen du.

Padela (zabalik)

Kirol jarduera honetan padelaren oinarrizko teknikak eta taktikak irakasten dira. Pala batekin jokatzen da, sare batekin bitan banatzen duen pista espezifikoko batean, non hormak erabil daitezkeen. Jarduera adin-taldearen arabera izango da. - Oharra: Pala parte-hartzaileak eramango du. Irailean egiten den zozketan denboraldiaren ikastaldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da izena berriro eman behar. Gehienez hiruhileko bat egin daiteke bi denboralditan, izena ematen den denboraldian eta aurrekoan (denboraldia: urritik ekainera).

Pickleballa (denboraldiko programazioa)

Pala-kirola da, teniseko, padeleko, badmintoneko eta mahai-teniseko elementuak konbinatzen dituena. Bertan, bi edo lau jokalarik bola bat jotzen dute sare baten gainetik, puntuak lortu eta setak irabazi nahian. - Oharra: Ez da beharrezkoa pala ekartzea.

Pilates Hastapenak (zabalik)

Jarduera honetan oinarrizko ariketak egiten dira, sabelaldea, diafragma eta gerrialdeko giharrak lantzeko. Bizkarrezurrari eta pelbisari egonkortasuna ematea da helburua.

Psikomotrizitatea

Haurren nortasuna eta besteekiko zein ingurunearekiko harremanak estimulazio motorren eta jolasaren bidez garatzea helburu duen jarduera. - Oharra: Jarduera honetarako adina ikasturteak arautzen du.

Runningaren hastapenak (zabalik)

Egoera fisiko orokorra hobetu nahi duten pertsonen bideratutako jarduera. Aurretiatzko prestakuntzarik, ohiturarik edo ezagutzarik ez duten pertsonen zuzendua. Saiok lehenengo atal teoriko-praktiko bat izango dute, non entrenamendurako, elikadurarako, osasunerako, kirol-materialerako... oinarrizko jarraibideak ikasiko diren, eta bigarren atal praktikoko bat, lasterketaren hastapenari buruzkoa. - Oharra: Esperientziarik gabeko pertsonen zuzenduta dagoen hiruhileko jarduera (ez dago berriz inskribatzerik). Saiok lehenengo zatia kirol gune itxi batean egingo da eta bigarrena aire zabalean. Gehienez ikastaro bat egin daiteke bi denboraldiko epean (izena ematen den denboraldia eta aurrekoa).

Paleta argentina (adultos)

Actividad deportiva en la que se aprenden los fundamentos y destrezas técnicas básicas de la pelota vasca en la modalidad de paleta argentina. Se desarrolla en un trinquete (4 paredes) y consiste en lanzar la pelota con la pala a la pared y evitar que el adversario la recoja antes de dos botes. - Observaciones: El material necesario lo proporciona el ayuntamiento, salvo las gafas protectoras que las aportará la persona participante. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos. En el sorteo de septiembre se adjudican todas las plazas de la temporada. Se permite realizar un máximo de dos trimestres cada dos temporadas, temporada en la que se inscribe y la temporada anterior (temporada: octubre a junio).

Paleta goma (abierto)

Actividad deportiva en la que se aprenden fundamentos y destrezas técnicas básicas de la Pelota Vasca en la modalidad de Paleta Goma. Deporte en que se enfrentan dos parejas y que se desarrolla en un frontón de pared izquierda (3 paredes) de 36 metros. El juego consiste en golpear la pelota con la pala en la pared (frontis) dentro de los límites establecidos y evitar que el adversario la golpee antes de que la pelota de 2 botes. - Observaciones: El material necesario lo proporciona el Ayuntamiento, salvo las gafas protectoras, que las aportará la persona participante. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos. En el sorteo de septiembre se adjudican todas las plazas de la temporada. Se permite realizar un máximo de dos trimestres cada dos temporadas, temporada en la que se inscribe y la anterior (temporada: de octubre a junio).

Patinaje hielo (en familia)

Actividad deportiva que se practica deslizando sobre una pista de hielo por medio de patines y que pretende, además del conocimiento de las habilidades básicas del patinaje en hielo, el desarrollo de una actividad lúdica en familia. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que va dirigida la actividad. Deben inscribirse y pagar tanto la persona adulta como el niño o niña. - Requisitos: Población infantil mayor de 5 años y acompañada de una persona adulta. Es obligatorio el uso de guantes. - Observaciones: El material necesario para el desarrollo de la actividad lo proporciona el Ayuntamiento. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos por lo que en septiembre se ofertan las plazas de todos los periodos de la temporada. Actividad sin sorteo. Se permite realizar un máximo de tres cursos en el plazo de tres temporadas (temporada en la que se inscribe y las dos anteriores).

Patinaje hielo (infantil)

Actividad deportiva que se practica deslizando sobre una pista de hielo por medio de patines que pretende la adquisición de los fundamentos y destreza básicos del patinaje en hielo, adecuándose a la edad de la persona participante. - Observaciones: El material necesario para el desarrollo de la actividad lo proporciona el Ayuntamiento. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos por lo que en septiembre se ofertan las plazas de todos los periodos de la temporada. Actividad sin sorteo. Se permite realizar un máximo de tres cursos en el plazo de tres temporadas (la temporada en la que se inscribe y las dos anteriores). REQUISITOS: Es obligatorio el uso de guantes

Patinaje hielo(todas edades)

Actividad deportiva que se practica deslizando sobre una pista de hielo por medio de patines que pretende la adquisición de los fundamentos y destreza básicos del patinaje, adecuándose a la edad de la persona participante. -Observaciones: El material necesario para el desarrollo de la actividad lo proporciona el Ayuntamiento. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos por lo que en septiembre se ofertan todas las plazas de la temporada. Actividad sin sorteo. Se permite realizar un máximo de tres cursos en el plazo de tres temporadas (la temporada en la que se inscribe y las dos anteriores). REQUISITOS. Es obligatorio el uso de guantes.

Sasoia (zabalik)

Mantentze jarduera honetan hainbat ariketa mota nahasten dira, sasoi onean egoteko. Malgutasuna, erresistentzia, indar muskularra eta abiadura lantzen dira.

Squasha (helduak)

Squasharen oinarrizko teknikak irakasten dira kirol jarduera honetan. Esparru itxi batean jokatzeko da, gomazko pilota gogor bat paretaren kontra jokatzeko erraketak erabiliz. - Oharra: Erraketa propioa eta zola zuridun edo "no marking"-erako zapatilak eramatea beharrezkoa da. Irailean denboraldiko aldi guztiak zozketatzen diren jarduera, berriro izena eman gabe. Gehienez hiru hiruhileko egin daitezke lau denboraldiko epean (izena ematen den denboraldian eta aurreko hiruretan).

Tai-jia (adinekoak)

Txinan jatorria duen jarduera fisiko honetan erritmo motelean banakako mugimendu leunak egiten dira, modu naturalean arnasketari egokituz. Gorputza erlaxatzea, jarrera hobetzea eta artikulazioetan gehiegizko zamak saihestea lortzen da. Jarduera taldeka eta modu sinkronizatuan egiten da eta adin-taldera egokitzen da.

Tai-jia (helduak)

Txinan jatorria duen jarduera fisiko honetan erritmo motelean banakako mugimendu leunak egiten dira, modu naturalean arnasketari egokituz. Gorputza erlaxatzea, jarrera honetza eta artikulazioetan gehiegizko zamak saihestea lortzen da. Jarduera taldeka eta modu sinkronizatuan egiten da.

Tai-jia (zabalik)

Txinan jatorria duen jarduera fisiko honetan erritmo motelean banakako mugimendu leunak egiten dira, modu naturalean arnasketari egokituz. Gorputza erlaxatzea, jarrera hobetzea eta artikulazioetan gehiegizko zamak saihestea lortzen da. Jarduera taldeka eta era sinkronizatuan egiten da eta helduentzat zein adinekoentzat dago egokitua.

Tenis leuna (adinekoak)

Soft tenisaren oinarriak eta funtsezko teknikak irakastea xede duen kirol jarduera. Tenisean oinarritutako kirola da. Gomazko pilota leunagoak erabiltzen dira, eta horrek joko arinagoa egitea ahalbidetzen du. - Oharra: Erraketa parte-hartzaileak eramango du.

Tenisa (haurrak)

Tenisaren oinarriak eta funtsezko teknikak transmititzen dituen kirol jarduera (bi edo lau jokalarik, erraketa batekin joz, pista bat bi zatitan banatzen duen sarearen gainetik pilota bat jaurtitzeko duten kirola). Jarduera ikastaroetako adin-taldeetara egokituko da. - Oharra: Erraketa parte-hartzaileak eramango du. Irailean denboraldiko plaza guztiak zozketatzen dira, berriro izena eman gabe. Gehienez hiruhileko bat egin daiteke bi denboralditan behin. Izena ematen den denboraldia eta aurrekoa (denboraldia: urritik ekainera). Jarduera honetarako adina ikasturteak arautzen du.

Tiro pneumatikoa (zabalik)

Aire komprimatuko armekin tiro egitearen oinarriak eta trebetasunak irakastean datzan kirol jarduera, non arma batekin artezkar batera tiro egin behar den. - Oharra: Jarduera aurrera eramateko behar den kirol materiala Udalak ematen du. Epeen (hilabeteen) artean berriz inskribatu ezin den jarduera. Iraileko zozketan denboraldiko aldi (hilabete) guztietako plazak esleitzen dira. Gehienez lau aldi (hilabete) egin daitezke lau denboraldiko epean (izena ematen den denboraldia eta aurreko hirurak).

Patinaie ruedas (abierto)

Actividad deportiva que se realiza sobre patines de ruedas y que pretende la adquisición de los fundamentos básicos del patinaje. Para la adquisición de dichos fundamentos básicos se establece un periodo máximo de tres trimestres. La actividad estará adecuada a los grupos de edad a los que se dirige. - Requisitos: Uso de casco obligatorio. - Observaciones: Se permite realizar un máximo de tres trimestres en el plazo de cuatro temporadas (la temporada en la que se inscribe y las tres anteriores). Se recomienda el uso de rodilleras, coderas y protectores de manos. La edad para esta actividad se rige por el curso escolar.

Pelota mano (adultos)

Actividad deportiva en la que se aprenden los fundamentos y destrezas técnicas básicas de la pelota vasca en la modalidad de pelota mano. Se desarrolla en un frontón de pared izquierda (3 paredes) de 36 m que consiste en lanzar la pelota con la palma de la mano a la pared y evitar que el adversario la recoja antes de dos botes. - Observaciones: El material necesario lo proporciona el Ayuntamiento. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos. En el sorteo de septiembre se adjudican todas las plazas de la temporada. Se permite realizar un máximo de dos trimestres cada dos temporadas, la temporada en la que se inscribe y la anterior (temporada de octubre a junio).

Pickleball (programacion de temporada)

Deporte de palas que combina elementos del tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa, en el que dos o cuatro jugadores golpean una bola por encima de una red, buscando anotar puntos y ganar sets. - Observaciones: No es necesario traer pala.

Pilates Iniciación (abierto)

Actividad en la que se desarrollan ejercicios básicos en los que se trabajan el abdomen, diafragma y musculatura lumbar. El objetivo es dar estabilidad a la columna vertebral y a la pelvis.

Psicomotricidad

Actividad que pretenden el desarrollo integral de la personalidad del niño o de la niña y de las relaciones con los demás y con su entorno, mediante la estimulación motriz y el juego. - Observaciones: La edad para esta actividad se rige por el curso escolar.

Running iniciación (abierto)

Actividad destinada a personas que quieren mejorar su condición física general iniciándose en la práctica del running, pero carecen de preparación, hábitos o conocimientos previos. Las sesiones contendrán una primera parte teórico-práctica donde se aprenderán pautas básicas de entrenamiento, alimentación, salud, material deportivo, etc. y una segunda parte práctica de la iniciación a la carrera. - Observaciones: Actividad trimestral sin reinscripción. Destinada a personas no iniciadas. La primera parte de las sesiones se realizará en un espacio deportivo cerrado y la segunda parte al aire libre. Se permite realizar un máximo de 1 curso en el plazo de 2 temporadas (la temporada en la que se inscribe y la anterior).

Soft tenis (mayores)

Actividad deportiva en la que se enseñan los fundamentos y las técnicas básicas del soft tenis (tenis suave). Deporte basado en el tenis con la diferencia de que se usan pelotas de goma más suaves, lo que permite que se desarrolle un juego más liviano. - Observaciones: La raqueta la llevará la persona participante.

Tonifikazio-Jarduera Musikala (helduak)

Jarduera honek lan aerobikoa eta muskulu-tonifikazioko lana konbinatzen ditu koreografiaren bidez eta material espezifikoen bidez (step, barrak, gomak, halterak eta bestelakoak). Zati bakoitzak saioaren erdia irauten du, gutxi gorabehera.

Txikientzako motrizitatea (laguntzaileekin)

Gurasoek eta seme-alabek (2 urtetik eta 3 urtera bitarteko umek) elkarrekin egiten duten jarduera fisikoa, non estimulazio afektiboa eta motorra lantzen diren jolas motorren bidez, ikuspegi ludikoa abiapuntutzat hartuta.

TENISA (zabalik)

Tenisaren oinarriak eta funtsezko teknikak transmititzen dituen kirol-jarduera (bi edo lau jokalarik, erraketa batekin joz, pista bat bi zatitan banatzen duen sarearen gainetik pilota bat jaurtitzen duten kirola). Adin guztietakoei zuzendutako kirol jarduera. - Oharra: Irailean denboraldiko aldi guztiak zozketatzen diren jarduera, berriro izena eman gabe. Gehienez hiruhileko bat egin daiteke bi denboralditan behin. Izena ematen den denboraldia eta aurrekoa (denboraldia: urritik ekainera).

Umetxoentzako igeriketa

Gurasoek 6 hilabetetik 24ra bitarteko haurtxoekin batera uretan egiten duten jarduera fisikoa, uretan lehenengo esperientzia eskaintzea xede duena. - Baldintzak: Ur pixoihala zein txanoa eramatea, eta haurtxoekin beti pertsona heldu bat egotea. - Oharra: Igerilekuan haur bakoitzeko laguntzaile bakarra. Irailean egiten den zozketan denboraldiaren aldi guztietako tokiak eskainiko dira, beraz, ez da berriro izena eman behar. Gehienez hiruhileko bat egin daiteke bi denboralditan behin (izena ematen den denboraldia eta aurrekoa).

Ur ingurunera ohitzea (laguntzaileekin)

Uretan garatzen den jarduera fisikoa, haurraren uretako ezagutza eta estimulazioa bilatzen duena, gurasoen laguntzarekin uretan flotatzen, arnasten eta mugitzen ikasteko aukera emango dioten jolasen bidez.

Urpekaritza, arnas hodiarekin (zabalik)

Jarduera honek apnea izeneko oinarritzko teknikak eta hura egiteko materialak (betaurrekoak, tutua, hegatsak eta abar.) ezagutzea du helburu. Ikastaroa amaitu ondoren, sakonera txikiko laku, hondartza edo errekatetan ikasitakoa praktikan jar dadin. Lehendabiziko egunean ezagutza teorikoak emango dira, eta hurrengo egunetan praktikak egingo dira igerilekuan. - Baldintzak: Igeri egiten jakitea. Galtzerdiak eta toaila eramatea gomendatzen da. - Oharra: Jarduera egiteko behar den materiala Udalak ematen du. Ikastaroaren unean sudurreko kongestioa, mukiak, sinusitisa, zorabioak edo buruko mina duten pertsonak ezin izango dute bertara sartu, segurtasun-neurri gisa. Zozketan denboraldiko plaza guztiak esleitzen dira. Gehienez ikastaro bat egin daiteke bi denboraldiko epean (izena ematen den denboraldia eta aurrekoa).

Squash (adultos)

Actividad deportiva en la que se enseñan las técnicas básicas del squash. Modalidad deportiva que se juega en un recinto cerrado, utilizando raquetas con las que se golpea una pelota de goma dura contra la pared. - Observaciones: Necesario llevar raqueta propia y zapatillas con suela blanca o "non marking". Actividad sin reinscripción en la que en septiembre se sortean todos los periodos de la temporada. Se permite realizar un máximo de tres trimestres en el plazo de cuatro temporadas (la temporada en la que se inscribe y las tres anteriores).

Tai-chi (abierto)

Actividad física de origen chino consistente en la realización de movimientos individuales, suaves, a ritmo lento, ajustándose de forma natural al ritmo respiratorio. Se consigue relajar el cuerpo, mejorar la postura corporal y evitar sobrecargas en las articulaciones. La actividad se realiza de forma grupal y sincronizada, adecuada tanto para adultos como para personas mayores.

Tai-chi (adultos)

Actividad física de origen chino consistente en la realización de movimientos individuales, suaves, a ritmo lento, ajustándose de forma natural al ritmo respiratorio. Se consigue relajar el cuerpo, mejorar la postura corporal y evitar sobrecargas en las articulaciones. La actividad se realiza de forma grupal y sincronizada.

Tai-chi (mayores)

Actividad física de origen chino consistente en la realización de movimientos individuales, suaves, a ritmo lento, ajustándose de forma natural al ritmo respiratorio. Se consigue relajar el cuerpo, mejorar la postura corporal y evitar sobrecargas en las articulaciones. La actividad se realiza de forma grupal y sincronizada y está adaptada a los diferentes grupos de edad.

Tenis (abierto)

Actividad deportiva en la que se transmiten los fundamentos y las técnicas básicas del tenis (deporte en el que dos o cuatro personas, mediante el golpeo con una raqueta, lanzan una pelota por encima de la red que divide una pista en dos partes). La actividad estará adecuada al grupo al que se dirige. - Observaciones: Actividad sin reinscripción en la que en septiembre se sortean todos los periodos de la temporada. Se permite realizar un máximo de un trimestre cada dos temporadas. La temporada en la que se inscribe y la anterior (temporada: octubre a junio).

Tenis (infantil)

Actividad deportiva en la que se transmiten los fundamentos y las técnicas básicas del tenis (deporte en el que dos o cuatro jugadores mediante el golpeo con una raqueta, lanzan una pelota por encima de la red que divide una pista en dos partes). La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige. - Observaciones: La raqueta la llevará la persona participante. Actividad sin reinscripción en la que en septiembre se sortean todas las plazas de la temporada. Se permite realizar un máximo de un trimestre cada dos temporadas. La temporada en la que se inscribe y la anterior (temporada: octubre a junio). La edad para esta actividad se rige por el curso escolar.

Tenis de mesa (abierto)

Actividad deportiva en la que se enseñan los fundamentos y las técnicas básicas del tenis de mesa. Deporte en el que con ayuda de palas se lanza una pelota por encima de una red que divide una mesa en dos partes. - Observaciones: La pala la llevará la persona participante. Actividad que no tiene reinscripción entre trimestres. En el sorteo de septiembre se adjudican las plazas de todos los periodos de la temporada. Se permite realizar un máximo de tres trimestres cada cuatro temporadas. La temporada en la que se le inscribe y las tres anteriores.

Urpekaritzako bataioa (zabalik)

Urpekaritzan hasteko jarduera (urpekaritza botilarekin); grabitaterik eza eta uraren azpiko erreguladoreun arnasketa esperimentatzen dira, oxigeno botila bat bizkarrean eramanez. Lehendabiziko egunean (ostiral arratsaldean) ezagutza teorikoak emango dira eta hurrengo egunean (laranbata goizean) 20'-ko praktika saioa burutuko da igerilekuan (txandak ostiralean banatuko dira). - Baldintzak: Ezinbestekoa da igeri egiten jakitea. Nahitaezko ekipamendua: bainujantzia eta toaila. Ekipamendu gomendagarria: galtzerdiak. - Oharra: Jarduera egiteko behar den materiala Udalak ematen du. Ikastaroaren unean sudurreko kongestioa, mukositateak, sinusitisa, zorabioak edo buruko mina duten pertsonak ezin izango dute bertara sartu, segurtasun-neurri gisa. Zozketan denboraldiko plaza guztiak esleitzen dira. Gehienez iksataro bat egin daiteke bi denboraldiko epean (izena ematen den denboraldia eta aurrekoa).

Xistera (helduak)

Euskal pilotaren oinarriak eta funtsezko trebetasun teknikoak ikastea xede duen kirol jarduera, zesta-puntaren modalitatean. Ezkerreko paretako frontoi batean egiten da (3 pareta), 36 metrokoa. Ezarritako mugen barruan zestarekin pilota bat frontenisera jaurtitzen da eta aurkariak pilota horrek bi bote eman aurretik berreskura ez dezan saiatu behar da. - Oharra: Jarduerarako behar den kirol materiala Udalak ematen du, kasko babeslea izan ezik (parte-hartzaileak ekarriko du). Iraileko zozketan denboraldiko plaza guztiak esleituko dira eta ezingo da aldien (hiruhilabeteen) artean berriz izena eman. Gehienez ere bi hiruhileko egin daiteke bi denboralditan: izena ematen den denboraldia eta aurrekoa (denboraldia: urritik ekainera).

Yoga (adinekoak)

Jarduera honek malgutasun lanak (Asanak), arnasa kontrolatzeko teknikak (Pranayama), erlaxazio ariketak eta gogarte teknikak erabiltzen ditu. Gorputza, burua eta emozioen oreka eta harmonia du helburu, gorputzak eta buruak pairatu behar dituen tentsioak kanporatuz. Jarduera ikastaroetako adin-taldeen egokituko da.

Yoga (helduak)

Jarduera honek malgutasun lanak (Asanak), arnasa kontrolatzeko teknikak (Pranayana), erlaxazio ariketak eta gogarte teknikak erabiltzen ditu. Gorputza, burua eta emozioen oreka eta harmonia du helburu, gorputzak eta buruak pairatu behar dituen tentsioak kanporatuz. Helduentzat zein adinekoentzat egokia.

Yoga (zabalik)

Jarduera honek malgutasun lanak (Asanak), arnasa kontrolatzeko teknikak (Pranayana), erlaxazio ariketak eta gogarte teknikak erabiltzen ditu. Gorputza, burua eta emozioen oreka eta harmonia du helburu, gorputzak eta buruak pairatu behar dituen tentsioak kanporatuz. Helduentzat zein adinekoentzat egokia.

Zirkuito Funtzionalak (zabalik)

Jarduera honen helburua artikulazioen eta giharren mugikortasuna hobetzea da, eguneroko zereginetan hobeto ibiltzeko (ibiltzea, salto egitea, eskailerak igotzea...). Ariketa-zirkuituak egiten dira.

Tenis de mesa (mayores)

Actividad deportiva dirigida a personas mayores en la que se enseñan los fundamentos y las técnicas básicas del tenis de mesa. Deporte en el que con ayuda de las palas se lanza una pelota por encima de una red que divide una mesa en dos partes. - Observaciones: La pala la llevará la persona participante. Actividad que no tiene reinscripción entre trimestres en septiembre se sortearán todos los periodos de la temporada.

Tiro con arco (abierto)

Actividad deportiva en la que se enseñan y aprenden los fundamentos y las habilidades propias del tiro con arco. Deporte que consiste en disparar flechas sobre un blanco utilizando un arco. - Observaciones: El material deportivo necesario para el desarrollo de la actividad lo proporciona el Ayuntamiento. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos (meses). En el sorteo de septiembre se adjudican las plazas de todos los periodos (meses) de la temporada. Se permite realizar un máximo de cuatro periodos en el plazo de cuatro temporadas (la temporada en la que se inscribe y las tres anteriores).

Tiro neumático (abierto)

Actividad deportiva en la que se enseñan los fundamentos y habilidades del tiro con armas de aire comprimido. Deporte que consiste en disparar a un blanco con un arma de aire comprimido. - Observaciones: El material deportivo necesario para el desarrollo de la actividad lo proporciona el Ayuntamiento. Actividad que no tiene reinscripción entre periodos (meses). En el sorteo de septiembre se adjudican las plazas de todos los periodos (meses) de la temporada. Se permite realizar un máximo de cuatro periodos (meses) en el plazo de cuatro temporadas (la temporada en la que se inscribe y las tres anteriores).

Tonificación muscular (adultos)

Actividad física en la que se realizan ejercicios de fuerza y resistencia muscular, para una mejora de la condición física.

Yoga (abierto)

Actividad que mediante técnicas de estiramiento, asanas (técnicas de control respiratorio), pranayama (técnicas de relajación y técnicas de concentración mental) y meditación, pretende el equilibrio y la armonía del cuerpo, la mente y las emociones, buscando eliminar todas las tensiones generadas a nivel físico y mental. Adecuado tanto para adultos como para personas mayores.

Yoga (adultos)

Actividad que mediante técnicas de estiramiento, asanas (técnicas de control respiratorio), pranayama (técnicas de relajación y técnicas de concentración mental) y meditación, pretende el equilibrio y la armonía del cuerpo, la mente y las emociones, buscando eliminar todas las tensiones generadas a nivel físico y mental. Adecuado tanto para adultos como para personas mayores.

Yoga (mayores)

Actividad que mediante técnicas de estiramiento, asanas (técnicas de control respiratorio), pranayama (técnicas de relajación y técnicas de concentración mental) y meditación, pretende el equilibrio y la armonía del cuerpo, la mente y las emociones, buscando eliminar todas las tensiones generadas a nivel físico y mental. La actividad estará adecuada al grupo de edad al que se dirige.

JARDUERA ARTISTIKORAKO HASTAPEN IKASTAROKAK**CURSOS DE INICIACIÓN A LA PRÁCTICA ARTÍSTICA****Adierazpen plastikoa familian**

Gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak lantzeko espazioa da ikastaroa, elkarrekin ondo pasatzeko eta sormena askatasunez lantzeko, gainerako familiekin batera. Hainbat teknika eta material plastiko landuko ditugu, saio bakoitza etxera eramanez ahaliko dugun pieza batekin amaitzeko. Teknikak: collagea, horma-irudiak, tinta txinatarrak, erraz lehertzeko oreka edo paper gaineko tenperak. Materialak: koloretako arkatzak, errotuladoreak, tenperak, argizariak, kartoi meheak, eua goma edo eguneroko bizitzako objektuak. Haurrek eman behar dute izena, ez helduek, nahiz eta guztien parte hartzea ezinbestekoa den. Bi haur eta heldu bakarrik onartzen da; baita haur gehiago ere, anai-arrebak badira. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 15 euro hiru hilean.

Afrikako dantzak

Ikastaro honek Afrikako kultura aberatsen erritmoak eta dantzak ikasteko aukera emango dizu. Guztiek ezaugarri berberak dituzte: aberastasuna, aniztasuna, bizitasuna eta indarra. Tradiziozko eta egungo dantzak ikasiko ditugu. Gorputzaren goiko eta beheko aldeak mugitzearekin batera, erritmoa landuko dugu, eta Mendebaldeko Afrikako kultura, ohiturak eta tradizioak ezagutuko ditugu. - Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroen, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Altzari osagarriak birziklatzea

Altzari osagarriak edo tamaina txikiko objektuak birziklatuko ditugu ikastaroan, haien itxura aldatzeko edo erabilpen berria emateko. Hainbat teknika erabiliko ditugu horretarako, apaintzeko zein akaberak emateko: tindatzea, pintura akrilikoak, krakelatuak, lausodurak, eskuz libreki pintatzea, aplikazioak, argazkiak, decoupagea, bernizak, patinak, etab. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 40 euro hiru hilean. Aukeraturako altzariek eta proiektuek eragina izango dute kostu horretan.

Amigurumiak (kakorrazteaz eginiko panpinak)

Japoniako antzinako eskulan tradizionalak dira amigurumiak, eta esanahia dute denbora-pasatik harago. Kakorrazteaz eginiko panpinak dira amigurumiak. Ez da aurretiazko ezagutzarik behar, teknikaren oinarriko puntuak urratsez urrats azalduko baitira. Erabilera apaingarri edo ludikoaz gain, denok barnean daramagun haur-izaera elikatzen dute amigurumiek. Tradizioaren arabera, panpina hauek arima dute, eta bizitzarako kide eta konfiantzazko lagun bihurtzen dira, babesa eta kontsolamendua ematen digutelarik. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 25 euro hiru hilean.

Animatu eta zatot kantatzera

Kantatzen ikasteko orduan gehien desanimatzen gaituen alderdietako bat da uste osoa dugula ez dugula ez adinik, ez ezagutzarik, ez gaitasunik. Errealitatea, ordea, oso bestelakoa da, adina ez baita inoiz arazo bat, ezagutzen ez duguna ikas dezakegu eta jarrera horiek beti sustatu eta garatu daitezke uste duguna baino askoz gehiago. Ikastaro hau benetako eta irudizko oztopo horiek gainditzeko, gure ahotsaren edertasuna ezagutzeko eta nola proiektatu jakiteko pentsatuta dago, ohitura osasungarriak sortuz, besteekin musika egiteko eta askatasunez adierazteko plazera ahaztu gabe.

Antzerki musikala (haurrentzat)

Antzerki musikalean hasteko hurrei zuzendutako ikastaroa. Parte-hartzaileak musikaren interpretaziora modu sortzaile eta ludikoan hurbiltzea lortu nahi da. Akzio-erreakzio jolasak, kontzentrazioak, talde-kohesioak, joko dramatikoak, inprobisazioak, erritmoak, talde-koreografiak eta dantzen sorkuntza, ahots-lana, abestiak eta abar egingo dira.

Amigurumis (muñecos de ganchillo)

Los amigurumis son una antigua tradición artesana en Japón cargada de significado que va mucho más allá de ser un hobby o pasatiempo. Son pequeños muñecos de ganchillo. No hace falta tener conocimientos previos, ya que se explicarán paso a paso los puntos básicos para su elaboración. Más allá de su uso decorativo o lúdico, el objetivo que persiguen los amigurumis es alimentar el espíritu infantil que todos y todas llevamos dentro. Según la tradición, cada amigurumi posee un alma que lo convierte en nuestro compañero y confidente de por vida, proporcionándonos protección y consuelo. - Gasto aproximado en material: 25 euros/trimestre.

Atrévete a cantar

Uno de los aspectos que más nos desaniman a la hora de aprender a cantar, es la convicción de que no tenemos ni la edad, ni los conocimientos o aptitudes necesarias para poder hacerlo. La realidad, sin embargo, se empeña en contradecirnos, porque la edad nunca es un problema, lo que desconocemos podemos aprenderlo y esas actitudes siempre pueden potenciarse y desarrollarse mucho más de lo que imaginamos. Este curso está pensado para superar esas barreras reales e imaginarias, descubrir la belleza de nuestra voz y saber cómo proyectarla creando hábitos saludables; sin olvidar el placer de poder hacer música con los y las demás y expresarnos libremente.

Atrévete con la poesía

El curso pretende acercar a los/as participantes a la poesía a través de la lectura, creación y conocimiento de diferentes autores/as, estilos y recursos poéticos. Quiere ser un espacio para disfrutar de la poesía, perdiendo los miedos y prejuicios que este género despierta. Leeremos, comentaremos y escribiremos poesía, y si estáis dispuestos/as, también recitaremos nuestros versos. Será necesario que las personas participantes lleven a las clases un cuaderno y útiles para escribir (lápiz, bolígrafo, etc.).

Baile country

El objetivo es iniciarse en el baile country para poder experimentar nuevos estilos de baile, música de otros países y disfrutar de ellos en diferentes ámbitos sociales. Baile apto para personas de todas las edades. El origen de este baile es la música country y tiene numerosas coreografías que se bailan en grupo. No se requiere ningún material especial, tan solo acudir con ropa cómoda y calzado de recambio sin tacón. - Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Baile flamenco

En este taller se impartirán conocimientos de ritmo y compás utilizando las palmas y los pies como instrumento básico. También se aprenderá técnica básica de pies y de cuerpo que luego se aplicará a los diferentes pasos que aprendamos. Trabajaremos diferentes palos a lo largo del curso y se realizará una pequeña coreografía cada trimestre, que servirá para entender la estructura del baile con el cante. Se necesitan zapatos de tacón (se explicará el primer día de clase).

Bailes caribeños

Iniciación a las diferentes modalidades de los denominados bailes caribeños. No se imparte una especialización determinada, sino que es un acercamiento a estos bailes, para que los y las participantes puedan experimentar y disfrutar en los diversos estilos, independientemente de sus conocimientos y habilidades. A modo de ejemplo: merengue, salsa, bachata, rueda de casino, etc. No se requiere ningún material especial, tan solo acudir con ropa cómoda y calzado de recambio sin tacón. - Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Antzerkia

Jolas dramatikoetatik hasita, aktoreen errepresentaziora hurbilduko gara. Banakako zein taldekako proposamenen bitartez, honako gai hauek landuko dira bereziki: gorputza desinhibitze eta berezkitasuna lortzeko ariketak; norberaren gaitasunak garatzea, eta horren harira pertsonaiak sortzea adierazpen dramatikoaren bidez; emozioen adierazpidea den ahotsa askatzea; etab. Jantzi erosoak erabiltzea gomendatzen da.

Antzerkia (haurrentzat)

Adierazpenerako eta komunikaziorako gunea da ikastaroa. Umeek emozioak adierazteko eta beste pertsonaia eta egoera batzuen bidez komunikatzeko aukera izango dute. Aldi berean, lengoia dramatikoaren hastapenak barneratuko dituzte, modu progresibo batean. Honako gai hauek landuko dituzte, jolasaren bitartez: gorputzaren eta ahotsaren adierazpen ahalmenak, jolas dramatikoak, erlaxatzea eta masajeak ematea, adierazpen plastikoa eta guztion arteko sormena. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 3 euro hiru hilean.

Apaingarriak eta altzariak zaharberritzea

Etxean izan arren erabiltzen ez ditugun tresna eta altzari txikiak berriz ere erabilgarri uzteko teknikak irakastea du helburu ikastaroak. Lehenik pieza prestatuko dugu: garbitu, akatsak konpondu, kolorea eta berniz zaharrak kendu. Zertarako erabiliko dugun erabaki eta gero, apaintze lanak egingo ditugu. Edukiak: altzaria prestatzea (garbitzea, lixatzea, sitsaren aurkako tratamendua, akatsak konpontzea); oinarrizko akabera teknikak (brotxaz bernizatzea, olio edo argizariz egindako akabera); eta behin betiko akaberak (zahartzea, pintura teknikak aplikatzea). - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 30 euro hiru hilean. Euskarriek, osagarriek eta apaingarriek eragina izango dute kostu horretan, neurrien eta kalitatearen arabera.

Areto-dantzak

Areto dantzak lantzen hastea da ikastaroaren helburua. Ez da dantza espezialitate jakin bat irakatsiko, hainbat dantza-estilo landuko dira parte-hartzaileek bikoteka esperimintatu eta gozatu ahal izateko, bakoitzak dituen ezagutzak eta trebetasunak dituela. Adibide moduan: pasodoblea, tangoa, boleroa, etab. Ez da material berezirik behar, jantzi erosoak eta takoirik gabeko ordezko oinetakoak eramatea baino ez. - Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantzetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Argazkigintza analogikoa eta argazki-laboregia

Ezagutu laboregia analogiko batean lan egiteko argazkigintzaren oinarrizko ezagutzak eta jatorria. Kamera reflex analogikoa ezagutuko dugu, baita argiaren portaera, konposizioa eta laboregia ere. Kamera reflex analogikoa (argazki-bobina duten horietakoa) beharrezkoa da. Papera, kimika eta pelikula bezalako material suntsikorrek erabiltzaileek ordainduko dituzte. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 20 euro hiru hilean.

Argazkigintza digitala (haurrentzat)

Ikastaro honetan argazkilaritza modu ludikoan deskubrituko dugu esperimintazioaren bidez. Alderdi teknikoak ezagutuko ditugu, baina, batez ere, argazkigintza beste modu batera eginez gozatuko dugu. Edukiak: botoiak eta funtzio nagusiak, argia eta konposizioa. Haurrek beren argazki kamera digitala eta kargagailua eraman beharko dituzte. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 8 euro.

Argazkigintza eskuko telefonoarekin

Smartphonearen argazkigintzan hasi nahi duten argazkigintzako ezagupenak dituzten edo ez dituzten pertsonen zuzendutako ikastaroa. Oinarrizko ezaguera praktikoa eta teorikoa ikastearekin batera, sormena sustatu eta horrekin ondo pasatzea, horietatik dira ikastaroaren helburuak. Modu horretan, gure eskuko etan, gure eskuko telefonoak dituen aukerak ondo aprobetxatuko ditugu.

Bailes de salón

Iniciación a las diferentes modalidades de los denominados bailes de salón, sin una especialización determinada sino como acercamiento a un conjunto de bailes de pareja que se disfrutan socialmente, independientemente de los conocimientos y habilidades. A modo de ejemplo: pasodoble, tango, bolero, etc. No se requiere ningún material especial, tan solo acudir con ropa cómoda y calzado de recambio sin tacón. - Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Ballet (infantil)

Las clases de ballet infantil están enfocadas al desarrollo de la creatividad, la coordinación y la disciplina de la danza. A lo largo del curso los niños y niñas aprenderán a realizar los pasos básicos del ballet a través del juego y la interpretación, y de esta manera aprenderán a disfrutar de esta modalidad de danza. El/la alumno/a debe traer a clase zapatillas de ballet (precio aproximado: 15 euros).

Bertsolaritza

Iniciación al bertsolarismo, mediante una metodología lúdica que parte del aprendizaje de esta técnica de improvisación basada en la palabra para fomentar la creación, tanto individual como en grupo. Objetivos: aprender a escribir bertsos, iniciarse en la improvisación, perder la vergüenza y disfrutar jugando con las palabras. Contenidos: bertsolarismo escrito e improvisación oral, tipos de bertsos, medida, música, aspecto kinésico (expresión corporal), memoria, creación e improvisación, técnica, criterios de valoración, conocimientos generales sobre el bertsolarismo.

Bisutería creativa

El mundo de la bisutería está en continua renovación, aparecen nuevos materiales y estilos, las modas cambian. Por ello, este curso incluye un combinado de diversas modalidades, cada una con su correspondiente técnica. De esta manera tendremos ocasión de crear piezas únicas con la satisfacción de haberlas realizado con nuestras propias manos. A manera de ejemplo, podemos citar las siguientes técnicas: miyuki, telar, kumihimo, soutache o embroidery, con las que podremos crear pulseras, collares, anillos, pendientes, llaveros, colgantes, accesorios, etc. - Gasto aproximado en material: 30 euros/trimestre, cantidad que puede variar dependiendo de la calidad y número de abalorios que se elijan.

Bolillos

El encaje de bolillos es un textil fino y de gran belleza formado por una serie de entrecruzamientos de hilos enrollados en palitos de madera, los bolillos. A base de cruces y giros de los bolillos se va formando la trama y la urdimbre del tejido al mismo tiempo. Los motivos suelen estar trabajados con un tejido más tupido mientras que los fondos suelen tener un punto más calado. Durante este curso se realizarán diferentes trabajos según el gusto y la habilidad de los y las participantes. Se pueden realizar caminos de mesa, puntillas para toallas, fundas para gafas, broches y todo lo que nuestra creatividad pueda idear. - Gasto aproximado en material: 50-60 euros al inicio del curso para dotación básica, y 30 euros/trimestre dependiendo de la calidad del material elegido y el tamaño de las labores.

Cajón flamenco

Acercamiento al cajón flamenco y sus ritmos. El objetivo es conseguir dotarnos de la técnica básica y los conocimientos del ritmo necesarios para interpretar con nuestras propias manos la música que escuchamos frecuentemente a nuestro alrededor. Para ello aprenderemos diferentes ritmos, patrones de palmas, tipos de compás y estilos o palos dentro del flamenco, que posteriormente aplicaremos con el instrumento preparando canciones que tocaremos en grupo. De este modo obtendremos un nuevo y divertido punto de vista con el que entender y disfrutar la música. No es necesario traer cajón, estarán disponibles en el aula.

Argazkigintza reflex digitala

Gure kamera reflex digitalak eskaintzen dizkigun aukerak eta alderdi teknikoak sakon aztertuko ditugu, irudi hobekak lortzeko eta argazkigintzarako pentsamendu kritikoa garatzeko. Gaiak: argazkigintzaren hastapenak, argazki kameraren erabilera, eskuzko moduak eta modu automatikoak, argiaren portaera, konposizioa, flasha, objektiboak eta saio praktikoak. Parte-hartzaileek ekarri beharreko kamera: reflex, hibridoak edo ispilurik gabekoa.

Argazkigintza: inguruko natura

Gure argazki kamera erabiltzen ikasiko dugu ikastaroan, eta hiriaren inguruan aurkitzen den naturaren argazkiak egingo ditugu. Ikastaro honetako edukiak erabat praktikoak izango dira, eta irteerak egingo dira gizarte-etxearen inguruetatik. Ikasleek argazki kamera ekarri beharko dute.

Argazkilaritza eta flasha

Ikastaroaren helburua argiztapenaren munduan hastea da, eta horretarako flasha zer den eta nola dabilen ikasteko oinarriko ezagutzak emango ditugu. Gaiak: flasharen eta kameraren arteko sinkronizazioa, gida zenbakia (NG), modu automatikoa (TTL) eta norberak kontrolatzeko modua, erabiltzeko moduak, nola saihestu begi gorrien efektua, flasharen argi kalitateak. Parte-hartzaileek reflex kamera ekarri beharko dute eta, ahal dela, kanpoko flash bat.

Arte grafikoaren hastapenak

Grabatuaren, collagearen eta monotipoaren bidez arakatuko dugu gure sormena. Sortu zure lana urratsez urrats, zure estilo grafikoa deskubrituz. Adierazpen artistikoko hiru teknika horiek aplikatuko ditugu, gure sorkuntzei zentzu estetiko emanaz eta kolorearen, konposizioaren eta materialen bidez esperimentatuz. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 20 euro hiru hilean.

Balleta (haurrentzat)

Haurrentzako ballet ikastaro honek sormena, dantzarako diziplina eta koordinazioaren garapena lantzen ditu. Ikastaroan zehar ikasleek jolasen eta interpretazioaren bitartez oinarriko pausak ikasiko dituzte. Modu horretan, dantza mota honetaz gozatzeko aukera ematen zaie umeei. Ikasleek balleta egiteko oinetakoak ekarri beharko dituzte (gutxi gorabeherako prezioa: 15 euro).

Bertso lantegia

Bertsolaritzan murgiltzea da helburua; metodologia ludiko baten bitartez hitzean oinarritzen den bat-batekotasun teknika hori ikasiko da hasteko, ondoren bakarka zein taldeka sormena sustatze aldera. Helburuak: bertsoa idatziz egiten ikastea, inprobisatzeko lehen urratsak ematea, lantsa galtzea eta hitzekin jolas eginez ondo pasatzea. Edukiak: idatzizko bertsogintza eta bat-bateko bertsogintza, bertso mota eta neurri desberdinak, oinarriko doinuak, alderdi kinesikoa (kantaera eta gorputz espresioa), memoria, sormena eta inprobisazioa, teknika, bertsoak epaitzeko irizpideak, bertsolaritzari buruzko ezagutza orokorra.

Bitxigintza sortzailea

Bitxigintzaren mundua etengabe berritzen ari da, material eta estilo berriak agertzen dira, modak aldatu egiten dira. Hori dela eta, ikastaro honek hainbat modalitatetako konbinatu bat barne hartzen du, bakoitza bere teknikekin. Horrela, pieza bakarrak sortzeko aukera izango dugu, geure eskuekin egin ditzakegu pozik. Adibide gisa, teknika hauek aipa ditzakegu: miyukia, ehungailua, kumihimoa, souchacha edo enbroderia. Horiekin eskumuturrekoak, lepokoak, eraztunak, belarritakoak, giltzakoak, zintzilarioak, osagarriak eta abar sor ditzakegu. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 30 euro hilean, baina kantitate hori aldatu egin daiteke aukeratzen diren abalorio kopuruaren eta kalitatearen arabera.

Caligrafía creativa

La caligrafía es el arte de escribir. En este curso trabajamos sus técnicas, aprendemos cómo trazar con diferentes herramientas (lápiz, rotulador, pincel, plumilla, etc.) y sobre distintos soportes. Practicamos la ejecución y la anatomía de la letra y al mismo tiempo aprendemos a dibujar alfabetos muy dispares. Realizamos diversos proyectos (postales, portadas, cuadros con frases curiosas, marcos, tarjetas, invitaciones, sobres y todo aquello que pueda ser calografiado). - Gasto aproximado en material: 35 euros en el primer trimestre, y 8 euros en los siguientes.

Castañuela y coreografías

Clases de toques básicos de castañuelas desde cero. Se introducirán ejercicios de brazos y pasos sencillos creando coreografías de baile y toque. Materiales: cada participante debe aportar sus propias castañuelas.

Cerámica

Curso de iniciación a la cerámica. Contenidos y actividades: 1) Conocimiento de la tierra a emplear y amasado. 2) Elaboración manual de formas utilizando las técnicas de churros, planchas y modelado. 3) Terminación de piezas, pulido y secado. 4) Decoración de recipientes: texturas, grabados, relieves, incrustaciones, decoración a pincel y engobes. 5) Esmaltado. 6) Cocción. Gasto aproximado en material: 10-15 euros/trimestre.

Cerámica (infantil)

A través del barro el niño/a desarrollará su capacidad creadora, habilidad personal y jugará con la imaginación y sus manos. Se comenzará con pequeños y simples trabajos para ir subiendo en dificultad adaptándose al nivel de cada niño/a. Se verán todas las fases para el trabajo de la arcilla (amasado, modelado, decoración, esmaltado, cocción) y se trabajarán distintas técnicas (churro, plancha, vaciado, añadido de barro) para realizar recipientes, juegos, móviles, elementos decorativos, etc. Se recomienda llevar data. Gasto aproximado en material: 10 euros/trimestre.

Cerámica modelado: iniciación a la escultura

Curso de iniciación a la escultura que trata de acercarnos a su composición y comprensión. Se empieza por trabajar el relieve para continuar hasta esculturas de bulto redondo. Objetivos y actividades a realizar: conocimiento de la arcilla y amasado; técnicas de realización de relieves y modelados; realizar armaduras y soportes; modelado de figuras exentas o de bulto redondo; acabado de piezas; grabados y texturas; secado y encogimiento; cocción; decoración final; moldes de escayola. - Gasto aproximado en material: 5-10 euros/trimestre.

Cerámica mural y mosaicos

La cerámica mural consiste en realizar piezas de arcilla diseñadas para ser colocadas en superficies planas. Pasos para hacer un mural: idea, enfoque, diseño, maqueta y elección del sistema a seguir, teniendo en cuenta el diseño de las formas y el contenido teórico. El mosaico, por su parte, se realiza mediante la composición de diferentes unidades o teselas. Actividades: diseño, materiales y herramientas, corte con tenaza o diamante, adaptación y colocación de piezas, relleno de juntas, acabado y limpieza del mosaico. Gasto aproximado en material: 15-20 euros/trimestre.

Ciencia divertida en familia

Queremos despertar en los niños y niñas el interés por la ciencia a través de la experimentación y observación directa de todo cuanto nos rodea. Para ello proponemos diversas actividades científicas con una metodología que aúna experimentación con técnicas participativas y creativas. Educación y diversión desarrollando temas relacionados con la ciencia, el medio ambiente, la nutrición, la astronomía o la salud. Solo se inscriben niños y niñas, no adultos, pero estos se comprometen a asistir también a las clases y a participar activamente. Hasta un máximo de 2 niños/as pueden acudir con una única persona adulta. En el caso de hermanos/as no hay límite: todos/as ellos/as pueden acudir con la misma persona adulta. Gasto aproximado en material: 10 euros/trimestre.

Bitxigintza zeramikoa

Buztinak erabiliko ditugu bitxi zeramikoak sortu eta egiteko. Bitxi horiek diseinatzeko eta apaintzeko, esmalte zeramikoak erabiliko ditugu. Besteak beste, eraztunak, belarritakoak, eskumuturrekoak, zintzilarioak eta paparrekoak egingo ditugu. Sormena eta irudimena dira muga bakarra. Zeramika egiteko faseak eta teknikak ikasiko ditugu: modelatzea, apaintzea, esmaltatzea eta labean egostea. Mantala eramatea gomendatzen da. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 25 euro hiru hilean.

Clowna

Clowna emozioz beteriko upela bezalakoa da. Uneoro harritzen da munduaren aurrian, eta inguruari aurreiritzirik gabe begiratzen dio. Den-denok daramagu clown bat barnean, ateratzeko eta jolasteko gogoarekin, mundua berraurkitzeko irrikan. Ikastaroan jolasa eta bat-batekotasuna erabiliko ditugu clown horrengana hurbiltzeko, eta bidean lotsa eta barregarri geratzeko beldurra bazter uzten saiatuko gara, jolas eta emozioak geureganatuta. Jantzi erosoak ekartzea gomendatzen dugu.

Country dantza

Country dantzaren munduan murgiltzea da ikastaroaren xedea, dantza mota berriekin eta beste lurraldetako musikekin esperimentatzeko eta horietaz hainbat eremutan gozatzeko. Adin guztietako jendearentzako egokia. Dantza honen jatorria country musikan dago eta taldean dantzatzeko hainbat koreografia biltzen ditu. Ez da material berezirik behar, jantzi erosoak eta takoirik gabeko ordeko oinetakoak eramatea baino ez. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Dantza flamenkoa

Erritmoaren eta konpasaren ezagutzak irakatsiko dira, oinak eta txaloak oinarriko instrumentu direlarik. Halaber, oinetako eta gorputzeko oinarriko teknikak irakatsiko dira, gero zenbait pausotan aplikatzeko. Kurtsoan zehar hainbat palo landuko ditugu, eta koreografia txiki bat egingo dugu hiruhileko bakoitzean, dantzaren eta kantuaren egitura ulertzeko. Takoidun oinetakoak behar dira (lehenengo egunean azalduko da).

Dantza koreografiak

Urrats sinplez osatutako koreografiak, taldean edo banaka dantzatzeko dira, eta, aldi berean, urratsak gainerako taldekideekin koordinatzen saiatzen dira. Dantza horien abantaila da modako edozein musika motarekin egin daitezkeela, eta edozein dantza-areto, ekitaldi sozial, dantzaldi eta abarretan. Arropa erosoarekin eta takoirik gabeko ordeko oinetakoekin joatea baino ez da behar. - Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Dantza koreografiak (haurrentzat)

Ikastaro honen helburua parte-hartzaileek beren adinera egokitutako dantza-errutinak sortzen eta gauzatzen irakastea da, sormena, koordinazioa eta gorputz-adierazpena sustatuz. Jolasen, mugimendu sinpleen eta musikaren bidez, haurrek trebetasun sozialak eta beren buruarekiko konfiantza garatzen dituzte ondo pasatzen duten bitartean.

Dantza modernoa (haurrentzat)

Dantza egingo dugu musika modernoaren erritmoan, batez ere pop musikaren erritmoan, adin honetako haurrentzat motibagarria suertatzen delako. Dantzaren bitartez, egoera fisikoa, norberaren garapena, sormena eta soziabilitatea hobetuko ditugu. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Circo (infantil)

Crearemos un espacio seguro de diversión y aprendizaje en el que poder experimentar distintas técnicas circenses (malabares, equilibrios, acrobacias, etc.) y comprobar a través de la práctica que la magia del circo está a nuestro alcance. Estas técnicas nos ayudan a trabajar la coordinación, motricidad y elasticidad, siempre a partir de las aptitudes de cada persona y predominando siempre la diversión y el trabajo en grupo.

Clown

El clown es como un barril lleno de emociones que se sorprende a cada instante del mundo y que mira a su alrededor sin prejuicios. Todas las personas llevamos un clown dentro, con ganas de salir y jugar, deseando descubrir otra vez el mundo. En este curso utilizaremos el juego y la improvisación para acercarnos a ese clown, y en el camino intentaremos dejar de lado la vergüenza y el miedo al ridículo, centrándonos en el juego y las emociones. Importante traer ropa cómoda.

Coreografías de baile

Coreografías compuestas de pasos simples, se baila en grupo o individualmente, tratando a la vez de coordinar los pasos con el resto del grupo. La ventaja de estos bailes es que se pueden ejecutar con cualquier tipo de música de moda y en cualquier salón de baile, evento social, verbenas, etc. Solo es necesario acudir con ropa cómoda y calzado de recambio sin tacón. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Coreografías de baile (infantil)

Este curso tiene como objetivo enseñar a las personas participantes a crear y ejecutar rutinas de danza adaptadas a su edad, fomentando su creatividad, coordinación y expresión corporal. A través de juegos, movimientos sencillos y música, los/as pequeños/as desarrollan habilidades sociales y confianza en sí mismos mientras se divierten aprendiendo.

Coreografías K-pop

El K-pop tiene su origen en Corea del Sur, y fusiona el pop y la electrónica con géneros más modernos, dando un resultado muy movido y lleno de energía. Memorizaremos los pasos de distintas coreografías de música K-pop, para ejecutarlos con el ritmo y coordinación adecuados. Basta con acudir con ropa cómoda. En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Cortometraje: guion y realización

Pasando por la escritura del guion literario hasta la realización del guion técnico y su posterior rodaje, aprenderemos a realizar una producción audiovisual que proyectaremos al público en general. En una primera fase, aprenderemos las técnicas para escribir un guion literario que culminará en la escritura de uno o varios guiones propios originales. Posteriormente, profundizaremos en el lenguaje audiovisual y realizaremos los diferentes guiones técnicos. Finalmente, mediante la creación de un equipo de rodaje, completaremos varias realizaciones audiovisuales. El material técnico necesario será proporcionado por el personal docente. Gasto aproximado en material: 10 euros/trimestre.

Cortometraje: realización y montaje

Muchas son las fases en el proceso de realización de una producción audiovisual. El montaje cinematográfico quizás sea una de las fases más importantes de todo el proceso. ¿Cuáles son sus orígenes? ¿Cuáles son las claves para realizar un buen montaje? ¿Cómo puedo introducirme en este apasionante mundo del montaje audiovisual? ¿Qué programas podría utilizar? Se trata de un taller de iniciación práctico donde la tecnología accesible como los softwares libres y la propia imaginación serán nuestras aliadas.

Dantza, musika eta mugimendu kontzientea

F. Malkovskyy Isadora Duncanen ondarea jaso eta teknika hau abian jarri zuen. Irudien, jolasen, musikaren eta hainbat elementuren bitartez, mugimendu naturalaren legeak abiapuntu hartuta, gure naturaren berezko mugimenduak berreskuratzea da kontua, behar ez diren ahaleginak saihestuz, modu eraginkor, osasungarri, sinple eta askatzaile batean. Horrek guztiak norberaren gorputz erabilgarritasuna, poztasuna, konexioa, arreta eta presentzia areagotuko ditu. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Dronak argazkiqintzan eta bideoqintzan

Piloturik gabeko ibilgailu hegalaria hauen atzetik zer ezkutatzen den ikasiko dugu. Osagaiak bereiztu eta erlazionatzen ikasiko dugu, eta kalitate handiko argazkiak egiteko zer behar den. Gure bideokamera konfiguratzeko ere ikasiko dugu, eta saio praktikoa batzuk egingo ditugu benetako publizitate-lan bat egingo bagenu bezala. Klimatologia lagun, saio teorikoez gain saio praktikoa ere egingo ditugu.

Ehoziariak

Ehoziri-lana edertasun handiko ehun fina da, makila edo ehoziritan biribilkatzen diren hariak gurutzatzeaz osatua. Ehoziren gurutzatze eta biraketek bitartez, aldi berean, ehunaren bilbe eta irazkia sortuz doaz. Motiboak ehun itxiagoarekin landuak egon ohi dira, eta fondoak, berriz, zulo-puntuekin. Ikastaroan hainbat lan egingo dira, bakoitzaren gustu eta trebeziaren arabera: mahai-bideak, eskuoihalentzako parpailak, betaurreko-zorroak, paparrekoak eta gure sormenak asma dezakeen guztia. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 50-60 euro hasieran oinarritzako materialak erosteko, eta 30 euro hiru hilean. Aukeraturako materialen kalitateak eta egiten diren lanen neurriek eragina izango dute kostu horretan.

Ehuntzea dibertigarria da (haurrentzat)

Atzamarrekin, batetik, eta ehungailua erabilita, bestetik, artilea landuko dugu eskulanak egiteko. Atzamarrekin ehuntzea teknika erraza da, haurrak trikotatze lanetan hasteko oso egokia. Kateak egingo dituzte horrela, hainbat zabalera eta konbinaziotan. Ehungailuak ere erabiliko ditugu: kartoizkoak eginak, errektangularrak zein zirkularrak, kolore anitzeko diseinu apaingarriak sortzeko balioko digutenak. Ikasleek teknika erraz horiek praktikan jarri dituztenean, bi orratzekin ehuntzeko aukera izango dute. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 6 euro hiru hilean.

Eskuz eta sormenez koadernatzea

Eskuz eta sormenez koadernatzeko hastapen-lantegia. Material xume eta eskuragarriekin zure liburuak, koaderno bereziak, karpetak, kutxatilik eta abar, sortu ahalko dituzu. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 15 euro hiru hilean.

Espatulazko pintura

Espatulak, margoa nahasteaz gain, zuzenean margotzeko ere erabiltzen dira, kolore masak beste geruza batzuen gainean aplikatuta, modu garbian espatularen metalari esker. Gainera, zertzelada garbiak eta leunak eratzeko, pintzelaren edo metal zati baten bitartez margoa aplikatzea zeharo ezberdina delako. Olio edo akriliko teknikarekin erabil daiteke, euskarri ezberdinen gainean, eta diluitu gabe margoaren loditasuna mantentzeko. Ariketa erraza eta praktikoen bitartez, errazenetatik konplexuenera, teknika honekin artelan bukatuak eratu ditugu. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 80-120 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Coser en familia

El curso pretende iniciar a niños y niñas junto con familiares adultos en la costura a mano y máquina. Conjuntamente aprenderemos lo necesario para realizar tareas de costura empezando desde lo más básico: coser botones, dobladillos, pequeños arreglos, cremalleras, coser telas realizando piezas básicas, neceseres, cojines, etc., para poco a poco ir creando piezas al gusto y en la medida de las posibilidades de cada participante. Solo se inscriben niños y niñas, no adultos, pero estos se comprometen a asistir también a las clases y a participar activamente. Hasta un máximo de 2 niños/as pueden acudir con una única persona adulta. En el caso de hermanos/as no hay límite: todos/as ellos/as pueden acudir con la misma persona adulta. Materiales: telas, hilos, agujas, tijeras, botones, etc. Gasto aproximado en material: 15 euros/trimestre (telas no incluidas).

Coser es fácil

El curso es una iniciación básica al mundo de la costura y de la creación de complementos y prendas de vestir. De manera grata aprenderemos los distintos tipos de tela, de puntos de costura, a hacer hilvanes, ojales, cremalleras, veremos cómo ensanchar o estrechar nuestras ropas, arreglos y transformaciones. Hay que llevar costurero con tijeras, agujas, hilo, canillas y un trozo de tela de aproximadamente 50 cm por 50 cm. Gasto aproximado en material: 20 euros/trimestre (telas no incluidas).

Creaciones pop-up

Variante del scrapbooking que consiste en la realización de estructuras formadas por papeles móviles. Por ejemplo, al abrir una página o al tirar de alguna solapa, este dispositivo se mueve formando una figura o una combinación en 3D. Se puede realizar pop-up en tarjetas, álbumes, cajas, etc. Gasto aproximado en material: 40-50 euros/trimestre.

Creando sombreros

El sombrero es una prenda que utilizamos en distintas ocasiones, bien para protegernos del frío, para adornar, utilizar como complemento, etc. El curso consiste en la creación de gorras, boinas y sombreros aprendiendo diferentes técnicas para ello. Nos iniciaremos en la costura a mano y aprenderemos a hacer patrones para crearlos. Conoceremos los distintos materiales para su creación, aprenderemos a crear el fieltro para realizar boinas y sombreros. Utilizaremos hormas y aprenderemos la técnica del modelado de fieltro. Los materiales que necesitaremos son diferentes telas, fibras de lana, conos de fieltro. Gasto aproximado en material: 30 euros/trimestre.

Danza creativa e improvisación

La danza nos invita a divertirnos y gozar del cuerpo, a aceptarlo y reconocerlo, a conectar con nuestra esencia e identificar nuestros potenciales y límites, posibilitando nuevas formas de interacción con las otras personas y con el entorno. En este curso combinaremos diferentes prácticas corporales como son la danza contemporánea, el movimiento auténtico y la danza improvisación, para explorar las posibilidades expresivas y creativas del cuerpo de manera lúdica, experimentando y jugando. Se recomienda la utilización de ropa cómoda. Realizaremos la actividad sin calzado.

Danza moderna (infantil)

Danza al ritmo de la música moderna, sobre todo pop, que resulta motivadora para las edades a las que se dirige el curso. Mediante la ejecución de movimientos al ritmo de la música se contribuye a la mejora de la competencia física, el desarrollo personal, la creatividad y la sociabilidad. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Euskal dantzak

Ikastaroaren helburua euskal dantzak irakastea da, errazenetatik hasita, eta horretarako pausuak eta koreografiak ikasiko dituzte parte hartzaileek. Hori guztiori, dantza ulertu, interpretatu eta gozatzeko asmoarekin. Dantzak berak interpretatzeaz gain, honako hauek ere hartuko dira kontuan: beroketa-ariketak eta prestaketa fisikoa (luzaketak, gorputza kokatzea, jarrerak zuzentzea, lesioak ekiditea), eta dantzaren kultura (non, noiz eta zergatik egiten den dantza bakoitza). Honako dantza hauek ikasiko ditugu: Txulalai, Jauziak, Polkak, Eskudantzak, Lantzeko zortzikoa, Fandango, Arin-arin, Guardiako jota, etab. Kirol oinetakoak eta jantzi erosoak ekarri behar dira. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Euskal dantzak familian

Egunero beroketa lanak eta erritmo jolasak izango ditugu saioenera hasieran, eta euskal dantza tradizional batzuk ikasiko ditugu gero, pixkanaka. Haurrek eman behar dute izena, ez helduek, nahiz eta guztien parte hartzea ezinbestekoa den. Bi haur eta heldu bakarra onartzen da; baita haur gehiago ere, anai-arrebak badira. Kirol oinetakoak eta jantzi erosoak ekarri behar dira. - Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Euskal dantzak: Gasteizko zortzikoa, arin-arina eta fandangoa

Euskal dantzen artean ezagunenak. Hiru dantza hauen pausuak ikasiko dira, pixkanaka ikastaroan zehar, ondoren plazan jardun ahal izateko: fandangoa, arin-arina eta Gasteizko zortzikoa. Ez da material berezirik behar, jantzi eta oinetako erosoak eramatea baino ez. Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Film laburrak: errealizazioa eta muntatzea

Asko dira ikus-entzunezko produkzio baten errealizazio-prozesuaren faseak. Beharbada, muntaia zinematografikoa prozesu osoaren fase garrantzitsuenetako bat da. Zein dira bere jatorria? Zein dira muntaketa on bat egiteko gakoak? Nola sar naiteke ikus-entzunezko muntaiaren mundu zoragarri honetan? Zer programa erabil ditzaket? Hastapen ikastaroa da, praktikoa, non teknologia eskuragarria (software libre) eta norberaren irudimena gure aliatuak izango diren.

Film laburrak: gidioa eta errealizazioa

Gidoi literarioaren idazketatik gidoi teknikoaren errealizaziora eta ondorengo filmaketara igaroz, ikus-entzunezko produkzio bat egiten ikasiko dugu, publiko orokorrari proiektatzeko modukoa. Lehen fasean, gidoi literario bat idazteko teknikak ikasiko ditugu, eta gidoi original bat edo gehiago idatziko ditugu. Ondoren, ikus-entzunezko hizkuntzan sakonduko dugu eta gidoi teknikoak egingo ditugu. Azkenik, filmaketa-ekipo bat sortu eta ikus-entzunezko hainbat errealizazio osatuko ditugu. Erabili beharrek material teknikoak irakasleek eramango dute. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 10 euro hiru hilean.

Fotobrodatua oihal gainean

Fotobrodatze ikastaroan argazkigintza eta haria uztartzen ikasiko duzu, esanahiaz beteriko irudi testurizatuak sortzeko. Oihalean argazkien eta irudien gainean brodatzen ikasiko duzu, puntada lau eta erliebe puntadak erabiliz, zure irudiak ehunezko artelan paregabe bihurtzeko. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 25 euro hiru hilean.

Gitarra

Gitarra jotzen hasteko ikastaro honetan edozein pertsona har dezake parte, aurretiazko ezagupen musikalik izan gabe ere. Urratsez urrats landuko dira edukiak. Besteak beste: gitarra ezagutzea, afinatzea, zarrastatzeko teknika, oinarritzko akordeak, punteatzeko teknika, oinarritzko eskalak. Materialak: ikasleek gitarra ekarri behar dute.

Danza, música y movimiento consciente

F. Malkovsky recoge el legado de Isadora Duncan y elabora esta técnica en la que a través de imágenes, juegos, elementos, música... explora las leyes del movimiento natural para recuperar el movimiento propio de nuestra naturaleza, libre de esfuerzos innecesarios, eficaz, sano, simple y liberador. Aportándonos mayor disponibilidad corporal, alegría, conexión, atención y presencia. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Danzas africanas

El curso ofrece la oportunidad de conocer los ritmos y los bailes de distintas culturas y etnias africanas, caracterizados por su riqueza y variedad, derroche de energía y vitalidad. Aprenderemos danzas tanto tradicionales como actuales de moda en África. Una manera de ejercitar el cuerpo trabajando tren superior e inferior a la vez que mejoramos nuestro sentido del ritmo conociendo la cultura, costumbres y tradiciones del África Occidental. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Danzas vascas

Aprendizaje de danzas vascas, partiendo de las que tienen un menor grado de dificultad. Se darán a conocer pasos y coreografías que permitan comprender, interpretar y disfrutar con la danza, y además se tendrán en cuenta dos principios fundamentales: el calentamiento y preparación física (estiramientos, colocación del cuerpo, corrección postural, prevención de lesiones) y la cultura de la danza (su origen, historia, localización geográfica y temporal). Algunas de las danzas que se aprenderán son: Txulalai, Jauziak, Polkak, Eskudantzak, Lantzeko zortzikoa, Fandango, Arin-arin, Jota de Laguardia, etc. Se recomienda calzado deportivo y ropa cómoda. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Danzas vascas en familia

Comenzaremos cada día con un pequeño calentamiento y juegos de ritmo, y poco a poco iremos aprendiendo diferentes danzas tradicionales vascas. Solo se inscriben niños y niñas, no adultos/as, pero estos se comprometen a asistir también a las clases y a participar. Hasta un máximo de 2 niños/as pueden acudir con una única persona adulta. En el caso de hermanos/as, no hay límite: todos/as ellos/as pueden acudir con la misma persona adulta. Se recomienda calzado deportivo y ropa cómoda. - Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Danzas vascas: Gasteizko zortzikoa, arin-arin y fandango

Tres de las danzas tradicionales vascas más conocidas. Se aprenderán los pasos de manera progresiva a lo largo del curso para poder disfrutarlos en la plaza: fandango, arin-arin y Gasteizko zortzikoa. No se requiere ningún material especial, tan solo que los y las participantes acudan con ropa y calzado cómodos. En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Dibujo fácil

El dibujo es la base de todas las artes. Con este curso tendremos un primer contacto con las técnicas básicas de este lenguaje, pues el dibujo es un gran arte en sí mismo y, como tal, fuente de disfrute. Nos adentraremos en el mundo del lápiz, del carboncillo y de la tinta china. Técnicas secas y húmedas. También dibujaremos con colores. De temas sencillos y planos a volumen, sombras y perspectiva. Gasto aproximado en material: 80 euros. Dependiendo de la calidad del material, el precio puede variar.

Gitarra (haurrentzat)

Era ludiko batean gitarra ezagutzen hasteko eskolak, umeen entzumenaren garatu eta musikarekiko sentikortasuna zein sormena sustatzeko ariketa errazen bitartez. Materialak: ikasleek gitarra ekarri behar dute.

Gitarra akustikoa

Gitarra akustikoa metalezko sokak dituen gitarra da eta soken birazioa egurrezko kutxa akustikoan anplifikatzen denean sortzen da soinua. Edukiak: oinarriko akordeak, eskalak, zarratzate teknika, arpegiak, notazio musikala, etab. Materialak: ikasleak gitarra akustikoa ekarri behar du.

Hara olerkiak

Helburuak: olerkigintza parte hartzaileengana hurbiltzea, sormena bultzatzea eta olerkari handiak, estiloak eta baliabideak ezagutaraztea. Olerkiez goatzeko guinea izan nahi du ikastaroak, beldurrak eta aurreiritziak bazter utzita. Olerkiak irakurri, azaldu eta idatziko ditugu, eta, prest bazaudete, gure olerkiak errezeitatuko ditugu. Parte-hartzaileek koaderno bat eta idazteko tresnak (arkatza, boligrafoa, etab.) eraman beharko dituzte eskoletara.

Horma-zeramika eta mosaikoak

Azalera lauetan ezartzeko buztinezko piezak lantzean datza horma-zeramika. Mural bat osatzeko urratsak: ideia, ikuspegia, diseinua, maketa eta jarraitu beharreko sistema, formen diseinua eta eduki teorikoa kontuan hartuz. Mosaikoa apainketa-arte da eta hainbat pieza edo teselaren bitartez konposizioak egitean datza. Jarduerak: diseinua, material eta tresnak, kurriekin edo diamantearekin moztea, piezak egokitu eta dagokien lekuan ipintzea, junturak betetzea, mosaikoa amaitu eta garbitzea. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 15-20 euro hiru hilean.

Idazketa autobiografikoa

Idazketa tailerra, non gure esperientziak eta jakintzak testu bat osatzeko material bihurtuko diren. Eguneroko bizipenak, egunetik egunera ikusten duguna, idazteko orduan uste duguna baino interesgarriagoak izaten dira, bizitza bakoitza bakar eta errepikaezina baita, gure oroimena, sentimenduak, ideiak, borrokak eta nahiak bezalaxe. Horrela, oroimen indibiduala eta kolektiboa, oroitzapenak eta inpresioak berreskuratuko ditugu, literatura autobiografiko bihurtzeko bere genero desberdinetan: memoria, egunerokoa, eleberrri autobiografikoa, besteak beste. Parte-hartzaileek koaderno bat eta idazteko tresnak (arkatza, boligrafoa, etab.) eraman beharko dituzte eskoletara.

Idazketa sortzailea

Idatziko sorkuntzari, munduaren birsorkuntzari eta norberaren trebetasunen aurkikuntzari irekitako atea da. Idazketa sortzaileak literaturaren mundura hurbiltzeko modu erakargarri bat proposatzen du berdinen talde baten barruan, adierazteko modu pertsonal gisa, paperaren erronkari aurre egiteko: espazio zuri hori, sorkuntzarako lehen maila baino ez dena, ariketarako aukeratutako literatur generoa edozein dela ere (poesia, kontakizuna, ipuina, kontakizun laburrak, pasadizoak, testu esperimentalak, mitoak, kondairak, etab.). Parte-hartzaileek koaderno bat eta idazteko tresnak (arkatza, boligrafoa, etab.) eraman beharko dituzte eskoletara.

Ilustrazioa

Ilustrazioaren lengoaiara hurbiltzeko ikastaroa, hainbat teknika eta euskarri erabilita. Edukiak (elementu eta gai desberdinen marrazkia, kolorearen teoria, esperimentazioa, etab.) ariketa praktikoen bidez garatuko dira, ilustrazioa proiektu posibleetara bideratzeko. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 30-40 euro hiru hilean.

Dibujo y pintura

Técnicas básicas del dibujo y del color aplicadas al papel y lienzo como soportes (lápiz, carbón vegetal y en lápiz, sanguina, sepia, pastel, lápices de colores, ceras y óleo). El objetivo es la búsqueda de la expresión personal a través de los recursos plásticos y artísticos. Los contenidos se desarrollarán a través de ejercicios prácticos: 1) Aprender a mirar: contorno y silueta. 2) Espacios negativos, dibujos invertidos. 3) La perspectiva. 4) Importancia de la proporción. 5) Tercera dimensión: la luz y la sombra. 6) El color: colores primarios, secundarios y terciarios. 7) Técnicas para dibujar con colores: pastel, ceras y lápices de colores. 8) Colocación de los colores en la paleta. 9) Bodegones, paisajes, retratos, temas libres. Gasto aproximado en material: 100 euros. Dependiendo de la calidad del material, el precio puede variar.

Dibujo y pintura (infantil)

Curso destinado a introducir al niño/a en la práctica artística de una manera lúdica, para que potencie y desarrolle su creatividad e inventiva por medio de ejercicios de dibujo y pintura divertidos y abiertos, buscando su afirmación y expresión personal. Los contenidos teóricos se desarrollarán por medio de ejercicios prácticos: jugando con el color (colores primarios, secundarios y terciarios), texturas, materiales (lápices de colores, tintas, acuarelas, témperas, ceras y técnicas mixtas), pintando con los dedos, etc. - Gasto aproximado en material: 15-20 euros. Dependiendo de la calidad de los materiales, el precio puede variar.

Dibujo y pintura de retratos

El objetivo del curso es profundizar en el conocimiento del dibujo y la pintura de un retrato desde la práctica de taller, clases y charlas programadas. El propósito del curso no es solo pintar retratos correctos o aprender recetas determinadas, sino aprender a ver una cara o percibir los rostros que nos rodean no como normalmente los vemos sino como lo hacen artistas experimentados/as. El/la alumno/a aprenderá a medir y encajar correctamente un rostro, utilizando líneas y esquemas geométricos simples, dominando el espacio del papel y utilizando diversas técnicas y materiales (óleo, acuarela, etc.). Gasto aproximado en material: 140 euros. Dependiendo de la calidad del material, el precio puede variar.

Dibujo-acuarela

Introducción a la técnica de la acuarela por medio de contenidos teóricos sobre obras acabadas (paisajes, bodegones, retratos) y ejercicios prácticos: elementos estructurales del dibujo (punto, línea y plano), las formas (contorno y silueta), el color (colores primarios, secundarios y terciarios; colores fríos y cálidos), la aguada, monotono y bitono, acuarela seca y acuarela húmeda. Dada la complejidad de esta técnica se impartirán unas nociones básicas de dibujo al comienzo del curso. Gasto aproximado en material: 80 euros. Dependiendo de la calidad del material, el precio puede variar.

Dibujo-acuarela (infantil)

Curso destinado a introducir al niño/a en la práctica artística de una manera lúdica, para que potencie y desarrolle su creatividad e inventiva por medio de ejercicios de dibujo y acuarela planteados de manera divertida y abierta, buscando su afirmación personal. Gasto aproximado en material: 80 euros. Dependiendo de la calidad del material, el precio puede variar.

Dibujo-óleo

Se enseñarán las técnicas básicas del dibujo con el propósito de afrontar seguidamente la pintura al óleo. Se introducirá al alumno/a en los rudimentos básicos de la técnica del óleo, haciendo especial hincapié en la práctica por medio de obras acabadas (bodegones, paisajes, marinas y retratos). Aprenderemos a realizar tonos y colores a través de la mezcla de los colores primarios, dibujaremos por medio de la proporción y la perspectiva, daremos volumen con la luz y la sombra, y aprenderemos la técnica y el uso de las herramientas. Gasto aproximado en material: 90-120 euros. Dependiendo de la calidad del material, el precio puede variar.

Jazz step

Jazz Steps ikastaroak Solo Jaezaren mundu zirrargarrian sartzen zaitu, 20ko hamarkadan New Orleansen sortutakobakarkako dantza estiloan. Mugimendu kementsuen bidez, zure estiloa inprobisatzen eta adierazten ikasiko duzu, swingaren erritmoan.

Jostea erraza da

Joskintzaren hastapenak eta jantziak sortzen irakastea izango du xede ikastaroak. Modu atseginean ikasiko dugu: oihal motak, joste-puntuak, albainuak nola egin, botoi-zuloak, kremailerak, gure jantziak nola zabaldu eta estutu, konpondu eta eraldatu. Ikasleek jostotzara (guraizeak, jostorratza, haria, kanillak) eta oihal zati bat (50 cm x 50 cm) eraman behar dituzte. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 20 euro hiru hilean. Oihalak ez daude prezio horren barruan.

Jostea familian

Familiako haurrak zein helduak, batera, joskintzan hastea da ikastaroaren xedea. Eskuz eta makinaz. Oinarrizko lanetatik abiatuta, pixkanaka-pixkanaka, norberaren gaitasunen arabera lan konplexuagoak ere lortuko ditugu: botoiak josi, tolesturak, konponketa txikiak, kremailerak, oihalak josi oinarrizko piezak egiteko, nezeserrak, kuxinak, etab. Haurrek eman behar dute izena, ez helduek, nahiz eta guztien parte hartzea ezinbestekoa den. Bi haur eta heldu bakarra onartzen da; baita haur gehiago ere, anai-arrebak badira. Materialak: oihalak, hariak, orratzak, artaziak, botoiak, etab. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 15 euro hiru hilean (oihalak ez daude prezio horren barruan).

K-pop koreografiak

K-pop musikak Hego Korean du jatorria, eta popa eta musika elektronikoa uztartzen ditu genero modernoago batzuekin batera, emaitza oso mugitua eta energiaz betea emanez. Koreografia-urrats batzuk ikasiko ditugu, erritmo eta koordinazio egokiarekin gauzatzeko. Arropa erosoarekin joatea baino ez da behar. Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Kajoi flamenkoa

Kajoi flamenkora eta haren erritmoetara hurbiltzeko ikastaroa. Oinarrizko teknika eta erritmoak ikasiko ditugu, sarritan entzuten dugun inguruko musika gure eskuez jotzeko. Erritmoak, esku-zartak, konpas motak eta flamenkoaren estiloak edo paloak ikasiko ditugu, gerora abestiak denon artean jotzeko baliagarriak izango zaizkigunak, musika beste ikuspuntu batetik ulertu eta gozatzeko aukera izango dugulako. Kajoiak izango ditugu gelan, ez da beharrezkoa ekartzea.

Kakorratz lanak

Metalezkoa, plastikozkoa zein zurezkoa izan daitekeen kakorratza edo krotxe-orratza erabilia, haria nahiz artilea lantzeko teknika da ikastaro honek eskaintzen diguna. Oinarrizko puntuak ikasiko ditugu, eta lan errazenetatik hasita pieza konplexuagoetara iritsiko gara. Lanabesak, hari motak, ereduak, aplikazioak, etab. ezagutuko ditugu, eta, horiek erabilia, sormena sustatuko dugu. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 20 euro ikastaroaren hasieran, oinarrizko materialak erosteko, eta 18 bat euro hiru hilean, norberak aukeratzen dituen lanen arabera.

Kaligrafia sortzailea

Kaligrafia idazteko artea da. Ikastaro honetan bere teknikak landuko ditugu. Hainbat tresnarekin (arkatza, errotiladorea, pintzela, lumatxoa, etab.) eta hainbat euskarritan nola marraztu ikasiko dugu. Letraren exekuzioa eta anatomia landuko ditugu, eta askotariko alfabetoak marrazten ikasiko dugu, hainbat proiektu eginez (postalak, azalak, esaldi bitxiak dituzten koadroak, markoak, txartelak, gonbidapenak, gutun-azalak, eta kaligrafiatua izan daitekeen guztia). Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 35 euro lehenengo hiruhilekoan, eta 8 euro hurrengoetan.

Elaboración de jabones y cosmética natural

Aprenderemos las diversas técnicas para la elaboración de jabones y cosméticos naturales como cremas y pomadas. Es cosmética natural, sana, sostenible y respetuosa, que resulta de especial utilidad ya que elaboraremos productos de uso diario. Gasto aproximado en material: 30-35 euros al trimestre.

Encuadernación artesanal creativa

Curso de iniciación a la encuadernación artesanal y creativa. Aprende de manera práctica a elaborar tus propios libros, cuadernos especiales, carpetas, estuches, etc. a partir de materiales sencillos y asequibles. Gasto aproximado en material: 15 euros/trimestre.

Escritura autobiográfica

Taller de escritura en el que nuestras experiencias y saberes se convertirán en el material para configurar un texto. Las vivencias cotidianas, lo que observamos cada día, suele ser más interesante de lo que imaginamos a la hora de escribir, puesto que cada vida es única e irrepetible, al igual que nuestra memoria, sentimientos, ideas, luchas y aspiraciones. Así, recuperaremos la memoria individual y colectiva, los recuerdos e impresiones, para convertirlos en literatura autobiográfica con sus diferentes géneros: memoria, el diario, la novela autobiográfica, entre otros. Será necesario que las personas participantes lleven a las clases un cuaderno y útiles para escribir (lápiz, bolígrafo, etc.).

Escritura creativa

Es una puerta abierta a la creación escrita, la recreación del mundo y un descubrimiento de las propias habilidades. La escritura creativa propone una manera atractiva de acercarse al mundo de la literatura como forma de expresión personal, dentro de un grupo de iguales, para enfrentarse al reto del papel: ese espacio en blanco que no es más que el primer escalón hacia la creación en cualquiera que sea el género literario escogido para el ejercicio (poesía, relato, cuento, microrrelatos, anécdotas, textos experimentales, mitos, leyendas, etc.). Será necesario que las personas participantes lleven a las clases un cuaderno y útiles para escribir (lápiz, bolígrafo, etc.).

Escritura e interpretación de monólogos de humor

Toda persona tiene un monólogo dentro y este curso quiere enseñarte a que lo encuentres, lo escribas y lo actúes. El humor y la comedia son una herramienta buenisima para conocernos, contar lo que sentimos y abrirnos al mundo. En este curso aprenderás la manera de expresarte y de hacer reír, una experiencia que es de las mejores de la vida. Si eres una persona vergonzosa, que se cree sosa o que le han dicho que sus historias dan para un monólogo (como cualquier vida), es una oportunidad buenisima. ¿Te animas a contar tu monólogo?

Expresión plástica en familia

Espacio de interacción entre padres/madres e hijos/as cuyo objetivo es disfrutar en común en un entorno de libertad expresiva, junto al resto de familias. Trabajaremos diferentes técnicas y materiales plásticos, para acabar cada sesión con una pieza que podremos llevar a casa. Las técnicas pueden ser el collage, murales, tinta china, pasta de fácil secado o témperas sobre papel, y los materiales lápices de colores, rotuladores, témperas, ceras, cartulinas, goma eva u objetos de la vida cotidiana. Solo se inscriben niños y niñas, no adultos/as, pero estos se comprometen a asistir también a las clases y a participar. Hasta un máximo de 2 niños/as pueden acudir con una única persona adulta. En el caso de hermanos/as, no hay límite: todos/as ellos/as pueden acudir con la misma persona adulta. Gasto aproximado en material: 15 euros/trimestre.

Kapelak sortzen

Kapelak erabiltzen ditugu hotzetik babesteko, edo apaingarri moduan, edo janzkeraren osagarri gisa. Ikastaroan txanoak, txapelak eta kapelak sortu eta egingo ditugu, hainbat teknika erabilita. Eskuz egindako jostakintzaren hastapenak ikasiko ditugu, baita patrioiak egiten ere. Kapelak egiteko behar diren materialak ezagutu eta erabiliko ditugu, feltroa tartean. Izan ere, feltroa nola egiten den ikasiko dugu, material hori oso erabilgarria baita txapelak zein bestelako kapelak egiteko. Orkoiak erabiliko ditugu, eta feltroa modelatzen ikasiko dugu. Erabiliko ditugun materialak: oihalak, artile zuntzak, feltro konoak. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 30 euro hiru hilean.

Karibeko dantzak

Karibeko dantzak lantzen hasia da ikastaroaren helburua. Ez da espezialitate jakin bat irakatsiko, hainbat dantza-estilo landuko dira parte-hartzaileek esperimentatu eta gozatu ahal izateko, bakoitzak dituen ezagutzak eta trebetasunak dituela. Adibide moduan: merengea, salsa, bachata, biribil kubatarra, etab. Ez da material berezirik behar, jantzi erosoak eta takoirik gabeko ordeko oinetakoak eramatea baino ez. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kaxtetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Kontakizunaren hastapenak: ipuinak

Genero narratiboa ezagutu eta menderatu beharreko lege propioek arautzen dute, ipuinak, kontakizunak eta mikrokontakizunak idazterakoan emaitza egokia lortzeko. Horretarako, hainbat eduki landuko ditugu, hala nola ideia on bat bilatzea, ideia hori gauzatzeko agertoki egokia, pertsonaiak sortzea, bilbearen baliabideak, denbora eta narratzaileak, besteak beste. Gainera, adibide gisa balioko diguten irakurketak egingo ditugu, eta testu adierazgarrienak aztertuko ditugu haiengandik ikasteko. Parte-hartzaileek koaderno bat eta idazteko tresnak (arkatza, boligrafoa, etab.) eraman beharko dituzte eskoletara.

Kriskitinak eta koreografiak

Zerotik hasita kriskitinen oinarritzko ukitu motak irakatsiko dira. Besoetako ariketak eta urrats errazak ere sartuko dira, dantza eta ukitu koreografiak sortuz. Materialak: ikasle bakoitzak bere kriskitinak ekarri behar ditu.

Magia

Magia eta ilusionismoaren artearen hastapen ikastaroa. Zeretik ikasiko dituzu magia teknikak, antzerkiaren eta beste arte eszenikoen baliabideak konbinatuta, modu erraz eta dibertigarrian, magia trikimailuak egin eta publikoaren aurrean antzeztu ahal izan ditzazun. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 15 euro hiru hilean.

Magia (haurrentzat)

Magiaren mundura hurbilduko gara, eskuz egin eta gelakideen aurrean aurkeztuko ditugun jolas errazen bidez. Sormena, irudimena eta esku-trebezia landuko ditugu horrela, modu atsegina eta dibertigarri batean. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 12 euro hiru hilean.

Marrazketa erraza

Marrazketa arte guztien oinarria da. Ikastaroan lengoia honen oinarritzko teknikak erakutsiko ditugu, marrazketa bera arte handia den heinean plazer eta gozamen iturri baita. Arkatzaren, ikatz-ziriaren eta tinta txinatarraren munduan barneratuko gara. Teknika lehor eta bustiak. Koloreekin ere marraztuko dugu. Marrazki erraz eta lauetatik hasita, bolumena, itzalak eta perspektiba landuko ditugu. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 80 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Fotobordado sobre tela

En el curso de fotobordado aprenderás a combinar fotografía e hilo para crear imágenes texturizadas y llenas de significado. Aprenderás a bordar sobre fotografías o imágenes en tela, utilizando puntadas planas y en relieve para transformar tus imágenes en obras de arte textil únicas. Gasto aproximado en material: 25 euros/trimestre.

Fotografía analógica y laboratorio fotográfico

Descubre los fundamentos básicos y los orígenes de la fotografía para trabajar en un laboratorio analógico. Conoce a fondo la cámara fotográfica réflex analógica, el comportamiento de la luz, la composición y los procesos del laboratorio. Necesitas una cámara réflex analógica (de carrete). Los materiales fungibles tales como papel, química y película, correrán a cargo de las personas usuarias. Gasto aproximado en material: 20 euros el trimestre.

Fotografía con el móvil

Curso dirigido a personas con o sin conocimientos de fotografía que quieren iniciarse en el mundo de la fotografía del smartphone para obtener unos conocimientos prácticos y teóricos básicos con los que poder disfrutar, apreciar y estimular su creatividad, sacándole todo el potencial de nuestro móvil.

Fotografía digital (infantil)

Descubre la fotografía de forma lúdica a través de la experimentación. Conoceremos aspectos técnicos pero, sobre todo, disfrutaremos haciendo fotografía de otra manera. Contenido: botones y funciones principales, luz y composición. Los y las niñas participantes deberán llevar su propia cámara fotográfica digital y cargador. Gasto aproximado en material: 8 euros.

Fotografía réflex digital

En este curso conoceremos a fondo las opciones de nuestra cámara réflex y los aspectos técnicos para obtener mejores imágenes y desarrollar un pensamiento crítico fotográfico. Contenidos: introducción a la fotografía, manejo de la cámara fotográfica, modos manuales y automáticos, comportamiento de la luz, composición, flash, objetivos y prácticas fotográficas. Las personas participantes deberán llevar una cámara fotográfica réflex, puente o sin espejo.

Fotografía y flash

Este curso tiene como finalidad iniciarse en el mundo de la iluminación y del funcionamiento del flash y obtener unos conocimientos básicos de qué es y cómo funciona el flash. Contenidos: sincronización cámara/flash, número guía (NG), el manejo en manual y TTL automático, modos de usos, reducción del efecto ojos rojos y calidades de la luz emitida por el flash. Las personas participantes deberán llevar una cámara fotográfica réflex y a ser posible un flash externo.

Fotografiar la naturaleza que nos rodea

Vamos a aprender a usar nuestra cámara fotográfica para buscar instantáneas que reflejen la naturaleza que rodea a nuestra ciudad. Los contenidos de este taller serán totalmente prácticos, realizando salidas por las inmediaciones del centro. Las personas participantes deberán llevar una cámara fotográfica.

Ganchillo

El ganchillo es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica, el ganchillo o aguja de croché de metal, plástico o madera. En este curso aprenderemos los puntos de base para a partir de ellos ir enlazándolos y conseguir otros más elaborados y figuras. También se conocerán los instrumentos, tipos de hilos, la muestra, distintas aplicaciones, etc. y potenciaremos la creatividad. Gasto aproximado en material: 20 euros al comienzo del curso para dotación básica y luego unos 18 euros por trimestre dependiendo de las labores elegidas.

Marrazketa eta olio pintura

Marrazketaren oinarritzko teknikak irakatsiko dira, ondoren olio-pinturari ekiteko. Olioaren oinarritzko nozioak irakatsiko zaizkie ikasleei, eta praktikari emango zaio lehenetsua, lan bukatuak (natura hilak, paisaiak, itsas pinturak eta erretratuak) eginez. Oinarritzko koloreak nahastuta tonu eta kolore guztiak sortzen ikasiko dugu, proportzio eta perspektibaren arabera marraztuko dugu, teknika eta tresnak erabiltzen ikasiko dugu. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 90-120 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Marrazketa eta pintura

Marrazketaren eta kolorearen oinarritzko teknikak irakatsiko dira (arkatza, ikatza eta ikatz-ziria, sangina, sepia, pastela, margoak, argizariak, olioak), papera zein mihisea euskarri izanik aplikatzeko. Helburua da norberaren adierazpideak baliabide plastiko eta artistikoen bitartez bilatzea. Ariketa praktikoen bidez ikusiko diren gaiak: 1) Begiratzen ikastea: ingerada eta silueta. 2) Espazio negatiboak, marrazki alderantzizkoak. 3) Perspektiba. 4) Proportzioen garrantzia. 5) Hirugarren dimentsioa: argia eta itzala. 6) Kolorea: oinarritzko koloreak, bigarren eta hirugarren mailakoak. 7) Koloreekin marrazteko teknikak: pastela, argizariak, margoak. 8) Koloreak nola jarri paletan. 9) Natura hilak, paisaiak, erretratuak, gai libreak. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 100 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Marrazketa eta pintura (haurrentzat)

Ikastaro honen helburua da haurra arte jarduera batean trebatzea, umeak sormena eta asmamena indartu eta garatu dituzan, hori guzti hori jolasaren bitartez. Horretarako, marrazketa eta pintura lantzeko ariketa atsegina eta dibertigarriak egingo dira, errealismoa bilatzetik urrun. Ariketa praktikoen bidez ikusiko diren gaiak: kolorearen jolasean (oinarritzko koloreak, bigarren eta hirugarren mailakoak), egiturak, materialak (kolore-lapitzak, klarionak, tintak, urmargoak, tenperak, argizariak eta teknika mistoak), hatzekin margotzea, eta abar. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 15-20 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Marrazketa eta pintura: erretratuak

Praktiken, klaseen eta hitzaldien bitartez erretratuaren marrazketan eta pinturan sakontzea izango du xede ikastaroak. Helburua ez da besterik gabe erretratuak marrazten ikastea, baizik eta aurpegiak artista trebatuek ikusten dituzten moduan ikusten erakustea. Ikasleak aurpegi bat neurtzen eta ahokatzeko ikasiko du, marrazki eta eskema geometriko sinpleak erabiliz, paperaren espazioa menderatuz eta zenbait teknika eta material erabiliz (olioa, akuarela, etab.). Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 140 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Marrazketa eta urmargoak

Urmargoen teknika ezagutzeko hastapenak, lan bukatuak (natura hilak, paisaiak eta erretratuak) oinarritzat hartuta, eduki teorikoak landuz eta ariketa praktikoa eginez: marrazketaren egiturazko osagaiak (puntuak, marra eta planoak), formak (ingerada eta silueta), kolorea (oinarritzko koloreak, bigarren eta hirugarren mailakoak, kolore hotz eta beroak), ur-kolorea, tonu bakarrekota eta tonu bikoak, urmargo lehorra eta urmargo bustia. Teknika konplexua denez, ikastaro hasieran marrazketari buruzko oinarritzko nozioak irakatsiko dira. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 80 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Marrazketa eta urmargoak (haurrentzat)

Ikastaro honen helburua da haurra arte jarduera batean trebatzea, umeak sormena eta asmamena indartu eta garatu dituzan, hori guzti hori jolasaren bitartez. Horretarako, marrazketa eta urmargoen teknika lantzeko ariketa atsegina eta dibertigarriak egingo dira. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 80 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Guitarra

Curso dirigido a las personas que quieran iniciarse en la práctica y conocimiento de la guitarra, sin necesidad de conocimiento musical previo. De manera gradual, los y las participantes se iniciarán en el conocimiento del instrumento, afinación, técnica del rasgueo, acordes básicos, técnica del punteo, escalas básicas, etc. Materiales: cada participante debe aportar su propia guitarra.

Guitarra (infantil)

Clases de iniciación y acercamiento a la guitarra de una manera lúdica para que el/la niño/a desarrolle su oído y potencie la sensibilidad musical y la creatividad por medio de sencillos ejercicios. Materiales: cada participante debe aportar su propia guitarra.

Guitarra acústica

La guitarra acústica es un tipo de guitarra con cuerdas de metal, cuyo sonido se genera mediante la vibración de las cuerdas que se amplifican en una caja acústica de madera. Contenidos: acordes básicos, escalas, rasgueos, arpeggios, notación musical, etc. Materiales: cada participante debe aportar su propia guitarra acústica.

Ilustración

Acercamiento a la ilustración como lenguaje a partir de diferentes técnicas y soportes. Los contenidos (dibujo de diferentes elementos y temáticas, teoría del color, experimentación, etc.) se desarrollarán a través de ejercicios prácticos, que nos llevarán a enfocar la ilustración en distintos posibles proyectos. - Gasto aproximado en material: 30-40 euros por trimestre.

Iniciación a las artes gráficas

Exploraremos nuestra creatividad a través del grabado, el collage y el monotipo. Crea tu propia obra paso a paso descubriendo tu estilo gráfico. Aplicaremos estas tres técnicas de expresión artística, dando un sentido estético a nuestras creaciones y experimentando a través del color, la composición y los materiales. Gasto aproximado en material: 20 euros por trimestre.

Iniciación al relato: cuentos

El género narrativo se rige por leyes propias que hay que conocer y dominar, para lograr un resultado satisfactorio a la hora de escribir cuentos, relatos y microrrelatos. Para ello trabajaremos contenidos como la búsqueda de una buena idea, el escenario adecuado para llevarla a cabo, la creación de personajes, recursos de la trama, el tiempo, los diferentes narradores, entre otros. Haremos además lecturas que nos servirán de ejemplo y exploraremos los textos más representativos para aprender de ellos. Será necesario que las personas participantes lleven a las clases un cuaderno y útiles para escribir (lápiz, bolígrafo, etc.).

Jazz step

El curso de Jazz Steps te introduce al vibrante mundo del Solo Jazz, un estilo de baile individual originado en los años 20 en Nueva Orleans. A través de movimientos energéticos aprenderás a improvisar y expresar tu propio estilo al ritmo del swing.

Joyería cerámica

Proponemos utilizar la arcilla y la loza como base para la creación y construcción de joyas cerámicas. Se harán piezas como anillos, pendientes, pulseras, colgantes, broches y hasta donde tu creatividad e imaginación te lleven. Veremos todas las fases de la cerámica y varias técnicas de modelado, decoración, esmaltado y cocción. Se recomienda llevar bata. Gasto aproximado en material: 25 euros/trimestre.

Pasodoblea eta runba-boleroa

Areto-dantzetako modalitateak dira pasodoblea eta runba-boleroa, eta biak ikasiko ditugu ikastaro honetan. Ez da trebetasun berezirik edo aurretiazko ezagutzarik behar, jantzi erosoak eta takoirik gabeko ordezeko oinetakoak eramatea baino ez. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantxetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Pastel pintura

Pastel pintura bost mende baino gehiago dituen teknika piktorikoa da. Pastelak baliabide aberats, distiratsu eta oso aldakorrek dira, eta haren erabilera olio pinturaren antzekoa da; hala ere, marrazkiaren gainazalean kolore gehiago jartzen da. Teknika piktoriko guztietatik pigmentu gehien erabiltzen duena pastela da. Hori da, hain zuzen ere, pastelak duen liluratzeko gaitasunaren arrazoiak: bere kolorearen bizitasuna. Ikastaroaren hasieran marrazketa nozio xume batzuk emango dira, eta errefortzuzko adibide praktikoa eta teorikoen bitartez artearen historiaren ezagutza ere landuko dugu. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 90 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Patchworka

Oihal puskak elkarri josiz osatutako irudiez objektu ugari gauzatu ditugu. Patchwork lanen oinarria irudi geometriko txikiak dira: triangeluak, erronboak, laukizuzenak eta laukiak. Horiek guztiak ebaki eta josi egiten dira kuxinak, ohe-estalkiak, poltsak, patchwork artistikoa, etab. egiteko. Teknika anitzak daude horretarako: log cabin, paisaiak, pinaburu amerikarra, appliqué, etab. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 25 euro hiru hilean, oihalak sartu gabe, norberaren eritmoaren eta aukeratutako lanen arabera moldatuko baita prezioa.

Photoshop Elements: hastapenak eta argazkigintza

Zeretik abiatuko gara, argazkiak editatu eta prozesatzeko programa honek eskaintzen dituen aukerak ezagutzeko. Ez da informatika ikastaro bat, eta horregatik nahitaezkoa izango da ordenagailua eta Windows erabiltzeko ezaguera orokorrak izatea. Edukia: sarrera, lan eremua eta tresna-barrak, ukitu digitalaren lengoia, irudien formatuak eta neurriak, oinarriko doitzak (histograma eta kolorearen kudeaketa), irudiak eskaneatzea, fotomuntatzea eta ukitu digitalaren oinarriko nozioak.

Pintura akrilikoa

Pintura akrilikorako hastapen ikastaroan, XXI. mendeko artistek sarritan landu duten erabilera anitzeko medio honen oinarriko teknikak erakutsiko dira. Emaizten eta egiteko moldean olio-pinturaren antzeko teknika da: azkarra, garbia eta -uretan disolbatzen den aldetik- osasuntsua. Azkar lehortzen den teknika da, horrek balizko akatsak minutu gutxira konpontzeko aukera ematen du. Beraz, margotzen ikasteko oso aproposa da. Oinarriko marrazketa nozioetatik abiatuta, jarraian teknikari helduko diogu: marrazketa, orbanketa, oinarria eta xehetasunak. Hasieran irudi erraz eta lauak margotuko ditugu, gerora bolumena eta zailtasun handiagoz janzteko. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 90 euro. Prezioa materialen kalitatearen arabera izango da.

Pintura ludikoa (haurrentzat)

Ikastaroaren xedea haurra jolasaren bidez praktika artistikoetan trebatzea da. Haurrak sormena eta asmamena garatuko ditu marrazki eta margo ariketa dibertigarrien bitartez, errealismotik ihes eginez eta norberaren adierazpen moduak zabalduz. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 15-20 euro. Kalitatearen arabera diru kopurua aldatuko da.

Los drones y su uso en el mundo de la fotografía y el vídeo

Aprenderemos todo lo que se esconde detrás de estos vehículos aéreos no tripulados. Aprenderemos a distinguir y relacionar todos sus componentes y a preparar todo lo necesario para poder realizar tomas fotográficas de alta calidad. Veremos también cómo configurar correctamente nuestra cámara de vídeo y realizaremos una serie de prácticas en las que simularemos un trabajo publicitario real. Mientras la climatología lo permita, intercalaremos las clases teóricas con clases prácticas.

Magia

Curso de iniciación al arte de la magia y el ilusionismo. Aprenderás desde cero técnicas de magia, combinadas con recursos del teatro y otras artes escénicas, de una manera sencilla y divertida, para que puedas hacer trucos de magia y representarlos delante del público. Gasto aproximado en material: 15 euros/trimestre.

Magia (infantil)

Primer acercamiento a la magia a través de la construcción de juegos sencillos y presentación ante el resto de compañeros/as potenciando así la creatividad, ejercitando la imaginación y la destreza manual. Se mostrarán las infinitas posibilidades del mundo de la magia de una manera entretenida y divertida. Gasto aproximado en material: 12 euros/trimestre.

Pasodoble y rumba-bolero

Este curso facilita la iniciación en estas modalidades de bailes de salón: el pasodoble y la rumba-bolero. No se requiere una habilidad determinada ni conocimientos previos de los y las participantes. Solo se precisa acudir con ropa cómoda y calzado de recambio sin tacón. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Patchwork

El patchwork es la técnica de unir retales formando dibujos que posteriormente se acolchan. Las figuras geométricas pequeñas son la base de las labores de patchwork: los triángulos, rombos, rectángulos y cuadrados son recortados y cosidos para hacer cojines, colchas, bolsos, patchwork artístico, etc. Se utilizan para ello diversas técnicas como el log cabin, paisajes, piña americana, appliqué, etc. Gasto aproximado en material: 25 euros/trimestre. No se incluye el precio de las telas, ya que depende del ritmo de cada persona y de los trabajos que realice.

Photoshop Elements: iniciación y fotografía

Se partirá de cero para conocer las posibilidades que ofrece este programa de edición y procesamiento fotográfico. No se trata de un curso de informática, por lo que es totalmente necesario tener conocimientos generales del manejo de un ordenador y del uso de Windows. Contenido: introducción al programa, entorno de trabajo y barras de herramientas, el lenguaje del retoque digital, formatos y tamaño de imagen, ajustes fundamentales (el histograma y la gestión del color), fundamentos de escaneo de las imágenes e iniciación al fotomontaje y al retoque fotográfico.

Pintura acrílica

Este curso de iniciación a la pintura acrílica enseñará las técnicas básicas de este medio pictórico tan versátil y utilizado por artistas del siglo XXI. Técnica similar al óleo en resultados y ejecución, es rápida, limpia y sana por su cualidad de diluirse al agua. La ventaja que supone su rápido secado permite rectificar fallos a los pocos minutos, lo que la hace una técnica muy propicia para aprender a pintar. Comenzando por unas nociones básicas de dibujo, continuaremos por aprender la técnica, dibujo, manchado, base y detalles. Empezaremos pintando temas sencillos y planos, para ir añadiendo volumen y dificultad a los mismos. - Gasto aproximado en material: 90 euros. Dependiendo de la calidad del material, el precio puede variar.

Pop-up teknika

Scrapboking-aren aldaera honetan, paper mugikorrez osatutako egiturak egingo ditugu. Adibidez, orrialde bat irekitzean edo hegalean batetik tiratzean, gailu hori 3Dko irudi edo konbinazio bat osatuz mugitzen da. Pop-up teknika txarteletan, albumetan, kutxetan eta abarretan aplikatu daiteke. - Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 40-50 euro hiru hilean.

Puntu eta kakorraz lanak

Kakorratza eta puntuaren teknikak erabiliz ehotzen ikasiko dugu. Dibertigarria eta entretenigarria izateaz gain, gure arropa, osagarriak, etab. diseinatu eta egingo ditugu. Edukia: kakorrazaren teknikak (katea osatzea, puntu baxua, puntu altua eta bikoitza, gehitzeak eta gutxitzeak, hainbat forma ematea) eta puntua (puntu motak eta piezak egitea). Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 25 euro ikastaroaren hasieran, oinarriko materialak erosteko, eta 20 bat euro hiru hilean, norberak aukeratzen dituen lanen arabera.

Puntua

Historia handia duen lan mota hau ezagutarazi nahi dugu, egungo gustuak kontuan hartuta. Teknikak, materialak eta oinarriko puntuak ezagutzeak oinarria emango digu bi orratzekin puntuan aritzeko modu atsegin batean. Modako lagin jakin batzuk egingo ditugu, hala nola txanoak, lepokoak, zorroak, etab. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 25 euro ikastaroaren hasieran, oinarriko materialak erosteko, eta 20 bat euro hiru hilean, norberak aukeratzen dituen lanen arabera.

Rock and rolla

Dantza mota hau ikasteko ikastaroa. Musika estilo honekin esperimentatzea ere ahalbideratuko du ikastaroak, eta ikasleek praktikan jarri ahaliko dute iasitakoa eskoletatik kanpo. Ez da trebetasun berezirik edo aurretiazko ezagutzarik behar, jantzi eta oinetako erosoak eramatea baino ez. Gimnasioetan eta kirol kaxketan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Saltsa eta rueda de casino

Karibeko dantzak dantza latinoak ere deitzen dira. Horietako bi modalitate ikasiko ditugu ikastaro honetan: saltsa eta rueda de casino. Azken horrek saltsan du jatorria, eta bikoteka antolatutako dantzariak figura konbinatuak egiten dituzte haien artean. Ez da trebetasun berezirik edo aurretiazko ezagutzarik behar, jantzi erosoak eta takoirik gabeko ordezko oinetakoak eramatea baino ez. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kaxketan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Scrapbookinga

Scrapbook hitza ingelesez erabiltzen da ebakinen liburuak izendatzeko. Argazki albumak pertsonalizatuko ditugu horrela, baita gutunak eta gonbit txartelak ere, besteak beste. Argazkiak bere horretan utzi beharrean, gure irudimenak lagunduko digu oroigarri horiei balio handiagoa ematen. Horretarako, mota guztietako apaingarriak (eranskinak, botoiak, xingolak, paper bereziak, erremateak, hariak, etab.) eta estiloak (sinpleak zein sofistikatuek) erabili ahal izango ditugu, nork bere gustuen arabera. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 60 euro hiru hilean. Gastua handiagoa izan daiteke inskribatutako pertsona diziplinan sartzen den heinean eta beste material batzuk, kalitateak eta abar eskuratu nahi dituen heinean.

Scrapbookinga (haurrentzat)

Scrapbook hitza ingelesez erabiltzen da ebakinen liburuak izendatzeko. Argazki albumak pertsonalizatuko ditugu horrela, baita gutunak eta gonbit txartelak ere, besteak beste. Argazkiak bere horretan utzi beharrean, gure irudimenak lagunduko digu oroigarri horiei balio handiagoa ematen. Horretarako, mota guztietako apaingarriak (eranskinak, botoiak, xingolak, paper bereziak, erremateak, hariak, etab.) eta estiloak (sinpleak zein sofistikatuek) erabili ahal izango ditugu, nork bere gustuen arabera. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 30 euro hiru hilean.

Pintura al pastel

El pastel es una técnica pictórica que tiene más de cinco siglos de existencia. Los pasteles son un medio rico, luminoso y muy versátil, y su empleo es similar a la técnica del óleo si bien depositan más color sobre la superficie del dibujo. De todas las técnicas pictóricas es la que contiene la mayor cantidad de pigmento. Por eso el pastel cautiva desde el primer momento: por la vivacidad del color. Se impartirán unas nociones mínimas de dibujo al principio del curso, e iremos adquiriendo conocimientos de la historia del arte por medio de ejemplos prácticos y teóricos de refuerzo. Gasto aproximado en material: 90 euros. Dependiendo de la calidad del material, el precio puede variar.

Pintura con espátula

Las espátulas, además de servir para mezclar pintura, también se pueden usar para pintar directamente con ellas, generando masas de color que no se funden con las pinturas de debajo, pues se aplican de un modo limpio gracias al metal. Además, generan unos trazos planos y suaves, ya que hay una gran diferencia entre aplicar pintura con pinceles o aplicarla con un trozo de metal con diversas formas, como son las espátulas. Se pueden usar para pintar con óleos o con acrílicos, sobre diversos soportes, sin diluir las pinturas para mantener el espesor y manejar mejor la materia aplicada. A través de sencillos ejercicios prácticos, que irán evolucionando en complejidad a lo largo del curso, realizaremos obras acabadas con esta impactante técnica pictórica. Gasto aproximado en material: 80-120 euros. Dependiendo de las calidades el precio puede variar.

Pintura lúdica (infantil)

Curso destinado a introducir a niños y niñas en la práctica artística a través del juego. Se trata de que desarrollen y potencien su creatividad e inventiva por medio de ejercicios de dibujo y pintura divertidos y abiertos, huyendo de la búsqueda del realismo y buscando la afirmación personal. Gasto aproximado en material: 15-20 euros. Dependiendo de las calidades el precio puede variar.

Punto

El objetivo del curso es dar a conocer una labor con una larga historia y poder aplicarla a los gustos actuales. Conociendo las técnicas, materiales y puntos básicos, crearemos la base para iniciarse en el punto a dos agujas de una forma amena. Se realizarán muestras y labores concretas de complementos de moda como gorros y bufandas, mantas, fundas, etc. Gasto aproximado en material: 25 euros al comienzo del curso para dotación básica y luego unos 20 euros por trimestre dependiendo de las labores elegidas.

Punto y ganchillo

Aprenderemos a tejer utilizando las técnicas del punto y el ganchillo. Además de ser divertido es práctico, ya que diseñaremos y haremos nuestras propias ropas, complementos, etc. Contenido: aprenderemos distintas técnicas del ganchillo (cadeneta, puntos bajo, alto y doble, aumentos y disminuciones, dar formas diferentes a las piezas) y del punto (distintos tipos de punto y elaboración de piezas). Gasto aproximado en material: 25 euros al comienzo del curso para dotación básica y luego unos 20 euros por trimestre dependiendo de las labores elegidas.

Reciclado de mueble auxiliar

En el curso se reciclarán muebles auxiliares y objetos de pequeño tamaño que tengamos retirados o que nos gustaría cambiar de aspecto. Para ello utilizaremos diferentes técnicas decorativas y acabados, como pueden ser los tintes de madera, pinturas acrílicas, craquelados, veladuras, pintura a mano alzada, aplicaciones, fotos, decoupage, barniz, pátinas, etc. Gasto aproximado en material: 40 euros/trimestre. El precio puede variar dependiendo de los muebles y proyectos elegidos.

Sevillanak

Sevillanak lantzen hasia da ikastaroaren helburua, bakoitzak dituen ezagutzak eta trebetasunak dituela. Alderdi hauek landuko dira: 1) Musika erritmoa. 2) Oinarrizko pausuak. 3) Pausu zailagoak. 4) Koreografiak sortzea. Ez da material berezirik behar, jantzi eta oinetako erosoak eramatea baino ez. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantzuetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Sormenezko dantza eta inprobisazioa

Dantzak dibertitzera eta gorputzaz gozatzera gonbidatzen gaitu, onartu eta antzematera, gure esentziarekin konektatzen eta gure potentzialak eta mugak identifikatzen laguntzen digu, beste pertsonetikiko eta ingurunearekiko interakzio modu berriak ahalbidetuz. Ikastaro honetan gorputz praktika ezberdinak konbinatuko ditugu, hala nola dantza garaikidea, mugimendu autentikoa eta inprobisazio dantza, gorputzaren adierazpen- eta sormen-aukerak modu ludikoan aztertzeko, esperimendatuz eta jolastuz. Jantzi erosoak erabiltzea gomendatzen da. Jarduera oinutsik egingo dugu.

Swing-a

Swing dantza ikasiko dugu ikastaro honetan. Ez da trebetasun berezirik edo aurretiazko ezagutzarik behar, jantzi erosoak eta takoirik gabeko ordeko oinetakoak eramatea baino ez. Oharra: Gimnasioetan eta kirol kantzuetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Tangoa eta milonga

Dantza mota hauek ikasteko ikastaroa. Musika estilo horiekin esperimendatzea ere ahalbidetuko du ikastaroak, eta ikasleek praktikan jarri ahalko dute ikasitakoa eskolatik kanpo. Ez da trebetasun berezirik edo aurretiazko ezagutzarik behar, jantzi eta oinetako erosoak eramatea baino ez. Gimnasioetan eta kirol kantzuetan egiten diren ikastaroetan, beharrezkoa da oinetakoak aldatzea.

Umorezko monologoak idaztea eta interpretatzea

Pertsona orok monologo bat du barruan, eta ikastaro honek hura aurkitzen, idazten eta jarduten irakatsi nahi ditu. Umorea eta komedia oso tresna onak dira elkar ezagutzeko, sentitzen duguna kontatzeko eta mundura zabaltzeko. Ikastaro honetan, zure burua adierazteko eta barre eginarazteko modua ikasiko duzu, bizitzako esperientzia onenetakoa. Pertsona lotsagarria bazara, gatzik gabekoa zarela uste baduzu edo bere istorioek monologo baterako (edozein bizitza bezala) ematen dutela esan badizute, oso aukera ona da. Zure monologoa kontatu nahi duzu?

Xaboiak eta kosmetika naturala

Xaboiak, kremak, ukenduak eta antzeko gai kosmetiko naturalak egiten ikasiko dugu. Kosmetika naturala da, osasungarria eta iraunkorra, baita erabilgarritasun handikoa ere: izan ere, eguneroko produktuak sortuko ditugu. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 30-35 euro hiru hilean.

Zeramika

Zeramika hastapenak. Edukiak eta jarduerak: 1) Erabiliko den lurra ezagutzeko eta oraketa. 2) Formak eskuz lantzea, txurro, plantxa eta modelatu teknikak erabiliz. 3) Piezen akabera, leunketa eta lehorketa. 4) Ontziak apaintzea: testurak, grabatuak, erliebeak, inkrustazioak, pintzelaz egindako apaintzea, engobeak. 5) Esmaltatzea. 6) Egostea. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 10-15 euro hiru hilean.

Restauración de objetos decorativos y de muebles

Aprendizaje de las técnicas básicas que nos permiten devolver la utilidad a muebles de pequeño tamaño, enseres y objetos que se tienen en casa y con el tiempo dejamos de usar. Lo que se pretende es limpiar, arreglar desperfectos, decolorar y quitar viejos barnices para dejar la pieza preparada y, una vez pensado el uso que se le va a dar, terminar decorándola. Contenidos: preparación del mueble (limpieza, lijado, tratamiento antipolilla, reparación de desperfectos); técnicas básicas de acabado (barnizados con brocha, acabados a la cera y acabados al aceite); y acabados definitivos (envejecimientos, aplicación de técnicas pictóricas). - Gasto aproximado en material: 30 euros/trimestre. El soporte, accesorios y adornos podrán, según su tamaño y calidad, afectar al coste.

Rock and roll

Curso orientado al aprendizaje de esta modalidad de baile, propiciando que los y las participantes puedan experimentar con este estilo musical y disfrutar con él en otros ámbitos personales y sociales. No se requiere una habilidad determinada ni conocimientos previos, tan solo acudir con ropa y calzado cómodos. En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Salsa y rueda de casino

Este curso facilita la iniciación en dos modalidades de bailes caribeños, también conocidos como bailes latinos: la salsa y la rueda de casino, estilo derivado de la salsa en el que parejas de bailarines realizan figuras de baile combinadas entre ellos. No se requiere una habilidad determinada ni conocimientos previos. Sólo se precisa que los y las participantes acudan con ropa cómoda y calzado de recambio sin tacón. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Scrapbooking

El scrapbook es el término inglés para definir un libro de recortes, es decir, la técnica de personalizar álbumes de fotografías, y también cartas, invitaciones, o todo aquello que te proponga tu imaginación. Partiendo de simples fotografías, se revalorizan los recuerdos con adornos de todo tipo (pegatinas, botones, cintas, papeles especiales, remaches, hilos, etc.) y diversos estilos, desde el más sofisticado al más sencillo, dependiendo del gusto personal. Gasto aproximado en material: 60 euros/trimestre. El gasto puede ser mayor a medida que la persona inscrita va adentrándose en la disciplina y quiera adquirir otros materiales, calidades, etc.

Scrapbooking (infantil)

El scrapbook es el término inglés para definir un libro de recortes, es decir, la técnica de personalizar álbumes de fotografías, y también cartas, invitaciones, o todo aquello que te proponga tu imaginación. Partiendo de simples fotografías, se revalorizan los recuerdos con adornos de todo tipo (pegatinas, botones, cintas, papeles especiales, remaches, hilos, etc.) y diversos estilos, desde el más sofisticado al más sencillo, dependiendo del gusto personal. Gasto aproximado en material: 30 euros/trimestre.

Sevillanas

Iniciación a la práctica de las sevillanas, independientemente de los conocimientos previos y habilidades que se puedan tener, realizando para ello sesiones con prácticas de diferentes ejercicios: 1) Ritmo musical. 2) Pasos básicos. 3) Pasos más complejos. 4) Composición de coreografías. No se requiere ningún material específico, tan solo que los y las participantes acudan con ropa y calzado cómodos. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Zeramika (haurrentzat)

Buztina landuz, sormena eta esku trebetasunak landuko ditu haurrak; irudimen eta eskuekin jolastuko da. Hasteko lan txiki eta errazak egingo dira eta gerora zailtasun handiagokoak. Guztiak haur bakoitzak duen mailara egokituko dira. Buztina lantzeko fase guztiak aztertuko dira (oratzea, modelatzea, apaintzea, esmaltatzea eta egostea) eta hainbat teknika erabiliko dira (txurroa, xafla, buztina kendu eta gehitzea). Ontziak, jolasak, mugikorrek eta apaintza elementuak egingo dira. Mantala eramatea gomendatzen da. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 10 euro hiru hilean.

Zeramika modelatua: eskulturaren hastapenak

Eskulturak egiten eta ulertzen lagunduko digu eskulturarako hastapen ikastaro honek. Hasiera batean erliebeak landuko dira eta gero mukulu biribileko eskulturak. Helburuak eta jarduerak: buztina ezagutzea eta oraketa; erliebeak eta modelatuak egiteko teknikak; armadura eta euskarriak egitea; figura askeak edo mukulu biribilekoak egitea; piezen akabera; grabatuak eta egitura; lehorketa eta kuzkurdura; egostea; azken apaintza; igeltsu-moldeak. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 5-10 euro hiru hilean.

Zientzia dibertigarria familian

Haurrak zientziaren mundura erakarri nahi ditugu, eta inguruan daukagun oro baliagarri izango zaigu behaketa zuzena eta esperimendazioa lantzeko. Askotariko jarduera zientifikoak proposatuko ditugu, eta metodologian esperimendazioak bat egingo du parte hartzeko eta sormena lantzeko teknikekin. Heziketa eta dibertsioa batera, zientzia, ingurunea, elikadura, astronomia eta osasuna, besteak beste, lantzeko. Haurrek eman behar dute izena, ez helduek, nahiz eta guztien parte hartzea ezinbestekoa den. Heldua alda daiteke eskola egun batetik bestera, arazorik gabe. Bi haur eta heldu bakarri onartzen da; baita haur gehiago ere, anai-arrebak badira. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 10 euro hiru hilean.

Zirkua (haurrentzat)

Ondo pasatzeko eta ikasteko espazio seguru bat sortuko digu ikastaroan, zirkuko hainbat teknika praktikatzeko (malabarak, orekak, akrobaziak, etab.). Zirkuko magia eskura dugula egiaztatuko dugu horrela, eta koordinazioa, motrizitatea eta gorputz-malgutasuna landuko ditugu, norberaren gaitasunak kontuan hartuta eta betiere dibertsioari eta talde-lanari garrantzia emanez.

Zur lanketa

Zura lantzen ikasteko ikastaroa. Lanabesak erabiltzen eta zura lantzeko teknika batzuk ikasiko ditugu. Horien artean, euskal lanketa (marrazki geometrikoak) eta horren aplikazioa hainbat objektutan (esekitokia, argizaiola, erlojua, kutxa, etab.) eta baita behe-erliebeak ere. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 45 euro hasierako trintxa bat, maza bat eta 30 x 20 cm-ko tamaina eta 2 edo 3 cm-ko lodiera duen egur zati bat erosteko. Horrez gain, marrazketarako oinarritzko materiala beharko da: arkatza, borragoma, erregela, konpasa. Ikastaroak aurrera egin ahala, 4 gubia inguru beharko dira, eta horietako bakoitzak 30 euro inguruko prezioa izaten du. Beraz, ikastarorako hasierako inbertsioa 170 euro ingurukoa izan daiteke.

Zur lanketa errealista

Zura lantzen ikasteko ikastaroa: motibo errealistak lantzeko lanabesak eta teknikak ikasiko ditugu. Naturaren formak egiten ikasiko dugu, bai animalienak baita loreenak ere, apaingarri gisa erabiltzen direnak. Aurretiko ezagupenak dituzten pertsonen zureko eskulturari ere ekin ahalko diote. Gutxi gorabeherako gastua materialetan: 45 euro hasierako trintxa bat, maza bat eta 30 x 20 cm-ko tamaina eta 2 edo 3 cm-ko lodiera duen egur zati bat erosteko. Horrez gain, marrazketarako oinarritzko materiala beharko da: arkatza, borragoma, erregela, konpasa. Ikastaroak aurrera egin ahala, 4 gubia inguru beharko dira, eta horietako bakoitzak 30 euro inguruko prezioa izaten du. Beraz, ikastarorako hasierako inbertsioa 170 euro ingurukoa izan daiteke.

Swing

Este curso facilita la iniciación en esta modalidad de baile: el swing. No se requiere una habilidad determinada ni conocimientos previos de los y las participantes. Solo se precisa acudir con ropa cómoda y calzado de recambio sin tacón. Observaciones: En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Talla de madera

Iniciación a la artesanía de la madera. Aprenderemos el manejo de las herramientas y algunas de las técnicas de la talla. Se trabajará la talla vasca (dibujos geométricos), para luego aplicarla a ejemplos prácticos como perchero, argizaiola, reloj, kutxa, etc., así como tallas de bajorrelieves. Gasto aproximado en material: 45 euros iniciales para la adquisición de un formón, una maza y un trozo de madera de un tamaño de 30 x 20 cm y unos 2 o 3 cm de grosor. También será necesario material básico de dibujo: lápiz, goma de borrar, regla, compás. Según avanza el curso, será necesario disponer de unas 4 gubias, cada una de las cuales suele tener un precio de unos 30 euros. Con lo cual, la inversión inicial para el curso puede suponer un gasto de unos 170 euros aproximadamente.

Talla de madera realista

Aprenderemos el manejo de las herramientas y las técnicas utilizadas en la talla para la realización de motivos realistas. Trabajaremos formas naturales, tanto de fauna como de flora y ornamento, y las técnicas del acabado. Las personas con conocimientos previos podrán iniciarse también en la escultura de madera. Gasto aproximado en material: 45 euros iniciales para la adquisición de un formón, una maza y un trozo de madera de un tamaño de 30 x 20 cm y unos 2 o 3 cm de grosor. También será necesario material básico de dibujo: lápiz, goma de borrar, regla, compás. Según avanza el curso, será necesario disponer de unas 4 gubias, cada una de las cuales suele tener un precio de unos 30 euros. Con lo cual, la inversión inicial para el curso puede suponer un gasto de unos 170 euros aproximadamente.

Tango y milonga

Curso orientado al aprendizaje de estas modalidades de baile, propiciando que los y las participantes puedan experimentar con estos estilos musicales y disfrutar con ellos en otros ámbitos personales y sociales. No se requiere una habilidad determinada ni conocimientos previos, tan solo acudir con ropa y calzado cómodos. En los cursos que se desarrollan en gimnasios y canchas deportivas, es necesario cambiarse de calzado.

Teatro

Partiremos del juego dramático para acercarnos a la representación actoral. Trabajaremos a través de propuestas individuales y colectivas sobre distintas áreas con el fin de facilitar una progresiva desinhibición y espontaneidad corporal, despertar una serie de capacidades que permitan la creación de personajes en acción a través de la expresión dramática, liberar la voz como canal de expresión de las emociones, etc. Se recomienda el uso de ropa cómoda.

Teatro (infantil)

El curso es ante todo un espacio de expresión y comunicación, donde las niñas y los niños tienen la posibilidad de expresar sus emociones y comunicarse a través de otros personajes y situaciones, y además irán adquiriendo progresivamente las herramientas del lenguaje dramático. Se trabaja la expresión corporal y vocal, el juego dramático, la relajación y los masajes, la expresión plástica y la creación colectiva, siempre por medio del juego. Gasto aproximado en material: 3 euros/trimestre.

Teatro musical (infantil)

El curso pretende ser una iniciación al teatro musical, de manera que los niños y niñas participantes se acerquen a la interpretación musical de una manera creativa y lúdica. Se realizarán juegos de acción-reacción, de concentración, de cohesión de grupo, juegos dramáticos, improvisaciones, ritmos, creación de coreografías grupales y bailes, trabajo vocal, canciones, etc.

Tejer es divertido (infantil)

El curso ofrece la posibilidad de elaborar tareas con lana tejiendo con los dedos y también con telar. Tejer con los dedos es una técnica sencilla para introducir a los niños y niñas en el tricotado, con la que pueden confeccionar cadenas de diferentes anchuras que se combinan para elaborar una gran variedad de tareas. Tejer con telar es la otra técnica que utilizaremos. Se pueden fabricar telares de cartón tanto rectangulares como circulares y crear decorativos diseños de variados colores. Cuando los alumnos y alumnas hayan puesto en práctica estas sencillas técnicas podrán avanzar a tejer con dos agujas. Gasto aproximado en material: 6 euros/trimestre.

KULTUR IKASTAROAK**Ardo dastaketaren oinarriak eta mahasgintza ekologikoa**

Ikastaro honetan zer den ardoa, zer den dastatzea eta dastaketaren oinarriak hurbildu nahi dizkizuegu. Euskal Herrian, ardogintzan, aberastasun handia dugu, ardo mota asko, eta horiek ezagutzea dugu helburu, horrek gure historiara ere hurbiltzen gaituelako. Mahastiak, lurra, nola zaindu, nola landu... eta mahastizaintza ekologikora ere hurbilduko gara. Honen inguruan hitz egin eta ardoak dastatuko ditugu. Irakaslea: Esti Besa Sanchez, mahastizaina eta enologoa Arabako Errioxako famili upategi batean.

Artea Araban

Arabako ondare artistikoaren ikuspegi oso eta erakargarri batera hurbilduko gara, erromanikotik hasita XX. mendera arte. Saio bakoitzean gai jakin bati erreparatuko diogu, eta, horrela, lurralde honetako historia artistikoaren ikuspegi globala lortu ahal izango dugu. Irakaslea: Hugo García, arte historialaria.

Artean bizi den denbora: ibilbide filosofikoa

Ibilbide zabal eta argigarria, artearen historian zehar denboraren pertzepzioa nola aldatu den aztertzeko. Mendeetan zehar, artistek denboraren esentzia harrapatzeko modu paregabe eta berritzaileak aurkitu dituzte, antzinako zibilizazioen ziklo natural eta mitologikoetatik hasi eta arte garaikidearen esplorazio abstraktu eta kontzeptualetaraino. Irakaslea: M^a Estela Potenza, Arte Konbinatuaren lizentziatua eta Artearen eta Filosofiaren Teorietako irakaslea.

Astronomiaren hastapenak

Ikastaro honetan astronomiaren mundu sinestezinak pizten dituen interes ezberdinei heldu nahi zaie: kontu praktikokoetatik hasi, nor bere teleskopioa erabiltzen ikasi edo konstelazioekin orientatzen ikas dezan... Halaber, galdera filosofiko handiei erantzuten saiatuko gara, eta zeruko argazkigintzarako aholkuak ere partekatuko ditugu. Irakasleak: La Otra Mitad Astronomia Elkarteak.

Bakardadearekin hizketan: argi eta itzalen arteko bidaia

Bakardadearen fenomeno konplexura hurbildu nahi dugu, hitzen eta argazkien bidez hausnartzu eta aztertuz. Ikaskuntza aktiboaren bitartez, ulertu ahal izango dugu zer bakardade mota dauden eta haien ondorioak, uneren batean bizi izan duenarekin edo bizitzen duenarekin enpatizatzeak aukera ematen duten tresnak lortzeko. Lotura, harremanen kalitatea, aurreiritziak, ahalduz, erresilientzia, errua edo lotsa bezalako kontzeptuen inguruko elkarrizketarako gonbidapena. Irakasleak: Cristina Pérez Chiquirín, hezitzailea eta coach emozionala, eta Isabel González Ortiz de Urbina, kazetaria eta argazkilaria.

Boxeoa adierazpen artistiko eta emozional gisa: borrokatik artelanera

Oinen dantzatik hasi eta kolpeen zehaztasuneraino, borroka bakoitza emozioz, historiak eta adierazpen pertsonalez betetako koreografia bat da, ostera inspirazio iturri bihurtu dena artista, idazle eta zinemagile askorentzat. Ikastaro honen bidez, boxeora hurbilduko gara, mugimenduan dagoen artearen adierazpena den aldetik. Ring-a mihise zuri gisa erabili zuten hainbat artista aztertuko ditugu. Irakaslea: Rocío López, argazkilaria eta artista bisuala.

CURSOS CULTURALES**Arte en Álava**

Nos acercaremos a una visión completa y atractiva del patrimonio artístico de la provincia de Álava, desde el románico hasta el siglo XX. En cada una de las sesiones nos centraremos en un tema en concreto, pudiendo obtener así una visión global de la historia artística reciente de este territorio. Imparte el curso Hugo García, historiador del arte.

Comprender los conflictos internacionales

Abordaremos el contexto histórico que nos permita comprender algunos conflictos internacionales y daremos una visión geopolítica para analizar los intereses de las potencias y su influencia global. Donald Trump, reconfiguración geopolítica de Oriente Medio, China e India, la Unión Europea tras la llegada de Trump al poder, la crisis ecológica global. Imparte el curso Juan Ibarrondo Portilla, periodista y escritor.

Dialogando con la soledad: un viaje de luces y sombras

Nos acercaremos al complejo fenómeno de la soledad, a partir de la reflexión y el análisis mediante la palabra y la fotografía. Un aprendizaje activo para entender los tipos de soledades que hay y sus consecuencias, así como para obtener herramientas que permitan empalmar con quien la vive o la ha vivido. Una invitación al diálogo en torno a conceptos como el vínculo, la calidad de las relaciones, los prejuicios, el empoderamiento, la resiliencia, la culpa o la vergüenza. Imparten el curso Cristina Pérez Chiquirín, formadora y coach emocional, e Isabel González Ortiz de Urbina, periodista y fotógrafa.

El boxeo como medio de expresión artística y emocional: de grandes combates, grandes obras

Desde la danza de los pies hasta la precisión de los golpes, cada combate es una coreografía cargada de emoción, historia y expresión personal, convertida luego en gran fuente de inspiración para distintos artistas, escritores/as y cineastas. Nos acercaremos al boxeo como manifestación de arte en movimiento, y analizaremos a artistas que usaron el ring como un lienzo en blanco. Imparte el curso Rocío López, fotógrafa y artista visual.

El tiempo que habita en el arte: un recorrido filosófico

Recorrido envolvente y revelador para analizar cómo cada época ha plasmado su percepción del tiempo en el arte. A través de los siglos, diferentes artistas han encontrado formas únicas e innovadoras de capturar la esencia del tiempo, desde los ciclos naturales y mitológicos de las civilizaciones antiguas hasta las exploraciones abstractas y conceptuales del arte contemporáneo. Imparte el curso M^a Estela Potenza, licenciada en Artes Combinadas y profesora de Teorías del Arte y Filosofía.

Entre dioses, tumbas y sabios: una introducción romántica a la arqueología de la Península Ibérica

Acercamiento a la arqueología peninsular, para conocer diferentes yacimientos que nos permitirán ir entendiendo cómo ha evolucionado la disciplina, valiéndonos para ello de diversos personajes históricos. Imparte el curso Ángel Martínez Montecelo, arqueólogo y geógrafo.

Estudio sobre seis obras maestras del cine de género

A través de este curso nos adentraremos en un análisis profundo de seis grandes películas de cine, para poder disfrutarlas y comprenderlas en su complejidad, mediante el estudio de las distintas partes de las que constan, como el guion, las temáticas, las estructuras espaciales, la luz y el color, los movimientos de cámara, el sonido, el tono y los diálogos. Películas: *Náufrago*, *La Jungla de Cristal*, *El padrino II*, *Sin perdón*, *El exorcista*, *Le llaman Bodhi*. Imparte el curso Jorge Barrio Urbarri, profesor y cineasta.

Euskal Herriko jantzi eta janzkerak

Ikastaroaren helburua gure eskoletako kurrikulumeetan agertzen ez den gai bati buruzko oinarritzko kontzeptu batzuk azaltzea da, gure herriko jantzi eta janzkerak ezagutzeko eta irizpideak edukitzeko tresnak ematea. Horretarako oinarri teorikoak finkatzeaz gain, gure herrian erabili izan diren eta erabiltzen diren soineko mota desberdinei buruz arituko gara, eta gaur egun festarako eta dantzarako erabiltzen ditugun jantziak aztertuko ditugu. Ikastaroa emateko hainbat libururik, argazki, irudi eta jantzi erabiliko dira. Irakaslea: Ane Albisu Iriarte, jantzi ondarearen ikertzaile eta diseinatzailea.

Genero-zinemaren sei maisulanen azterketa

Ikastaro honen bidez, sei obra handiren azterketa sakon batean murgilduko gara. Horien konplexutasuna gozatu eta ulertu ahal izateko, film horiek dituzten zatiak aztertuko ditugu: gidoia, gaiak, egitura espazialak, argia eta kolorea, kamera-mugimenduak, soinua, tonua eta elkarrizketak, besteak beste. Filmak: *Abandonatua*, *Eutsi gogor*, *Aitajauna II*, *Barkamenik ez*, *Exorzista*, *Apurketa puntua*. Irakaslea: Jorbe Barrio Uribarri, irakaslea eta zinemagilea.

Jainko, hilobi eta jakintsuen artean: Iberiar Penintsulako arkeologia

Penintsulako arkeologiara hurbildugu gara, eta horretarako hainbat aztarnategitan murgilduko gara, diziplinak nola eboluzionatu duen ulertzeko. Horretarako, hainbat pertsonaia historiko erabiliko ditugu. Irakaslea: Ángel Martínez Montecelo, arkeologoa eta geografoa.

Martxoak 3: M3moriaren fabrika

Ikastaro honek 1976ko grebak eta martxoaren 3ko sarraskia zergatik gertatu ziren ulertzea du helburu. Memoria ariketa bat izango da, iragana orainarekin lotzen duena. Ez gara 1976. urtean geratuko, urteurrenak, Martxoaren 3ko elkarteak egindako ibilbidea, Memoria Gara eta Martxoak 3 Memoriagunea izango ditugu hizpide, besteak beste. Irakaslea: Julen Diaz de Argote, Historian graduatua eta Arkeologia Profesional eta Ondarearen Kudeaketa Integralerako masterduna.

Mikologiaren hastapenak

Mikologia ikuspuntu kultural batetik baloratzen ikasiko dugu, metodologia zientifikoa aplikatuz, modu dinamikoa eta parte-hartzailean. Udazkeneko eta neguko perretxiko eta boilurren inguruan arituko gara, sasoiko espezieak erabiliko baitira azalpen, ariketa eta jarduera osagarrietarako. Horrela, mikologia ekonomia-, kultura-, hezkuntza-, zientzia-, paisaia- eta ingurumen-baliabide gisa baloratu ahalgo dugu. Irakaslea: José David Fernández Sáez, gidari mikologikoa eta aditua.

Nazioarteko gatazkak ulertzea

Gatazka batzuen testuinguru historikoari buruz jardungo dugu, eta ikuspegi geopolitikoa ere aztertuko dugu, munduko potentzien interesak eta haien eragina ikusarazteko. Donald Trump, AEBko administrazio berriaren eragina nazioarteko harremanetan, Ekialde Erdiaren berrantolaketa geopolitikoa, Txina eta India, Europar Batasuna Trump boterera iritsi osteko garaletan, krisi ekologiko globala. Irakaslea: Juan Ibarrodo Portilla, kazetaria eta idazlea.

Opera ahotsak

Giza ahotsak lilura sortarazi du beti bere adierazpen-gaitasunagatik eta bere soinua-ezaugarri ugariengatik. XVII. mendean hasieran Opera sortu zenean, ahotsak protagonismo berezia hartu zuen, musikalki katapultatu zuen, eta bere interpreteak musika genero berriaren dibinitate eztabaidaezin bihurtu ziren. Ikastaro honek giza ahotsak nola funtzionatzen duen eta opera-errepertorioak bere garapen aparta nola bultzatu duen hobeto ulertzen lagundu nahi du. Irakaslea: Alejandra Spagnuolo Nanni, mezzosopranoa, musika irakaslea eta dibulgatzailea.

Historia de la música de cine

El curso consistirá en un recorrido por la historia de la música de cine, haciendo especial hincapié en sus diferentes épocas y estilos desde los inicios del cine hasta la actualidad, y también en la figura de sus compositoras y compositores más representativos, figuras clave en el desarrollo de este arte cinematográfico. Imparte el curso Aitor López de Aberasturi, director de cine.

Iniciación a la micología

Aprenderemos a valorar la micología desde un punto de vista cultural aplicando metodología científica, de una forma dinámica y participativa. El temario tratará de setas y trufas de otoño e invierno, ya que utilizaremos especies de temporada para las explicaciones, ejercicios y actividades complementarias. Pondremos así en valor la micología como recurso económico, cultural, educativo, científico, paisajístico y medioambiental. Imparte el curso José David Fernández Sáez, experto y guía micológico.

Introducción a la astronomía

En este curso se pretenden abordar los distintos intereses que despierta el increíble mundo de la astronomía: desde cuestiones prácticas, como aprender a manejar el telescopio u orientarse con las constelaciones, hasta la respuesta a grandes interrogantes filosóficos, pasando por consejos para la fotografía celeste. Imparte el curso la Asociación Astronómica "La otra mitad".

Introducción a la lengua, la cultura y la sociedad chinas

Este curso pretende resolver incógnitas sobre China, un país en gran medida desconocido. Con cada vez más protagonismo internacional, nos queremos acercar a una de las culturas más antiguas y ricas, dando así la oportunidad de revisar los mitos, la actualidad y la potencialidad del gigante asiático. Imparte el curso Idoia Conde, profesora, posgrados en cultura y sociedad chinas y en traducción chino-español.

Las voces operísticas

La voz humana ha fascinado siempre por su capacidad expresiva y sus múltiples cualidades sonoras. Con el nacimiento de la Ópera a comienzos del siglo XVII, la voz cobró un especial protagonismo que la catapultó musicalmente convirtiéndola a sus intérpretes en divos y divas indiscutibles del nuevo género musical. El curso pretende ayudar a comprender mejor cómo funciona la voz humana y cómo el repertorio operístico ha potenciado su extraordinario desarrollo. Imparte el curso Alejandra Spagnuolo Nanni, mezzosoprano, profesora y divulgadora de música.

Principios básicos de la cata de vinos y viticultura ecológica

En este curso nos acercaremos al mundo del vino y la cata, Euskal Herria cuenta con una gran riqueza al respecto, con muchos vinos diferentes, y nuestro objetivo es conocerlos, en la medida en que ello nos acerca también a nuestra historia. Los viñedos, la tierra, cómo cuidarlos, cómo cultivarlos, el viñedo ecológico: hablaremos de estos temas y degustaremos diferentes vinos. Imparte el curso Esti Besa Sánchez, viticultora y enóloga en una bodega familiar de Rioja Alavesa.

True Crime: los crímenes que marcaron la historia

Este curso se adentrará en los casos más emblemáticos de asesinatos en serie y crímenes notorios de la historia, analizando los factores criminológicos, psicológicos y sociales que rodean estos eventos. Se estudiarán distintos casos, desglosando las características de los criminales, su perfilación y el impacto que estos crímenes tuvieron en las comunidades afectadas. Imparte el curso Nora López de Aguilera, técnica de anatomía patológica y citodiagnóstico.

Pozoiak: hilgarriak eta sendagarriak

Pozioen unibertso liluragarrian murgilduko gara, mito faltsuak desmuntatuz eta publiko zabalarentzat ezezagunak diren alderdiak argituz. Substantzia toxiko horiek antzinako kulturen parte izan dira, mundu osoan banatuak, eta mitologian, artean, botanikan eta zoologian, herri-kulturan eta, batez ere, zientzian daude. Erljioa, sorginkeria, alkimia, farmakologia edo medikuntza pozoiekin eta haien antidotoekin erlazionatu dira modu batean edo bestean. Irakaslea: Gema Madina, biologoa.

True Crime: historia markatu zuten krimenak

Ikastaro hau saileko hiltzaileen eta historiako krimen nabarmenen kasu esanguratsuenetan murgilduko da, gertakari horien inguruko faktore kriminologikoak, psikologikoak eta sozialak aztertuz. Saioetan hainbat kasu aztertuko dira, kriminalen ezaugarriak, haien izaera-profila eta komunitateetan izandako eragina. Irakaslea: Nora López de Aguilera, anatomia patologikoko eta zitodiagnostikoko teknikaria.

Txinako kultura, hizkuntza eta gizartea

Ikastaro honek Txinari buruzko zalantzak argitu nahi ditu, publiko zabalarentzat ezezaguna den herrialde bat. Nazioarteko gero eta protagonismo handiagoarekin, kulturarik zaharrenetako eta aberatsenetako batera hurbilduko gara, Asiako erraldoiaren mitoak, gaurkotasuna eta potentzialtasuna berrikusteko aukera emanez. Irakaslea: Idoia Conde, irakaslea, graduondokoa Txinako kulturen eta gizartean eta txinera-gaztelania itzulpenean.

Zinemaren musikaren historia

Ikastaroa zinemako musikaren historian zehar ibilaldi bat izango da, zinemaren hastapenetatik gaur egunera arte izan dituen garai eta estilo ezberdinak azpimarratuz, eta baita bere konpositore adierazgarrienen figurak ere, arte zinematografiko honen garapenean giltzarri izan direnak. Irakaslea: Aitor López de Aberasturi, zine zuzendaria.

Venenos: lo que mata cura

Nos asomaremos al inquietante universo de los venenos, desmontando falsos mitos y descubriendo aspectos desconocidos para el gran público. Estas sustancias tóxicas han formado parte de culturas ancestrales repartidas por el globo terráqueo, están presentes en la mitología, el arte, la botánica y la zoología, la cultura popular y sobre todo la ciencia. La religión, la brujería, la alquimia, la farmacología o la medicina se han relacionado de una u otra manera con los venenos y sus antidotos. Imparte el curso Gema Madina, bióloga.

Vestidos y vestimentas de Euskal Herria

El objetivo del curso es proporcionar herramientas para conocer y tener criterios sobre un tema que no aparece en los currículos de nuestras escuelas. Además de fijar las bases teóricas para ello, hablaremos de los diferentes tipos de vestidos que se han utilizado y se utilizan en nuestro pueblo, y analizaremos las prendas que hoy utilizamos para la fiesta y la danza. Utilizaremos diversos libros, fotografías, imágenes y prendas de vestir. Imparte el curso Ane Albisu Iriarte, investigadora y diseñadora de patrimonio textil.

3 de marzo: fábrica de la M3moria

Este curso pretende explicar por qué ocurrieron las huelgas de 1976 y la matanza del 3 de marzo. Haremos un ejercicio de memoria, uniendo el pasado con el momento actual, ya que también revisaremos lo realizado por la Asociación 3 de Marzo, Memoria Gara y Martxoak 3 Memoriagunea. Imparte el curso Julen Díaz de Argote, graduado en Historia y máster en Arqueología Profesional y Gestión Integral del Patrimonio.

IRAKURKETA KLUBAK**CLUBES DE LECTURA****Irakurketa kluba familian**

Astearteetan, bi astean behin. Dinamizatzailea: Xabier Olaso. Irakurtzea ezinbesteko jarduera da nortasuna garatzeko, gauza berriak ikasteko, eta bizi garen mundua hobeto ezagutzeko eta ulertzeko ere. Irakurle klubak irakurketaren inguruan esperientziak eta bizipenak partekatzea du helburu, liburuak gordetzen duten magia hori elkarrekin deskubritzea, eta, halaber, haur literaturako idazleak eta obrak ezagutaraztea eta sormena lantzea. Haurrek eman behar dute izena, baina heldu batek lagunduta joan behar dute saioetara. Jarduera urria eta martxo bitartean izango bada ere, matrikula-prezioa hiru hilabete bati dagokio, eta berritu beharko da hurrengo hiru hilabete jarraitzeko.

Irakurketa kluba: eleberri beltzak eta polizia-eleberriak

Hileko bigarren astelehenean. Dinamizatzailea: Jesús María (Txusmi) Sáez. Udalaren Liburutegi Sareko liburuak erabiliko ditugu. Polizia-trama, thrillerra, misterioa, gertakizunak, ironia, gizarte-erretatua, kritika. Azken mendean eleberri beltzak bere lekua hartu du mundu osoko liburutegietan. Aspaldiko B serie entzutetsutik egungo best-seller alde aurretik diseinatura, genero honek irakurle-talde esanguratsua lortu du eta zale amorratuak ditu atzetik. Beheko maila batean kokatu ohi den genero honen lan batzuk aldarrikatuko ditugu, munduko txoko guztietakoak, eta Euskadin idatzitakoak ere irakurriko dugu, asko eta ona baita. Herri guztiek alde iluna dutelako. Gurekin etorri nahi? Jarduera urria eta ekaina bitartean izango bada ere, matrikula-prezioa hiru hilabete bati dagokio, eta berritu beharko da hurrengo hiru hilabete jarraitzeko.

Irakurketa kluba: irakurketa erraza

Ostegunero. Dinamizatzailea: Natalia Jiménez. Udalaren Liburutegi Sareko liburuak erabiliko ditugu. Irakurketa talde honetan irakurketa errazeko materialak erabiliko ditugu, hobeto irakurtzeko eta ulertzeko bereziki sortuak diren testuak. Saioetan egingo ditugun dinamikek eta partekatuko ditugun iritziek helburu bakarra dute: irakurtzearen plazeraz gozatzea. Jende berria ezagutzeko gogoia izatea eta beste mota bateko irakurketa klubaz gozatzeko prest egotea dira parte hartzeko baldintza bakarrak. Jarduera urria eta ekaina bitartean izango bada ere, matrikula-prezioa hiru hilabete bati dagokio, eta berritu beharko da hurrengo hiru hilabete jarraitzeko.

Irakurketa kluba: irakurri, pentsatu eta partekatu

Hileko hirugarren asteazkenean. Dinamizatzailea: Juan Ibarrondo. Udalaren Liburutegi Sareko liburuak erabiliko ditugu. Jakin-mina duten pertsonentzako kluba da hau, literatura onaren zaleak diren pertsonentzat. Pentsatzeko eta egungo mundua ulertzeko irakurketak egingo ditugu, gozaten dugun heinean ikasiz. Kalitatezko literatura izango dugu eskuen artean, best sellerak albo batera utzita, kezkatzen gaituzten gaien inguruan elkarrekin aritzeko: besteak beste, gai sozialak izango ditugu hizpide, baita egungoak eta atemporalak ere, betiere literaturaren ikuspegitik. Eleberri historikoa, eleberri beltza, bidaien literatura, zientzia-fikzioa, literatura genero guztiak baliagarriak izango zaizkigu. Jarduera urria eta ekaina bitartean izango bada ere, matrikula-prezioa hiru hilabete bati dagokio, eta berritu beharko da hurrengo hiru hilabete jarraitzeko.

Club de lectura en familia

Los martes, cada quince días. Dinamiza: Xabier Olaso. Leer es una actividad fundamental para desarrollar la personalidad, para aprender, para conocer y comprender mejor el mundo. Este club de lectura tiene como objetivo principal compartir la experiencia de la lectura, descubrir juntos/as la magia que guardan los libros, y, asimismo, dar a conocer autores/as y obras de la literatura infantil y fomentar la creatividad. Solo se inscriben niños y niñas, pero deberán ir con una persona adulta. La actividad se desarrollará entre octubre y marzo, pero el precio de la matrícula es trimestral, con posibilidad de reinscripción.

Club de lectura: cómic y novela gráfica

El tercer martes de mes. Dinamiza: Azucena Monge. La Red de Bibliotecas Municipales proporcionará los libros necesarios. Una vez al mes, nos reuniremos para hablar de los cómics más reconocidos de los últimos años y de otros títulos no tan famosos. Un recorrido por novelas gráficas, manga, álbumes europeos y cómics americanos que nos llevará desde historias autobiográficas, pasando por el thriller negro, erotismo, humor o ciencia-ficción. Cómics dibujados con técnicas tradicionales o vanguardismo, pero siempre con la marca inconfundible de su autor/a. La actividad se desarrollará de octubre a junio, pero el precio de la matrícula es trimestral, con posibilidad de reinscripción.

Club de lectura: lectura fácil

Todos los jueves. Dinamiza: Natalia Jiménez. La Red de Bibliotecas municipales proporcionará los libros necesarios. Se van a utilizar libros y materiales de Lectura Fácil, textos elaborados con especial cuidado para facilitar la lectura. También ayudan en ello las dinámicas y la puesta en común. Tener ganas de conocer gente nueva y de disfrutar de otro tipo de club de lectura son los únicos requisitos para formar parte de nuestra familia lectora. La actividad se desarrollará de octubre a junio, pero el precio de la matrícula es trimestral, con posibilidad de reinscripción.

Club de lectura: leer, pensar y compartir

El tercer miércoles de mes. Dinamiza: Juan Ibarrondo. La Red de Bibliotecas Municipales proporcionará los libros necesarios. Este club de lectura es para personas inquietas que gustan de la buena literatura. Leeremos libros que nos sirvan para pensar y entender el mundo de hoy, narraciones literarias con las que podamos aprender disfrutando. Compartiremos literatura de calidad, más allá del best seller al uso, para reflexionar en común sobre los grandes temas que nos preocupan, temas sociales, actuales e intemporales, locales y universales, siempre en clave literaria. Novela histórica, novela negra, literatura de viajes, ciencia-ficción, no despreciaremos ningún género siempre que el texto esté construido con criterio, bien fundamentado y, sobre todo, bien escrito. La actividad se desarrollará de octubre a junio, pero el precio de la matrícula es trimestral, con posibilidad de reinscripción.

Club de lectura: literatura latinoamericana

El tercer miércoles de mes. Dinamiza: Catalina Garcés. La Red de Bibliotecas Municipales proporcionará los libros necesarios. Ciclo de literatura latinoamericana en el que profundizaremos en el pensamiento, el arte, la historia y las letras de esta parte del mundo, tan cercana. Ahondaremos en la novela, tanto la considerada ya clásica como la contemporánea. La actividad se desarrollará de octubre a junio, pero el precio de la matrícula es trimestral, con posibilidad de reinscripción.

Irakurketa kluba: komikia eta eleberrri grafikoa

Hileko hirugarren asteartean. Dinamizatzailea: Azucena Monge. Udalaren Liburutegi Sareko liburuak erabiliko ditugu. Hilean behin elkartuko gara, azken urteetako komiki ezagun eta ezezagunei buruz hitz egiteko. Ibilbide horretan eleberrri grafikoa, manga, album europarrak eta amerikarrak aztertuko ditugu, istorio autobiografikoa, thriller beltza, erotismoa, umorea edo zientzia-fikzioa lantzen dituztenak, ohiko zein abangoardiako teknikak erabilia, betiere egilearen marka agerian uzten dutenak. Jarduera urria eta ekaina bitartean izango bada ere, matrikula-prezioa hiru hileko bati dagokio, eta berritu beharko da hurrengo hiru hilekoan jarraitzeko.

Irakurketa kluba: literatura latinoamerikarra

Hileko hirugarren asteazketan. Dinamizatzailea: Catalina Garcés. Udalaren Liburutegi Sareko liburuak erabiliko ditugu. Latinoamerikako literaturari eskainitako zikloa, hain gertukoa dugun munduaren zati horren pentsamenduan, artean, historian eta letretan sakontzeko balioko diguna. Eleberrriak aztertuko ditugu, bai klasikoak baita garaikideak ere. Jarduera urria eta ekaina bitartean izango bada ere, matrikula-prezioa hiru hileko bati dagokio, eta berritu beharko da hurrengo hiru hilekoan jarraitzeko.

Irakurketa kluba: literatura unibertsala

Hileko bigarren astelehenetan, goizez. Dinamizatzailea: Marisol Ortiz de Zarate. Udalaren Liburutegi Sareko liburuak erabiliko ditugu. Nori ez litzaioke gustatuko azken bi mendeetako idazle onenetako batzuk irakurtzea eta partekatzea? Leiho bat zabalik pentsamendua aberasteko, lagunartean irakurtzeko. Hilean behin herrialde desberdineko liburu bati helduko diogu. Irakurketa-kluba, irakurketak aspergarria edo bakartia izan beharrik ez duela uste dutenentzat. Jarduera urria eta ekaina bitartean izango bada ere, matrikula-prezioa hiru hilekoa da eta berritu beharko da hurrengo hiru hilekoan jarraitzeko.

Club de lectura: literatura universal

El segundo lunes de mes, por la mañana. Dinamiza: Marisol Ortiz de Zárate. La Red de Bibliotecas Municipales proporcionará los libros necesarios. ¿A quién no le gustaría leer y compartir a algunos de los mejores autores y autoras universales de los dos últimos siglos? Una ventana abierta a enriquecer el pensamiento, a la lectura en compañía. Con cada propuesta mensual abordaremos un título de nacionalidad diferente. Club de lectura dirigido a quienes piensan que la lectura no tiene por qué ser ni aburrida ni solitaria. La actividad se desarrollará de octubre a junio, pero el precio de la matrícula es trimestral, con posibilidad de reinscripción.

Club de lectura: novela negra y policíaca

El segundo lunes de mes. Dinamiza: Jesús María (Txusmi) Sáez. La Red de Bibliotecas Municipales proporcionará los libros necesarios. Trama policíaca, thriller, misterio, acción, ironía, retrato y crítica social. Desde hace un siglo, la novela negra se ha hecho un hueco en las bibliotecas del mundo entero. De la popular serie B de antaño al prediseñado best-seller actual, el género se ha ganado un amplio abanico de lectores y lectoras, creando seguidores acérrimos. Reivindicaremos algunos trabajos de este género habitualmente considerado menor, y nos acercaremos también a lo que se escribe en Euskadi sobre este género, que es mucho y es bueno. Porque todas las sociedades tienen su lado oscuro. ¿Nos vas a acompañar? Puede estar de muerte. La actividad se desarrollará de octubre a junio, pero el precio de la matrícula es trimestral, con posibilidad de reinscripción.

GIZARTE-SUSTAPENERAKO JARDUERAK

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN SOCIAL

Adinekoak konpainia onean - talde egonkorra

Adinekoei harreman eta komunikazio ingurunea eskaintzea da helburua, denboran iraungo duen eta osaera egonkorra duen talde bat osatuz. Topagunebat sortzeko bide ematen da, laguntasuna, adiskidetasuna eta ongi pasatzea helburu. Ideiak, pentsamenduak eta sentimenduak trukatu ahalko dituzte, eta norberaren garapenaren inguruko gaiak nahiz gai sozialak landuko. Profesional batek dinamizatu eta bideratuko ditu taldeak, jardueraren edukiak parte hartzaileen interesei egokitzearren.

Aisialdia adineko pertsonentzat

Adinekoei zuzenduriko lantegia, non, zenbait teknika bitarte, eta emozioetatik abiatuta, aisialdia ongizate fisiko eta psikologikoa hobetzekomodu osasuntsuan betetzea sustatzen den.

Akordioak familian, posible da

9 eta 12 urte bitarteko seme-alabak dituzten gurasoak. Gatazka osatzen duten elementuak ulertzeko espazioa da; gatazka eraginkortasunez maneiatzeko eta, batez ere, praktika positibo bihurtzeko aukera ematen du. Gatazka ulertzeko, kudeatzeko eta elkarbizitza eta komunikazioa errazteko gakoak ezagutzera ematea du xede.

Animatu dantzan!

Adinekoei zuzenduriko lantegia, non, dantzaren bitartez, osasuna oro har (alde emozionaletik zein fisikotik) hobetzea bilatzen den.

Asertibitateko tailerra nerabeentzako

8 eta 18 urte bitarteko neska-mutlei zuzentzen zaie. Eboluzio etapa horretan beren kidekoen taldearen presioak eragin handia du neska-mutilengan, taldearen zati izateko beharra baitute, hau da, haiek balioetsi eta onar ditzaten. Dinamika parte-hartzaileen bitartez eta bideratzeko teknika gisa antzerkia, dantza, sukaldaritza, jarduera anitzak, artea baliatuz, hainbat trebetasun eta estrategia landu eta sustatu nahi dira: pentsamendu kritikoa, ezetz esaten ikastea, norberaren iritziak era egokian jakinaraztea, norberaren eskubideak eraso egin gabe eta erasorik jasan gabe defendatzea, kritikak zein goraipamenak onartzen jakitea.

Banantzeari seme-alaba txikiekin ondo aurre egiteko urratsak

Egokitzen Lehenengo Pausoak tailerrak lau saio eskainiko dizkie banantzekoerabakia hartu duten seme-alaba adingabeak dituzten gurasoei. Orientabideakemango zaizkie bizitzaren ari diren aldaketei buruz. Halaber, estres-maila murrizteko eta seme-alabak gurasoen arteko gatazkaren ondorio kaltegarrietatik babesteko beharrezkoak diren trebetasunak eta estrategiak garatzen lagunduko zaie.

Barreterapia

Pentsatzeko eta bizitza interpretatzeko moduan eragitea du helburu lantegiak. Umorea areagotzeko teknika eta trebetasunak garatuko dira, baita egunean zehar bizi izandako egoerei drama ukitua kentzen ikasi ere, horrela alde psikologikoan zein fisikoan eragina duten aldarte positiboak sortuko direla.

Actividad física y memoria de los sentidos

Taller de estimulación cognitiva a través de juegos y actividades sensoriales. Pretende recuperar los recuerdos y activar el cerebro mediante los 5 sentidos (tacto, gusto, olfato, vista y oído). Se complementa el taller con actividades físicas ligeras que ayudan a la estimulación de la memoria con movimientos articulares y estiramientos.

Acuerdos en familia.es posible

Taller dirigido a padres y madres con hijas e hijos de 9 a 12 años. Espaciopara entender los elementos que componen el conflicto, permite manejarlo eficazmente y sobre todo convertirlo en una práctica positiva. Se pretende dar a conocer las claves para su entendimiento y gestión, facilitar la convivencia y la comunicación.

Adolescencia: empoderando a padres y madres

Actividad dirigida a padres y madres con hijos e hijas adolescentes para realizar un acercamiento a la adolescencia de una manera positiva y dotarles de herramientas para hacer frente a las problemáticas que pueden surgir dentro del ámbito familiar ligadas a esta etapa de la vida.

Adolescenterapia para padres y madres

Taller dirigido a padres/madres de entre 30 y 60 años que tengan hijos/as adolescentes y se encuentren desorientados en cuanto a las pautas a seguir para solucionar los conflictos que se les presentan con ellos /as. Se partede sus propias situaciones conflictivas, preocupaciones y dudas respecto a como comunicarse adecuadamente con sus hijos /as adolescentes, como entenderles mejor, como ponerse en su lugar, etc.

Atrévete a bailar

Taller destinado a personas mayores en la que mediante el baile se busca trabajar la mejora de la salud a todos los niveles (emocional y físicamente).

Autocuidado y comunicación para progenitores

Taller dirigido a padres y madres. Este taller consiste en hablar y escuchar desde el respeto, en el mismo tono y al mismo nivel (tú a tú), evitando la aparición de conflictos y malentendidos. Pretende crear relaciones personales satisfactorias, basadas en el respeto, la compasión y la cooperación, desarrollar la capacidad de escucha activa y empática, así como la comprensión y facilitar herramientas e instrumentos que ayuden a una comunicación positiva.

Biodanza

Taller que, a través de la danza, pretende ayudar a conseguir una recuperación, mantenimiento o mejora de las capacidades físicas y psicológicas. Y así lograr y/ o mantener los máximos niveles de funcionamiento, favoreciendo el bienestar personal.

Clown de andar por casa

Taller orientado a personas que quieren explorar su lado más creativo y payaso. El clown hace que saques a la luz una parte de ti que tú quizás conozcas, pero los demás no. Ser payasa/o es darle la bienvenida a tus torpezas con humor y a tus ganas de pasarlo en grande. Quieres reírte con ganas, sentirte libre, volver a jugar, conectar a través del humor ¡Y además conocer personas con las mismas inquietudes! Contenidos a trabajar: presencia empática escucha, complicidad y foco experiencia del fracaso juego de estatus, ritmo, improvisación.

Bikote berria daukat. Zein da nire papera bere seme-alabekin?

Egokitzen Programak tailer hau eskaintzen du bikote berriei familia berreratuaren funtzionamenduan eta egituran kokatzen laguntzeko, guztion ongizate emozionala bultzatzeko, bereziki haurrena eta nerabeena.

Biodantza

Dantzaren bidez, gaitasun fisiko eta psikologikoak berreskuratzen, onik mantentzen edo hobetzen laguntzea xede duen lantegia. Horrela, funtzionatzen jarraitzeko maila altuenak lortu eta/edo mantenduko dituzte, eta ongizate pertsonalari lagunduko diote.

Bizitza koloretan

Lantegi honek sormen-adierazpenarekin loturiko erlaxazio teknikak ikasi eta praktikatzeko espazio bat eskaintzen du. Zenbait erlaxazio teknika praktikatzeko dira, berebiziko arreta eginez marrazki-teknika zenbaiti, esaterako mandalei. Edonork marraztu eta margotu ditzake mandalak; zenbait ikerketaren aburuz, jarduera horrek onura ugari eskaintzen ditu. Margotzeko egintza hutsak lasaitasun egoera eragiten dio pertsonari.

Dantzaren bidez zure buru agertu

Lantegi honen bidez zenbait dantza-estiloren gaineko oinarritzko ezagutza eskaini nahi da, gazteen gorputz-mugikortasuna eta adierazpen-ahalmenak optimizatzen laguntzeko. Horretarako koreografia baliatuko da adierazpide emozional gisa, bai eta sormen pertsonal eta taldekoa entrenatu eta aberasteko bide gisa ere. Aldi berean, konfiantza- eta segurtasun-gune bat izan dadin lortu nahi da, komunikazio-tresna nagusia dantza izango delarik.

Dibortziazten naiz. Haurrak nola babestu dibortzio gatazkatsu batetik.

Egokitzen Programak banandutako gurasoentzako hitzaldi informatibo hau eskaintzen du. Bikote bat banandu arren, familiak aurrera jarraitzen du, baina orian modu ezberdinean. Gure seme-alaben ongizate psikologiko eta emozionala prozesu korapilatsu horri guraso gisa aurre egiteko moduaren araberakoa da. Hitzaldi honetan aholku batzuk eskainiko dira dibortzioa eta prozesu honek gure seme-alabengan dakarren estresa minimizatzen.

Emozioak eta mindfulness familia giroan

Guraso eta seme-alabei zuzenduriko familia-lantegia. ehen heziketa emozionala. Hori dela eta, Familian jasotzen dute umeez lehen heziketa emozionala. Hori dela eta, lantegiaren helburua da gurasoei laguntzea, seme-alabei beren emozioak nolaidentifikatu, ezagutu eta erabili irakasterik izan dezaten. Familiarentzako espazioa eskaini nahi da, uneari, pentsamenduei, gorputzaren sententzioei, e.a., arreta emanez eta horietaz jabetuz emozioak ezagutzen, onartzen eta kudeatzen errazteko eta hori dena integratzeko.

Emozioak Sukaldatzen

Tailer hau 13 eta 17 urte bitarteko nerabeei zuzenduta dago, metodologia eta dinamika parte-hartzaileen bidez emozioen eta sentimenduen identifikazioa lantzeko eta sustatzeko. Identifikatu ondoren, estrategiak eta trebetasunak garatzen lagunduko da. Emozio eta sentimendu horiek, beldurrak, haserreak, modu egokian kudeatzeko, talde-tekniken eta/edo banakako lanaren bidez, sukaldaritzarekin lotutako trebetasunen ezagutza eta gozamina tartekatuz. Hainbat alderdi landuko dira, hala nola autoestimua, asertibitatea eta nerabezaroko etapa honetan eremu pertsonalean, sozialean, familiarrean, eskolan, garapen egokia lortzen laguntzen duen guztia.

Cocina joven

Taller dirigido a jóvenes, por medio del cual introducirse en el mundo de la cocina, realizando de forma participativa recetas de fácil preparación, incluyendo 1º, 2º platos y postres, favoreciendo al mismo tiempo una dieta saludable y equilibrada, posibilitando el intercambio de cocina de diferentes culturas.

Cocinando emociones

Este taller está dirigido a adolescentes de edades comprendidas entre los 13 y 17 años, donde a través de una metodología y dinámicas participativas se trabaja y fomenta la identificación de emociones y sentimientos. Una vez identificados se trabajará para favorecer el desarrollo de estrategias, habilidades que permitan gestionar de forma adecuada dichas emociones y sentimientos; miedos, enfados, a través de distintas técnicas grupales y/o trabajo individual intercalando el conocimiento y disfrute de habilidades relacionadas con la cocina. Se trabajarán aspectos como la autoestima, asertividad y todo aquello que en esta etapa de la adolescencia favorezca para un adecuado desarrollo en el ámbito personal, social, familiar, escolar.

Cómo ayudar a nuestros nietos/as en la separación de sus progenitores (BIZAN)

El Programa Egokitzen ofrece este taller para acompañar y apoyar a los abuelos y abuelas a afrontar la separación de sus hijos e hijas de la mejor manera con el objetivo de contribuir al bienestar emocional de la familia, especialmente de los nietos y nietas, favoreciendo el papel mediador de los abuelos y abuelas.

Cómo manejar mis emociones

Taller dirigido a niños y niñas en el que a través de una metodología dinámica, lúdica y creativa se trabaja la identificación de emociones como la rabia, el miedo, la ansiedad, etc., como un primer paso para una adecuada gestión de las mismas. Se pretende proporcionar a los niños, niñas y adolescentes herramientas que les ayuden a manejar estas emociones de manera que las puedan conseguir expresar y manifestar de forma positiva.

Cómo mejorar la memoria

Este curso tratará sobre el mantenimiento y ejercicio de la memoria con teoría y prácticas que facilitarán estrategias de entrenamiento para que esta facultad se mantenga en las mejores condiciones. A lo largo del curso se pretende que los participantes, que serán personas mayores, pongan en práctica lo aprendido en su propia vida cotidiana y adquieran seguridad en sí mismos a través del control de la memoria. Entre los contenidos que se abordarán a lo largo del curso podemos destacar los siguientes: conceptos de memoria (tipos, fases, memoria y tercera edad), procesos estimulados (cognitivos, estrategias para mejorarla), aplicaciones a la vida diaria.

Educando en positivo

Taller dirigido a padres y madres con hijos de 4 a 6 años, que presentan dificultades en relación al establecimiento de normas y límites y otros temas relacionados con el desarrollo y educación de sus hijos e hijas.

Emociones y mindfulness en familia

Taller familiar dirigido a padres y madres e hijos e hijas. La familia es donde los niños y niñas reciben su primera educación emocional. Por ello, este taller pretende ayudar a los padres y a las madres a enseñar a sus hijos e hijas a identificar, reconocer y controlar sus emociones. Se pretende proporcionar un espacio en familia en el cual a partir de la atención y conciencia del momento, pensamientos, sensaciones corporales, etc., se facilite e integre el reconocimiento, aceptación y gestión de las emociones.

Erlaxazioa

Erlaxazio teknikak eta trebetasunak ikasteko gunea, eta arnasa nola hartu gero eguneroko bizitzan erabiltzeko. Estresa ekiditeko eta emozio aldetiko ongizatea hobetzea lortu nahi dugu tailer honekin.

Estimulazio kognitiboa

Lantegi hau, zahartze prozezuagatik edo/eta neurologi osasun arazoren batengatik, hondatze kognitibo arina daukaten pertsonentzako da. Bere helburua, eguneroko bizitzan aurkitzen dituzten zailtasunak bideratzea da, entrenamendu eta estimulazioaren bitartez.

Estimulazio-artearen familian

4 eta 6 urte bitarteko haurrak dituzten familiei zuzendutako lantegi praktikoa (gurasoak eta haurrak elkarrekin), bost zentzumenen bidezko estimulazioari buruzkoa. Tailer horren bidez, une atsegina bat partekatutako da familian, sormena eta fantasia jartzeko. Oharra: Jarduetara ume bakoitza heldu batekin joatea derrigorrezkoa da.

Etxean ibiltzeko moduko clown

Beren alderik sortzaileena eta pailazoena esploratu nahi duten pertsonen zuzendutako lantegia. Clown-lantegiak zure parte bat argitara ateratzen lagunduko dizu, zuk agianezagutuko duzuna, baina besteek ez. Pailazo izatea da zure baldarkeriak umorez hartzea eta ondo pasatzeko gogoari ongiatorria ematea. Gogoz barre egin nahi duzu, aske sentitu nahi duzu, berriro jolastu, umorearen bidez konektatu eta, gainera, kezka berberak dituzten pertsonak ezagutu. Landuko ditugun edukiak: presentzia, empatia, entzumena, konplizitatea eta fokua, porrotaren esperientzia, estatusaren jolasa, erritmoa, inprobisazioa.

Familien musikoterapia

Gurasoentzat lantegi atsegina eta giro lasai bat. Musikarakin partehartzaileek jolastu, dantza, abestu eta gozatuko dute familiaren artean, eta horrela, loturak indartzeko. Heldu bat 2 adingaberekin joan daiteke; litekeena da, halaber, adingabe batbi heldurekin egotea. Guztiek parte hartu behar dute, izena eman behar dute eta adingabeak bakarrik ordaintzen du.

Gazteentzako sukaldaritza

Gazteentzako lantegia. horren bitartez, sukaldaritzaren munduan barneratu ahalko dira, erraz egiteko moduko platerak elkarren artean prestatuz. Lehenengo eta bigarren platerak eta postreak prestatzen ikasiko dute, dieta osasuntsu eta orekatua sustatuko da, eta kultura ezberdinetako sukaldaritza trukeak egiteko aukera emango da.

Gurasoentzako autozainketa eta komunikazioa

Gurasoentzako lantegia. Lantegi hau hitz egin eta entzutean datza, tonu berean eta maila berean, ika-mikak eta gaizkiulertuak sortzea eragotziz. Indarkeriarik gabeko komunikazioak xede hauek ditu: harreman pertsonal asebetegarriak sortzea, errespetuan, errukian eta lankidetzan oinarrituak, entzute aktibo eta empatikorako gaitasuna garatzea, baita ulermena ere, etakomunikazio positiboa sustatzen duten tresnak eta baliabideak ematea.

Gurasoentzako nerabazaroterapia lantegia

30 eta 60 urte bitarteko gurasoentzako lantegia, zehazki, seme alaba nerabeak izanik haiekin sortzen diren gatazkak konpontzeko zein jarraibide hartu behar duten ez dakitenentzat. Abiapuntua haien egoera bera izango da, seme alaba nerabeekin egoki komunikatzeko moduz dituzten kezkek eta zalantzak, nola ulertu, nola jarri haien lekuan..

Estimul-arte en familia

Taller práctico para familias con hijos e hijas de entre 4 a 6 años, sobre la estimulación a través de los cinco sentidos, mediante el cual se comparte un rato divertido en familia a través de la creatividad y fantasía. - Observaciones: A la actividad cada niño o niña tiene que ir acompañada por una persona adulta.

Estimulación cognitiva

Taller dirigido a personas afectadas por deterioro cognitivo leve como efecto del envejecimiento y/o de algún problema de salud neurológico. Pretende manejar las dificultades que se presentan en su vida cotidiana.

Exprésate bailando

Por medio del taller, se pretende entregar conocimientos básicos y generales de distintos estilos de danza, ayudar a mejorar la movilidad corporal y optimizar las capacidades expresivas de cada joven. Para ello se usará la coreografía, como medio de expresión emocional, así como entrenamiento y enriquecimiento de la creatividad, personal y grupal. Al mismo tiempo, se pretende que sea un espacio de confianza y de seguridad, donde la principal herramienta de comunicación sea el baile.

Expresión musical en familia

Actividad para familias con hijos o hijas entre 1 y 2 años que ofrece un espacio para la libre exploración, donde las personas menores acompañadas por sus adultos de referencia, experimentarán con la música, el movimiento y el juego. La música (instrumentos, canto y sonidos) y el juego serán el vehículo para disfrutar en familia. Se combinan momentos de juego libre con dinámicas organizadas por la monitora. El objetivo del taller es fortalecer los vínculos familiares en un espacio distendido y alegre. Se permite que un adulto vaya con 2 menores; también es posible que un menor esté acompañado de 2 adultos. Todos deben participar, se inscribe y paga solamente la persona menor de edad.

Grupo estable "mayores en compañía".

Es una actividad grupal para proporcionar a las personas mayores un entorno de relación y comunicación perdurable en el tiempo y estable en su composición. Se posibilita un lugar de encuentro donde se fomenta el compañerismo, la amistad y la diversión. Se compartirán ideas, pensamientos y sentimientos, manteniendo y creando inquietudes referidas al desarrollo personal y a temas de interés social. Un profesional dinamizará y orientará a cada grupo para adaptar los contenidos de la actividad a los intereses de los participantes.

Ikastokoa

Espacio de apoyo socio-educativo, dirigido a niños, niñas y adolescentes, en el que a través del refuerzo y apoyo en la realización de tareas escolares, se trabajan diferentes competencias sociales, personales y ciudadanas, implicando a las familias en el proceso.

Instilabora

Actividad socio deportiva dirigida a los y las niños y niñas escolarizados en el Instituto Salburua D.B.H. con el objetivo de prevenir dificultades adaptativas y de desarrollo socio personal.

Jugando en familia

Actividad dirigida a familias con sus hijos e hijas (4 a 6 años). Los objetivos son ofrecer un escenario donde practicar la frustración óptima a través del juego, fomentar la implicación de la figura paterna (coparentalidad) y las manifestaciones de afecto entre los diferentes miembros de la familia ayudando a crear apego y vínculo. Observaciones: A la actividad cada niño o niña tiene que ir acompañada por una persona adulta

Gurasoentzako tailer praktikoa, gailu mugikorren erabilerari buruzkoa

Jarduera honek helburu du gurasoek seme-alaben hezkuntzan maila guztietan duten erantzukizunaz kontzientziatzea, bereziki azpimarratuz gailu elektronikoak erabiltzean gainbegiratzea beharrezkoa dela (mundurako leihoazabaltzen dien pantaila duen etxean bertako arriskuak). Gurasoen kontrola; egunean zenbat denboraz erabiltzen diren mugatzea; erabiltzeko arauak eta mugak; sare sozial, bideojoko eta abarretan sarbidea konfiguratzeko, etab. Gurasoek gailu elektronikoaren erabileran lagun egin behar diete, betiere aiantzi gabe haietan ardaiztuta ez dauden bestelako aisiako jarduerak sustatzea.

Ikasteko txoko irekia

Haurrei zuzendua dagoen gunea irekia non ikasteko ohiturak eta teknikak eskura dezaketek, eskolaz kanpoko lanak egiteko orduan zalantzak argituko dizkieten begiraleak izango baitira.

Ikasten lagundu eta motibatze txokoa

Eskola esparruarekin zerikusia duten ohiturak hartzea sustatuko da lantegi honetan; besteak beste, eskolako gauzekiko motibazioa landuko da, ikasteko interesa, ordena, materiala antolatzea eta zaintzea, eta eskolako zereginak egiteko erantzukizuna eta egitea bera.

Ikastxoko

Laguntza soziala eta hezitzaileko gunea, ume eta nerabeei zuzenduta, eskolako lanak egiten lagundu eta indartzearen bitartez, hainbat gaitasun pertsonal, sozial eta herritar lantzen dira, prozesuan familiak inplikatu.

Institilabora

Gizarte eta kirol jarduerak, Salburua D.B.H. institutuan eskolatutako haurrei zuzendua, egokitze-zailtasunak eta garapen sozio-pertsonalerako zailtasunak prebenitzeko helburuarekin.

Jarduera fisikoa eta zentzumenero oimena

Estimulazio kognitiboko jarduerak, zentzumenero-jolas eta jardueren bitartez. Lantegi honetan oroitzapenak berreskuratu eta burmuina aktibatu nahi da bost zentzumenero bitartez (ukimena, dastamena, usaimena, ikusmena eta entzumena). Lantegia osatzeko, mugimendu artikularen eta luzaketa-eraketan bidez oroimena estimulatzeko laguntzen duten jarduerak fisiko arinak egingo dira.

Jarduerak nahasian (gazteak)

Hainbat jarduerak eta joko baliatuta (eskulanak, filmak, jarduerak, sukaldaritza, txangoak, etab), haur eta gazteek sormena eta gizarte harremanetarako trebetasunak landu ahalko dituzte.

Maita nazazu 5 zentzumeneroekin

Lantegi praktikoa, 0 eta 3 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako, bost zentzumeneroekin jolastuz umeak estimulatzeko. Esperientzia bat partekatze gunea da, non lotura afektiboak sendotu egingo diren, zentzumenero eta horien bitartez atzemandakoaren bitartez. Oharra: Jarduetara ume bakoitza heldu batekin joatea derrigorrezkoa da.

Mindfulness: arnasa hartzen eta emozioak kudeatzen ikasi

Mindfulness teknika baliatuz, lantegiak arnasketaren bidez gure burua gure emozioekin kontaktuan jartzen eta nolakoak garen ulertzen lagunduko digu, gure emozioak egoki kudeatu eta gure ongizatea hobetzeren.

La memoria de los sentidos

Taller dirigido a personas mayores, que pretende estimular la memoria y la capacidad cognitiva a través de juegos y actividades sensoriales. Pretende recuperar los recuerdos y activar el cerebro mediante los 5 sentidos (tacto, gusto, olfato, vista y oído). Actividad dinámica y participativa.

La vida en color

Este taller ofrece un espacio donde aprender y practicar técnicas de relajación relacionadas con la expresión creativa. Se practicarán diferentes técnicas de relajación, haciendo hincapié en técnicas de dibujo como los mandalas. Cualquier persona, puede dibujar y pintar un mandala, obteniendo según diversas investigaciones realizadas, numerosos beneficios. El simple hecho de colorear, ayuda a la persona a alcanzar estados de calma.

Me divorcio. Cómo proteger a los/as niños/as de un divorcio conflictivo

El Programa Egokitzen ofrece esta charla informativa para padres y madres separados o divorciados, donde se les ofrecerán algunos consejos que ayudarán a minimizar el estrés de los hijos/as derivado del divorcio y todo lo que este proceso conlleva. Aunque una pareja se separe, la familia continúa, aunque de forma diferente. El bienestar psicológico y emocional de nuestros hijos e hijas depende de cómo afrontemos como madres y padres este complicado proceso.

Memoria y actividad física

Taller donde se trabaja el mantenimiento y ejercicio de la memoria con teoría y prácticas que facilitarán estrategias de entrenamiento para que esta facultad se mantenga en las mejores condiciones. Se complementa el taller con el desarrollo de actividades físicas como ayuda en la estimulación de la memoria (movimiento articular, estiramientos).

Memoria y autocuidado

Las personas mayores, como todos, además de demandar cuidados, atenciones y afectos de los familiares y amigos, requieren desarrollar estrategias y habilidades mentales que les devuelvan el control sobre el medio que les rodea. Procesos de atención, escucha, auto-afirmación, memoria y resolución de problemas básicos, aportan excelentes recursos para adaptarse al medio, y por tanto, para sentirse útiles y valiosos. Es importante aprender a seguir una alimentación sana y equilibrada que aporte los nutrientes necesarios para amortiguar los efectos del proceso de deterioro cerebral asociados a la edad. Es un taller que pretende potenciar una ocupación positiva del tiempo libre y fomentar las relaciones sociales.

Mindfulness: aprender a respirar y gestionar emociones

Taller que a través de la técnica Mindfulness pretende contactar nuestra mente con nuestras emociones a través de la respiración, y ayudarnos a entender cómo somos, para gestionar adecuadamente nuestras emociones, y mejorar nuestro bienestar.

Multiactividad jóvenes

Espacio lúdico donde los niños y/o jóvenes pueden desarrollar su creatividad, habilidades sociales y de interrelación, mediante actividades y juegos diversos (manualidades, películas, actividades, cocina, excursiones, etc.).

Musicoterapia en familia

Taller dirigido a padres y madres con hijos e/o hijas, disponiendo de un lugar donde jugar, cantar, bailar y disfrutar de la música en familia como vehículo para estrechar y fortalecer vínculos, permitiendo pasar un rato agradable y distendido. Se permite que un adulto vaya con 2 menores; también es posible que un menor esté acompañado de 2 adultos. Todos deben participar, se inscribe y paga solamente la persona menor de edad.

Modu positiboan hezten

4 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituzten gurasoentzako lantegia, baldin eta zailtasunak badituzte seme-alabei arauak eta mugak ezartzearen edo haien garapen zein hezkuntzari buruzko beste gai batzuen inguruan.

Musika-adierazpena familia giroan

Urte 1 eta 2 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako jarduera da, esplorazio librerako espazio bat eskaintzen duena. Bertan, haur horiek musikarekin, mugimenduekin eta jokoarekin esperimendatuko dute, erreferentziako helduek lagunduta. Musika (instrumentuak, kantua eta soinua) eta jolasa izango dira familian giroan musika-adierazpenaz gozatzeko bidea. Jolas libreko uneak eta begiraleak antolatutako dinamikak konbinatuko dira jardueran. Lantegiaren helburua familia barruko harremanak sendotzea da, giro lasai eta alai batean.

Nerabearoa: gurasoak ahaldunduz

Seme-alaba nerabeak dituzten gurasoentzako jarduera, nerabearora modu positiboan hurbiltzeko eta bizitzako garai horretan familia barruan sor daitezkeen arazoetara aurre egiteko tresnez hornitzeko.

Nerabearoko tailerra Salburua D.B.H. Institutuan

Seme-alabak Salburua D.B.H. Institutuan eskolatuta dituzten gurasoentzako tailerra. Nerabearora hurbilduz, bizitzako etapa honetan gertatzen den aldaketari aurre egiteko tresnak eman nahi dira.

Nola bideratu nire emozioak

Haurrei zuzendutako lantegia; metodologia dinamiko, ludiko eta sortzaile baten bidez, emozioak identifikatzen dira (amorrua, beldurra, antsietatea, ea.), horiek egoki kudeatzeko lehenengo urratsa baita. Haurrei eta nerabeei emozio horiek bideratzen laguntzen dieten tresnak eman nahi zaizkie, emozio horiek era positiboan adieraztea eta agerraraztea lor dezaten.

Nola lagundu gure bilobei bere gurasoen banaketan (BIZAN)

Egokitzen Programak tailer hau eskaintzen du, aitona-amonei laguntzeko bereseme-alaben banaketari ahalik eta ondeen aurre egiteko, bilobeen ongizate emozionalari laguntzeko, aitona-amonen paper bitartekaria erraztuz.

Ongi sentitzea 60 urteetatik aurrera

60 urtetik gorakoentzako lantegia, zeinean taldeak dinamizatzeko hainbat teknika erabiliko baitira, hausnarketa, adierazpena, eztabaida eta entretenimendua baliatuz emozioak gure aliatuak izan daitezzen aldatu, hobetu eta ongi bizitzeko.

Oroimena eta autozaintza

Adinekoek, guztiok bezala, senitartekoen eta lagunen zaintza, arreta eta maitasuna eskatzeaz gain, estrategiak eta buru trebetasunak garatu behar dituzte ingurunearen gaineko kontrola berreskuratu ahal izateko. Arreta, entzuketa, autoafirmazioa, oroimena eta oinarriko arazoaren konponketa lantzeko ingurunera egokitzeko baliabideak emango dizkiete eta, beraz, baliagarri sentiaraziko ditu. Oso garrantzitsua da elikadura orekatu eta osasuntsua izaten ikas dezaten, horrek adinak dakarren burmuinaren ahultze prozesuaren eragina arintzeko behar dituzten elikagaiak emango baitizkie. Aisialdia jarduera positiboaz betetzea eta giza harremanak sustatzea da lantegi honen helburua.

Pasos para afrontar bien la separación con hijos/as pequeños/as

Egokitzen Primeros Pasos ofrece este taller de cuatro sesiones a padres y madres con hijos/as menores de edad que hayan tomado la decisión de separarse. Se les orientará sobre los cambios que están viviendo y acontecerán a la familia, así como se favorecerá el desarrollo de habilidades y estrategias necesarias para reducir el nivel de estrés y proteger a los hijos e hijas de los efectos nocivos del conflicto entre progenitores.

Quiéreme con los 5 sentidos

Taller práctico para familias con hijos e hijas de entre 0 a 3 años sobre estimulación a través del juego con los cinco sentidos. Es un espacio en el que comparten una experiencia conjunta, fortaleciendo sus vínculos afectivos a través de los sentidos y lo percibido por ellos. Observaciones: A la actividad cada niño o niña tiene que ir acompañada por una persona adulta.

Relajación

Espacio en el que aprenderemos y practicaremos habilidades y técnicas de relajación y respiración que podemos aplicar a nuestra vida diaria. La finalidad del taller es prevenir el estrés y mejorar el bienestar emocional de cada persona.

Rincón abierto de estudio

Espacio abierto dedicado a niños y niñas donde pueden acudir para adquirir hábitos y técnicas de estudio con la ayuda y apoyo de un profesional que les resolverá sus dudas a la hora de realizar las tareas extraescolares.

Rincón de apoyo y motivación al estudio

Taller orientado a potenciar la adquisición de hábitos relacionados con el ámbito escolar; se trabajará la motivación hacia lo escolar, favoreciendo el interés por aprender, el orden, organización y cuidado del material, la responsabilidad y realización de tareas escolares. Actividad diferenciada para los grupos de educación primaria (de 9-12 años) y educación secundaria (de 12-16 años).

Risoterapia

Taller cuyo objetivo es incidir en la forma de pensar e interpretar la vida, desarrollando técnicas y habilidades para incrementar el sentido del humor y aprender a desdramatizar las situaciones vividas en el día a día, generando estados de ánimo positivos que influyen a nivel psicológico y físico.

Scape-room: escapando en familia

Taller dirigido a familias con hijos e hijas, en el que se trabaja la comunicación, cooperación y gestión de dificultades a través de la experiencia lúdica y la motivación de poder escapar de una sala.

Senidegune "un espacio familiar"

Es un programa que apoya la labor educativa de los padres y las madres de niños y niñas con edades comprendidas entre los 0 a 3 años y de 4 a 6 años. También está dirigido a abuelos y abuelas que ejercen el cuidado de sus nietos y nietas y a mujeres en estado de gestación y sus parejas. A las sesiones acuden simultáneamente los cuidadores y cuidadoras junto a los niños y las niñas. Las sesiones contemplan tanto aspectos teóricos como prácticos.

Sentirse bien a partir de los 60

Taller destinado a personas mayores de 60 años en el que se desarrollarán diferentes técnicas de dinamización de grupos, reflexión, expresión, debate y entrenamiento para aprender a aprovechar la oportunidad de convertir las emociones en aliados para cambiar, mejorar y vivir bien.

Oroimena eta jarduera fisiko

Lantegi honetan oroimen ona mantentzea eta areagotzea du helburu. Zenbait teknika eta estrategia erabiliko dira oroimena ahalik eta egoerarik onenean mantentzeko. Lantegia osatzeko, mugimendu artikularen eta luzaketaariketen bidez oroimena estimulatzen laguntzen duten jarduera fisiko arinak egingo dira.

Oroimena nola hobetu

Ikastaro honek oroimen ona mantentzea eta areagotzea du helburu. Zenbait teknika eta estrategia erabiliko da oroimena ahalik eta egoerarik onenean mantentzeko. Parte hartzen duten adinekoek ikasitakoa eguneroko bizitzan erabil dezaten eta oroimenaren kontrolaren bidez bere buruan konfiantza izan dezaten ahaleginduko gara ikastaroak dirauen bitartean. Hona hemen ikastaroan landuko diren eduki nagusiak: memoria kontzeptuak (motak, faseak, memoria eta hirugarren adina etab.) estimulatu beharreko prozesuak (kognitiboak, hobetzeko estrategiak) eta egunerako bizitzarako aplikazioak.

Scope-room: familiarekin ihesean

Seme-alabak dituzten familientzako lantegia. Komunikazioa, lankidetzeta eta zailtasunen kudeaketa landuko dira, modu ludikoan, eta areto batetik ihes egiteko motibazioak bultzatuta.

Senidean jolastuz

4 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako jarduera (gurasoak eta haurrak elkarrekin). Helburu hauek ditu: jolasaren bidez frustrazio optimoa lantzeko egokiera eskaintzea, aitaren inplikazioa sustatzea (gurasokidetasuna), eta familiako kideen arteko maitasun adierazpenak bultzatzea, atxikimendua eta lotura sortzen laguntzeko. Oharra: Jarduetara ume bakoitza heldu batekin joatea derrigorrezkoa da.

Senidegune "familientzako gunea"

3 urte arteko eta 4 eta 6 urte bitarteko haurren gurasoei hezkuntza arloan laguntzeko programa. Bilobak zaintzen dituzten aitona-amonei eta haurdun dauden emakume zein haien bikotekideei ere zuzentzen zaie. Saioetan zaintzaileek eta haurrek batera parte. Alderdi teorikoak zein praktikoak lantzen dira saiohartzen dute.

Zentzumeneroimena

Adinekoentzako lantegia zentzumenezko jolasen eta jardueren bitartez oroimena eta gaitasun kognitiboa suspertzeko. Lantegi honetan bost zentzumeneroimena bitartez (ukimena, dastamena, usaimena, ikusmena eta entzumena) oroitzapenak berreskuratu eta burmuina aktibatu nahi da. Jarduera dinamiko eta parte-hartzailea.

Taller adolescencia en Instituto Salburua D.B.H.

Taller dirigido a progenitores que tengan a sus hijos/as escolarizados en el Instituto Salburua D.B.H. En éste se pretende, a partir de un acercamiento a la etapa de la adolescencia, dotar de herramientas para hacer frente al cambio que se produce en esta etapa de la vida.

Taller de asertividad para adolescentes

Taller dirigido a chicos y chicas de 8 a 18 años, en este momento evolutivo son especialmente vulnerables a la presión del grupo de iguales ya que necesitan sentirse parte de él y ser valorados/as y aceptados/as. A través de diferentes dinámicas y actividades participativas (teatro, baile, cocina, multiactividad, arte, como herramientas para canalizar y expresar) se trabajan y fomentan habilidades como el pensamiento crítico, aprender a decir no, hacer saber adecuadamente las propias decisiones, defender los derechos propios sin agredir ni ser agredido/a, saber aceptar las críticas y elogios.

Taller práctico para padres/madres sobre el uso de dispositivos móviles

Actividad que pretende concienciar sobre la responsabilidad de los padres y madres en la educación de sus hijos e hijas a todos los niveles, incidiendo especialmente en la necesaria supervisión sobre el uso adecuado de los dispositivos electrónicos (riesgos dentro del hogar con una pantalla que les abre al mundo). Control parental, limitación en los tiempos diarios de uso, normas y límites en el uso, configurar acceso en redes sociales, videojuegos on line, etc. Que los padres ejerzan un acompañamiento en el uso de los dispositivos electrónicos sin olvidar el fomento de otras actividades de ocio no focalizadas en los mismos.

Tengo nueva pareja. ¿cuál es mi papel con sus hijos e hijas?

El Programa Egokitzen ofrece este taller para ayudar a las nuevas parejas a situarse en el funcionamiento y estructura de la familia reconstituida, para contribuir al bienestar emocional de todos, en especial de los niños, niñas y adolescentes.

Tiempo libre para personas mayores

Taller destinado a personas mayores, en la que a partir de diferentes técnicas se busca trabajar desde las emociones una ocupación sana del tiempo libre que redunde en la mejora del bienestar físico y psicológico.

OSASUN-SUSTAPENERAKO JARDUERAK

Antsietatea eta estresa prebentzioa

Zailtasunak dituzu egunerokoan antsietatea edo estresa kudeatzeko? Tailer honetan egoera arruntei era osasungarriagoan aurre egiteko tresna praktikoak ikasiko duzu: arnasketa eta erlaxazio teknikak eta autozaintza antsietatea murrizteko eta lasaitasuna sustatzeko.

Batch cooking

Bi orduko saioa. Dietetika eta Nutrizioko profesional batek eta Sukaldari batek batera jardungo dute; eta aste osorako menu osasungarri bi orduetan nola prestatu irakatsiko digute. Taperra eraman.

BLW metodoa: haurrak berak erregulatutako likadurari buruzko lantegia

Dietista-nutrizionista batek emandako lantegia da: metodo horren laguntzaz zure umetxoaren elikadura osagarria bideratzeko jakin behar duzun guztia ikasiko duzu. BLW metodoaren bidez, 6 hilabetetik aurrera birrindu gabeko elikagai solidoak ematen hasten zaio haurtxoari, edoskitzearekin konbinatzen den bitartean.

Diseina ezazu asteko menu osasungarria

Asteko menu osasungarria diseinatzeko moduari buruzko hitzaldia.

Emozioengatikogosea

Tailer honek ordu eta erdiko 4 saio ditu bakoitzak, bi psikologiakoak eta beste bi nutriziokoak. Psikologiakoetan, sentitzen ditugun emozioak identifikatzeko lan egingo da, eta estres-maila handi hori murrizteko aukera ematen duten erlaxazio-teknikak esperimintatzeko. Elikadurakoetan, honako hauek landuko dira: elikadura osasungarriak estresa hobeto miatzen nola laguntzen duen, pertsonak estresatuta eta/edo egoerak gaindituta gauden unean zer erabaki osasungarri har ditzakegun, eta nola planifikatu behar dugun nutrizio-erabaki txarrak saihesteko.

Kuzinatzen ikasi txikitatik

Hiru hilabete irauten duen lantegia da. Sukaldari batek eskola praktikoak emango dizkie umeei, janaria modu osasungarrian prestatzen ikas dezaten.

Lehen sorospen pediatrikoak

2,5 orduko lantegi teoriko-praktikoa, gurasoei, zaintzaileei, irakasleei... zuzendua, haurren larrialdi-egoeretan segurtasunez jarduteko oinarritzko ezagutzak eskaintzeko. Saioan, argi eta modu praktikoan, pediatriako larrialdi bat identifikatzeko eta behar bezala jarduteko urratsak jorratuko dira. Haurtxoen eta haurren bihotz-biriketako bizkortzea (BBB) irakatsiko da, baita eztarri-trabatzeen aurrean nola jokatu ere, eta haurtzaroan ohikoenak diren larrialdiak tratatuko dira, hala nola konbultsioak, erorikoak, zauriak edo intoxikazioak. Ez da ziurtagiririk emango.

Nutrizio-etiketak irakurtzea

Elikagaien etiketen irakurketari, Appei, Nutri-Scoreei buruzko tailerra, zer jater dugun ezagutzeko, erabaki osasungarriagoak hartzeko.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Aprendiendo a cocinar desde txikis

Se trata de una introducción a la cocina, un taller de un trimestre de duración, en la que un profesional de la cocina impartirá clases prácticas para que las niñas y niños que acudan aprendan a cocinar de manera saludable.

Batch cooking

Sesión de dos horas de duración donde un profesional de Dietética y Nutrición y un profesional de Cocina, de manera simultánea, enseñarán cómo hacer un menú saludable semanal en 2 horas. Llevar táper.

Celebra saludablemente tus fiestas

Cada taller consta de una sesión de dos horas de duración en la que se elaborarán recetas saludables así como bebidas sin alcohol para preparar encelebraciones especiales: cumpleaños, aniversarios, etc. Ej.: elaboración de tarta con fruta, pintxo saludable, smoothies... Llevar táper.

Comer de táper

Se trata de una sesión con una dietista-nutricionista, en las que se abordará ideas para preparar tappers manteniendo una alimentación saludable.

Conquista tu bienestar. Estrategias emocionales para retos diarios

Taller de estrategias emocionales para afrontar situaciones y retos cotidianos que pueden llegar a ocasionar malestar emocional y desgaste psicológico.

Diseña tu menú saludable semanal

Charla sobre cómo diseñar y planificar un menú saludable desde la planificación de la compra.

Gestiona bien tus emociones

Taller de 5 sesiones en el que aprender a identificar las emociones, reconocerlas y comprenderlas para poderlas gestionar adecuada y saludablemente. Se enseñan habilidades y herramientas que ayuden a facilitar procesos de desarrollo personal.

Hambre emocional

Taller que consta de 4 sesiones de hora y media de duración cada una, dos de psicología y otras dos de nutrición. En las de psicología se trabajará para identificar las emociones que sentimos y experimentar diferentes técnicas de relajación que permitan disminuir ese nivel elevado de estrés. En las de nutrición, se trabajará cómo la alimentación saludable ayuda a manejar mejor el estrés, qué decisiones saludables nos pueden ayudar en el momento en el que las personas nos encontramos estresadas y sobrepasadas por la situación y cómo planificar para evitar malas decisiones nutricionales.

Lectura de etiquetas de alimentos

Taller en el que se explica Nutri-Score, cómo leer las etiquetas y el uso de diferentes aplicaciones, para conocer mejor qué estamos comiendo y poder tomar decisiones más saludables.

Nutrizioa eta familian sukaldatzen

Familia-tailerra. Herritarren Arretarako Bulegoan edo Gizarte Etxean izena eman behar da. Lehenengo bi saioetan, helduek eta nutrizio profesional batek familia osoarentzako asteko menu osasungarria nola egin ikasiko dute. Bitartean, sukaldaritzako profesionalak bizpahiru elaborazio erraz egingo ditu hurrekin. Hurrengo bi saioetan, sukaldaritzako profesionalak familiarekin batera egingo dituzte familian egin daitezkeen errezeta osasungarriak.

Oinarrizko bizi euskarria haurrentzat

Lantegi ludiko-praktikoa, 2 ordukoa, 8 eta 12 urte bitarteko haurrentzat, besteei laguntzeko konfiantza sustatzeko eta, jolasaren bidez, larrialdi baten aurrean nola jokatu behar duten oinarrizko kontzeptuak irakasteko. Saioan zehar, laguntza zer esan nahi duen ikasiko dute, pertsona batek laguntza behar duen ezagutzeko modua, 112 zenbakiaren garrantzia eta bihotzari eta bizkortzeari buruzko oinarrizko nozioak. Hori guztia modu dibertigarrian eta adinera egokitutako dinamikekin landuko da.

Oinarrizko bizi-euskarria

Lantegi teoriko-praktikoa, 5 ordukoa (bi saiotan banatuta), osasun-larrialdi baten lehen minutuetan azkar eta eraginkortasunez jarduten ikasi nahi duten helduentzat. Simulazio praktikoen bidez, lehen sorospenen esparruko ohiko egoerak entrenatuko dira: biziraupen-katea, kontzientzia- eta arnasketa-egoeraren ebaluazioa, segurtasuneko albo-posizioa, 112 deiazen simulazioa, arnabidearen buxadura (Heimlich maniobra), bihotz-biriketako bizkortzea (BBB) eta desfibriladorearen erabilera (KDA). Ez da ziurtagirik emango.

Ongizatea lortu. Estrategia emozionalak eguneroko erronketarako

Tailer honetan estrategia emozionalak lantzen dira, ondoez psikologikoa eragin dezaketen eguneroko erronkei aurre egiteko.

Ospatu modu osasungarrian zure jaiak

Tailer bakoitzak bi orduko saio bat izango du errezeta osasungarriak eta alkoholik gabeko edariak prestatzeko: urtebetetzeak, urteurrenak... Adibidez: tarta egitea frutarekin, pintxo osasungarria, smoothie-ak... Taperra eraman.

Trashcooking: soberan duzunarekin sukaldatzea

Aprobetxamenduko sukaldaritzatailerra. Bertan, bertaratutakoei "soberakinak" optimizatzen irakasten zaie, 2 orduko saio batean menu osasungarri bat egiteko. Taperra eraman.

Tuper-otorduak

Ordu eta erdiko saio bat dietista-nutrizionista batek emanak. Saio horietan elikadura osasungarriareusteko moduko tuperrak prestatzeko ideiak jorratuko dira.

Zure emozioak ondo kudeatu

5 saioko lantegia, emozioak identifikatzen, ezagutzen eta ulertzen ikasteko, hauek modu egoki eta osasungarrian kudeatu ahal izateko. Garapen pertsonaleko prozesuak errazten laguntzen duten trebetasunak eta tresnak irakasten dira ere.

Método BLW: taller de alimentación autorregulada por el bebé

Se trata de un taller impartido por dietista-nutricionista, en la que aprenderás todo lo que necesitas saber para poner en marcha la alimentación complementaria de tu bebé con este método. El método BLW consiste en introducir al bebé alimentos sólidos, no triturados, a partir de los 6 meses mientras se combina con la lactancia.

Nutrición y cocina en familia

Taller familiar. Precisa inscripción en Oficina de Atención Ciudadana o Centro Cívico. En las dos primeras sesiones las personas adultas junto con una profesionalde nutrición aprenderán cómo elaborar un menú semanal saludable para toda la familia. Mientras tanto, el o la profesional de cocina realizará de dos a tres elaboraciones sencillas con las criaturas. Las siguientes dos sesiones, los profesionales de cocina elaborarán junto con las familias recetas saludables que puedan realizarse en familia.

Prevención de ansiedad y estrés

¿Te cuesta manejar la ansiedad o el estrés en tu día a día? En este taller aprenderás herramientas prácticas para afrontar situaciones cotidianas de forma más saludable: técnicas de respiración, relajación y estrategias de autocuidado emocional para reducir los niveles de ansiedad y promover la calma.

Primeros auxilios pediátricos

Taller teórico-práctico de 2,5 horas dirigido a madres, padres, personas cuidadoras o personal docente, con el objetivo de ofrecer conocimientos básicos para actuar con seguridad ante situaciones de urgencia en la infancia. Durante la sesión se abordarán, de forma clara y práctica, los pasos para identificar una emergencia pediátrica y actuar adecuadamente. Se enseñará la reanimación cardiopulmonar (RCP) en bebés y niños/as, cómo actuar ante atragantamientos, y se tratarán las urgencias más frecuentes en la infancia como convulsiones, caídas, heridas o intoxicaciones. No se entregará ningún tipo de certificado.

Soporte vital básico

Taller teórico-práctico de 5 horas (repartidas en dos sesiones) dirigido a personas adultas interesadas en aprender a actuar con rapidez y eficacia en los primeros minutos de una emergencia sanitaria. A través de simulaciones prácticas, se entrenarán situaciones habituales del ámbito de los primeros auxilios: cadena de supervivencia, evaluación del estado de conciencia y respiración, posición lateral de seguridad, simulación de llamada al 112, obstrucción de la vía aérea (maniobra de Heimlich), reanimación cardiopulmonar (RCP) y uso del desfibrilador (DEA). No se entregará ningún tipo de certificado.

Soporte Vital Básico para txikis

Taller lúdico-práctico de 2 horas para niños y niñas de 8 a 12 años, orientado a fomentar la confianza en la ayuda a los demás y enseñar, a través del juego, conceptos básicos sobre cómo actuar ante una emergencia. Durante la sesión, aprenderán qué significa ayudar, cómo reconocer si una persona necesita ayuda, la importancia del número 112 y nociones básicas sobre el corazón y la reanimación. Todo ello se trabajará de forma divertida y con dinámicas adaptadas a la edad.

Trashcooking:cocina con lo que te sobra en la nevera

Taller de cocina de aprovechamiento en el que se enseña a los asistentes a optimizar las sobras para elaborar con ello un menú saludable en 1 sesión de 2 horas.

2x1 Come rico y sano

Taller trimestral impartido por profesionales de la cocina y profesionales de dietética y nutrición para aprender a elaborar recetas saludables de los diferentes grupos de alimentos, facilitándose herramientas para mejorar los hábitos de alimentación así como también a manejarse en la cocina y las mejores técnicas de cocinado para cada grupo de alimentos, de manera sencilla y práctica. Llevar táper.

2X1. Otordu goxo eta osasungarriak

Hiruhilekoko lantegia, sukaldari baten eta nutrizionista baten eskutik. Elikagai-mota desberdinak erabiliz errezeta osasungarriak egiten ikasiko dugu. Elikadura-ohiturak hobetzeko tresnak emango dizkigute, eta sukaldean moldatzen eta elikagai-talde bakoitzerako kozinatze teknika onenak erabiltzen ikasiko dugu, modu erraz eta praktikoan. Taperra eraman.

EUSKARA SUSTATZEKO JARDUERAK**Jatorri atzerritarreko pertsonentzako euskara-ikastaroak gizarte-etxeetan (AISA)**

Euskararen ikaskuntzan lehen urratsak eman nahi dituzten atzerriko lagunentzako harrera-ikastaroak.

Merkataritza eta ostalaritzako langileentzako euskara-ikastaroak gizarte-etxeetan

Merkataritzan edo ostalaritzan lan egiten duten pertsonak bezeroekin euskaraz jarduteko motibatu eta hartara bultzatzea helburu duten hastapen ikastaroak.

55 urtetik gorakoentzako euskara-ikastaroak gizarte-etxeetan

55 urtetik gorako pertsonentzako oinarritzko euskara-ikastaroak, senideekin euskaraz aritzeko aukera izan dezaten. Lau urteko programa.

Gurasoentzako euskara-ikastaroak gizarte-etxeetan

Gurasoentzako euskara-ikastaroak; xede nagusia da seme-alabekin euskaraz hitz egin ahal izatea eta haiek eskolan ikasten dutena indartzea.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DEL EUSKERA**Cursos de euskera para personas de origen extranjero en los centros cívicos (AISA)**

Cursos de acogida lingüística para las personas de origen extranjero que deseen dar los primeros pasos en el aprendizaje del euskera.

Cursos de euskera en los centros cívicos dirigidos a personas empleadas en comercio y hostelería

Cursos de iniciación que tienen por objeto motivar y animar a las personas que trabajan en el comercio u hostelería a expresarse en euskera con su clientela.

Cursos de euskera para mayores de 55 años en los centros cívicos

Cursos básicos de euskera dirigidos a personas mayores de 55 años, con el objetivo de que puedan ser capaces de mantener conversaciones elementales en euskera con sus familiares. Programa de 4 años.

Cursos de euskera para madres y padres en los centros cívicos

Cursos de euskera destinados a madres y padres; el objetivo principal es que se puedan comunicar en euskera con sus hijas e hijos y reforzar el aprendizaje escolar.

LUDOTEKEN JARDUERAK**ACTIVIDADES DE LAS LUDOTECAS****Ludokluba: 9-12 urte**

Jolasaren bidez elkarrekin bizitzen ikasteko gunea da. Sormena eta lankidetzaz sustatzeko ekintzak eta jarduerak ludikoak eskaintzen ditu egunero. 9 eta 12 urte bitarteko gazteentzat (2016tik 2013ra bitartean jaiotakoak). Hezkuntza premia bereziak dituzten haurrak formulario hau bete behar dute. Desgaitasunari buruzko irizpen tekniko fakultatiboa ere aurkeztu beharko dute, Gizarte Ongizaterako Foru Erakundeak emana. Txosten hori gizarte etxean emango da, ordainketa formalizatzeko unean. Dena den, formularioa betetzen denean ere erantsi ahal izango da.

Ludohandi: ludoteka 4-8 urte

Jolasaren bitartez elkarrekin bizitzen ikasteko gunea da, 4-8 urteko haurrentzat (2021etik 2017ra bitartean jaiotakoak). Sormena eta lankidetzaz sustatzeko ekintzak eta jarduerak ludikoak eskaintzen ditu egunero. Haurrek bakarrik joan behar dute. Hezkuntza premia bereziak dituzten haurrak formulario hau bete behar dute. Desgaitasunari buruzko irizpen tekniko fakultatiboa ere aurkeztu beharko dute, Gizarte Ongizaterako Foru Erakundeak emana. Txosten hori gizarte etxean emango da, ordainketa formalizatzeko unean. Dena den, formularioa betetzen denean ere erantsi ahal izango da.

Ludokrea: ludoteka-hainbat adin tarte

Jolasa, sormena eta heziketa batzen ditu gune honek. Hori horrela, arteak adierazpenerako eta komunikaziorako erabiliko dira, elikadurak eta mugimenduak osasunari egiten dion ekarpena landuko da, eta abar. Jarduera hauek adin tarte ezberdinetarako eskainiko dira, bai eta familientzat ere. Derrigorrezkoa da 4 urtetik beherako haurrak heldu batek lagunduta joatea. 4 urtetik aurrerakoek bakarrik joan behar dute. Hezkuntza premia bereziak dituzten haurrak formulario hau bete behar dute. Desgaitasunari buruzko irizpen tekniko fakultatiboa ere aurkeztu beharko dute, Gizarte Ongizaterako Foru Erakundeak emana. Txosten hori gizarte etxean emango da, ordainketa formalizatzeko unean. Dena den, formularioa betetzen denean ere erantsi ahal izango da.

Ludomix: ludoteka 0-8 urte

Jolasgunea 0-8 urteko haurrentzat (2025etik 2017ra bitartean jaiotakoak) eta haien familientzat. Derrigorrezkoa da 4 urtetik beherako haurrak heldu batek lagunduta joatea. 4 urtetik aurrerakoek bakarrik joan behar dute. Hezkuntza premia bereziak dituzten haurrak formulario hau bete behar dute. Desgaitasunari buruzko irizpen tekniko fakultatiboa ere aurkeztu beharko dute, Gizarte Ongizaterako Foru Erakundeak emana. Txosten hori gizarte etxean emango da, ordainketa formalizatzeko unean. Dena den, formularioa betetzen denean erantsi ahal izango da.

Ludotxiki: ludoteka 0-3 urte

Jolasgunea 0-3 urteko haurrentzat eta haien familientzat (2025etik 2022ra bitartean jaiotakoak). Derrigorrezkoa da haurrak heldu batek lagunduta joatea.

Txikiklub: ludoteka 6-10 urte

Jolasaren bidez sormena, komunikazioa eta taldean parte-hartzea sustatzen ditu. 6-10 urte bitarteko haurrentzat (2019tik 2015era bitartean jaiotakoak). Haurrek bakarrik joan behar dute. Hezkuntza premia bereziak dituzten haurrak formulario hau bete behar dute. Desgaitasunari buruzko irizpen tekniko fakultatiboa ere aurkeztu beharko dute, Gizarte Ongizaterako Foru Erakundeak emana. Txosten hori gizarte etxean emango da, ordainketa formalizatzeko unean. Dena den, formularioa betetzen denean ere erantsi ahal izango da.

Ludoclub: 9-12 años

Espacio de aprendizaje para la convivencia a través del juego. Cada día se ofertan actividades creativas, cooperativas y lúdicas. Para niños y niñas de 9 a 12 años (fecha de nacimiento comprendida entre 2016 y 2013). Los niños y niñas con necesidades educativas especiales deberán rellenar este formulario. También deberán entregar el dictamen técnico facultativo emitido por la unidad de valoración de discapacidad del Instituto Foral de Bienestar Social. Este informe se entregará al formalizar el pago en el centro donde vaya a realizar la actividad. También se podrá adjuntar cuando se rellene el formulario anterior.

Ludohandi: ludoteka 4-8 años

Espacio de aprendizaje para la convivencia a través del juego dirigido a niños y niñas de 4-8 años (fecha de nacimiento comprendida entre 2021-2017). Cada día se ofertan actividades creativas, cooperativas y lúdicas. Deben acudir solos. Los niños y niñas con necesidades educativas especiales deberán rellenar este formulario. También deberán entregar el dictamen técnico facultativo emitido por la unidad de valoración de discapacidad del Instituto Foral de Bienestar Social. Este informe se entregará al formalizar el pago en el centro donde vaya a realizar la actividad. También se podrá adjuntar cuando se rellene el formulario anterior.

Ludokrea: ludoteka-varias franjas de edad

Espacio que suma juego, creatividad, temáticas educativas como pueden ser las artes como vehículo de expresión y comunicación, la salud en relación a la alimentación o el movimiento, etc. Se combinan ofertas familiares y otras para franjas de edad específicas. Menores de 4 años obligatoriamente deben asistir con una persona adulta y a partir de 4 años deben acudir solos. Los niños y niñas con necesidades educativas especiales deberán rellenar este formulario. También deberán entregar el dictamen técnico facultativo emitido por la unidad de valoración de discapacidad del Instituto Foral de Bienestar Social. Este informe se entregará al formalizar el pago en el centro donde vaya a realizar la actividad. También se podrá adjuntar cuando se rellene el formulario anterior.

Ludomix: ludoteka 0-8 años

Espacio de juego compartido en familia para niños y niñas de 0-8 años (fecha de nacimiento comprendida entre 2025-2017). Menores de 4 años obligatoriamente deben asistir con una persona adulta y a partir de 4 años deben acudir solos. Los niños y niñas con necesidades educativas especiales deberán rellenar este formulario. También deberán entregar el dictamen facultativo emitido por la unidad de valoración de discapacidad del Instituto Foral de Bienestar Social. Este informe se entregará al formalizar el pago en el centro donde vaya a realizar la actividad. También se podrá adjuntar cuando se rellene el formulario anterior.

Ludotxiki: ludoteka 0-3 años

Espacio de juego compartido en familia para niños y niñas de 0 a 3 años (fecha de nacimiento comprendida entre 2025-2022). Deben asistir obligatoriamente acompañados de una persona adulta.

Txikiteka: ludoteka 0-2 urte

Jolasaren bitartez estimulazioa lantzeko eta elkartzeko gunea, 0-2 urteko haurrentzat (2025etik 2023ra bitartean jaioetakoak) eta haien familientzat. Derrigorrezkoa da haurrak heldu batek lagunduta joatea.

Txikiklub: ludoteka 6-10 años

Espacio en el que a través del juego se fomenta la creatividad, la comunicación y la participación grupal. Dirigido a niños y niñas de 6 a 10 años (fecha de nacimiento comprendida entre 2019 y 2015). Deben acudir solos. Los niños y niñas con necesidades educativas especiales deberán rellenar este formulario. También deberán entregar el dictamen técnico facultativo emitido por la unidad de valoración de discapacidad del Instituto Foral de Bienestar Social. Este informe se entregará al formalizar el pago en el centro donde vaya a realizar la actividad. También se podrá adjuntar cuando se rellene el formulario anterior.

Txikiteka: ludoteka 0-2 años

Espacio de estimulación y encuentro mediante el juego, para niños y niñas de 0 a 2 años (fecha de nacimiento comprendida entre 2025-2023) y sus familias. Deben asistir obligatoriamente acompañados de una persona adulta.

BIZANeko JARDUERAK**Abes desaqun: gure Kantak (BIZAN)**

Tailerra belaunaldien arteko topagunea da, adineko pertsona batek gidatua. Belaunaldiak markatu dituzten abesti herrikoiak partekatu eta abestuko dira. Gaztelaniazko eta euskarazko doinuetatik hasi eta asturierazko, kantabrierazko, zarzuelazko eta habanerazko abestietaraino. Tailer hau ez da abesbatza bat, eta, beraz, ez du aurretiko ahos teknikaren ezagutzarik behar ezta musika-esperientziarik ere.

Abes dezagun! (BIZAN)

Musikarekiko ilusioa duen adineko batek dinamizatuko du lantegia, eta bere gogo bizia partekatzeaz gain, betiko abestiak elkarrekin abestuz gozatzera animatuko du taldea.

Abes dezagun! (BIZAN)

Musikarekiko ilusioa duen adineko batek dinamizatuko du lantegia, eta bere gogo bizia partekatzeaz gain, euskaraz abestera animatuko du taldea, euskararen ezagutza-maila edozein izanda ere.

Abesbatza "Voces del Ayer" (BIZAN)

Ahots teknika garatu eta hobetzeko jarduera, ahotsa adierazpide den aldetik. Musikaren kultura ikastea, adierazpide eta atsegin hartzeko bitarteko gisa.

Abesbatza: "Aritz Zaharra" (BIZAN)

Ahots teknika garatu eta hobetzeko jarduera, ahotsa adierazpide den aldetik. Musikaren kultura ikastea, adierazpide eta atsegin hartzeko bitarteko gisa.

Abesteko ahots-teknika (BIZAN)

Ezagutu abestu ohi dituzun partiturei aurre egiteko eta gai bat interpretatzeko ahots-teknika (letra ulertu, aire-harguneak, etab.).

Adimena, emozioak eta harremanak estimulatu (BIZAN)

Harremanetarako eta komunikaziorako gunea. Bertan esperientziak, bizipenak eta hainbat jardueratxo partekatuko dira, parte-hartzaileak gogotsuago eta osasuntsuago izan daitezten.

Adineko gizonen zirkulua: aldaketak, beharrak eta erronkak (BIZAN)

60 urtetik gorako gizonentzako hausnarketa-gune bat, maskulinitateak eta gizonen berdintasunaren alde duten eraginari buruzkoa.

Adinkeriatik ekintzara (BIZAN)

Adin guztietako pertsonen irekitako lantegi honetan, eragiten dituzten adin-estereotipoen buruz hausnartuko dugu, eta horiei aurre egiteko segurtasuna emango dituzten konponbideak bilatuko ditugu.

Aerobik (BIZAN)

Gimnasia modalitate bat, musikarekin praktikatzen dena eta arnas-eritmoaren kontrollean oinarritzen dena, sasoi fisiko hobeko bat lortzeko helburuarekin.

ACTIVIDADES DE BIZAN**¡Vamos a cantar! (BIZAN)**

Una persona mayor con ilusión por la música dinamizará este taller, compartiendo su entusiasmo y animando al grupo a disfrutar cantando juntos canciones de toda la vida.

Abes dezagun! (BIZAN)

Una persona mayor con ilusión por la música dinamizará este taller, compartiendo su entusiasmo y animando al grupo a disfrutar cantando en euskera, sin importar el nivel de conocimiento del idioma.

Aerobic (BIZAN)

Modalidad gimnástica que se practica con música y se basa en el control de ritmo respiratorio con el objetivo de conseguir una mejor forma física.

Ajedrez (BIZAN)

Tanto si no has jugado nunca, como si ya sabes jugar, comparte partidas con otras personas con ganas de mejorar sus habilidades.

Ajedrez básico (BIZAN)

Aprender a mover las piezas por el tablero y conocer movimientos que te permitan jugar una partida de ajedrez.

Ajedrez iniciación (BIZAN)

Aprenderemos los movimientos de las piezas por el tablero y practicaremos diferentes movimientos y estrategias.

Almazuelas (BIZAN)

Iniciate en el aprendizaje de la creación de almazuelas, piezas de tejido creadas con la unión de diversas telas.

Amigurumi: muñecos de ganchillo (BIZAN)

En este taller una persona mayor compartirá sus conocimientos y te enseñará esta técnica de ganchillo de origen japonés que consiste en tejer pequeños muñecos.

Aprende a escribir tus vivencias (BIZAN) Este

taller es para ti, que te gustaría contar tu historia de vida, tus experiencias, planes de futuro, pero no sabes cómo hacerlo por escrito. A través de técnicas de escritura aprenderás a poner en orden tus ideas y a trasladarlas a un papel.

Aprende a hacer máscaras venecianas (BIZAN)

En este taller, una persona mayor compartirá sus conocimientos sobre el mundo de las máscaras de Venecia. Nos introducirá en el misterio, belleza y seducción de las mismas. En el curso, aprenderemos a realizar estas máscaras a partir de técnicas de decoración y con materiales que encontramos fácilmente en nuestro alcance.

Aprende a manejar tu Iphone (BIZAN)

Deja atrás el miedo a utilizar el iPhone para poder sacarle el máximo partido. Comprende el funcionamiento de la App Store. Utiliza la galería de fotos, domina el uso de la cámara y las diferentes funciones que esta ofrece.

Aktualitateko tertuliak (BIZAN)

Askatasun eta tolerantziako gune bat da, pentsatuztat ematen digutena berriro pentsatzeko. Lantegi honetan aktualitateari beste interpretazio batzuk emango zaizkio eta informazioa eta jakintzara modu kritikoa eta konstruktiboan hurbiltzeko tresnak eskainiko dira. Auzoko beste kolektibo batzuekin elkarrekin jardungo dugu eta jarduerak egingo ditugu, taldea aberasten duten beste errealitate batzuk ezagutzeko.

Almazuelak (BIZAN)

Ikasi almazuelak egiten, hainbat oihal lotuz sortutako ehunpiezak.

Altzariak eta antzinako gauzak zaharberritzea (BIZAN)

Altzari txikiak eta polikromia-azkoak, oro har, zaharberritzeko teknikak irakasten dira. Zaharberritzean erabiltzen diren tresna eta materialak ezagutu eta elementu apaingarrien pintura, patina eta akabera inguruko teknikak lantzen hasia.

Altzariak zaharberritzeko gela irekia (BIZAN)

Teknikari buruzko ezagutza aurreratuak dituzten eta monitorerik gabe altzariak zaharberritu nahi dituzten erabiltzaileentzako espazioa da.

Amigurumi: kakorrazeko panpinak (BIZAN)

Lantegi honetan, adineko batek bere ezagutzak partekatuko ditu eta japoniar jatorriko kakorraz-tekника hau irakatsiko dizu, panpina txikiak egiteko.

Antzietatea eta estresa gutxitu: Mindfulness (BIZAN)

Gure bihotz eta adimenaren ohitura naturalek berez beharko lukeena baino zailago egiten dute bizitza, eta arreta osoa (edo mindfulness) izeneko meditazioa horren kontrako konponbide ona dela erakusten ari da. Gure pentsamenduak eta emozioak ezagutzen eta harreman sare bateko kide sentitzen laguntzen digu, estresak eta antzietateak sortutako sufrimendua gutxitzen du eta bizitza gehiago gozatzeko laguntzen digu.

Antzerkia (BIZAN)

Antzezlanak prestatu eta antzezteko lantegia da (antzezte kulturaren arloko prestakuntza). Hainbat gaitasun landuko dira horretarako: gorputz lana, erlaxazioa, inprobisazioa, ahotsa, kontzentrazioa, adierazkortasuna. Lantegiaren amaieran, antzezlan bat sortuko da ikasitakoa praktikan jartzeko.

Antzerkia ozenki: dramatiko (BIZAN)

Ikasi antzezlan dramatiko bat ozenki irakurtzen pertsonaia bakoitzaren ahotsetatik, antzezipen dramatikorako hurbilketa txiki baten bitartez.

Antzerkia ozenki: klasiko (BIZAN)

Ikasi antzezlan klasiko bat ozenki irakurtzen pertsonaia bakoitzaren ahotsetatik, antzezipen dramatikorako hurbilketa txiki baten bitartez.

Antzerkia ozenki: komedia (BIZAN)

Ikasi komedia bat ozenki irakurtzen pertsonaia bakoitzaren ahotsetatik, antzezipen dramatikorako hurbilketa txiki baten bitartez.

Aprende a manejar tu teléfono móvil Android (BIZAN)

Si quieres manejar con soltura tu teléfono móvil Android, este es tu curso. Aprenderás a mandar, leer y borrar mensajes y Whatsapp, gestionar la agenda telefónica, etc.

Aprende a recitar poesía y contar historias (BIZAN)

Espacio de encuentro para las personas que les gusta recitar poemas y contar y escuchar historias. Intenta ser un lugar de recuperación de artes literarias poco trabajadas o conocidas y ser referente entre las personas mayores. Para el curso la palabra entrará en escena a través de obras de "teatro leído".

Aprende a usar el Whatsapp (BIZAN)

Taller práctico dirigido a personas que ya tienen conocimientos básicos del uso del móvil Android y quieren aprender a manejar Whatsapp con soltura. Aprenderemos a enviar mensajes, fotos, audio, hacer video llamadas, crear grupos y configurar la privacidad de manera segura.

Aprender a expresarte en público (BIZAN)

En este taller aprenderás a ordenar tus ideas, a comunicarlas con precisión, a manejar el ritmo de tu expresividad y a pelear con los obstáculos que se encuentran a la hora de hablar en público. Clases teóricas y prácticas para conseguir manejar la voz, la respiración, eliminar los nervios y enriquecer tu autoestima desde la oralidad y la retórica de tu expresión hacia los demás.

Apuesta por la cultura: literatura, cine y música (BIZAN)

) La cultura es el saber invisible que nos permite vivir mejor en sociedad, empatizar con los demás, descubrir la diversidad maravillosa del mundo. En este taller tú apuestas por la cultura, por la literatura y por el cine. A lo largo de un año recorreremos juntos algunas obras de estas disciplinas artísticas que han consumado nuestro mundo. La cultura imagina tu presente y tu futuro. Acércate a este conocimiento.

Arte en Álava (BIZAN)

Este curso realizará un recorrido por la historia del arte de la provincia para acercar el patrimonio histórico artístico que ha definido nuestra identidad cultural. El objetivo es conocer las manifestaciones artísticas más cercanas que muchas veces son poco conocidas por la ciudadanía que no es consciente de los tesoros que tenemos en nuestro entorno.

Arte en nuestro entorno (BIZAN)

Este taller se centrará en conocer, comprender y valorar el arte que nos rodea. Se analizarán obras ubicadas en museos, entornos urbanos y otros espacios de Vitoria-Gasteiz y otras localidades cercanas a nuestro territorio.

Aula abierta de bolillos (BIZAN)

Espacio para personas con conocimientos avanzados en la técnica que quieran seguir practicando de forma autónoma, sin monitor.

Aula abierta de pintura (BIZAN)

Espacio para personas con conocimientos avanzados de la técnica que quieran pintar sin monitor/a.

Aula abierta de restauración de muebles (BIZAN) Espacio para personas con conocimientos avanzados de la técnica que quieran restaurar muebles sin monitor/a.

Aula abierta de talla de madera (BIZAN)

Espacio para personas con conocimientos avanzados en la técnica que quieran seguir practicando de forma autónoma, sin monitor.

Antzerki-dramaturgia (BIZAN)

Antzerkira hurbiltzea antzerki lan baten idazketa kolektibotik abiatuta. Antzerkiaren historiari hurbilduko gara lantegiaren bitartez. Alderdi hauei buruzko ezagutzak hartuko dira: dramaturgia, eszenen idazketa, egitura dramatikoaren konposizioa eta pertsonaien diseinua, eta elkarrizketen idazketarekin lotutakoak. Hori guztia erakargarria bada zuretzat, antzerkia maite baduzu eta taldean antzerki-lan txikiak idatzi nahi badituzu, antzerki-liburuxkak modu praktikoan idazten ikasteko aukera izango duzu. Dramaturgiarekin eta antzerki-genero historiko zein garaikideekin lotutako era guztietako alderdiak landuko dira, mendealdeko antzerki-herentziaren inguruko hainbat alderdi teorikoz gainera.

Arabako artea (BIZAN)

Ikastaro honetan, probintziako artearen historia landuko da, gure kultura-nortasuna definitu duen ondare historiko-artistikoa ezagutarazteko. Adierazpen artistiko hurbilenean berri ematea da helburua, herritarrek gutxi ezagutzen baitituzte; izan ere, askotan ez gara inguruan ditugun altxorrez ohartzen.

Areto dantzak 1. maila (BIZAN)

Hainbat dantza motatako oinarrizko pausuak ikastea (tangoak, boleroak, pasodobleak, txatxatxa). Musika eta erritmoa baliatuz sormena garatzeko.

Areto dantzak 2. maila. Bikoteka (BIZAN)

Lehen mailan ikasitakoari jarraipena emateaz gain, pausu eta koreografia aurreratuagoak landu eta dantza berriak ikasiko dira: foxa, bachata edo countrya, esaterako.

Areto dantzak 3. maila. Bikoteka (BIZAN)

Lehen eta bigarren mailetan ikasitako dantzen maila aurreratu eta koreografia zailagoak.

Areto dantzaldiak (BIZAN)

Zentroetako erabiltzaile batek lagunduko dizu areto-dantza ezagunenak praktikatzeko orduan.

Argazkia: atera etekina Android mugikorreko kamerari (BIZAN)

Ezagutu Android mugikorraren doikuntza automatikoak eta eskuzkoak, eta ikasi Google Argazkiak erabiltzen argazkiak kudeatu eta editatzeko eta PCra iragateko.

Argazkiak mugikorraz (BIZAN)

Monografia honen bidez, mugikorrekin kalitatezko argazkia atera ahal izateko oinarrizko alderdiak ezagutuko ditugu: argiztapen planoari buruzko ezagutza teknikoak, enkoaraketa, konposizioa, irudiaren elementu grafikoak, tamaina, bereizmena eta pixelaren gama tonala.

Argazkigintza digitala aurreratu (BIZAN)

Lantegi honetan argazkigintzaren arloko guztiez hitz egingo dugu: ekipoak, teknika, espazio eta argi idealak, irudiak kokatzeko tipologia eta modu desberdinak, etab. Zalantzak argitu, esperientziak partekatu eta argazkiak egitera irtegarri gara, baina, batez ere, asko hitz egingo dugu argazkigintzaren hizkuntzari eta potentzialari buruz. Ezinbestekoa da kamera eskuz erabiltzen eta kameraren oinarrizko baliabideak ondo baliatzen jakitea.

Aula abierta de talla en piedra (BIZAN)

Consiste en un espacio creado dentro de las aulas de pintura, talla, bordados y restauración muebles para aquellos/as usuarios/as que hayan finalizado su proceso de aprendizaje y quieran seguir pintando, tallando, bordando, realizando pachwork (almazuelas) o restaurando sin monitor/a.

Autocuidado para combatir la soledad (BIZAN)

En este taller buscamos integrar el cuerpo y las emociones. Aprenderemos a mirar nuestras necesidades y cómo satisfacerlas para sentirnos mejor en el día a día.

Baila y exprésate con movimiento (BIZAN)

Las sesiones se basan en bailar ritmos suaves como la salsa, merengues, cumbia o reggaeton. Es un taller que ayuda a fortalecer los músculos y es un buen ejercicio cardiovascular y de coordinación. Este ejercicio se ajusta a la velocidad y las capacidades de cada persona.

Bailables de salón (BIZAN)

Espacio en el que una persona usuaria de los centros te acompaña a la hora de practicar los bailes de salón más populares.

Baile avanzado para exhibición (BIZAN)

El objetivo final de este curso será hacer demostraciones y/o exhibiciones. Se trabajarán los pasos de baile (diferentes estilos) y la estética hasta alcanzar el nivel de exhibición.

Baile: caribeños (BIZAN)

Para parejas con nociones de baile. Baila al son del Caribe y aprende de forma divertida salsa, merengue, cumbia y bachata.

Baile: coreografías (BIZAN)

Actividad dirigida al aprendizaje de diferentes bailes individuales y grupales que se bailan en locales de moda. Desarrollando la creatividad mediante la música y el ritmo.

Baile: tango y pasodoble (BIZAN)

Para parejas con nociones de baile. El tango provoca la mejor comunicación no verbal en la pareja y el pasodoble lo trabajaremos al ritmo de orquestas clásicas y ritmos folklóricos.

Bailes de salón nivel 1 (BIZAN)

Actividad dirigida al aprendizaje de los pasos básicos de diferentes bailes como el tango, bolero, pasodoble y chachachá. La creatividad mediante la música y el ritmo.

Bailes de salón nivel 2 (BIZAN)

Actividad dirigida a dar continuidad al aprendizaje realizado en bailes de salón nivel 1 e incorporando pasos y coreografías más avanzadas e introduciendo nuevos bailes como el Fox, la Bachata o el Country.

Bailes de salón nivel 3. Parejas (BIZAN)

Actividad dirigida al aprendizaje avanzado de los diferentes bailes aprendidos en los niveles 1 y 2 y a la realización de coreografías más complejas.

Bailes del Mundo (BIZAN)

Taller de movimiento grupal en el que el ejercicio se desarrolla, desde un punto de vista dinámico y lúdico y musical, a través del conocimiento de bailes y danzas tradicionales del mundo.

Argazkigintza digitala reflex kamerarekin. Teoria-praktika kanpoaldean (BIZAN)

Lantegiaren lehen zatian, argazkigintzaren oinarriko printzipioak ezagutuko ditugu, gure reflex kameraren eskuzko erabilerari aplikatzeko. Argiaren neurketa, landa-sakontasuna, konposizioa, optikak eta abar ikasiko ditugu. Lantegiaren bigarren zatian, saioak egingo dira kanpoaldean, ikasgelan ikasitakoa praktikan jartzeko.

Argi izan burua (BIZAN)

Eguneroko bizitzan aktibo mantentzen ikasiko dugu, gure gaitasun kognitiboak (memoria, hizkuntza, pertzepzioa, irakurketa, idazketa) hobetuko dituzten ariketa praktiko bidez. Pertsonen arteko harremanak garatzeko gune bat da. Talde horiek aukera izango dute gazteekin saioen bat partekatzeke.

Argitu informatika eta mugikorrari buruz dituzun zalantzak (BIZAN)

Eman izena astero ordenagailuan praktikatzeko, esperientziarik izan edo ez: gelan monitore baten laguntza izango duzu unean uneko zalantzak argitzeke.

Artea gure inguruan (BIZAN)

Lantegiak gure inguruko artea ezagutzea, ulertzea eta baloratzea izango du ardatz. Gasteizko eta bertatik gertu dauden beste herri batzuetako museotan, hiri-inguruneetan eta bestelako espazioetan dauden artelanak aztertuko dira.

Artearen historiako terminoak (BIZAN)

Ikastaro honen helburua da artearen historiako oinarriko terminoekin ohitzea, historian zeharreko arte-lanak hobeto ulertu eta estimatu ahal izateko, bai bidaietan, bai kultur bisitaldietan. Bidaia kronologiko eta praktiko baten bidez, artearen lengoaiak aztertuko dira: arkitektura, eskultura, pintura, konposizioa eta teknikak.

Bainikak eta chantilly brodatuak (BIZAN)

Bainikak: batez ere harizkoa den tela baten gainean, hariak horizontalki eta bertikalki ateratzen dira. Taldez talde, hutsik geratzen den espazioa lotu egiten dugu edo bestela forma eta marrakzi desberdinekin betetzen dugu. Brodatuak tulegen: ehun gardena da. Kalatu biribil hexagonalak dituen begi-sare batez osatuta dago. Begi-sarearen gainean eta hondoan jarritako marrakzi batekin, zetazko hariekin betetzen dugu. Oso brodatu ederra egitea lortuko dugu. Ezkontza-beloak, xalax edo mantelinak egin daitezke.

Bakardadea gaintzea: ariketak eta autoezagutza (BIZAN)

Ikastaro honek estrategiak, teknikak eta ariketak barne hartzen ditu, nor bere burua ezagutu dezan laguntzeko eta bizitzako egoera batzuek guregan sortzen duten bakardade-sentsazioa gaintzeko.

Bakardadeari aurre egiteko: norbere burua zaintzea (BIZAN)

Tailer honetan gorputza eta emozioak integratzea bilatzen dugu. Gure beharrei begiratzen ikasiko dugu, eta nola ase, egunerokoan hobeto sentitzeko.

Belaunaldien arteko zeramika: "Lokaztuta" (BIZAN)

Belaunaldien artekoa: Haurrek eta adinekoek zeramikazko piezak egiten ari diren bitartean elkarri eragitea da helburua, adineko zein gazteek beren bizipenak eta esperientziak partekatzeke konfiantzazko giroa sortzeko.

Bienestar y salud a través de la risa (BIZAN)

El sentido del humor es la capacidad natural de la especie humana que hace que la vida sea placentera y deseable. Se ha comprobado que la risa aporta múltiples beneficios ya que mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar. En este taller aprenderemos a eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales y nos ayudará a descubrirnos, llenarnos de ilusión y sentido del humor, permitiéndonos aprender a vivir una vida positiva, intensa, sincera y consciente. Los grupos tendrán la oportunidad de compartir alguna sesión con personas jóvenes.

Biodanza (BIZAN)

La biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras, por medio de la música, el canto, el movimiento? A través de la danza y el baile? y situaciones de encuentro en grupo.

Bolillos (BIZAN)

Aprendizaje de la técnica de bolillo y del cruce de hilos, obteniendo como resultado diferentes artículos de menaje: tapetes, puntillas, etc.

Caminando por el anillo verde (BIZAN)

Actividad al aire libre, con el objetivo de mejorar la salud, nuestra condición física (fuerza, movilidad y equilibrio) a la vez que disfrutamos de nuestro anillo verde y compartimos con otras personas.

Cantemos: nuestras canciones (BIZAN)

Un espacio de encuentro intergeneracional, liderado por una persona mayor, donde se comparten y cantan canciones populares que han marcado generaciones. Desde melodías en castellano y euskera hasta canciones asturianas, cántabras, zarzuelas y habaneras. Este taller no es un coro, por lo que no requiere conocimientos previos de técnica vocal ni experiencia musical.

Cardiodance (BIZAN)

Taller de ejercicio físico para movilizar y fortalecer todas las partes del cuerpo al ritmo de la música.

Cerámica (BIZAN)

Programa que consiste en el aprendizaje de las distintas técnicas que son necesarias para realizar trabajos artesanales con distintos tipos de barro, utilizando diseños variados y diferentes tipos de decoración. La cerámica potencia la relajación, la psicomotricidad fina, la relación interpersonal, el apoyo informal, el trabajo manual, etc.

Cerámica artística (BIZAN)

Aprendizaje de distintas técnicas manuales que son necesarias para realizar trabajos artesanales con barro. Esmaltado con diferentes acabados. La cerámica potencia la relajación, la psicomotricidad fina, la relación interpersonal, el apoyo informal, el trabajo manual, etc.

Cerámica Intergeneracional: "Embarra2" (BIZAN)

Taller intergeneracional que consiste en la interacción entre niños y niñas con los mayores mientras están realizando piezas de cerámica con el objetivo de crear un clima de confianza en el que tanto mayores como jóvenes compartan sus vivencias y experiencias.

Belaunaldien artekoa: ahozko tradizioa (BIZAN)

Hainbat belaunalditako jendearen arteko topaketa, asteartero, 11:00etatik 12:30ra, adinekoek Gasteizko ikasteetxetako ikasleekin gure bizipenak, jolasak, abestiak eta ipuin-kontaktetarako partekatzeko.

Belaunaldien artekoa: dantzan eta beste, elkarrekin (BIZAN)

Xede nagusia belaunaldien arteko trukea da, eta bertan Araneko BIZANeko adinekoek saio bat dinamizatzeko dute. Dantza ardatz hartuta, parte hartzaile guztien artean harremanak izateko gunea sortuko da. Istoriak, jatorria eta pasadizoak kontatu, musika entzun eta dantzatu egingo da, jakina, hartara gure dantzek gordetzen dituzten tradizioak ezagutzeko. Lekua: Araneko BIZAN.

Belaunaldien artekoa: Eskolara Kanta-kantari (BIZAN)

Helburu nagusia belaunaldien arteko trukea sustatzea delarik, BIZANeko adinekoen talde batek musika adierazpenerako saio interaktibo bat dinamizatzen du ikastetxeetan: abestea, abestiak instrumentuekin interpretatzea, testuinguruarekin, loturiko jolas eta istorioak irudikatzea.

Belaunaldien artekoa: harremanak ehunduz (BIZAN)

Adineko talde batek puntu eta kakorratz lanak egiten irakatsiko diete Francisco de Vitoria institutuko gazteei. Horretaz gain, gazteek eta adinekoek beste jarduera interesgarri batzuk egingo dituzte. Lanak auzoko zenbait leku apaintzeko erabiltzen dira, kalea eraldatu eta alaitzeko.

Belaunaldien artekoa: Ipuinkontakteta: animatzen zara estereotipoak (BIZAN)

Neska-mutilak eta pertsona helduak elkartzeko dira, irakurketa espresiboa eta idazkera kreatiboa pizteko eta hurbiltzeko ipuin, poema, alegia, antzerki, dantza eta abestien bitartez.

Berrien azpildurak (BIZAN)

Berriei irakurketa ugari izaten dituzte. Hala ere, askotan, interesdunek alderdi batetik bakarrik ikusarazten dizkigute berriak. Gure garaiko gertaera eta berriak beste modu batera interpretatuko dira lantegian, eta hainbat baliabide eskainiko dira informazioa eta ezagutza modu kritikoa eta eraikitzailean har dezagun.

Bidaia desberdinak: helmuga alternatiboak ihesaldi baterako (BIZAN)

Lantegi honetan, bisita merezi duten ohiz kanpoko helmugak eta helmuga bitxiak aurkeztuko ditugu, ez gida espezializatueta, ez turistek bidaia-agentzietan agertzen ez direnak. Leku horietara nola iritsi azalduko dugu, erakutsi egingo ditugu, haiekin lotutako testuak irakurriko ditugu eta haien berezitasunak aztertuko ditugu.

Bidaia-kronikak. Gaur egungo mundua (BIZAN)

Ezagutu bidaien mundua, bidaien protagonista izan zirenen eta idatzi zituzten testuen bitartez. Sentitu han egongo bazina sentitzearen plazera, haien kontakizunen bitartez. Azkenik, hirugarren hiru hilekoan gaur egungo mundua azaltzen ahaleginduko gara, haren arazo eta gatazka guztiekin.

Bidaia-kronikak. Lekuak (BIZAN)

Ezagutu bidaien mundua, bidaien protagonista izan zirenen eta idatzi zituzten testuen bitartez. Sentitu han egongo bazina sentitzearen plazera, haien kontakizunen bitartez. Lehen hiru hilekoan, zer leku ezagutu zituzten aztertuko dugu, eta nondik igaro ziren.

Chi-kung, Qi Gong (BIZAN)

Significa "trabajo de la energía". Es un antiguo sistema chino de autodesarrollo, pensado para proteger la salud, estimular la vitalidad y prolongar la vida. Integra cuerpo, mente y espíritu, favoreciendo la relajación y la forma física.

Círculo de hombres mayores: cambios, necesidades y retos (BIZAN)

Un espacio de reflexión para hombres mayores de 60 años sobre la influencia de la masculinidad y el papel de los hombres a favor de la igualdad

Club de costura (BIZAN)

En este taller una persona mayor compartirá sus conocimientos sobre costura para compartir con usuarios/as de distintas edades conocimientos básicos para arreglar la ropa.

Cocina básica para hombres (BIZAN)

A partir del aprendizaje de recetas que completen un tipo de dieta sana, variada y equilibrada, se potencian actitudes de corresponsabilidad y de asunción de tareas que promuevan la autonomía personal.

Cocina del mundo: viaja desde tu cocina (BIZAN)

Conoce a través de la cocina los diferentes platos y tradiciones culinarias que hay en el mundo, desde Italia hasta Japón, pasando por Marruecos o Colombia.

Cocina saludable (BIZAN)

Aprende a cocinar de una forma saludable con platos y técnicas variadas para cuidarte desde dentro.

Cocina vegetariana (BIZAN)

Disfruta de la cocina aprendiendo cómo hacer platos vegetarianos y reduciendo la ingesta de carnes. En este taller aprenderemos cómo hacer platos que no contengan carne, muy saludables.

Compartiendo lecturas (BIZAN)

La literatura forma parte de la vida y mejor si es compartida. En este espacio puedes encontrar un lugar donde poner en común tus últimas lecturas con otros usuarios e intercambiar títulos y autores.

Comunicación práctica: diálogo y escucha (BIZAN)

Un espacio para aprender y practicar la expresión y la comunicación en un ambiente de respeto mutuo.

Conversaciones de nuestro día a día (BIZAN)

Encuentros informales donde hablaremos de temas de interés general, personal y social. Se creará una red de apoyo entre las personas participantes para hacer frente a la soledad donde se pueda reflexionar y expresar opiniones personales, donde se hable de temas de actualidad, donde se trate estereotipos relacionados con la vejez, género, etc. Se favorecerá competencias para la vida, se promoverá el entretenimiento, el desarrollo de habilidades cognitivas.

Coreografías (BIZAN)

Actividad dirigida al aprendizaje de diferentes bailes individuales y grupales que se bailan en locales de moda. Desarrollando la creatividad mediante la música y el ritmo.

Coro "Aritz Zaharra" (BIZAN)

Actividad dirigida al desarrollo y mejora de la técnica vocal entendida como medio de expresión. Favoreciendo la adquisición de cultural musical como medio de expresión y de disfrute.

Bidaia-kronikak. Pertsonak (BIZAN)

Ezagutu bidaien mundua, bidaien protagonista izan zirenen eta idatzi zituzten testuen bitartez. Sentitu han egongo bazina sentitzearen plazera, haien kontakizunen bitartez. Bigarren hiruhilekoa, berriz, aurrera egin ahala ezagutu zituzten pertsona eta giza taldeengan zentratzen da.

Biodantza (BIZAN)

Biodantza zera da, giza integrazioarako, berritze organikorako, afektibitatea berriz irakasteko eta bizitzaren jatorrizko funtzioak berriz ikasteko sistema bat. Bizipen integratzaileak eragin nahi ditu musikaren, kantuaren, mugimenduaren eta dantzaren bitartez eta taldea elkartzeko egoeren bitartez.

Bizitza aktiboa eta gizarte harremanak (BIZAN)

Harremanetarako eta komunikaziorako gunea, non Zahartze aktiboa sustatzen den. Ideia, pentsamendu eta sentimenduak konpartitzen dira, komunitate-jardueretan parte hartuaz, eta hazkuntza pertsonal eta sozialariburuzko kezka berriak sortuaz.

Bizkar ariketak aulkian (BIZAN)

Taldean gidatutako ariketa leunak, bizkarra eta artikulazioak zaintzeko.

Chi-kung, Qi Gong (BIZAN)

"Energia iren lana" esan nahi du. Autogarapenerako sistema txinatar zahar batda, osasuna babesteko, bizitasuna suspertzeko eta bizitza luzatzeko pentsatua. Gorputza, burua eta espiritua integratzen ditu, erlaxazioa eta forma fisikoa erraztuz.

Dantza zirkularrak (BIZAN)

Dantza herrikoiak, munduko komunitateen ospakizun modu gisa sortu zirenak. Ezaugarri nagusia da zirkulu edo gurpil irekian dantzatzen direla, eskuetatik hartuta. Musikak askotarikoak dira, jatorrizko herrialdearen zaporea dute. Erritmikoagoak edo melodikoagoak izan daitezke, azkarragoak eta desazeleratuagoak. Alaitasunera gonbidatzen dute, beste pertsona batzuekin partekatutako mugimendu-sentsazio atseginez gozatzera. Eta bizitzat erraz gizatzearekin duen loturari.

Dantza, musika eta mugimendu(BIZAN)

Gorputza, adierazteko eta komunikatzeko tresna gisa. Irudi eta jokoen bitartez, mugitzeko modu osasuntsuago eta suspergarri bat aurkituko dugu, gure koordinazioaren, orekaren, arretaren eta ongizatearen mesedetan. Musikaren eta mugimenduaren bitartez hobeto sentitu nahi duten guztientzat. Musikaren eta mugimenduaren bitartez hobeto sentitu nahi duten guztientzat.

Dantza: karibeko dantzak (BIZAN)

Dantzan zertxobait dakiten bikoteentzat. Karibeko doinuekin dantzatu eta modu dibertigarrian ikasi salsa, merengea, cumbia eta batxata.

Dantza: koreografiak (BIZAN)

Modako aretoetan bakarka zein taldean egiten diren dantzak ikastea. Musika eta erritmoaren bidez sormena landuko da.

Dantza: tangoa eta pasodoblea (BIZAN)

Dantzan zertxobait dakiten bikoteentzat. Tangoak hitzik gabeko komunikaziorik onena eragiten du bikotean, eta pasodoblea orkestra klasikoaren eta erritmo folklorikoaren erritmoan landuko dugu.

Coro "Voces del Ayer" (BIZAN)

Actividad dirigida al desarrollo y mejora de la técnica vocal entendida como medio de expresión. Favoreciendo la adquisición de cultura musical como medio de expresión y de disfrute.

Costura y patchwork (almazuelas) (BIZAN)

Aprendizaje de técnicas de costura y arreglos. Aprenderemos diferentes patrones de costura y algunos de patchwork, utilizando retales de tela. Creación de bolsos, neceseres, carteras, cojines, colchas. Taller dirigido a personas con un nivel bajo en costura.

Creación y presentación de historias (BIZAN)

Taller práctico, para mejorar tus capacidades de comunicación. Trabaja tu creatividad y mejora tus habilidades para hablar en público.

Crisis energética: ¿cómo puedo reducir mi factura energética? (BIZAN)

Seminario práctico para que cada asistente conozca su huella de carbono y elabore un plan personal para reducir su huella y su factura. Conoceremos cómo gestionar nuestros contratos de luz y gas, las diferentes energías renovables, ejemplos de rehabilitación de viviendas, o qué es y cómo poner en marcha una Comunidad Energética, entre otros. Las sesiones combinarán teoría y práctica, ilustrando la información que trabajemos con visitas a lugares de interés.

Crochet: compartiendo experiencia (BIZAN)

Ven a compartir un espacio donde hacer ganchillo juntas desde la experiencia. Un espacio amable donde compartir conocimientos. Necesario conocimientos previos de crochet o ganchillo.

Crónicas viajeras. El mundo de hoy (BIZAN)

Descubre el mundo de los viajes a través de textos y los autores que los protagonizaron. Siente el placer de sentirte como si estuvieras allí a través de sus relatos. El tercer trimestre se centra en tratar de explicar el mundo de hoy en día, con sus dilemas y sus conflictos.

Crónicas viajeras. Lugares (BIZAN)

Descubre el mundo de los viajes a través de textos y los autores que los protagonizaron. Siente el placer de sentirte como si estuvieras allí a través de sus relatos. El primer trimestre se centra en los lugares que conocieron, por dónde pasaron.

Crónicas viajeras. Personas (BIZAN)

Descubre el mundo de los viajes a través de textos y los autores que los protagonizaron. Siente el placer de sentirte como si estuvieras allí a través de sus relatos. El segundo trimestre se centra en las personas y en los grupos humanos que conocieron a su paso.

Cuida tu espalda (BIZAN)

Programa dirigido a conocer la función de la columna vertebral en el organismo y las causas inevitables y evitables que pueden originar los dolores de espalda. Se trabaja sobre las que se pueden prevenir, aprendiendo a protegerse de los factores que influyen negativamente.

Cuida tu espalda desde el suelo (BIZAN)

Programa dirigido a conocer la función de la columna vertebral en el organismo y las causas inevitables y evitables que pueden originar los dolores de espalda. Se trabaja desde el suelo, para prevenir, aprendiendo a protegerse de los factores que influyen negativamente.

Editatu bideoak zure android mugikorrarekin (BIZAN)

Isla ezazu bideo batean sorkuntza-mota, ideia, amets, une eta oroitzapen guztiak. Gehitu trantsizioak, moldatu abiadurak, aplikatu ikusizko efektuak, eta soinuaren eta irudiaren iraugipenak.

Egin dantza eta adierazi mugimenduaren bidez (BIZAN)

Saioak erritmo leunak dantzatzean oinarritzen dira, hala nola saltsa, merengeak, kumbia edo reggaetona. Lantegi honek giharrak indartzen laguntzen du, ariketa kardiobaskular ona da, eta koordinazioa ere lantzen da. Ariketa pertsona bakoitzaren abiadura eta gaitasunetara egokituko da.

Egunerokotasunerako umorea. Bizitarako clown (BIZAN)

Umorearen, jolasaren eta antzerki-teknikaren bidez, pailazoaren munduan murgilduko gara, lotsatzekoa edo giharrak izan arren, garen bezala agertzeko, gutaz barre egin ahal izateko, bizitarako ikaskuntza gisa.

Ehotzen hastapenak (BIZAN)

Ikasi hasieran bobinetan bilduta dauden hariak (ehoziriak) ehuntzen. Lanak aurrera egin ahala orratzekin lotzen da kuxin batean iltzatuak, mundutxo deitzen dena. Hasiera-maila zerotik irakatsiko da.

Ehoziri lanak (BIZAN)

Ehozirien eta hari-gurutzetaren teknika ikastea, eta hainbat lan egitea: tapeteak, parpailak.

Ehoziri lanen gela irekia (BIZAN)

Teknikan ezagutza aurreratuak dituzten eta modu autonomoan eta monitorerik gabe praktikatzeko jarraitu nahi duten pertsonentzako espazioa.

Elkartzeko taldea: bizipenak partekatzen (BIZAN)

Adineko migratzaileen talde bat tokiko adinekoen talde batekin elkartzen da esperientziak eta jakintzak partekatzeko eta jarduerak batera egiteko. Une horiek aprobetxatuz, etorkinek beren gaztelania praktikatzeko aukera dute.

Emakumeak, elkarrekin lanean (BIZAN)

Elkartzeko eta emakumeak gaur egungo munduan bizi duen egoeraz gogoeta egiteko taldea, emakumeak ikusaraztea eta ahalduz lortu nahi duena parte-hartzaileen eguneroko esperientzietatik abiatuta.

Emakumeentzako elkarte taldea (BIZAN)

Harremanetarako eta komunikaziorako gunea, ideiak, pentsamenduak eta sentimenduak trukatzeko, taldean zein izaera komunitarioko jardueretan aktiboki parte hartuz. Norberaren garapenaren inguruko gaiak nahiz gai sozialak lantzen dira.

Emozioen kudeaketa (BIZAN)

Gure emozioek nola funtzionatzen duten ulertzeko lantegia, adimen emozionala garatzea xede. Ariketa eta jolasen bitartez, emozioak sentitu, identifikatu eta bizitzean datza.

Erakustaldirako dantza aurreratua (BIZAN)

Ikastaro honen azken helburua erakustaldiak egitea izango da. Estilo desberdinetako dantza-pausoak eta estetika landuko dira, erakustaldi-mailara iritsi arte.

Eraztun Berdean zehar oinez (BIZAN)

Aire zabaleko jarduera, gure osasuna eta sasoi fisikoa (indarra, mugikortasuna eta oreka) hobetzeko asmoduna; aldi berean, gure Eraztun Berdeaz gozatuko dugu eta jarduera beste lagun batzuekin konpartituko dugu.

Cultura general (BIZAN)

La utilización de disciplinas como la historia, la geografía, el lenguaje, la ciencia y las matemáticas permitirá adquirir un conocimiento global para entender los grandes fenómenos físicos, sociales y culturales de la actualidad, a la vez que mejora las capacidades expresivas y artísticas.

Culturas del mundo a través de su arte (BIZAN)

A través del arte conoceremos los rasgos más importantes de las diferentes culturas del siglo XX; sociedades actuales, pueblos, grupos étnicos, etc. y su producción cultural, tanto los componentes más elitistas y sublimes como los que definen su forma de vida y su manera de entenderla.

Danza, música y movimiento consciente (BIZAN)

El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación. A través de imágenes y juegos, descubriremos un movimiento más sano y regenerador que nos aportará mayor coordinación, equilibrio, atención y bienestar. Dirigido a todos que quieran sentirse mejor a través de la música y el movimiento.

Danzas circulares (BIZAN)

Danzas populares, que nacieron como formas de celebración de las diferentes comunidades del mundo. Su característica principal es que se bailan en círculo o rueda abierta, tomados de las manos. Las músicas son muy variadas, tienen el sabor del país del que proviene. Pueden ser más rítmicas o más melódicas, más rápidas y más desaceleradas. Invitan a la alegría, a disfrutar de la agradable sensación de movimiento compartido con otras personas. Y a la conexión con el disfrute sencillo de la vida.

De principiante a influencer: herramientas de Instagram para todas/os (BIZAN)

"De principiante a influencer" es una experiencia práctica y accesible pensada para quienes están dando sus primeros pasos en Instagram o quieren fortalecer su presencia digital con herramientas concretas y actuales.

Decoración de bolas de navidad (BIZAN)

Utilizando bolas de poliespán y/o plástico, aprenderemos a decorar bolas de Navidad utilizando la técnica de decoupage o pasta de relieve, creando adornos únicos y personalizados.

Del edadismo a la acción (BIZAN)

En este taller abierto a personas de todas las edades reflexionaremos sobre los estereotipos de edad que nos afectan y buscaremos soluciones que nos den seguridad para enfrentarlos.

Desmontando la actualidad (BIZAN)

La actualidad tiene múltiples lecturas. Sin embargo, en un gran número de casos, las partes interesadas nos hacen ver sólo una cara de la moneda. El taller Desmontando la actualidad pretende aportar otras interpretaciones a los hechos noticiosos de nuestro tiempo y dotar de herramientas a quienes deseen acercarse a la información y al conocimiento de una manera crítica y constructiva.

Diviértete con el tenis de mesa (BIZAN)

En este taller una persona mayor compartirá sus conocimientos sobre los beneficios para la salud en la práctica de este deporte, técnica y pasar de un modo muy ameno un tiempo jugando con otras personas.

Erorketen prebentzioa (BIZAN)

Entrenamendu fisikoko programa bat garatzen da, malgutasun-, indar- eta oreka-erorketen bidez. Erorkoen prebentzioarekin lotutako aholkuak ematen dira, ingurune segurua lortzeko. BIZAN Judimendiri esleitutako ikastaroa Simon Bolivar Aretoan egiten da (Simon Bolivar plaza 6).

Erorketen prebentzioa. Erdiautonomia (BIZAN) Arduradunak aukeratutako talde bati zuzendutako ariketa programa, sasoiaren egoten jarraitzeko.

Erretiroa, eta orain zer? Etapa berriari aurre egiteko tresnak (BIZAN)

Batzuetan, erretiroa hutsera jauzi egitea bezalakoa izan daiteke, tresnarik gabe eta segurtasun-sarerik gabe aurre egin behar dioguna. Erretiroa hartzean 30 urte gehiago izan ditzakegu aurretik, ia lan egindako denbora bera, Helburu eta zentzuz bete daitezkeen urte asko. Lantegiak baliabide psikologiko batzuk eskaini nahi ditu, erretiroak dakarren etapa berriari ondo moldatzea errazten dutenak. Gainera, prestakuntza psikologikoaren osagarri gisa, jarduera praktikoak egingo dira beste arlo batzuk lantzeko, hala nola ekonomia, testamentuak, gizarte-harremanak eta bizitza osasungarria.

Erretiroa: erronka berria, etapa berria (BIZAN)

Erretiroaren etapari aurre egiten ikasi. Gozatu eta ikasi zure erretiroa planifikatuz.

Eskulanak: akabera desberdinak pintura rustikoarekin (BIZAN)

Zahartze patina ezberdinekin obra paregabe bat sortu, antzinako itxura izango duena.

Eskulanak: apaindu eta berrerabili zure eguneroko objektuak (BIZAN)

Eraldatu zure eguneroko objektuak, eman iezaiezu bizitza berri bat. Hainbat patinaren eta testuraren laguntzarekin.

Eskulanak: koadroak testurak eta erliebe-orea baliatuz (BIZAN)

Egin ezazu testurak eta akabera dituen sorkuntza-lan bat.

Eskulanak: Liburu eta teila apaingarriak paperak eta pastak erabiliz (BIZAN)

Liburu batekin eta teila batekin obra berri bat sortuko duzu, irudimena eta asmatzea baliatuz.

Eskulanak: sortu zure lanak, testura, modelatzeko ore eta bozelduen bidez Hainbat teknika eta testura erabiliz obra original bat sortuko duzu, zure sormenari eta asmatzenari esker.

Estimulazio psikomotorea (BIZAN)

Lan kognitiboa eta fisiko-eragilea konbinatzen dira autonomia mantentzeko. Funtzionamendu kognitiboa mantentzeko eta hobetzeko jarduerak eta teknikak egiten dira, memoria, arreta, kontzentrazio, hizkuntza, arazoiketa eta mantentze fisiko-motorrera zuzendutako jarduera eta tekniken bidez, koordinazio, oreka, malgutasun, indar eta abarrekotako ariketen bidez.

Dramaturgia teatral (BIZAN)

Acercamiento al teatro desde la escritura colectiva de una obra teatral. Mediante este taller te acercará a la Historia del Teatro, aprenderás nociones de Dramaturgia, Escritura de escenas, Composición de estructuras dramáticas y diseño de personajes y escritura de diálogos. Si todo esto te atrae, y eres amante del teatro y te gustaría escribir pequeñas obras teatrales en grupo, en este taller tendrás la oportunidad de aprender a escribir libretos teatrales de manera práctica. En el taller se abordan todo tipo de aspectos relacionados con la dramaturgia y con los géneros teatrales tanto históricos como contemporáneos, además de los distintos paseos teóricos por la herencia teatral occidental.

Edita videos con tu teléfono Android (BIZAN)

Plasma en un video todo tipo de creatividad, ideas, sueños, momentos y recuerdos. Integra transiciones, modifica velocidades, aplica efectos visuales y fundidos de audio e imagen.

Educación postural (BIZAN)

Con frecuencia en las posturas de nuestra vida cotidiana adoptamos vicios que posteriormente nos provocan dolor y problemas físicos. Mediante este curso aprenderemos a establecer buenas posturas y a poner en función todas las articulaciones.

Educar cuerpo, mente y emociones (BIZAN)

Trabajo a través de movimientos para descubrir emociones que nos pueden nutrir o liberar tensiones. Trabajaremos movimientos, respiraciones y diferentes dinámicas para promover nuestro bienestar emocional.

Ejercicios para activar el cuerpo y la memoria (BIZAN)

Activar el cuerpo y la memoria nos servirá no sólo para promover nuestra salud, sino para establecer relaciones sanas con nuestro entorno. El envejecimiento activo y saludable será el objetivo compartido de este curso.

Ejercicios para educar tu cuerpo (BIZAN)

Trabajaremos todas las partes del cuerpo con bandas elásticas, a la vez que mejoraremos la postura corporal. Especialmente destinado a personas cuidadoras.

Ejercicios para la espalda en silla (BIZAN)

Ejercicios suaves guiados en grupo para cuidar la espalda y las articulaciones.

Ejercitando el cuerpo y la memoria para +de 75 años (BIZAN)

Trabajar cuerpo y mente mediante ejercicios y juegos. Además se promueve un espacio de relación y comunicación para fomentar el envejecimiento activo y saludable.

El bello arte de ser en el mundo (BIZAN)

Este taller se nutre de varias disciplinas humanistas para aportar reflexiones y herramientas con las que disfrutar del mundo desde un estar activo en él. El arte y la cultura tienen mucho que ver con el conocimiento del mundo. Lo son casi todo, ¿Por qué hay cosas que no vemos ni escuchamos? ¿La música nos otorga consuelo? ¿La literatura nos sirve para ser más felices o para superar momentos llenos de dificultad? Este taller abre una nueva ventana hacia la realidad. No vemos las cosas como son sino como somos, algo que dijo la escritora Anaïs Nin y que está lleno de sabiduría. Se trata de ampliar el ser para apropiarse mejor del mundo desde una percepción mayor y más profunda.

Encuentros de café (BIZAN)

En este taller una persona mayor compartirá sus experiencias, conocimientos para compartir distintas ideas, pensamientos y sentimientos con el grupo.

Etxebizitza komunitario kolaboratiboak: lagunekin zahartu (BIZAN)

Lantegi generatibo honen bidez, orain arte ohikoa izan denetik ateratzen diren bizikidetzak-ereduak ezagutuko ditugu. Erabilera-lagapeneko etxebizitzetara buruz hitz egingo dugu, cohousing edo etxebizitza kolaboratiboak, etxebizitza komunitarioak, zaintzaren arkitekturak, etc. Belaunaldi arteko esperientziak, seniorrak eta atzerriko esperientziak ezagutuko ditugu. Hainbat elkarte, entitate eta kolektibotako pertsonen laguntza izango dugu, gaiak beren esperientzian eta bizipenetan oinarrituta aurkezteko. nola, non eta norekin zahartu nahi dugun birpentsatzeko aukera.

Euskal dantzak hastapenak (BIZAN)

Ikasi oinarritzko pausoak eta dantza tradizional batzuk, Dantza Plazakoak bezala.

Euskara txokoa: euskara ikasi eta euskaraz mintzatzeko gunea (BIZAN)

Maila ezberdinetako ikasleei euskarazko ikaskuntzaren oztopoak gainditzen eta jarioasuna lantzen laguntzeko diseinatutako lantegia da. Gune paregabea da kultura eta hizkuntzarako bizi-baldintza berriak sortzeko. Euskara Txokoa izeneko lantegia maila ezberdinetako pertsonekin egiten da, hiru talde nagusitan zentratuta: hasiberriak, ertainak eta aurreratuak. Pertsonen konfiantza sentitu behar dute erronkei aurre egiteko.

Feldenkrais lurzoruan. Simon Bolibar (BIZAN)

Mugimendu suabe, leun eta errazen bitartez, gure egunerokoan artikulazioak mugitzen, mugikortasuna hobetzen eta osasuna eta ongizatea berreskuratzen ikasiko dugu. Ikastaroaren zati handi bat zoruaren egingo denez gero, koltxonetak erabiliko ditugu, ariketak errazago egin ahal izateko. Mugi zaitez minik gabe, mugi zaitez plazere! Simón Bolívar aretoan egiten da (Simón Bolívar plaza 6, behe)

Fikziozko film labur batean parte hartu (BIZAN)

Ideiatik hasi eta gidoiraino, ekoizpena, interpretazioa, argiztapena, kamera jartzea, grabazioa eta azken muntaketa, fikziozko film labur bat egiteko lan guztietan parte har dezakezu.

Gabonetako bolak dekoratzea (BIZAN)

Poliespanezko edo plastikozko bolak erabilita, Gabonetako bolak dekoratzen ikasiko dugu. Decopage edo erliebe-pastaren teknika erabiliko dugu apaingarri bakar eta pertsonalizatuak egiteko.

Gakorratz-lana: esperientzia-trukea (BIZAN)

Zatoz kakorratz-lanak egiteko gune honetara, elkarrekin aritzeko esperientziatik abiatuta. Ezagutzak partekatze espazio atsegina. Ezinbestekoa da crochet edo kakorratz-lanari buruzko ezagutzak izatea.

Gasteizko Hauspoak akordeoilarien elkartarekin bat egin (BIZAN)

Tailer honetan, adineko batek soinuarekin, trikitiarekin eta kaleko beste instrumentu batzuekin jo ohi ziren abestien gainean dakiena partekatuko du. Euskadin hain sustraitua dagoen tradizio hori ez galtzeko eta jarduerak hori Gasteizko auzoetako eta herritarren bizitzan iraunarazteko helburuarekin.

Escritura creativa (BIZAN)

Descubre todo tu potencial literario aprendiendo a escribir de forma creativa.

Escuchando lecturas (BIZAN)

Si te gusta la lectura, pero tienes problemas para leer, en esta actividad tendrás la oportunidad de escuchar libros y después comentarlos. Actividad dirigida a personas mayores de 75.

Estimula mente, emociones y relaciones (BIZAN)

Espacio de relación y comunicación en el que se comparten experiencias personales, vivencias y actividades sencillas que favorecen que sus participantes se mantengan más activos y saludables.

Estimulación cognitiva (BIZAN) Es un taller que cuenta con un conjunto de actividades y técnicas dirigidas a mantener y perfeccionar el funcionamiento cognitivo, a través de ejercicios de memoria, atención, concentración, lenguaje, razonamiento y control.

Estimulación psicomotriz (BIZAN)

Se combina el trabajo cognitivo con el físico-motriz para el mantenimiento de la autonomía. Se realizan actividades y técnicas dirigidas a mantener y perfeccionar el funcionamiento cognitivo, a través de ejercicios de memoria, atención, concentración, lenguaje, razonamiento y actividades y técnicas dirigidas al mantenimiento físico-motriz, a través de ejercicios de coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, etc.

Estiramientos (BIZAN)

Actividad física suave y consciente para estirar los músculos con seguridad, que favorece la flexibilidad y la coordinación, reduce la tensión y aumenta la movilidad del conjunto del cuerpo.

Euskal dantzak iniciación (BIZAN)

Aprende los pasos básicos y alguno de los bailes tradicionales, como por ejemplo algunos bailes de Dantza Plazan.

Feldenkrais en el suelo Simón Bolívar (BIZAN)

A través de movimientos suaves, lentos y sencillos se aprenderá a encontrarla manera de flexibilizar las articulaciones, ganar movilidad y recuperar la salud y el bienestar en nuestro día a día. Se trabajará gran parte del curso en el suelo sobre colchonetas, de esta manera será más fácil realizar los ejercicios. Muévete sin dolor, ¡Muévete con placer! Se lleva a cabo en la Sala Simón Bolívar sita en Plaza Simón Bolívar, 6 bajo.

Ficción sonora (BIZAN)

La ficción sonora es una producción dramática destinada a representarse solamente con la lectura del texto, de manera que cada espectador/oyente construye su propia historia a partir de las voces de los intérpretes, los efectos sonoros y la música que escucha. Se recomienda tener capacidad de interpretación y lectura fluida.

Fotografía básica con el móvil (BIZAN)

Mediante este monográfico aprenderemos los aspectos básicos para poder sacar una foto de calidad con el móvil, como son los conocimientos técnicos sobre el plano de la iluminación, encuadre, composición, elementos gráficos de la imagen, tamaño, resolución, la gama tonal del píxel.

Fotografía con el móvil (BIZAN)

Mediante este monográfico aprenderemos los aspectos básicos para poder sacar una foto de calidad con el móvil, como son los conocimientos técnicos sobre el plano de la iluminación, encuadre, composición, elementos gráficos de la imagen, tamaño, resolución y la gama tonal del píxel.

Gasteizko oroitzapenak (BIZAN)

Tailer honetan, adineko pertsona batek Gasteizko kale, monumentu eta eraikin esanguratsuen inguruan, eta haien historiaren eta bilakaeraren inguruan dakiena partekatuko du gurekin, eta Alfredo Donnay konpositore ospetsuaren abestiak eta pertsonaia ere gogora ekarriko ditu, haren abestiak aztertuz eta karaoke moduan kantatuz.

Gauzen bizitza: objektuak gure oroitzapenen aztarna gisa (BIZAN)

"Hasieran gauzak izan ziren", dio Roberto Herrscher idazleak bere liburu batean. "Inguratzen gaituena izendatzen dugu bizia izan dezan". Gauzek egiten dute, gauzek usaintzen dute, gauzek soinua dute, eta gauzek ere interpelatzen gaituzte. Objektuak metatzea denbora-pasa, estresaren aurkako terapia eta mundua ulertzeko beste modu bat da. Baina objektuak hori baino askoz gehiago dira. Zurekin doaz bakarrik zaudenean. Faltan botatzen dituzun "irudia" gordetzen dute. Ogia irabazteko edo egunez egun bizirik irauteko erabiltzen ditugun tresnak dira. Lantegi honetan, inguruko gauzak erabiliko ditugu gure bizitzako istorioei buruz hitz egiteko eta memoria eraikitzeke, oroitzapenak berreskuratzeko.

Gimnasia funtzionala aulkian: gorputza eta burua landu (BIZAN) Kontzientziar mugitzeko espazio bat, gorputza eta burua zainduz. Aulkian egindako ariketa funtzionalen bidez, indarra, malgutasuna, koordinazioa eta jarrera landuko dituzu. Mugimendua arnasketarekin eta arreta osoarekin konbinatuko dugu, hartara tentsioak askatzen, zirkulazioa aktibatzen eta burua konektatzen laguntzeko. Proposamen leun, seguru eta biziberritzailea.

Gimnasia leuna (BIZAN)

Bizitasuna pizteko mugimendu erraz eta arinak. Aulkian egingo dugu.

Gimnasia: oreka, indarra eta malgutasuna (BIZAN)

Yoga, Tai Chi eta Pilatesen oinarritutako jarduera. Malgutasuna eta indarra hobetzen ditu, baita arnasketaren kontrola eta kontzentrazioa ere, musikaz lagundutako luzatze, mugimendu eta ariketen bitartez. Tonu muskularra hobetzen du eta aldi berean Gorputza eta Burua orekatu eta egokitzen ditu.

Gorputz lanketa arina (BIZAN)

Jarduera fisiko honek Gorputz Lanketa Kontzientea egiteko aukera eskaini nahi die adinaren edo mugikortasun-arazoengatik eratorritako mugak dituzten pertsonen. Lanaren zati bat aulkietan eserita egitekoa da.

Gorputza eta oroimena aktibatzeke ariketak (BIZAN)

Gorputza eta oroimena aktibatzeke gure osasuna sustatzeko ez ezik, gure ingurunearekin harreman osasungarriak izateko ere balioko digu. Zahartze aktibo eta osasuntsua izango da ikastaro honen helburu partekatua.

Gorputza eta oroimena lantzeko ariketak, 75 urtetik gorakoentzat (BIZAN)

Gorputza eta burua lantzea ariketen eta jolasen bidez. Gainera, harremanetarako eta komunikaziorako espazio bat sustatzen da, zahartze aktiboa eta osasungarria sustatzeko.

Gorputza hezteke ariketak (BIZAN)

Gorputzeko atal guztiak landuko ditugu banda elastikoekin, eta gorputzaren jarrera hobetuko dugu aldi berean. Bereziki, zainzaileei bideratuta.

Gorputza lantzea (BIZAN)

Lantegi honetan mugimendua, jarrera eta arnasketak hobetuko dira ariketaren bitartez. Adinekoak bere gaitasunak ezagutuko ditu, eta osasun fisikoa zein psikikoa hobetu.

Fotografía digital avanzada (BIZAN)

En este taller hablaremos de fotografía y de todo lo que la rodea como son los equipos, la técnica, los espacios y luz ideales, diferentes tipologías y formas de encuadrar las imágenes, etc. Resolveremos dudas, compartiremos experiencias, saldremos a disparar, pero sobre todo, hablaremos mucho sobre el lenguaje y potencial de la fotografía. Es necesario saber trabajar en modo manual y moverse bien con los recursos básicos de la cámara.

Fotografía digital con cámara réflex. Teoría y práctica en exteriores (BIZAN)

En la primera parte del taller, conoceremos los principios básicos de la fotografía para aplicarlos al modo manual de nuestra cámara réflex. Aprenderemos aspectos como medir luz, profundidad de campo, composición, ópticas, etc. En la segunda parte del taller, se realizarán sesiones en exterior para la puesta en práctica de lo aprendido en el aula.

Fotografía: saca partido a la cámara de tu móvil Android (BIZAN)

Aprende a conocer los ajustes automáticos y manuales de móvil Android, usar Google Fotos para la gestión y edición de fotos y pasarlas al PC.

Ganchillo iniciación (BIZAN)

En este taller, una persona mayor compartirá sus conocimientos sobre el mundo del ganchillo con todas las personas que quieran iniciarse en el crochet, comenzando con puntos simples, para ir familiarizándose con la lana, las agujas y demás materiales.

Gestión emocional (BIZAN)

Taller práctico para entender cómo funcionan nuestras emociones, con el fin de desarrollar la inteligencia emocional. Se trata de sentir emociones, identificarlas y vivirlas a través de ejercicios y juegos.

Gestión emocional para tu bienestar (BIZAN) Espacio donde aplicando mindfulness, inteligencia emocional y psicología positiva, aprenderemos a identificar y manejar nuestras emociones con el fin de aumentar el grado de bienestar de nosotr@s mism@s y con nuestro entorno.

Gimnasia funcional en silla: trabaja cuerpo y mente (BIZAN)

Un espacio para moverte con conciencia, cuidando tu cuerpo y mente. A través de ejercicios funcionales realizados desde la silla, trabajarás fuerza, flexibilidad, coordinación y postura. Combinaremos el movimiento con respiración y atención plena, ayudando a liberar tensiones, activar la circulación y conectar contigo mismo/a. Una propuesta suave, segura y revitalizante.

Gimnasia suave (BIZAN)

Movimientos sencillos y sutiles para despertar la vitalidad. Realizamos el trabajo en silla.

Gimnasia suave para muy mayores (BIZAN)

Programa cuyo objetivo se dirige al cuidado y bienestar corporal y mejora de nuestra imagen corporal al partir del conocimiento y toma de conciencia de nuestro cuerpo. Mejorando el movimiento articular y el tono muscular según las posibilidades de las personas participantes.

Gimnasia: equilibrio, fuerza y flexibilidad (BIZAN)

Actividad inspirada en el Yoga, Tai Chi y Pilates. Mejora la flexibilidad y la fuerza, así como el control de la respiración y la concentración mediante estiramientos, movimientos y ejercicios acompañados con música. Mejora el tono muscular y al mismo tiempo equilibra y armoniza el Cuerpo y

Gorputza, burua eta emozioak hezte (BIZAN)

Mugimenduen bitartez lan egitea, elikatze edo tentsioak askatzeko lagungarri izan daitezkeen emozioak aurkitzearen. Mugimenduak, arnasketak eta hainbat dinamika landuko ditugu, gure ongizate emozionala sustatzeko.

Gorputz-jarrera egokia. Simon Bolibar (BIZAN)

Ibiltzerakoan, edo eserita edo zutik gaudenean gorputz-jarrera egokia bilatzen ikasiko dugu, jarduera horiek ez diezaioten ondorio txarrik eragin osasunari. Zoruan arituko garenez, ariketetako batzuk koltxoneta gainean egingo dira.

Gure eguneroko elkarrizketak (BIZAN)

Bilera informal horietan interes orokor, pertsonal eta sozialeko gaien inguruan hitz egiten dugu. Bakartasunari aurre egiteko babes-sare bat osatuko da partaideen artean. Bertan hausnarketa egin ahalko da, eta iritzi pertsonalak eman pil-pilean dauden gaien inguruan, zahartzaroari, generoari eta abarrei buruzko estereotipoak jorratu, bizitzarako trebetasunak sustatu, denbora ongi pasatzeko bideak eskaini, eta trebetasun kognitiboak garatzen lagunduko da.

Harria lantzea (BIZAN)

Artisautza lantegi berri. Harrie forma emango zaie zizela eta mazoala baliatuta. Lantegian teknika eta norberaren sormena landuko dira, batez ere.

Harria lantzeko gela irekia (BIZAN)

Pintura, zur-lanketa, brodatze eta altzarien zaharberitze gelen barruan sortutako gunea da, ikaste-prozesua amaitu eta gero, irakaslerik gabe margotzen, zura lantzen, pachwork (almazuelak) egiten edo zaharberitzen jarraitu nahi dutenentzat.

Hasiberri izatetik influencer izatera: instagram-tresnak guztientzat (BIZAN)

"Hasiberri izatetik influencer izatera" esperientzia praktikoa eta eskuragarria da, Instagramen hasi berriak izanik, baliabide zehatz eta eguneratuen bitartez presentzia digitala indartu nahi dutenentzat.

Hitz egin dezagun zinemaz: emakumeak (BIZAN)

Gaur inoiz baino gehiago, feminismoek espazio artistikoa eta sortzaile bat aurkitzen dute zineman, gizon eta emakumeen arteko berdintasunari buruz hitz egiteko eta gaur arte isildu den historiaren zati handi bat ikusarazteko. Filmak ikusiz eta ondoren taldean eztabaidatuz emakumeekin lotutako zinemara hurbilduko zaitu lantegi honek.

Hitz egin dezagun zinemaz: familia-aniztasuna (BIZAN)

Gizarteak eboluzionatu eta aldatu egiten dira. Gaurko familiak eta atzokoak ez dira berdinak. Gaur egun familia hitzak ez du adiera bakarra. Familiaz hitz egin beharko litzateke, gure inguruan giza taldeak egituratzeko erabiltzen diren familia mota desberdinez. Lantegi honetan, gai nagusien artean familiaz ari diren garai guztietako filmei buruz eztabaidatuko duzu.

Hitz egin dezagun zinemaz: soziala (BIZAN)

Zazpigarren artea gure gizarteak ondo definitu eta irudikatu dituzten tresnetako bat izan da. Zinema gure munduaren ispilu soziologiko bikaina da. Gai sozialak jorratzen dituzten filmak ikusiz eta ondoren eztabaidatuz, egungo testuinguruarekin eta gure errealitatea osatu duen iraganaren zati bati lotutako filmak ikusteko modu berri batera hurbilduko zaitu lantegi honek.

Grupo de encuentro para mujeres (BIZAN)

Espacio para la relación y comunicación donde se comparten ideas, pensamientos y sentimientos, con una participación activa tanto en el grupo como en las actividades de carácter comunitario; así como mantener y crear inquietudes referidas al desarrollo personal y a temas de interés social.

Grupo de encuentro: compartiendo vivencias (BIZAN)

Grupo de mayores migrantes y grupo de mayores locales se encuentran para compartir experiencias y saberes y realizar actividades en conjunto. Aprovechando estos momentos, las personas migrantes pueden practicar su castellano.

Hablemos de cine: diversidad familiar (BIZAN)

Las sociedades evolucionan y cambian. La familia de hoy no es la misma que la familia de ayer. Hoy no se puede hablar de familia de manera unívoca. Habría que hablar de familias, de diferentes tipos de familias mediante las que se estructuran los grupos humanos de nuestro entorno. En este taller vas a ver y a debatir acerca de películas de todos los tiempos en las que la familia es una de las temáticas principales.

Hablemos de cine: en femenino (BIZAN)

Hoy más que nunca los feminismos encuentran en el cine un espacio artístico y creativo para hablar de igualdad hombre y mujer y para visibilizar mucha historia que ha sido silenciada hasta hoy. Mediante el visionado de películas y su posterior debate en grupo este taller te acerca al cine en femenino.

Hablemos de cine: social (BIZAN)

El séptimo arte ha sido una de las herramientas que mejor ha definido e ilustrado las sociedades en las que vivimos. El cine es un espejo sociológico magnífico de nuestro mundo. Mediante el visionado de películas de temática social y su posterior debate, este taller te acerca a una nueva forma de ver películas relacionadas con el entorno presente en el que vivimos y parte del pasado del que venimos y que ha conformado nuestra realidad.

Herramientas digitales para planificar tu viaje (BIZAN)

En este taller, mostraremos blogs, herramientas, aplicaciones, páginas web y otros recursos digitales que te facilitarán las cosas a la hora de planificar una escapada. Abordaremos temas relacionados con los mapas digitales, los billetes de avión, el presupuesto, la tarjeta sanitaria europea, la planificación y otros asuntos a tener en cuenta antes de salir de casa.

Huerto urbano de otoño (BIZAN)

El objetivo es aprender lo necesario para montar y mantener un huerto en la ciudad de forma ecológica, es decir, ser capaces de producir hortalizas sanas y sabrosas de forma saludable. Gracias a un huerto aprendemos a trabajar y a esperar, a estar en contacto con los procesos naturales y a obtener el fruto de meses de trabajo dedicado al cuidado de las plantas.

Huerto urbano de primavera (BIZAN)

El objetivo es aprender lo necesario para montar y mantener un huerto en la ciudad de forma ecológica, es decir, ser capaces de producir hortalizas sanas y sabrosas de forma saludable. Gracias a un huerto aprendemos a trabajar y a esperar, a estar en contacto con los procesos naturales y a obtener el fruto de meses de trabajo dedicado al cuidado de las plantas.

Humor para el día a día. Clown para la vida (BIZAN)

A través del humor, el juego y la técnica teatral nos adentraremos en el mundo del payaso para mostrarnos tal como somos a pesar de la vergüenza o del ridículo, para permitirnos reírnos de nosotros y nosotras, como aprendizaje para la vida.

Hizkuntza: euskara 1. maila (BIZAN)

Saio praktikoa eta dinamikoaren bidez euskara ikasteko eta sakontzeko prestakuntza ikastaroa. Adinekoek euskara ikasi eta hurbilekoekin (biloba, seme-alaba) euskaraz komunikatzeko oinarritzko ezagutzak hartzea du xede, hartara ingurune soziokulturala ezagutzeko.

Hizkuntza: euskara 2. maila (BIZAN)

Euskararen ikaskuntzan sakontzeko ikastaroak, saio praktikoa eta dinamikoaren bidez. Adineko pertsonen egindako lehen euskara-ikastaroan ikasitakoa sendotzea eta euskararen kultura eta hizkuntza gehiago jakitea nahi da.

Hizkuntza: euskara 3. maila (BIZAN)

Euskararen ikaskuntzan sakontzeko ikastaroak, saio praktikoa eta dinamikoaren bidez. Adineko pertsonen egindako bigarren euskara-ikastaroan ikasitakoa sendotzea eta euskararen kultura eta hizkuntza gehiago jakitea nahi da.

Hizkuntza: ingelesa 1. maila (BIZAN)

Ingelesa saio praktikoa eta dinamikoaren bidez ikasteko eta sakontzeko prestakuntza ikastaroa. Adinekoek ingurukoekin ingelesez komunikatzeko oinarritzko ezagutzak hartzea du xede, hartara ezagutza hori bidaietan eta eguneroko jardueretan erabili ahal izan dezaten.

Hizkuntza: ingelesa 2. maila (BIZAN)

Ingelesa saio praktikoa eta dinamikoaren bidez ikasteko eta sakontzeko prestakuntza ikastaroa. Adinekoek ingurukoekin ingelesez komunikatzeko oinarritzko ezagutzak hartzea du xede, hartara ezagutza hori bidaietan eta eguneroko jardueretan erabili ahal izan dezaten.

Hizkuntza: ingelesa 3. maila (BIZAN)

Ingelesa saio praktikoa eta dinamikoaren bidez ikasteko eta sakontzeko prestakuntza ikastaroa. Adinekoek ingurukoekin ingelesez komunikatzeko oinarritzko ezagutzak hartzea du xede, hartara ezagutza hori bidaietan eta eguneroko jardueretan erabili ahal izan dezaten.

Ibilketa nordikoa (BIZAN)

Ibilketa nordikoa (eskiko bastoen antzekoak diren bastoi batzuen laguntzaz ibiltzea) jarduerarik osoenetako bat da: gorputzeko giharren % 90 lantzen du, kaloria gehiago gastatzen du, estresa gutxitu eta onura handiak dakarzkien patologia kronikoak dituztenei (diabetea, osteoporosia edo gaixotasun onkolikoak).

Ibilketa nordikoa, taldean paseatu (BIZAN)

Tailer honetan adineko batek ibilaldi nordikoak dakiena partekatzen du oinarritzko guztia ikasteko tailerrean izena ematen duten pertsonekin: bastoiak nola erabili, nola koordinatu, etab., eta ibilaldi asko egingo dira. Pertsona bakoitzak ibilaldi nordikoa egiteko makilar eraman beharko ditu.

Ikasi Android mugikorra erabiltzen (BIZAN)

Android mugikorra ondo erabiltzen ikasi nahi baduzu, hauxe da zure ikastaroa. Honakoak ikasiko dituzu: mezuak eta whatsapp bidaltzen, irakurtzen eta ezabatzen, telefono-agenda kudeatzen.

Idioma: euskera nivel 1 (BIZAN)

Cursos de formación en la iniciación y profundización en el aprendizaje del euskera a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que las personas mayores adquieran los conocimientos básicos para familiarizarse y comunicarse en la lengua de su entorno más cercano con nietos/as e hijos/as y favorecer el conocimiento de su entorno sociocultural.

Idioma: euskera nivel 2 (BIZAN)

Cursos de formación en la iniciación y profundización en el aprendizaje del euskera a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que las personas mayores adquieran los conocimientos básicos para familiarizarse y comunicarse en la lengua de su entorno más cercano con nietos/as e hijos/as y favorecer el conocimiento de su entorno sociocultural.

Idioma: euskera nivel 3 (BIZAN)

Curso de profundización en el aprendizaje del euskera a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que las personas mayores consoliden los conocimientos adquiridos en el curso en el segundo curso de euskera realizado y aumenten sus conocimientos de la cultura y el idioma.

Idioma: inglés nivel 1 (BIZAN)

Curso de formación en la iniciación en el aprendizaje y profundización del inglés a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que las personas mayores adquieran conocimientos básicos para comunicarse en esta lengua en su entorno más cercano y poder aplicar estos conocimientos a los viajes y a las actividades cotidianas.

Idioma: inglés nivel 2 (BIZAN)

Curso de formación en la iniciación en el aprendizaje y profundización del inglés a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que las personas mayores adquieran conocimientos básicos para comunicarse en esta lengua en su entorno más cercano y poder aplicar estos conocimientos a los viajes y a las actividades cotidianas.

Idioma: inglés nivel 3 (BIZAN)

Curso de formación en la iniciación en el aprendizaje y profundización del inglés a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que las personas mayores adquieran conocimientos básicos para comunicarse en esta lengua en su entorno más cercano y poder aplicar estos conocimientos a los viajes y a las actividades cotidianas.

Informática avanzada (BIZAN)

Dominio básico del PC (no MAC), tener capacidad de manejar de manera autosuficiente el ordenador. Mantenimiento del ordenador (optimización, limpieza y actualizaciones PC), recuperación de archivos, seguridad en PC, Gmail avanzado, navegación segura en la web, copias de seguridad de archivos del móvil al ordenador y en la nube, compras online.

Informática básica (BIZAN)

Manejo básico del ordenador: desde el manejo del ratón y el teclado, hasta navegar por Internet, crear documentos o mandar un e-mail. No se requiere ningún conocimiento informático.

Informática nivel 1 (BIZAN)

Manejo básico del ordenador: desde el manejo del ratón y el teclado, hasta navegar por internet, crear documentos o mandar un e-mail. No se requiere ningún conocimiento informático.

Ikasi maskara veneziarrak egiten (BIZAN)

Tailer honetan, adineko pertsona batek gurekin partekatuko du Veneziako maskaren munduaz dakien guztia. Maskara horien misterioan, edertasunean eta sedukzioan barneratuko gaitu. Ikastaroan, maskara horiek egiten ikasiko dugu, dekorazio-tekniketarik abiatuta era erraz aurkitzeko moduko materialekin.

Ikasi poesia erreztatzen eta istorioak kontatzen (BIZAN)

Olerkiak erreztatzea eta istorioak kontatzea eta entzutea gustuko duten pertsonak elkartzeko gunea. Gutxi ezagutzen edo lantzen diren literatur arteak berreskuratzeko lekua izan nahi du, eta adinekoentzat erreferentzia gune izatea. Berritasun gisa, hitza agertokira iritsiko da, "antzerki irakurriaren" bitartez.

Ikasi WhatsApp-a erabiltzen (BIZAN)

Tailer praktikoa WhatsApp erraztasunez erabiltzen ikasi nahi duten pertsonentzat, Android mugikorraren erabilerari buruzko oinarriko ezagutzak lehendik izan arren. Ikasiko dugu mezuak, argazkiak eta audioak bidaltzen, bideodeiak egiten, taldeak sortzen eta pribatutasuna modu seguruan konfiguratzeko.

Ikasi zure iPhonea erabiltzen (BIZAN)

Utz ezazu atzean iPhonea erabiltzeko beldurra, ahalik eta probetxu gehien atera ahal izateko. App Storeren funtzionamendua ulertzea. Erabili argazki-galeria, menperatu kameraren erabilera eta eskaintzen dituen funtzioak.

Inforkatika: ikasi Administrazioen kudeaketak online egiten (BIZAN)

Ezagutu zer tramite egin ditzakezun Administrazio ezberdinetan, eta nola. Hitzordu medikoak, erroldatze ziurtagiria atera eta abar.

Informatika 1. maila (BIZAN)

Ordenagailuaren oinarriko erabilera: sagua eta teklatuaren erabilera, zein interneten nabigatzea, agiria sortzea edo e-mail bat bidaltzea. Ez da informatika ezagutzarik behar.

Informatika 2. maila (BIZAN)

Ordenagailuaren oinarriko jakitea: Inolako laguntzarik gabe, ordenagailua norberaren beharretarako erabiltzeko gai izatea. Modu seguruan nabigatzea, ordenagailuarekin argazki kamera (edo sakelakoarena) erabiltzea, etab.

Informatika aurreratua (BIZAN)

PCa (ez MAC) oinarritik menderatzea, ordenagailua modu autosufizientean erabiltzeko gaitasuna izatea. Ordenagailuaren mantentze-lanak (optimizazioa, garbiketa eta PCaren eguneraketak), artxiboak berreskuratzea, PCaren segurtasuna, Gmail aurreratua, nabigazio segurua webgunean, mugikorreko artxiboak ordenagailura eta hodeira pasatzeko segurtasun-kopiak, online erosketak.

Informatika: adimen artifiziala egunerokoa (BIZAN)

Adimen artifiziala (AA) zure eguneroko bizitzan presente dagoela ikusiko duzu, esaterako zure aplikazio gogokoen gomendioetan, eta ? Google, Meta edo Gemini" bezalako laguntzaile birtualetan. Teknologia horiek egunerokoa erraz diezazuketela ikusiko duzu, eta horiekin modu erraz eta seguruan elkar eragiten ikasiko.

Informática nivel 2 (BIZAN)

Dominio básico del ordenador: Tener la capacidad de manejar de manera autosuficiente y sin ningún tipo de ayuda el ordenador. Navegar de forma segura, manejar la cámara de fotos (o del móvil) con el ordenador, etc.

Informática: animación digital en móviles y tablets (BIZAN)

Aprende a dar vida a los dibujos con programas gratuitos para móviles y tablets.

Informática: aplicaciones de Google para PC (BIZAN)

Gestiona tu correo electrónico y los contactos de tu agenda (Gmail), configura tu navegador (Google Chrome), aprende a utilizar correctamente las herramientas de búsqueda (imágenes, vídeos, Youtube, noticias, shopping, etc.) organiza y comparte tus archivos y carpetas en la nube (Google Drive), localiza mapas, itinerarios, transporte público, accede al Street View (Google Maps), gestiona las citas de tu calendario (Google Calendar). Aprende a comunicarte con familiares y amigos y a reunirte con ellos mediante videoconferencias. Aprende a localizar y gestionar el material de los cursos a través de la plataforma video con Classroom, para poder acceder siempre a los apuntes y tutoriales y poder descargar o guardar los que te interesen. Recomendable: móvil Android propio en funcionamiento y el manejo y gestión de archivos y carpetas.

Informática: aprende a hacer gestiones Online con Administraciones (BIZAN)

Conoce qué trámites puedes hacer con las distintas administraciones, y cómo hacerlos. Cita médica, obtener certificado de empadronamiento, etc.

Informática: Aprende a manejar la Inteligencia Artificial (BIZAN)

Comprender los conceptos y principios fundamentales de la IA, incluyendo algoritmos de aprendizaje automático. Automatiza la escritura y la generación de texto de un sinfín de temas. Crea todo tipo de arte digital visual y auditivo por medio de peticiones textuales.

Informática: compras online con tu teléfono móvil (BIZAN)

Aprende a comprar con seguridad por internet usando tu teléfono móvil. Tipos de sistemas de pago, búsqueda de productos, etc. También aprenderás a usar la banca electrónica y a utilizar BIZUM.

Informática: Creatividad con IA: música, arte y escritura (BIZAN)

Descubre cómo la inteligencia artificial puede dar vida a tu creatividad artística.

Informática: digitaliza y organiza tus documentos (BIZAN)

Convierte tus papeles en archivos digitales y ten todo en orden, siempre a mano.

Informática: Google, tu herramienta diaria de organización (BIZAN)

Aprende a usar Apps de Google para organizar tu día a día y simplificar tus tareas.

Informática: inteligencia artificial en lo cotidiano (BIZAN)

Aprenderás cómo la Inteligencia Artificial (IA) está presente en tu vida diaria, desde las recomendaciones de tus aplicaciones favoritas hasta los asistentes virtuales como Google, Meta o Gemini. Descubrirás cómo estas tecnologías pueden hacer tu día a día más fácil y cómo interactuar con ellas de manera simple y segura.

Informatika: Android mugikorra, aurreratua (BIZAN)

Lantegi honen bidez, zure mugikorraren erabilera aurreratua ikasiko duzu: segurtasuna, whatsapp aurreratua, erosketak nola egiten diren, mapak, gogorarazpenak, etab. Oinarritzko Android mugikorraren ezagutza eta erabilera eskatzen ditu.

Informatika: Android tableten oinarritzko erabilera (BIZAN) Jarduera honetan, gure tabletaren oinarritzko funtzioak, mantentze-lanak eta ahalik eta etekin handiena ateratzeko balioko diguten app-ak ezagutuko ditugu.

Informatika: animazio digitala mugikorretan eta tabletetan (BIZAN)

Ikasi marrazkiei bizia ematen mugikorretarako eta tabletetarako doako programekin.

Informatika: babes, segurtasuna eta pribatutasuna (BIZAN)

Zure mugikorra behar bezala babesten ikastea. Ezagutu Interneten dagoen publizitate ugariari aurre egiteko eta iruzurretan ez erortzeko jarraitu beharreko jarraibide nagusiak.

Informatika: bidezko erosketak (BIZAN)

Ikasi Internet bidez segurtasunez erosten, telefonoa erabilita. Ordainketa-sistemak, produktuen bilaketa, etab. Banka elektronikoa eta BIZUM erabiltzen ere ikasiko duzu.

Informatika: Dokumentuak digitalizatu eta antolatzea (BIZAN)

Bihurtu paperak fitxategi digital, eta izan beti gauzak ordenatuta eta eskura.

Informatika: ertaina (BIZAN)

Ordenagailuaren erabilerari buruzko oinarritzko ezagutzak izanik hainbat alderdi hobetu nahi dutenentzat diseinatuta dago, esaterako ordenagailuaren biltegitratze lokaleko fitxategi pertsonalak kudeatzen, hodeian biltegitratzen, sistema eragilearen funtzio gehigarriak esploratzen eta Internet modu eraginkorragoan bidaiatzen ikasi nahi dutenentzat.

Informatika: Google aplikazioak ordenagailurako (BIZAN)

Posta elektronikoa eta agendako kontaktuak kudeatu (Gmail); nabigatzailea konfiguratu (Google Chrome); irudiak, bideoak (Youtube), albisteak, erosketak eta abar; bilatzeko tresnak zuzen erabiltzen ikasi; artxiobak eta karpetak antolatu eta hodeian partekatu (Google Drive); mapak, ibilbideak, garraio publikoa lokalizatu; Street View (Google Maps) erabili; egutegiko hitzorduak kudeatu (Google Calendar). Ikasi senide eta lagunekin komunikatzen eta bideokonferentzia bidezko bilerak egiten. Ikasi ikastaroetako materiala aurkitzen eta kudeatzen Google Classroom plataformaren bidez, apunteak eta tutorialak beti eskura izateko eta interesatzen zaizkizunak deskargatu edo gordetzeko. Gomendagarria: android mugikor propioa, funtzionatzeko prest.

Informatika: Google, eguneroko antolaketa-tresna (BIZAN)

Ikasi Googleren aplikazioak erabiltzen zure egunerokotasuna antolatu eta zereginak sinplifikatzeko.

Informatika: hodeia, gure artxiobak antolatzea eta katalogatzea (BIZAN)

Ikastaro honetan artxiobak ordenagailuan eta hodeian antolatzen eta internen bidez salerosketak modu seguruan egiten ikasiko da. Ikasleek informatika arloko ezagutza ertaina izan behar dute.

Informática: intermedio (BIZAN)

Este curso está diseñado para quienes ya tienen conocimientos básicos del manejo del ordenador y desean mejorar tanto en la gestión de archivos personales en almacenamiento local del pc, como en el almacenamiento en la nube, explorar funciones adicionales del sistema operativo y un manejo más eficiente de la navegación por Internet.

Informática: la nube, organización y catálogo archivos (BIZAN)

En este curso destinado para personas con conocimientos medios de informática se aprenderá a organizar los archivos en el ordenador y la nube y compra-venta con seguridad en Internet.

Informática: manejo básico de internet (BIZAN)

Taller destinado a personas que quieran dar sus primeros pasos en Internet. Se aprenderá a usar el navegador, a realizar gestiones sencillas y a utilizar el correo electrónico.

Informática: manejo básico de tablets Android (BIZAN)

En esta actividad conoceremos las funciones básicas de nuestra tablet, su mantenimiento, y diferentes APPs que nos servirán para sacarle el máximo partido.

Informática: móvil Android avanzado (BIZAN)

A través de este taller aprenderás el manejo AVANZADO de tu móvil: seguridad, whatsapp avanzado, cómo se hacen compras, maps, recordatorios, etc. Requiere conocimientos y manejo de móvil Android básicos.

Informática: ofimática en la nube (BIZAN)

Saca partido a las herramientas gratuitas de este Office que nos proporciona Google para crear documentos, dibujos, presentaciones, subir archivos, organizarlos en la nube y compartirlos con otros.

Informática: protección, seguridad y privacidad ante estafas (BIZAN)

Aprende a proteger tu teléfono móvil adecuadamente. Conoce las principales pautas a seguir para afrontar la publicidad que abunda en internet y no caigas en engaños.

Iniciación a bolillos (BIZAN)

Aprende a entretejer hilos que inicialmente están enrollados en bobinas, llamadas bolillos. A medida que progresa el trabajo se sujeta con alfileres clavados en una almohadilla, que se llama mundillo. Nivel iniciación, se enseñará desde cero.

Iniciación a la petanca (BIZAN)

En este taller, una persona mayor compartirá sus conocimientos sobre el juego de la petanca. Se practicará este deporte conociendo sus normas básicas y pasando un buen rato con los compañeros/as.

Iniciación al yoga (BIZAN)

Disciplina tradicional que conecta el cuerpo y la mente al momento presente a través de ejercicios sencillos de movimiento, respiración, relajación y meditación.

Intergeneracional: actuamos y bailamos juntos (BIZAN)

Encuentro intergeneracional en el que un grupo de personas mayores de BIZAN dinamiza una sesión en la que a través de diferentes herramientas como el baile, el teatro, el juego, etc. se creará un espacio de relación entre todas las personas participantes. Se contarán historias, anécdotas, se compararán momentos históricos, se escuchará música y por supuesto se bailará. Lugar: BIZAN Arana.

Informatika: Ikasi Adimen Artifiziala erabiltzen (BIZAN)

IA-ren kontzeptuak eta funtsezko printzipioak ulertzea, ikaskuntza automatikorako algoritmoak barne. Idazketa eta askotariko gaien buruzko testua sortzea automatizatzea. Sortu mota guztietako ikusizko eta entzunezko arte digitala testu- eskaeren bidez.

Informatika: interneten oinarriko erabilera (BIZAN)

Interneten lehen urratsak eman nahi dituztenentzako tailerra. Ikasiko duzu nabigatzailea erabiltzen, kudeaketa errazak egiten eta posta elektronikoa erabiltzen.

Informatika: ofimatika hodeian (BIZAN)

Aprobetxatu Goggle-ren Office honen doako tresnak dokumentu, marrazki eta aurkezpenak sortzeko, artxiboak igotzeko, hodeian antolatzen eta beste batzuekin partekatzen.

Informatika: Sormena AA baliatuta: musika, artea eta idazketa (BIZAN)

Jakin ezazu adimen artifizialak nola piztu dezakeen zure sormen artistikoa.

Irakurketa erraza oroimena suspertzeko (BIZAN)

Biztanleen %30 inguruk irakurtzeko zailtasunak ditu. Irakurketa erraza sistemako liburuak kontu handiz prestatuta daude, irakurtzeko edo ulertzeko zailtasunak dituztenek irakurtzeko aukera izan dezaten.

Irakurketa sakona (BIZAN)

Hasteko, kalitatezko eleberririk bat hautatuko da, irakurketa sakona, patxadatsua eta analitiko behar duena. Lantegian eleberririk osorik irakurriko da, ozen, eta aukeratutako eleberririk erakusten eta ezkututzen dituen aldaera eta ertz guztiak ezagutzeko iruzkinak egingo dira.

Irakurketak entzuten (BIZAN)

Irakurtzea gustuko baduzu, baina irakurtzeko arazoak badituzu, liburuak entzuteko eta ondoren komentatzeko aukera izango duzu jarduera honetan. 75 gorakoentzako jarduera.

Irakurketak partekatzen (BIZAN)

Literatura bizitzaren parte da, eta, partekatzen bada, hobe. Gune honek aukera eskaintzen dizu zure azken irakurgaiak beste erabiltzaile batzuekin bateratzeko eta tituluak eta autoreak elkartrukatzeko.

Irakurraldiak ozen (BIZAN)

Tailerrean eleberririk bat irakurriko da altuan, desinhibitzea, ahoskera, memoria, irakurketa-ulermena eta fikziozko munduak sustatzeko.

Irratia. Lokuzioa eta irratsaioa egitea (BIZAN)

Lantegi honen helburua irrati barrutik ezagutzea da. Programa dinamiko eta eduki teoriko eta praktikoa askotakoa. Baliabide teknikoien buruzko oinarriko ikasi eta era askotako irratsaioak prestatuko dira: kultura, musika eta publicitate arlokoak. Egindako lan horiek irrati emango dira.

Intergeneracional: Al Cole a Cantar (BIZAN)

Con el objetivo principal de posibilitar el intercambio intergeneracional, un grupo de personas mayores de BIZAN dinamiza una sesión interactiva de expresión musical en centros escolares: cantar e interpretar canciones con instrumentos, escenificar juegos.

Intergeneracional: Cuentacuentos:

Desmontando estereotipos (BIZAN) Encuentro entre niñas, niños y personas mayores con el fin de incentivar y acercar la lectura expresiva y la escritura creativa a través de cuentos, poemas, fábulas, teatro, bailes y canciones.

Intergeneracional: tejiendo relaciones (BIZAN)

Un grupo de personas mayores enseña punto y ganchillo a jóvenes del Instituto Francisco de Vitoria. Jóvenes y mayores realizan además, otras actividades de interés. Los trabajos se usan para decorar espacios del barrio, transformando y alegrando la calle.

Intergeneracional: tradición oral (BIZAN)

Encuentro Intergeneracional, en el que un grupo de mayores compartimos cada martes de 11:00 a 12:30 horas con los escolares de los colegios de educación primaria de Vitoria-Gasteiz: las vivencias, juegos, trabalenguas, canciones y cuentacuentos de nuestra infancia.

Jubilación ¿Y ahora qué?: Herramientas para afrontar una nueva etapa (BIZAN)

La jubilación puede resultar en ocasiones, un salto al vacío al que nos enfrentamos sin herramientas y sin red de seguridad. Al jubilarnos podemos tener por delante hasta 30 años, casi el mismo tiempo que se ha trabajado. Muchos años que se pueden llenar con propósito y sentido. El taller pretende aportar una serie de recursos psicológicos que favorecen una buena adaptación ante la nueva etapa que supone la jubilación. Además, como complemento a la preparación psicológica, se harán actividades prácticas donde se trabajarán otros campos como la economía, los testamentos, las relaciones sociales y la vida saludable.

Jubilación: nuevo reto, nueva etapa (BIZAN)

Afronta la etapa de la jubilación. Disfruta y aprende planificando tu jubilación.

Juntas y revueltas (BIZAN)

Grupo para el encuentro y reflexión sobre la situación de la mujer en el mundo actual, que persigue su visibilización y empoderamiento partiendo de las experiencias cotidianas de las participantes.

La habitación de Virginia (BIZAN)

Grupo formado por mujeres mayores o viejas. Es un espacio con mirada feminista en el que empoderamiento, la igualdad, la reflexión compartida y el aprendizaje serán el eje dinamizador de la actividad. Otro de los ejes será la organización de actividades dirigidas a la ciudadanía. Las reuniones tendrán una periodicidad de 15 días.

La vida de las cosas: los objetos como huella de nuestros recuerdos (BIZAN)

"En el principio fueron las cosas", dice el escritor Roberto Herrscher en uno de sus libros. ¿Nombramos lo que nos rodea para que tenga vida? Las cosas hacen, las cosas huelen, las cosas suenan, y las cosas también nos interpelan. Acumular objetos es un pasatiempo, terapia contra el estrés y una manera diferente de comprender el mundo. Pero los objetos son mucho más que eso. Te acompañan cuando estás solo. Conservan la imagen de los que extrañas. Son los instrumentos que utilizamos para ganar el pan o sobrevivir día tras día. En este taller, utilizaremos las cosas que nos rodean para hablar de nuestras historias de vida y construir memoria, para recuperar recuerdos.

Istorio bat argazki bakoitzaren atzean: oroitzapenak partekatu (BIZAN)

Argazki bakoitzaren atzean lekuak, uneak eta pertsonak daude. Argazki bakoitzaren atzean, nire oroitzapenak, gure pasadizoak. Ezagutu ezazu hobeto zeure burua lantegi honi esker. Parteka itzazu zure bizitzako argazkiak. Ziur istorio handiren bat dutela atzean. Osatu dezagun argazki eta istorio horiekin guztiekin album kolektibo bat, zirrargarria eta bizitzaz bete. Bizi izan duzuna ez ahazteko. Talde honek gazteekin saioaren bat egiteko eta haiekin harremanak izateko aukera izango du, haurtzaro bat argazki bakoitzaren atzean jarduerak dela medio.

Istorioak sortzea eta aurkeztea (BIZAN)

Lantegi praktikoa, komunikazio-gaitasunak hobetzeko. Landu sormena eta hobetu jendaurrean hitz egiteko trebetasunak.

Jarrera egokiak ikasten (BIZAN)

Gerora min eta arazo fisikoak eragingo dizkiguten jarrerak hartzen ditugu maiz eguneroko bizimoduan. Ikastaro honetan jarrera egokiak hartzen eta artikulazio guztiak martxan jartzen ikasiko dugu.

Jendaurrean adierazten ikasi (BIZAN)

Lantegi honetan, zure ideiak ordenatzen ikasiko duzu, zehaztasunez komunikatzen, zure adierazkortasunaren eritimoa maneiatzen eta jendaurrean hitz egiteko garaian aurkitzen dituzun oztopen kontra borrokatzen. Eskola teoriko eta praktikoa, ahotsa eta arnasketa erabiltzeko, lasaitzeko eta zure autoestimua aberasteko, ahozkotasunetik eta besteen aurrean adieraztean duzun erretorikatik.

Joskintza eta patchwork (almazuelak) (BIZAN)

Josteko eta konpontzeko teknikak ikastea. Josteko patroia desberdinak eta patchwork patroia batzuk ikasiko ditugu, oihalezko erretalak erabiliz. Poltsak, beharrak, diru-zorroak, kuxinak, ohe-estalkiak sortzea. Josketan maila baxua duten pertsonen zuzendutako tailerra.

Joskintza-kluba (BIZAN)

Tailer honetan, adineko pertsona batek joskintzari buruzko ezagutzak irakatsiko dizkigu, adin bateko eta beste erabiltzaileek arropa konpontzeko buruzko oinarriko ezagutzak ikas ditzaten.

Kafe-topaketak (BIZAN)

Lantegi honetan, adineko pertsona batek bere esperientziak eta ezagutzak azalduko ditu, taldearekin ideiak, pentsamenduak eta sentimenduak partekatuz.

Kakorraz-lanaren hastapena (BIZAN)

Tailer honetan, adineko batek kakorraz-lanaz dakiena partekatuko du krotxetean hasi nahi duten pertsona guztiekin, puntu errazetatik abiatuta, pixkana-pixkana, artilearekin, orratzekin eta gainerako materialekin ohitzen joateko.

Kardiodance (BIZAN)

Ariketa fisikoa egiteko tailerra, musikaren erritmoan gorputz-adar guztiak mugitu eta indartzeko.

Kazetaritza tertuliak (BIZAN)

Askatasun eta tolerantziako gunea; hausnarketa lekua, ematen dizkiguten berrietan egia non aurkitu eta guztion artean informazio-tresna propioa lantzeko ("Miledades").

Launartean: compartiendo soledades (BIZAN) EI

grupo tiene por objetivo combatir las situaciones de soledad impulsando las relaciones de apoyo y bienestar entre las personas. Espacio que favorece la creación de relaciones, compartir sentimientos, reducir la sensación de aislamiento, facilitar el intercambio de experiencias y consejos prácticos para hacer frente a la soledad.

Lectura fácil para estimular la memoria (BIZAN)

Alrededor del 30% de la población tiene dificultades lectoras. La Lectura Fácil ofrece una alternativa con libros elaborados con especial cuidado para que puedan leerlos y comprenderlos personas con dificultades lectoras y/o de comprensión.

Lectura profunda (BIZAN)

El curso parte de la selección de una novela de calidad que requiera de una lectura profunda, lenta y analítica. Durante el taller se lee la novela al completo en voz alta y se incorporan comentarios que descubran todas las variantes y vértices que la novela elegida muestra y esconde.

Lecturas en voz alta (BIZAN)

Se leerá una novela en voz alta dentro del propio taller, facilitando la desinhibición, la pronunciación, la memoria, la comprensión lectora y los mundos de ficción.

Let's speak English: espacio de conversación (BIZAN)

Espacio de encuentro y conversación para aquellas personas que quieren poner en práctica el inglés. No se trata de un programa de clases de idiomas con gramática, ejercicios, etc. Lo que se trabaja es la conversación.

Literatura y escritura creativa (BIZAN)

Este taller ofrece un marco imaginativo y amplio a quienes desean desarrollar y crear un interés por la escritura y la lectura, y a la vez compartir con otros y otras su afición por la creación literaria.

Los términos de la Historia del Arte (BIZAN)

Este curso tiene como objetivo familiarizarse con los términos básicos de la historia del arte, permitiendo comprender y apreciar mejor las obras de arte a lo largo de la historia, tanto en los viajes como en las visitas culturales. A través de un viaje cronológico y práctico se explorarán los diferentes lenguajes del arte: arquitectura, escultura, pintura, composición y técnicas.

Manualidades: crea tu propia obra de diferentes texturas, pastas (BIZAN)

Utilizando diferentes técnicas y texturas crearás una obra original gracias a tu creatividad e ingenio.

Manualidades: cuadros con texturas y pasta de relieve (BIZAN)

Crea de forma creativa una obra con texturas y acabados.

Manualidades: diferentes acabados con pintura rústica (BIZAN)

Con diferentes patinas de envejecimiento crea una obra única que proporcionará un aspecto antiguo y creativo.

Manualidades: libros y tejas decorativas con papeles y pastas (BIZAN)

A través de un libro y una teja crearás una nueva obra con imaginación e ingenio.

Manualidades: reutiliza y decora tus objetos cotidianos (BIZAN)

Transforma y dales una nueva vida a tus objetos cotidianos. Con ayuda de diferentes patinas y texturas.

Kendu beldurra mugikorra hartzeari (BIZAN)

Tailer honetan, adineko batek lagunduko digu mugikorreko teklaak ukitzeko beldurra uxatzen eta mugikorraren funtzio oinarritzkoenak errazago ikusten. Mugikorra deiak egiteko darabilten eta zerbaite gehiago ikasi behar eta nahi duten pertsonentzat.

Komunikabide alternatiboak: mundua ulertzeko begirada berriak (BIZAN)

Komunikabide tradizioaletatik haratago dauden informazio-aukerak ezagutzeko, komunikabide alternatiboak aurkeztuko ditugu, zeinek gure garaiko aktualitatea osatzen duten gaiak ikuspegi fresko batez hurbiltzen baitzituzte. Esaterako: 5W, Salvaje, Jotdown, Yorokobu, Radio Ambulante eta El Hilo eta El Extraordinario podcastak.

Komunikazio praktikoa: hitz egitea eta entzutea (BIZAN)

Adierazten eta komunikatzen ikasteko eta hori praktikatzeko espazio bat, elkarrenganako errespetuzko giroan.

Koreografiak (BIZAN)

Modako aretoetan bakarka zein taldean egiten diren dantzak ikastea. Musika eta eritmoaren bidez sormena landuko da.

Krisi energetikoa: nola murriztu dezaket nire faktura energetikoa? (BIZAN)

Mintegi praktikoa honetan, parte-hartzaileek beren karbono-aztarna ezagutu ahal izango dute, eta beren aztarna zein faktura murrizteko plan bat egin ahal izango dute. Zenbait gai jorratuko dira: mugikortasuna, erosketak, ekonomia zirkularra eta etxebizitza. Argi- eta gas-kontratuak nola kudeatu ikasiko dugu, eta energia-komunitate bat zer den eta nola jarri martxan; orobat, energia berriztagarri ezberdinak eta etxebizitzak birgaitzeko adibideak aurkeztuko dira. Saiok teoria eta praktika uztartuko dituzte, eta lantzen dugun informazioa leku interesgarriak bisitatuz osatuko dugu.

Kudeaketa emozionala zure ongizaterako (BIZAN)

Espazio honetan gure emozioak identifikatzen eta kudeatzen ikasiko dugu, geure ongizate-maila eta ingurunearekiko ongizatea handitzeko, mindfulness, adimen emozionala eta psikologia positiboak aplikatuta.

Kultura orokorra (BIZAN)

Historia, geografia, hizkuntza, zientzia, matematika eta beste jakintza adar batzuk baliatuta, ezagutza globala lortuko da, gaur egungo fenomeno fisiko, sozial eta kultural handiak ulertzeko; aldi berean, norberaren adierazpideak eta arterako gaitasunak hobetuko dira.

Kulturaren aldeko apustua: literatura, zinema eta musika (BIZAN)

Kultura jakintza ikusezina da, besteekin enpatizatzeak aukera ematen diguna, munduaren aniztasun zoragarria deskubritzeko aukera ematen diguna. Tailerrean kulturaren, literaturaren eta zinemaren aldeko apustua egiten duzu. Urtebetean zehar, gure mundua garatu duten diziplina artistiko horietako lan batzuk ikusiko ditugu elkarrekin. Kulturak zure oraina eta etorkizuna irudikatzen ditu. Hurbildu ezagutza honetara.

Lagunartean topaketa-taldea: bakardadeak partekatzen (BIZAN)

Pertsonen arteko laguntza- eta ongizate-harremanak bultzatuz bakardade-egoerei aurre egitea helburu duen topaketa-taldea. Espazio horrek harremanak sortzea, sentimenduak partekatzea, isolamendu-sentsazioa murriztea eta bakardadeari aurre egiteko esperientzien eta aholku praktikoen truke errazten du.

Marcha nórdica (BIZAN)

La marcha nórdica (caminar ayudados por unos bastones similares a los del ski) es una de las actividades más completa que existe, ejercita el 90% de los músculos del cuerpo, incrementa el consumo de calorías, reduce el estrés y reporta importantes resultados positivos en personas con patologías crónicas (diabetes, osteoporosis o enfermedades oncológicas).

Marcha nórdica, pasea en grupo (BIZAN)

En este taller una persona mayor comparte conocimientos de marcha nórdica con las personas que se inscriban en el taller desde la base: cómo manejar los bastones, cómo deben coordinarse, etc. y se realizaran múltiples paseos. Cada persona tiene que llevar sus palos de marcha nórdica.

Marcha nórdica: conoce tu entorno (BIZAN)

La marcha nórdica (caminar ayudados por unos bastones similares a los del ski) es una de las actividades más completas que existen, ejercita el 90% de los músculos del cuerpo, incrementa el consumo de calorías, reduce el estrés y reporta importantes resultados positivos en personas con patologías crónicas (diabetes, osteoporosis o enfermedades oncológicas).

Medios de comunicación alternativos: nuevas miradas para comprender (BIZAN)

Con el objetivo de conocer opciones informativas más allá de los medios tradicionales, conoceremos medios de comunicación alternativos que nos acercan, con una mirada fresca, a los temas que conforman la actualidad de nuestro tiempo. Algunos ejemplos son: 5W, Salvaje, Jotdown, Yorokobu, Radio Ambulante o los podcast El Hilo y El Extraordinario.

Meditación (BIZAN)

Técnica para mantenernos en el presente, el lugar donde la vida sucede y nos permite liberarnos de aquello que sucedió en nuestra vida pasada y evitar proyectarnos en un futuro incierto donde lo proyectado en contadas ocasiones coincide con la realidad que acontece. La meditación practicada con asiduidad puede producir cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés.

Meditación: apertura a la vida a través del silencio (BIZAN)

Un espacio para reconectar contigo, más allá del ruido y las capas externas. Una invitación a escucharte, a habitarte y a permitir que tu verdad se exprese desde dentro.

Mejora tu salud (BIZAN)

Una persona usuaria de BIZAN te enseña a adquirir hábitos para mejorar tu salud y tu bienestar.

Micro-teatro (BIZAN)

Se trabajará para representar pequeñas y sencillas piezas teatrales, con diferentes recursos de artes escénicas: teatro, poesía, humor, canto, voz, mímica, danza, desarrollando las capacidades interpretativas de las personas participantes.

Mintzapraktika (BIZAN)

Una persona mayor con ilusión por el euskera dinamizará este taller, compartiendo sus ganas de aprender y motivando al grupo a practicar juntos para poder mantener una pequeña conversación.

Mintzapraktika: espacio de conversación (BIZAN)

Espacio de encuentro y conversación para aquellas personas que quieren poner en práctica el euskara.

Let 's speak English: hitz egiteko gunea (BIZAN)

Elkartzeko eta hitz egiteko gunea, ingelesa praktikatu nahi duten ororentzat. Ez dira ohiko hizkuntza-eskolak, gramatika, ariketak eta antzekoak lantzeko. Mintzamina lantzen da.

Literaturari eta idazketa sortzaileari buruzko lantegia (BIZAN)

Lantegi honek irudimenez beteriko esparru zabala eskaintzen die irakurketa eta idazketa-erakundearen interesa piztu edo garatu eta sorkuntza literarioarekiko zaletasuna partekatu nahi dutenei.

Literatura-tertuliak (BIZAN)

BIZAN sareko erabiltzaile eta boluntario batek irakurgaiak, liburuak eta autoreak partekatzeko gune bat eskaintzen du.

Luzatze-ariketak (BIZAN)

Jarduera fisiko arin eta kontzientea, giharrek segurtasunez luzatzeko. Malgutasuna eta koordinazioa sustatzen, tentsioa arintzen, eta gorputzaren mugikortasun orokorra areagotzen laguntzen du.

Mahai-tenisa, dibertsio iturri (BIZAN)

Tailer honetan, adineko pertsona batek beste pertsona batzuekin partekatuko du honetan aritzeak osasunarentzat dakartzen onuren eta teknikaren gainean dakiena, jolastuz eta tarte atsegin bat pasatuz.

Marketeria (BIZAN)

Hainbat koloretako egur zatien bidez koadroak eta bestelako lanak egitean datza. Sormena, gaitasuna eta mugimenduen kontrola onik zaintzen laguntzera bideratutako lantegia da.

Marketeria: ikasketa-gune konpartitua (BIZAN)

Teknikan ezagutza aurreratuak dauzkaten pertsonentzat. Autoikaskuntzako eta akonpainamenduko gune bat da, taldeak berak gidatua. Taldeak babes eta laguntza eginkizuna hartzen du bere gain, lanak egiteko garaian soluzioak sortzeko. Saio bakoitzak dirauen bi ordutik, bat emakumezko monitore baten laguntzarekin izango da, honako eginkizun hauekin: parte-hartzaileak estimulatzea giroan lagun dezaten eta elkarriz lagun diezaizoten, egiten ari diren lanen gaineko zalantzak partekatuz. Materialak administratzea (marketeria laminak). Informazio ematea, parte-hartzaileak lanen garapenean aurrera egiteko aukera izan dezaten.

Martxa nordikoa: ezagutu zure ingurunea (BIZAN)

Ibilketa nordikoa (eskiko bastoien antzekoak diren bastoi batzuen laguntzaz ibiltzea jarduerarik osoenetako bat da: gorputzeko giharren %90 lantzen du, kaloria gehiago gastatzen du, estresa gutxitu eta onura handiak dakarzkien patologia kronikoak dituztenei (diabetesa, osteoporosia edo gaixotasun onkologikoak).

Meditazioa (BIZAN)

Orainaldian jarraitzeko teknika, hots, bizitza gertatzen den eta igarotako gure bizitzan gertatu zenaz liberatzeko aukera ematen digun lekua; bestaldea; bestalde, geure burua etorkizun ezezaguneari proiektatzea saihesten laguntzen digu, proiektatzen dena oso gutxitan datorrelako bat benetan gertatzen ari denarekin. Meditazioak, maiz praktikatzeko badugu, memoria, autokontzientzia, enpatia eta estresarekin lotuta dauden eskualde zerebraletan aldaketak sor ditzake.

Meditazioa: isiltasunaren bidez bizitzara irekitzea (BIZAN)

Norberaren buruarekin birkonektatzeko espazio bat, kanpoko zaratatik eta geruzetatik harago. Norberaren buruari entzuteko, norberaren baitan bizitzeko eta norberaren egia barren-barrenetik adieraztea ahalbidetzeko gonbita.

Móvil. manejo y comunicación (avanzado) (BIZAN)

Si quieres seguir aprendiendo a manejar tu teléfono móvil android con soltura, este es tu curso. Aprenderás a hacer trámites utilizando tu teléfono móvil y muchas cosas más. Es necesario tener conocimientos básicos del manejo de móviles Android y disponer de dispositivo propio.

Móvil: aprende a gestionar la nube (BIZAN)

En este curso aprenderás a usar los principales servicios de la nube de Google y otras aplicaciones para gestionar, organizar y almacenar tus archivos de manera segura desde tu teléfono Android.

Móvil: cómo limpiar el móvil (BIZAN)

Aprenderás a mantener tu móvil Android limpio y funcionando de manera eficiente. También aprenderás a eliminar archivos innecesarios, liberar espacio, optimizar el rendimiento y protegerlo de virus y otros problemas.

Móvil: manejo en redes sociales (BIZAN)

Conéctate con el mundo: redes sociales para compartir, aprender e informarte.

Móvil: manejo y comunicación. Nivel avanzado (BIZAN)

Saber utilizar de manera avanzada aplicaciones para la comunicación con familia, amigos, tiendas, organismos, organizaciones e instituciones a través del móvil. Requisitos: conocimientos avanzados de informática y/o de móvil. Llevar el móvil cargado.

Móvil: manejo y comunicación. Nivel básico (BIZAN)

El objetivo de este curso es aprender a conocer los botones básicos de Android, a utilizar la Agenda de Contactos para meter números de teléfonos, mandar mensajes de distintas formas con el Whatsapp y realizar videollamadas con él, y aprendemos también a usar la cámara para enviar fotos y videos con el móvil.

Movimiento y ejercicios suaves (BIZAN)

Programa cuyo objetivo se dirige al cuidado y bienestar corporal y mejora de nuestra imagen corporal al partir del conocimiento y toma de conciencia de nuestro cuerpo. Mejorando el movimiento articular y el tono muscular según las posibilidades de las personas participantes. Para mayores de 75 años.

Muévete con música (BIZAN)

Este taller te aporta trucos y maneras para trabajar tu cuerpo de forma integral y sencilla. Además, podrás disfrutar de la música al hacer los ejercicios.

Musicoterapia: baile, movimiento y relajación (BIZAN)

Espacio dinámico donde una terapeuta aplica la musicoterapia de manera práctica al baile, el movimiento y la relajación.

Ornitología para principiantes, nivel básico (BIZAN)

Este taller está destinado a personas que quieran conocer el mundo de las aves, para principiantes y personas con conocimientos básicos. Teoría en el aula y práctica en el entorno del anillo verde de Vitoria-Gasteiz.

Ornitología: Descubre las aves de tu entorno (BIZAN)

Este taller está destinado a personas que quieran conocer el mundo de las aves, para principiantes y personas con conocimientos básicos. Teoría en el aula y práctica en el entorno del anillo verde de Vitoria-Gasteiz.

Mikro-antzerkia (BIZAN)

Pieza labur eta errazak landuko dira, arte eszenikoetako baliabide ezberdinak erabiliz eta parte-hartzaileen antzezteko gaitasuna garatuz: antzerkia, poesia, kantua, ahotsa, mimika, dantza.

Mintzapraktika (BIZAN)

Euskararekiko ilusioa duen adineko batek dinamizatuko du lantegia, eta ikasteko gogoia partekatzeaz gain, elkarrekin praktikatzera motibatuko du taldea, elkarriketa txiki bat euskaraz izan dezaten.

Mintzapraktika: hitz egiteko gunea (BIZAN)

Euskara praktikan jarri nahi duten pertsonentzako topagunea.

Mugi zaitetz musikarekin (BIZAN)

Lantegi honek zure gorputza osorik eta modu erraz batean lantzeko trikimailuak eta bitartekoak emango dizkizu. Gainera, ariketak egiten dituzun bitartean musikaz gozatu ahalko duzu.

Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Maila aurreratua (BIZAN)

Aplikazioak maila aurreratuan erabiltzen jakitea da helburua, familia eta lagunekin, edo denda, erakunde eta antolakundeekin mugikorraren bidez komunikatzeko. Betekizunak: informatikako edo mugikorreko ezagutza aurreratua izatea. Mugikorra kargatuta eraman.

Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Oinarritzko maila (BIZAN)

Ikastaro honen helburua da Androideko oinarritzko botoiak ezagutzen ikastea, Kontaktuen Agenda erabiltzea telefono zenbakiak sartzeko, mezuak Whatsappetik modu desberdinetan bidaltzea eta harekin bideo-deiak egitea, eta mugikorrarekin argazkiak eta bideoak bidaltzeko kamera erabiltzen ikastea.

Mugikorra: ikasi hodeia kudeatzen (BIZAN)

Android telefonoa baliatuta, Googlek eta beste aplikazio batzuk fitxategiak modu seguruan kudeatzeko, antolatzeko eta biltegiratzeko dituzten zerbitzu nagusiak erabiltzen ikasiko duzu.

Mugikorra: nola garbitu mugikorra (BIZAN)

Android mugikorra garbi izaten eta eraginkortasunez erabiltzen ikasiko duzu. Hauek ere ikasiko dituzu: beharrezkoak ez diren fitxategiak ezabatzen, espazioa libre uzten, errendimendua optimizatzen eta birusetatik eta beste arazo batzuetatik babesten.

Mugikorra: sare sozialen erabilera (BIZAN)

Konektatu munduarekin: partekatze, ikasteko eta informatzeko sare sozialak.

Mugikorraren erabilera eta komunikazioa (maila aurreratua) (BIZAN)

Zure android telefonoa trebetasunez nola erabili ikasten jarraitu nahi baduzu, hau da zure ikastaroa. Telefono mugikorra erabiliz tramiteak egiten ikasiko duzu, eta beste hainbat gauza ere bai. Beharrezkoa da Android mugikorra erabiltzeko oinarritzko ezagutzak izatea eta gailu propio bat edukitzea.

Mugimendu eta ariketa arinak (BIZAN)

Gorputza ezagutu eta gorputzaz kontziente izanik, zaintzera, gorputz ongizatera eta gure irudia hobetzera zuzendutako programa. Horretarako artikulazioen mugimendua eta giharren tonua hobetzen da, parte hartzaileek dituzten aukerak kontuan hartuta.

Participa en un corto de ficción (BIZAN)

Desde la idea hasta el guión, la producción, grabación y montaje final, puedes participar en todas las tareas que contempla la realización de un cortometraje de ficción.

Patchwork y bordado yugoslavo (BIZAN)

Es una técnica de costura que nos permite crear piezas con unos bordados geométricos. No es complicado de hacer y el resultado es muy llamativo y apropiado para mantelería, tapetes, toallas, etc.

Pilates (BIZAN)

El método Pilates incluye los ejercicios que ayudan a corregir malas posturas y hacen hincapié en "relajar y abrir las articulaciones". Incrementa la conciencia corporal. Trabaja el aparato respiratorio mejorando el control, fuerza y resistencia del mismo. Proporciona la relajación y la liberación de tensión. Trabajamos desarrollo de todos los aspectos físicos: flexibilidad, coordinación y resistencia, valorando las necesidades especiales de cada practicante.

Pilates-yoga y energía (BIZAN)

Actividad inspirada en el Yoga, Tai Chi y Pilates. Mejora la flexibilidad y la fuerza, así como el control de la respiración y la concentración mediante estiramientos, movimientos y ejercicios acompañados con música. Mejora el tono muscular y al mismo tiempo equilibra y armoniza el Cuerpo y

Pintura nivel 2 (BIZAN)

Aprendizaje de técnicas de dibujo, óleo y otras que junto al aprendizaje de conocimientos teórico, serán la base para la realización de cuadros, murales, carteles, etc. Iniciación al óleo con conocimiento de colores y mezclas en relación con temas como el cuerpo humano y bodegones.

Pintura nivel 3 (BIZAN)

Aprendizaje de técnicas de dibujo, óleo y otras que junto al aprendizaje de conocimientos teórico, serán la base para la realización de cuadros, murales, carteles, etc. Trabajo continuado de óleo, añadiendo técnicas diferentes como espátulas y reservas.

Pintura nivel 4 (BIZAN)

Aprendizaje de técnicas de dibujo, óleo y otras que junto al aprendizaje de conocimientos teórico, serán la base para la realización de cuadros, murales, carteles, etc. Profundizando en óleo con seguimiento de perspectivas, proyecciones y composición.

Pintura y dibujo. Nivel 1 (BIZAN)

Aprendizaje de técnicas de dibujo, óleo y otras que junto al aprendizaje de conocimientos teórico, serán la base para la realización de cuadros, murales, carteles, etc. Se trabaja la percepción del espacio, las luces, las sombras, el retrato y el bodegón. Introducción al color mediante la técnica del pastel.

Pintura: aguadas y sus posibilidades con otras técnicas (BIZAN)

Partiendo de los recursos que nos dan las técnicas aguadas ya sean tintas o acueles líquidas, añadiremos otras, incluso grasas para conseguir diferentes efectos.

Pintura: Aguadas y sus posibilidades: avanzado (BIZAN)

Práctica avanzada que parte de los recursos que nos dan las técnicas aguadas, añadiendo diversos materiales y técnicas para lograr diferentes efectos.

Munduan izateko arte ederra (BIZAN)

Lantegi hau hainbat diziplina humanistaz elikatzen da, munduan aktibo egonez hartaz gozatzeko gogoetak eta tresnak emateko. Arteak eta kulturak zerikusi handia dute munduaren ezagutzarekin. Ia dena dira. Zergatik daude ikusten eta entzuten ez ditugun gauzak? Musikak kontsolamendua ematen digu? Literaturak zoriotsuagoak izateko balio digu, edo zailtasunez betetako uneak gainditzeko? Lantegi honek errealitateko leihor berri bat irekiko du. Ez ditugu gauzak diren bezala ikusten, baizik eta garen bezala, esan zuen Anaïs Nin idazleak, jakinduriarekin betetako esaldia. Izatea zabaltea da kontua, munduaz hobeto jabetzeko, pertzepzio handiago eta sakonago batetik.

Munduko dantzak (BIZAN)

Talde-mugimendurako lantegia, non gorputz-ariketa, ikuspuntu dinamikoa eta jolas-ikuspuntua oinarritzat hartuz, munduko dantza tradizionalak ezagutzearren bitartez garatzen den.

Munduko kulturak (BIZAN)

Artearen bidez XX. mendeko kulturen ezaugarri garrantzitsuenak ezagutuko ditugu: gaur egungo gizarteak, herriak, talde etnikoak eta abar. Halaber, horien kultur ekoizpena; kontu elitista eta bikainenak oinarri, ulertu ahal izateko zerk definitzen duen euren bizimodua eta nola ulertzen duten bitzta.

Munduko sukaldaritza: bidaia ezazu zure sukaldetik (BIZAN)

Ikas itzazu sukaldaritzaren bitartez munduan dauden plater eta tradizio gastronomikoak, Italiatik hasi eta Japoniaraino, Marokotik eta Kolonbiatik igaroz.

Musikoterapia: dantza, mugimendua eta erlaxazioa (BIZAN)

Espazio dinamikoa da, eta bertan, terapeuta batek musikoterapia modu praktikoan aplikatzen die dantzari, mugimenduari eta erlaxazioari.

Oinarrizko argazkigintza mugikorraz (BIZAN)

) Monografiko honen bidez, mugikorrek kalitatezko argazkiak atera ahal izateko oinarrizko alderdiak ezagutuko ditugu: argitazpen planoari buruzko ezagutza teknikoak, enkoadraketa, konposizioa, irudiaren elementu grafikoak, tamaina, bereizmena, pixelaren gama tonala.

Oinarrizko informatika (BIZAN)

Ordenagailuaren oinarrizko erabilera: sagua eta teklatuaren erabilera, zein interneten nabigatzea, agiriak sortzea edo email bat bidaltzea. Ez da informatika ezagutzarik behar.

Oinarrizko sukaldaritza, gizonentzat (BIZAN)

Dieta osasuntsu, askotariko eta orekatua osatzeko errezetak ikasiz, erantzukidetasuna eta lanak norberaren gain hartzeko jarrerak sustatzen dira, autonomia pertsonala helburu.

Ongizatea eta osasuna barrearen bidez (BIZAN)

Gizakiok bizitza atsegin bihurtzeko dugun berezko gaitasuna da umore sena. Egiaztatu da barre egiteak onura ugari dakartzigula; izan ere, endorfinak erruz askatzen ditugu, eta haiek ongizate-sentipena eragiten dute. Lantegi honetan blokeo emozional, fisiko eta burukoak uxatzen eta gure izaera ezagutzen ikasiko dugu, eta ilusioa eta umore sena pizten, hartara bizimodua positiboa, bizia, benetakoa eta kontzientea izaten ikasi ahalgo baitugu. Saioren bat gazteekin egiteko aukera izango dute taldeek.

Pintura: dibujo avanzado y paso al color (BIZAN)

Partiendo de un conocimiento básico de dibujo, se avanzará con técnicas diferentes al grafito o lápiz. Trataremos sobretodo la técnica del carboncillo, con sanguina y blanco, sobre fondos claros y oscuros. Se introducirá el dibujo al natural sin partir de una lámina.

Pintura: iniciación al dibujo y al color (BIZAN)

Dirigido a personas que este año se inician en la técnica del dibujo. La primera mitad del curso se trabajan los siguientes contenidos:- Inicio al dibujo: desde los trazos y el dibujo básico geométrico, hasta la perspectiva de tres puntos de fuga y paisajes en distintos grafitos.- Inicio a la plumilla: trazos, formas y paisaje estilo "plumilla". La segunda mitad del curso se trabajan los siguientes contenidos: Teoría de color (con 5 colores básicos del óleo.), círculo cromático, colores primarios, secundarios y terciarios. Colores quebrados y mezclas para conseguir todos los colores partiendo de los básicos.

Pintura: introducción al dibujo (BIZAN)

Taller para personas con nivel básico o medio que quieran aprender a dibujar a partir de formas geométricas. Mediante ejercicios progresivos, se trabajarán la perspectiva, la proporción anatómica, el paisaje, la naturaleza y otros fundamentos del dibujo. Ideal para desarrollar la observación y mejorar la técnica desde la base.

Pintura: óleo y paisaje (BIZAN)

El curso se centrará en el proceso de construcción del paisaje utilizando pintura al óleo. Este proceso, unido a diferentes métodos de observación, permite ser cuidadosos con la composición, perspectiva, aplicación del color, etc. y así aproximarse al máximo a la semejanza del paisaje para captar su esencia, naturalidad y armonía. Dirigido a personas con conocimientos avanzados en la técnica del óleo. Una hora es con monitorado y la otra hora se tiene reservado el espacio para seguir trabajando sin monitorado.

Pintura: óleo y técnicas mixtas. Teórico, práctico (BIZAN)

Aprendizaje de técnicas de dibujo, óleo y otras que junto al aprendizaje de conocimientos teórico, serán la base para la realización de cuadros, murales, carteles, etc. Adquisición de conocimientos de técnicas mixtas para relacionarlas entre sí. Necesario tener conocimientos avanzado en la técnica.

Pintura: primeros pasos con el óleo (BIZAN)

Dirigido a personas que han participado en el curso de iniciación al dibujo y al color y/o tienen conocimientos básicos sobre esos contenidos. A través de una variedad de ejercicios, se irán adquiriendo habilidades y destrezas para la realización de mezclas y las diferentes técnicas y pinceladas que requiere la ejecución de los distintos elementos de una obra. Se trabajarán los siguientes contenidos: Introducción a los materiales, mediums, pinceles, bases etc. Dibujo en la cuadrícula; distintas imprimaciones; introducción a la práctica del óleo a través de diferentes soportes y técnicas de modelos sencillos, manchados o primeras manchas.

Podcast: historias sonoras (BIZAN)

Los podcast son archivos de audio que permiten escuchar historias sonoras en cualquier momento: en casa, mientras cocinas, a la hora de ir a la cama o mientras conduces el coche. Amenizan los tiempos de ocio y te abren las puertas del mundo. Los hay para todo gusto: con contenido de España y de otros países, de ciencia, de crímenes, históricos, curiosos, humorísticos, noticiosos, deportivos y un largo etcétera. En este taller, nos familiarizaremos con el formato escuchando ejemplos y aprenderemos a buscar y descargar este tipo de contenido.

Ordenatu zure bizitzako argazki eta bideoak (BIZAN)

Eskuratu etxeko artxibo seguru, ordenatu eta irisgarri bat kudeatzeko behar dituzun tresna informatikoak, geroago memoria digital hori zure pertsona maiteekin partekatzeko aukera izan dezazun. Azken batean, lantegiak eten digitala gainditzin lagundu nahi digu, milaka argazki eta bideok sortutako gehiegizko informazioaren zurrumbiloiari gal ez gaitzen.

Ornitologia hasiberrientzat, oinarritzko maila (BIZAN)

Hegaztien mundua ezagutu nahi dutenentzako lantegia, bai hasiberrientzat bai oinarritzko ezagutzak dituztenentzat. Teoria ikasgelan landuko da eta praktika Gasteizko eratzun berdearen ingurunean egingo da.

Ornitologia: Ezagutu zure inguruko hegaztiak (BIZAN)

Tailer hau hegaztien mundua ezagutu nahi duten pertsonentzat da, hasiberrientzat eta oinarritzko ezagutzak dituztenentzat. Teoria ikasgelan eta praktika Gasteizko eratzun berdearen inguruan.

Osasuna nutrizioaren bitartez (BIZAN)

Zer jaten dugun, nola jaten dugun eta nola kozinatzen dugun funtsezkoa da gure osasunarentzat. Ikasi elikagai natural, osasungarri, orekatu eta sasoiokoen onurak eta funtsezko ezaugarriak. Organismoaren funtzionamendu egokirako behar diren nutriente, antioxidatzaile eta entzima guztiak dakartzate, gure energiaren, bizitasunaren eta ongizatearen mesedetan.

Oso gimnasia arina (BIZAN)

Gorputza ezagutu eta gorputzaz kontziente izanik, zaintzera, gorputz ongizatera eta gure irudia hobetzera zuzendutako programa. Horretarako artikulazioen mugimendua eta giharren tonua hobetzen da, parte hartzaileek dituzten aukerak kontuan hartuta.

Patchworka eta brodatu yugoslaviarra (BIZAN)

Josteko teknika honek brodatu geometriko dituzten piezak sortzeko aukera ematen digu. Ez da zaila egiten eta oso emaitza deigarri eta egokia da mahai-zapiak, tapakiak.

Petankaren hastapenak (BIZAN)

Tailer honetan, adineko batek petanka-jokoaz dakiena partekatuko du gurekin. Kirol hori praktikatu dugu bere oinarritzko arauak ikasiz, eta lagunekin tarte atsegin bat pasatuko dugu.

Pilates (BIZAN)

Pilates metodoak jarrera txarrak zuzentzen laguntzeko ariketak biltzen ditu eta garrantzia handia ematen dio artikulazioak erlaxatu eta irekitzeari. Gorputzaren kontzientzia areagotu egiten du. Arnas aparatua lantzen du, bere kontrola, indarra eta erresistentzia hobetzeko. Tentsioa kendu eta erlaxatu egiten du. Alderdi fisiko guztiak lantzen dira: malgutasuna, koordinazioa eta erresistentzia, parte hartzaile bakoitzaren behar bereziak kontuan hartuta.

Pilates-yoga eta energia (BIZAN)

Yoga, Tai Chi eta Pilatesen oinarritutako jardura. Malgutasuna eta indarra hobetzen ditu, baita arnasketaren kontrola eta kontzentrazioa ere, misikaz lagundutako luzatze, mugimendu eta ariketen bitartez. Tonu muskularra hobetzen du eta aldi berean Gorputza eta Burua orekatu eta egokitzen ditu.

Pon en forma tu mente (BIZAN)

Actividad en la que aprenderemos a mantenernos activos en nuestra vida cotidiana con ejercicios prácticos que mejoren nuestras facultades cognitivas como la memoria, el lenguaje, la percepción, la lectura y escritura. Es un espacio para el desarrollo de las relaciones interpersonales. Estos grupos podrán la oportunidad de compartir alguna sesión con personas jóvenes.

Pon orden en las fotos y videos de tu vida (BIZAN)

Pon a tu alcance herramientas informáticas para la gestión de un archivo doméstico seguro, ordenado y accesible, como primer paso para poder compartir esa memoria digital con sus seres queridos. En definitiva, es un taller para superar la brecha digital que nos hace naufragar entre tal exceso de información (miles de fotos y videos).

Prevención de caídas (BIZAN)

Se desarrolla un programa de entrenamiento físico mediante ejercicios de flexibilidad, fuerza y equilibrio. Se dan consejos relacionados con la prevención de caídas para conseguir un entorno seguro. El curso asignado a BIZAN Judimendi se lleva a cabo en la Sala Simón Bolívar sita en la Plaza Simón Bolívar nº 6.

Prevención de caídas. Semiautónomo (BIZAN)

Programa de ejercicio orientado a un colectivo seleccionado por la responsable para mantener una buena condición física.

Psicomotricidad (BIZAN)

Actividad indicada para aquellas personas que desean favorecer el mantenimiento de las capacidades físicas, socioafectivas y relacionadas con la memoria a través de la realización de ejercicios grupales e individuales.

Quita el miedo a coger el móvil (BIZAN)

En este taller, una persona mayor nos ayudará a quitar el miedo a tocar las teclas del móvil y a ayudarnos a ver de forma sencilla las funciones más básicas del mismo. Dirigido a personas que usan el móvil para realizar llamadas y necesitan o quieren aprender algo más.

Radio: Locución y realización de un programa radiofónico (BIZAN)

El objetivo de este taller es conocer la radio "por dentro". El programa será dinámico y de variados contenidos teórico-prácticos: se aprenderán los conocimientos básicos sobre medios técnicos, se elaborarán espacios radiofónicos de diverso formato: culturales, musicales, publicitarios y se pondrán en antena el trabajo elaborado.

Recuerdos de Vitoria (BIZAN)

En este taller una persona mayor compartirá sus conocimientos sobre las calles, monumentos y edificios emblemáticos de Vitoria-Gasteiz, su historia y evolución y también sobre las canciones y figura del emblemático compositor Alfredo Donnay, analizando sus canciones y cantándolas a modo de karaoke.

Reduce tu ansiedad y estrés: Mindfulness (BIZAN)

La plena atención, o mindfulness, es una práctica de meditación que está demostrando ser una solución eficaz contra los hábitos naturales de nuestros corazones y nuestras mentes que tornan la vida en algo mucho más difícil de lo que debería ser. Nos ayuda a: reconocer nuestros pensamientos y emociones, a sentirnos más interrelacionados, disminuye el sufrimiento provocado por el estrés y ansiedad y nos permite disfrutar más de la vida.

Reeducación postural Simón Bolívar (BIZAN)

Se aprenderá a encontrar posturas correctas al caminar o cuando estamos sentados o de pie para que no tenga consecuencias negativas para nuestra salud. Se utilizará el suelo, así que sobre colchonetas se realizará parte de los ejercicios.

Pintura 2. maila (BIZAN)

Hainbat teknika (marrazketa, olio eta abar) eta teoria ikastea izango da koadroak, muralak, kartelak eta abar egiteko oinarri. Olioarekin lan egiten hastea, kolore eta nahasteak eginez, gizakia eta bodegoiak gaitzat hartuta.

Pintura 3. maila (BIZAN) Hainbat teknika (marrazketa, olio eta abar) eta teoria ikastea izango da koadroak, murala, kartelak eta abar egiteko oinarri. Olio-lanarekin jarraitzea, beste zenbait teknika erabiliz, espatulak eta erreserbak esaterako.

Pintura 4. maila (BIZAN)

Hainbat teknika (marrazketa, olio) eta teoria ikastea izango da koadroak, muralak, kartelak eta abar egiteko oinarri. Olio-lanetan sakontzea, eta perspektibak, proiektzioak eta konposizioak egitea.

Pintura eta marrazketa.1. maila (BIZAN)

Hainbat teknika (marrazketa, olio eta abar), eta teoria ikastea izango da koadroak, muralak, kartelak eta abar egiteko oinarri. Espazioaren pertzepzioa, argiak, itzalak, erretratuak eta bodegoiak lantzen dira. Kolorea sartzen hastea, pastel teknika baliatuta.

Pintura gela irekia (BIZAN)

Teknikari buruzko ezagutza aurreratuak dituzten eta monitorerik gabe pintatu nahi duten erabiltzaileentzako espazioa da.

Pintura: marrazketa eta kolorea: hastapenak (BIZAN)

Aurten marrazketaren teknikan hasten diren pertsonentzat. Ikastaroaren lehen erdian honako eduki hauek landuko dira: -Marrazten hastea: marra eta oinarritzko marrazketa geometrikoarekin hasi, hiru ihespuntuko perspektiba eta paisaiak grafito desberdinetan egiteraino. -Lumatxoarekin hastea: marrak, formak eta paisaiak "lumaxoaren" estiloarekin. Ikastaroko bigarren erdian, berriz, honako eduki hauek lantzen dira: -Kolorearen teoria (olioaren oinarritzko 5 koloreekin kromatikoa, kolore primarioak, sekundarioak eta tertziarioak.), zirkulu. -Kolore lortzeko nahasketak, oinarritzkoetatik abiatuta kolore guztiak. -Kolore lortzeko nahasketak, oinarritzkoetatik abiatuta kolore guztiak.

Pintura: marrazkiaren hastapenak (BIZAN)

Marrazkigintzako oinarritzko maila edo ertaina izanik forma geometrikoetatik abiatuta marrazten ikasi nahi dutenentzako lantegia. Ariketa progresiboen bidez, perspektiba, proportzio anatomikoa, paisaia, natura eta marrazkiaren beste oinarri batzuk landuko dira. Ezin hobea da behaketa garatzeko eta teknika oinarritik hobetzeko.

Pintura: marrazkigintza maila aurreratua eta kolore pasatzea (BIZAN)

Marrazketaren gaineko oinarritzko ezagutza batetik abiatuta, grafitoaz edo arkatzaz bestelako teknikekin egingo dugu aurrera. Ikatz-ziriaren teknika landuko dugu bereziki, sanginarekin eta zuriarekin, hondo argi eta ilunen gainean. "Marrazkia naturalean" teknikaren hastapenak, lamina batetik abiatu gabe.

Pintura: olio eta paisaia (BIZAN)

Ikastaroa olio-pinturaren bidez paisaiak egiteko prozesuan zentratuko da. Prozesu horrek, zenbait behaketa-metodoren aplikazioarekin batera, konposizio, perspektiba, kolorearen aplikazioa eta abar arreta handiz jorratzeko aukera ematen du, hartara paisaiara ahalik eta antzekotasun handienaz hurbiltzeko, eta haren sena, naturaltasuna eta harmonia atzeman ahal izateko. Olio-teknikan ezagutza aurreratuak dituzten pertsonen zuzendua. Ordu bete, begiralerik gabe.

Restauración de muebles y objetos antiguos (BIZAN)

Se instruye en técnicas de reciclaje de pequeño mobiliario y de policromía en general. Se facilitan conocimientos de las herramientas y materias que se utilizan en la restauración. Iniciación en técnicas de pintura, pátinas y acabados sobre objetos de decoración.

Resuelve tus dudas de informática y móvil (BIZAN)

Apúntate semanalmente a práctica del ordenador, tengas o no experiencia, teniendo el apoyo en la sala de un/a monitor/a para resolver dudas puntuales que surjan en el momento.

Rincón de poesía (BIZAN)

Una persona mayor comparte sus conocimientos sobre la lectura de poemas bien propios o bien de escritores más conocidos trabajando aspectos como la entonación o el ritmo. Asimismo se informará de actividades relacionadas con la poesía, publicaciones y presentaciones de libros nuevos en la ciudad.

Salud a través de la nutrición (BIZAN)

Lo que comemos, cómo lo comemos y cómo lo cocinamos, es crucial para nuestra salud. Aprende los beneficios y elementos clave de los alimentos naturales, sanos, equilibrados y de temporada. Aportando todos los nutrientes, antioxidantes y enzimas necesarios para el buen funcionamiento del organismo aumentando nuestra energía, vitalidad y bienestar.

Speaking corner: primeras conversaciones en inglés (BIZAN)

Una persona mayor, con ilusión por el inglés, dinamizará sesiones de conversación básica para que puedas poner en práctica tus conocimientos en un ambiente cercano y ameno.

Sudoku: nivel avanzado (BIZAN)

En este taller una persona mayor compartirá sus conocimientos y te enseñará estrategias y técnicas para poder resolver los sudokus más difíciles y convertirte en todo un maestro de la memoria y la lógica.

Sudoku: nivel básico (BIZAN)

En este taller una persona mayor compartirá sus conocimientos y te enseñará trucos y consejos para iniciarte en este juego que te ayudará a ejercitar la memoria y la lógica.

Suelo pélvico (BIZAN)

El método Feldenkrais propone conocer el suelo pélvico en "relación" a las diferentes estructuras músculo-esqueléticas, para mejorar las funcionalidades, la coordinación y la calidad en la organización. Esto implica poder adaptarse tanto a contracciones rápidas y fuertes, como por ejemplo toser, coger peso, pérdidas de orina, apertura y relajación, y todo lo referente a momentos relacionados con la zona lumbar.

Tai-chi (BIZAN)

Es una serie de estiramientos y ejercicios suaves. Cada postura fluye a la siguiente sin pausa lo que garantiza que el cuerpo esté en constante movimiento. Se coordina el movimiento con la respiración, concentración mental y relajación. El fundamento del Tai Chi consiste en entender a la persona como un todo y mejorar el equilibrio y la comunicación entre los distintos sistemas del cuerpo. Tiene grandes beneficios sobre la salud.

Talla de madera nivel 1 (BIZAN)

Es un curso que forma parte de un proceso de aprendizaje de tres niveles. Consiste en la toma de contacto con la técnica mediante conocimiento de herramientas, su puesta a punto y la realización de tres trabajos: tabla llavero, caja con talla vasca y un reloj con hojas de acanto. Ningún nivel se repite. Se pasa automáticamente de un nivel al siguiente.

Pintura: olioa eta teknika mistoak. Teoriko, praktikoa (BIZAN)

Hainbat teknika (marrazketa, olio...) eta teoria ikastea izango da koadroak, muralak, kartelak eta abar egiteko oinarri. Teknika mistoak ikastea, elkarren artean erlazionatzeko. Beharrezkoa da teknikan ezagutza aurreratuak izatea.

Pintura: olioaren lehen urratsak (BIZAN)

Marrazketari eta koloreari buruzko ikastaroan parte hartu duten eta/edo eduki horiei buruzko oinarritzko ezagutzak dituzten pertsoneri zuzenduta dago. Ariketa askoren bidez, nahasketak egiteko trebetasunak bereganatuko dira. Obra bateko elementuak gauzatzeko beharrezkoak diren teknikak eta pintzelkadak ere ikasiko dira. Honako eduki hauek landuko dira: Materialak, mediumak, pintzelak eta inprimazio desberdinak, eta pintzelak zaintzea; laukiaren teknika eskean marraztea; olioaren praktikan jartzea eredu sinpleen kopiaren bidez, eta lehen orbanak hastea.

Pintura: ur-koloreak eta eskaintzen dituzten aukerak (BIZAN)

Ur-koloreen teknikak eskaintzen dituzten baliabideetatik abiatuta, izan tintak edo akuarela likidoak, beste batzuk gehituko ditugu, baita koipeak ere, efektu desberdinak lortzeko.

Pintura: ur-koloreak eta eskaintzen dituzten aukerak: aurreratuak (BIZAN)

Ur-koloretako teknikak ematen dizkiguten baliabideetatik abiatzen den praktika aurreratuak, materialak eta teknikak gehituz efektu desberdinak lortzeko.

Podcast: soinu-istorioak (BIZAN)

Podcastak audio-fitxategiak dira, soinu-istorioak edozein unetan entzuteko aukera ematen dutenak: etxean, sukaldean ari zaren bitartean, ohera joaten edo autoa gidatzen zoazela. Aisialdia arintzen dute eta munduko atea irekitzen dizkizute. Denetarikoa gaiak lantzen dituzte: Espainiako eta beste herrialde batzuetako edukiak, zientzia, krimenak, historia, bitxikeriak, umorea, albisteak, kirola eta abar. Lantegian, formatuarekin ohiko gara, adibideak entzunez, eta eduki mota hori bilatzen eta deskargatzen ikasiko dugu.

Poemen txokoa (BIZAN)

Adineko batek poesiaz dakiena partekatzen du, bere poemak edo idazle ezagunagoen poemak irakurriz, eta besteren artean doinua eta erritmoa landuz. Horrez gain, poesiarekin lotutako jardueren, argitalpenen eta hirian liburu berriak aurkezteko antolatutako ekitaldien gaineko informazioa emango da.

Psikomotrizitatea (BIZAN)

Osasun fisikoa, oroimena eta gizarte zein afektibitatearen arloko gaitasunak mantendu nahi dituzten pertsoneri laguntzeko jarduera egokia. Hainbat ariketa egiten dira taldeka nahiz banaka.

Soinu-fikzioa (BIZAN)

Soinu-fikzioa produkzio dramatiko bat da, testuaren irakurketarekin bakarrik antzezten dena. Horrela, ikusle/entzule bakoitzak bere istorioa eraikitzen du, interpreteen ahotsetatik eta entzuten dituen soinu-efektuetatik eta musikatik abiatuta. Interpretatzeko eta jarioz irakurtzeko gaitasuna izatea gomendatzen da.

Sormenezko idazkera (BIZAN)

Ezagutu zure literatur ahalmen gutzia, modu sortzailean idazten ikasiz.

Talla de madera nivel 2 (BIZAN)

Es un curso que forma parte de un proceso de aprendizaje de tres niveles. Se trabaja la iniciación a la anatomía humana, profundización técnica de afilado e inicio en el diseño de piezas. Asesoramiento en la elección y compra de los diferentes tipos de madera para tallar. Ningún nivel se repite. Se pasa automáticamente de un nivel al siguiente.

Talla de madera nivel 3 (BIZAN)

Es un curso que forma parte de un proceso de aprendizaje de tres niveles. Aprendizaje encaminado a la iniciación en escultura, seguir profundizando en las técnicas anteriores y el acabado de las piezas. Ningún nivel se repite. Se pasa automáticamente de un nivel al siguiente.

Talla en madera: arte en madera (BIZAN)

Este es un curso de especialización. El trabajo se centra en desarrollar la autonomía de los y las tallistas, en el perfeccionamiento, en el acabado de las piezas y profundización de la talla de escultura.

Talla en madera: escultura en madera (BIZAN)

Este es un curso de especialización. El trabajo a realizar será la escultura. Se parte de una pieza realizada en plastilina. Se diseñará haciendo uso de la técnica del copiado por puntos utilizando el gramil y otras técnicas.

Talla en madera: La abstracción en la madera (BIZAN)

Este es un curso de especialización. Se profundizará en la técnica del arte abstracto que no presenta formas concretas reconocibles del mundo real. Propone una mirada diferente de las cosas, a través de un lenguaje puro. Es contrario al arte figurativo o realista.

Talla en piedra (BIZAN)

Taller artesanal de nueva creación. Consistirá en dar forma a bloques de piedra mediante el cincel y la maza. En este taller se van a trabajar, sobre todo el conocimiento de la técnica así como la creatividad personal.

Taracea (BIZAN)

Actividad consistente en la composición de cuadros y otros objetos realizados mediante trozos de madera de diferentes tonos, ayudando a mantener las capacidades creativas y de dominio y control motriz.

Taracea: rincón compartido de aprendizaje (BIZAN)

Dirigido a personas que tienen conocimientos avanzados en la técnica. Es un espacio de autoaprendizaje y de acompañamiento, realizado por el propio grupo. El grupo adquiere la función de apoyo y de ayuda para generar soluciones en la elaboración de los trabajos. De las dos horas de cada sesión, una, estará asistida por una monitora cuya función será: estimular a que las participantes ayuden y se asistan unas a otras compartiendo las dudas sobre los trabajos que estén realizando. Administrar materiales (láminas de taracea). Aportar información para que los participantes puedan avanzar en el desarrollo de los trabajos.

Teatro (BIZAN)

Taller de tipo escénico que complementa la preparación y representación de obras teatrales (formación en la cultura teatral) con el desarrollo de capacidades tales como trabajo corporal, relajación, improvisación, voz, concentración, expresividad, etc. Se pondrá en práctica lo aprendido a través de la creación de una obra teatral al finalizar el curso.

Speaking corner: ingelesez lehen elkarrizketak (BIZAN)

Ingelesarekiko ilusioa duen adineko batek oinarritzko elkarrizketarako saioak dinamizatuko ditu, nor bere dituen ezagutzak giro hurbil eta atseginean praktikan jarri ahal izateko.

Sudoku: maila aurreratua (BIZAN)

Lantegi honetan, adineko batek bere ezagutzak partekatuko ditu eta estrategiak eta teknikak irakatsiko dizkizu sudoku zailenak ebazteko eta memoriaren eta logikaren maisu bihurtzeko.

Sudoku: oinarritzko maila (BIZAN)

Lantegi honetan, adineko batek bere ezagutzak partekatuko ditu, eta trikimailuak eta aholkuak erakutsiko dizkizu, oroimena eta logika lantzen lagunduko dizun jolas honetan hasteko.

Sukaldaritza begetarianoa (BIZAN)

Goza ezazu sukaldeaz eta ikas ezazu plater begetarianoak prestatzen, haragi-kontsumoa murrizteko. Tailer honetan haragirik ez duten platerak egiten ikasiko dugu, oso osasungarriak.

Sukaldaritza osasungarria (BIZAN)

Ikas ezazu modu osasuntsuan janariak prestatzen, zeure burua barrutik zaintzeko askotariko plater eta teknikekin.

Suspertze kognitiboa (BIZAN)

Lantegi honetan funtzionamendu kognitiboa mantentzeko eta hobetzeko jardura eta teknika batzuk eskainiko dira. Horretarako, memoria, arreta, konzentrazioa, hizkuntza, arrazoiketa eta kontrola lantzeko ariketak egingo dira.

Tai-chi (BIZAN)

Luzaketa eta ariketa arinak dira. Postura batetik bestera ez dago geldialdirik, eta, hala, gorputza etengabe mugimenduan egotea bermatzen da. Mugimendua arnasketarekin, konzentrazioarekin eta erlaxazioarekin konektatzen da. Tai Chiren oinarria da pertsona osotzat hartzea eta gorputzeko sistemen arteko oreka eta komunikazioa hobetzea. Onura handiak ditu osasunean.

Tertulia, musika eta ongizatea (BIZAN)

Hausnarketarako espazioa eta lekua; bertan, terapeuta batek musikoterapia aplikatzen die parte-hartzaileen sentimendu eta emozioei, elkarrizketaren eta eztabaidaren bitartez.

Udaberriko hiri-baratzea (BIZAN)

Helburua da hirian baratze bat modu ekologikoan muntatu eta mantentzeko jakin behar duguna ikastea, hau da, barazki osasungarri eta zaporetsuak modu osasungarrian ekoizteko gai izateko jakin beharkekoa ikastea. Baratzeari esker, lan egiten eta itxaroten ikasten dugu, prozesu naturalarekin harremanetan egoten eta landareak zaintzeko lanetan emandako hilabeteetako emaitza lortzen.

Udazkeneko hiri-baratzea (BIZAN)

Helburua da hirian baratze bat modu ekologikoan muntatu eta mantentzeko jakin behar duguna ikastea, hau da, barazki osasungarri eta zaporetsuak modu osasungarrian ekoizteko gai izateko jakin beharkekoa ikastea. Baratzeari esker, lan egiten eta itxaroten ikasten dugu, prozesu naturalekin harremanetan egoten eta landareak zaintzeko lanetan emandako hilabeteetako emaitza lortzen.

Teatro a viva voz: clásico (BIZAN)

Aprende a leer en voz alta una obra de teatro clásico desde las voces de cada uno de sus personajes mediante un pequeño acercamiento a la interpretación dramática.

Teatro a viva voz: comedia (BIZAN)

Aprende a leer en voz alta una obra de teatro de comedia desde las voces de cada uno de sus personajes mediante un pequeño acercamiento a la interpretación dramática.

Teatro a viva voz: dramático (BIZAN)

Aprende a leer en voz alta una obra de teatro dramático desde las voces de cada uno de sus personajes mediante un pequeño acercamiento a la interpretación dramática.

Técnica vocal de una canción (BIZAN)

Técnica vocal de una canción: acércate a la técnica vocal para hacer frente a las partituras que cantas habitualmente, interpretación de un tema (entender la letra, tomas de aire, etc.)

Tertulia, música y bienestar (BIZAN)

Espacio y lugar para la reflexión donde una terapeuta aplica la musicoterapia a los sentimientos y las emociones de los participantes a través de la charla y el debate.

Tertulias de actualidad (BIZAN)

Es un espacio de libertad y tolerancia para repensar lo que nos dan por pensado. En este taller se darán otras interpretaciones de la actualidad y se dotarán de herramientas para acercarse a la información y al conocimiento de una manera crítica y constructiva. También se interactuará y se llevarán a cabo actividades con otros colectivos del barrio para conocer otras realidades que enriquezcan al grupo.

Tertulias literarias (BIZAN)

Una persona usuaria y voluntaria de BIZAN ofrece un espacio dirigido a compartir lecturas, libros y autores.

Tertulias periodísticas (BIZAN)

Es un espacio de libertad y tolerancia para pensar lo que nos dan por pensado, para desvelar la verdad de las noticias que nos cuentan y para crear entre todos y todas nuestro propio medio de información "Miledades".

Trabajo corporal (BIZAN)

Taller que utiliza ejercicios suaves para favorecer el movimiento, la postura y la respiración. De esta manera, la persona mayor conecta con su propio potencial, mejorando su salud tanto física como psíquica.

Trabajo corporal suave (BIZAN)

Actividad física que adapta Trabajo Corporal Consciente a aquellas personas con limitaciones ligadas a una mayor edad o problemas de movilidad. Parte del trabajo se realiza sentado en sillas.

Trascender la soledad: ejercicios y autoconocimiento (BIZAN)

Este curso consta de estrategias, técnicas y ejercicios para favorecer el autoconocimiento y superar la sensación de soledad que algunas circunstancias de la vida provocan a nuestro paso.

Txoko Euskara: un espacio para aprender y hablar (BIZAN)

Es un taller diseñado para ayudar a superar las barreras del aprendizaje y la fluidez en euskera en estudiantes de varios niveles. Este taller es un espacio único para crear nuevas condiciones de vida para la cultura y el idioma.

Virginiaren gela (BIZAN)

Adineko emakumeek edo emakume zaharrek osatutako taldea. Ikuspegi feminista duen gunea da, non ahalduz, berdintasuna, hausnarketa partekatua eta ikaskuntza izango diren jardueraren ardatz dinamizatzaileak. Beste ardatzetako bat herritarrei zuzendutako jarduerak antolatzea izango da. Bilerak 15 egunez behin egingo dira.

Whatsapp: jarraibideen eskuliburua (BIZAN)

Ezagutu Whatsapp mezularitza-aplikazioaren sekretua; harritu egingo zara tresna horrekin zenbat gauza egin daitezkeen jakitean. Kudeatu whatsapppeko argazkiak eta bideoak zure telefonoaren memoria bete gabe.

Xakea (BIZAN)

Xakean inoiz aritu ez bazara, edo jokatzeko badakizu, joka itzazu partidak trebetasunak hobetu nahi dituzten beste pertsona batzuekin.

Xakea oinarrikoa (BIZAN)

Piezak mugitzen ikasteko eta xake-partida bat jokatzeko zenbait mugimenduak ezagutzeko.

Xake-hastapena (BIZAN)

Piezak taulan nola mugitzen diren ikasiko dugu, eta hainbat mugimendu eta estrategia praktikatuko ditugu.

Yoga aulkian (BIZAN)

75 urtetik gorako pertsonentzako tailerra da. Yoga aulkian eginez, gorputza eta gogoia orainarekin konektatzeko, mugitzeko, arnasketako, erlaxazio eta meditaziozko ariketa errazten bitartez. Gainera, aulki baten laguntza izanik, yoga-jarrerarako beharrezkoa den oreka gozatuko dugu, egonkortasuna eta erosotasuna lortuz gehiegi nekatu gabe. Artikulazioetan eta/edo bizkarrezurrean arazoak dauzkaten edo hanketan ahulezia sentitzen duten pertsonentzat proposa.

Yoga eta meditazioa (BIZAN)

Yogaren eta meditazioaren konbinazio atsegina eta erraza. Bi diziplinak oso eraginkorrak dira gorputza eta burua lasaitzeko. Ongizate fisikoa, burukoia eta emozionala sortzeko gure gaitasuna aktibatzea da xedea.

Yogaren hastapenak (BIZAN)

Gorputzaren eta buruaren kontrol handiagoa lortzeko praktikatzeko diren kontzentrazio-tekniken hastapenarako lantegia, pertsona helduentzat egokitua.

Zaindu bizkarra lurretik (BIZAN)

Bizkarrezurrak organismoan betetzen duen funtzioa eta bizkarreko mina eragin dezaketen kausak (saihesgarriak eta saihestezinak) ezagutzeko programa. Lurretik egiten da lan, prebentzioa lantzeko, kaltegarriak diren faktoreetatik nola babestu ikasiz.

Zaindu zure bizkarra (BIZAN)

Bizkarrezurrak organismoan betetzen duen funtzioa eta bizkarreko mina eragin dezaketen alderdiak (saihesgarriak eta saihestezinak) ezagutzeko programa. Prebenitu daitezkeen arrazoi horien inguruan lan egiten da, kaltegarriak diren alderdietatik nola babestu ikasteko.

Zeramika (BIZAN)

Hainbat buztin motarekin lan egiteko beharrezkoak diren teknikak ikasteko programa honetan hainbat diseinu eta dekorazio mota egiten dira.

Una historia detrás de cada foto: comparte tus recuerdos (BIZAN)

Detrás de cada foto hay lugares, momentos, personas. Detrás de cada foto, mis recuerdos, nuestras batallitas, etc. Conócete mejor gracias a este taller. Comparte las fotos de tu vida. Seguro que tienen una gran historia detrás. Hagamos con todas esas fotos y todas esas historias un gran álbum colectivo, emocionante, lleno de vida. Este grupo tendrá la oportunidad de compartir alguna sesión con personas jóvenes y de relacionarse a través de la actividad intergeneracional "Una infancia detrás de cada foto".

Únete al grupo de acordeonistas Gasteizko-Hauspoak (BIZAN)

En este taller una persona mayor compartirá sus conocimientos sobre canciones que se solían tocar con el acordeón, trikitixa y otros instrumentos en la calle con el objetivo de no perder esta tradición tan arraigada en Euskadi y mantener esta actividad en la vida del barrio y de la ciudadanía gasteiztarra.

Vainicas y bordado en chantilly (BIZAN)

Vainicas: Sobre una tela prioritariamente de hilo, se van sacando los hilos en horizontal y vertical. De grupos en grupos, el espacio que queda vacío o bien lo atamos o bien lo rellenamos con formas y dibujos diferentes. Bordados en Tull: Es un tejido transparente. Lo forma una red de malla con calados redondos hexagonales. Sobre la malla y con un dibujo de fondo lo vamos rellenando con hilos de seda. Queda un bordado de extraordinaria belleza. Pueden ser para velos de novia, chales o mantillas.

Viajes diferentes: destinos alternativos para una escapada (BIZAN)

En este taller, mostraremos destinos entre insólitos y peculiares que merecen una visita, pero que no suelen aparecer ni en las guías especializadas ni en las agendas de viaje de los turistas. Explicaremos cómo llegar a esos lugares, los mostraremos, leeremos textos relacionados con ellos y exploramos sus particularidades.

Vida activa y relaciones sociales (BIZAN)

Espacio para la relación y comunicación donde se fomenta el envejecimiento activo. Se comparten ideas, pensamientos y sentimientos participando en actividades de la comunidad, manteniendo y creando nuevas inquietudes referidas al desarrollo personal y social.

Viviendas comunitarias colaborativas: envejece en compañía (BIZAN)

A través de este taller generativo conoceremos modelos de convivencia que se salen de lo, hasta ahora, habitual. Hablaremos de las viviendas en cesión de uso, del cohousing y las viviendas colaborativas, viviendas comunitarias, de la arquitectura del cuidado, etc. Conoceremos experiencias intergeneracionales, senior y experiencias en el extranjero. Contaremos con la colaboración de personas de diferentes asociaciones, entidades y colectivos que nos presentarán los temas desde su experiencia y vivencias. Una oportunidad de repensar cómo, dónde y con quién queremos envejecer.

Whatsapp: manual de instrucciones (BIZAN)

Descubre los secretos de la aplicación de mensajería Whatsapp, te sorprenderás la de cosas que no sabes que se puede hacer con ella. Gestiona tus fotos y videos de whatsapp sin llenar la memoria de tu teléfono.

Yoga en la silla (BIZAN)

Este taller está dirigido a personas mayores de 75 años. Yoga en la silla es una oportunidad para conectar el cuerpo y la mente al momento presente a través de sencillos ejercicios de movimiento, respiración, relajación y meditación. Además, al hacerlo con ayuda de una silla disfrutaremos del equilibrio que precisan las posturas de yoga consiguiendo estabilidad y confortabilidad sin demasiado esfuerzo. Indicado para aquellas personas con problemas en las articulaciones y/o columna vertebral o debilidad de piernas.

Zeramika artistikoa (BIZAN)

Buztinarekin artisau-lanak egiteko beharrezkoak diren eskuzko teknikak ikastea. Esmaltaketa, hainbat akaberarekin. Zeramikak erlazazioa, psikomotritzitate fina, pertsonen arteko harremana, laguntza informala, eskuekin egiten den lana eta abar sustatzen ditu.

Zoru pelbikoa (BIZAN)

Feldenkrais metodoaren helburua honako hau da: zoru pelbikoa muskulu- eta eskeleto-egitura guztiekin "erlazionatuta" ezagutzea, bere funtzionalitatea, koordinazioa eta antolamenduko kalitatea hobetzeko. Uzkuadura bizkor eta sendoetara egokitzea inplikatzeko du horrek, hala nola ez tult egitea, pisua hartzea, gerru-galerak, irekitzea eta erlaxatzea, eta bizkaraldearekin lotutako mugimenduei dagokien guztia.

Zura lantzea 1. maila (BIZAN)

Hiru mailako ikaskuntza-prozesu baten parte den ikastaroa da. Teknikarekin harremanetan jartzean datza, tresnak ezagutzeko, prest jarriz eta hiru lan eginez: giltzatak, euskal tailua duen kutxa eta akanto orriak dituen erlojua. Ez da maila bakar bat ere errepikatzen. Automatikoki maila batetik hurrengora pasatzen da.

Zura lantzea 2. maila (BIZAN)

Hiru mailako ikaskuntza-prozesu baten parte den ikastaroa da. Giza anatomiaren hastapena, zorroztearen sakontze teknika eta piezen diseinuan hastea lantzen dira. Zizelkatzeko zur motak aukeratzeko eta erosketko aholkularitza. Ez da maila bakar bat ere errepikatzen. Automatikoki pasatzen da maila batetik hurrengora.

Zura lantzea 3. maila (BIZAN)

Hiru mailako ikaskuntza-prozesu baten parte den ikastaroa da. Eskulturaren hastapena bideratutako ikaskuntza, aurreko teknikekin sakontzen jarraitzea eta piezen akabera. Ez da maila bakar bat ere errepikatzen. Automatikoki pasatzen da maila batetik hurrengora.

Zura lantzea: artea zurean (BIZAN)

Hau espezializazio ikastaro bat da. Zizelkariaren autonomia, hobekuntza, piezen akabera eta eskulturaren tailuaren sakontzean oinarritzen da lana.

Zura lantzea: Hasi berrientzako marrazketa (BIZAN)

Hau espezializazio ikastaro bat da. Arte abstraktuaren teknikan sakontzeko da, ez baitu mundu errealean ezagutzeko moduko forma zehatzik aurkezten. Gauzen beste begirada bat proposatzen du, hizkuntza huts baten bidez. Arte figuratiboan edo errealistaren aurkakoa da.

Zura lantzeko gela irekia (BIZAN)

Teknikan ezagutza aurreratuak dituzten eta modu autonomoan eta monitorerik gabe praktikatzeko jarraitu nahi duten pertsonentzako espazioa.

Zure bidaia planifikatzeko tresna digitalak (BIZAN)

Lantegi honetan, ihesaldi bat planifikatzeko orduan gauzak erraztuko dizkizuten blogak, tresnak, aplikazioak, web-orriak eta beste baliabide digital batzuk erakutsiko ditugu. Hainbat alderdi ukituko ditugu: mapa digitalak, hegazkin-txartelak, aurrekontua, Europako osasun-txartela, plangintza eta etxetik irten aurretik kontuan hartu beharreko beste gai batzuk.

Zure bizipenak idazten ikasi (BIZAN)

Zure historia, esperientziak, etorkizuneko planak eta beste kontatu nahi zenuke baina ez dakizu nola idatzi? Orduan lantegi hau zuretzat da. Idazkuntza tekniken bidez, ideiak antolatzen eta paperera eramaten ikasiko duzu.

Yoga y meditación (BIZAN)

Combinación amable y fácil del yoga y la meditación. Ambas disciplinas son enormemente eficaces para calmar el cuerpo y la mente. Se pretende activar nuestra capacidad de generarnos bienestar físico, mental y emocional.

Zure osasuna hobeto (BIZAN)

BIZANeko erabiltzaile batek zure osasuna eta ongizatea hobetzeko ohiturak eskuratzen irakatsiko dizu.

Zurezko tailua: zurezko eskultura (BIZAN)

Hau espezializazio ikastaro bat da. Eskultura izango da egin beharreko lana. Plastilinaz egindako pieza batetik abiatzen da. Puntuka kopiaitzeko teknika erabiliz diseinatuko da, gramila eta beste teknika batzuk erabiliz.

GAZTEENTZAKO JARDUERAK

Hizkuntza kluba

Ikasten ari zaren hizkuntza praktikatzeko eta zure herrialdeko hizkuntza beste pertsona batzuekin partekatzen topagunea. Ez da gramatika, ariketak, eta ohiko praktika egiteko hizkuntza ikastaro bat. Landuko duzuna zure hitz-jarotasuna izango da. Baldintzak:

Orokorrean: **16 eta 35 urte** bitartekoa izatea. Dagokion hizkuntzaren maila ertaina edo altua izatea.

Xtraklub

12 eta 18 urte bitarteko gazteentzako aisialdiko programa da, eta alternatiba erakargarriak eskaintzen ditu asteburuetan hainbat esparrutan: kultura, abentura, kirola, kultur-bidaia, ikastaroak, zaletasunak, erakustaldiak, udalekuak, eta abar.

Urteko jarduerak bi kanpainatan banantzen dira: udaberria (otsailetik ekainera) eta udazkena (irailetik abendura).

Xtraklubeko jarduerak gaikako 5 motakoak dira:

- **Xpress lantegiak:** Saio bakarra. Lehen harremana kultura, aisialdi eta denbora libreko ekintzekin.
- **Xtra lantegiak:** hainbat saiotako lantegiak hainbat diziplinatan sakontzeko eta ikasteko.
- **Xtra Abentura :** hainbat abentura proposamenetan hasteko ekintzak.
- **Hiriko irteerak:** Vitoria-Gasteizen egiteko proposamenak.
- **Kultur bidaia eta irteerak:** egun eta asteburuko proposamenak hiriak eta esparru naturalak ezagutzeko, baita esperientziak partekatzen ere .

Beharrezkoa den alde aurreko izen-ematea (udazkeneko denboraldia: irailaren 16an iraileko eta urriko jardueretarako eta urriaren 30an azaroko eta abenduako jardueretarako).

Gauekoak

Gauekoak aisialdi alternatiboaren programa da, **kultura, abentura, sormena eta aisialdiko** jarduerekin, doakoak, **16 eta 30 urte** bitarteko gazteentzat. Urtean bi denboralditan: udaberria-uda, eta udazkena-negua, hiriko **gazte-elkarteek eta beste kolektibo batzuen** eskutik. Aurretiko inskripzioarekin.

ACTIVIDADES PARA JÓVENES

Club de idiomas

Un espacio donde poder practicar y perfeccionar el idioma que estás aprendiendo, o compartir el idioma de tu país. No se trata de un programa de clases con gramática, ejercicios, etc. Lo que se trabaja es la conversación. Requisitos:

Generales: Tener entre **16 y 35 años**. Nivel medio/alto de conversación del idioma correspondiente.

Xtraklub

Programa de ocio y tiempo libre específico para jóvenes **entre 12 y 18 años**, que oferta en fin de semana alternativas atractivas en diferentes ámbitos: cultura, aventura, deporte, viajes culturales, cursos, aficiones, exhibiciones, campamentos de verano, etc.

Las actividades anuales se dividen en dos campañas: primavera (de febrero a junio) y otoño (de septiembre a diciembre).

Las actividades de Xtraklub se dividen en 5 tipos:

- **Talleres xpress:** 1 sesión. Iniciación y toma de contacto con actividades de cultura, ocio y tiempo libre.
- **Xtra talleres:** actividades de varias sesiones para profundizar en diferentes disciplinas.
- **Xtra Aventura:** iniciación y toma de contacto con diferentes propuestas de aventura.
- **Salidas urbanas:** propuestas de salida en el entorno de Vitoria-Gasteiz.
- **Viajes culturales y salidas:** propuestas de día y fin de semana para conocer ciudades, espacios naturales y compartir experiencias.

Inscripción previa necesaria (Temporada otoño: 16 de septiembre para las actividades de septiembre y octubre y 30 de octubre para las de noviembre y diciembre).

Gauekoak

Gauekoak es un programa de ocio alternativo con todo tipo de actividades gratuitas de **cultura, aventura, creatividad y tiempo libre** para jóvenes **de 16 a 30 años**. Se realizan dos ediciones al año: primavera-verano, y otoño-invierno de la mano de **asociaciones de jóvenes y otros colectivos** de la ciudad. Necesaria inscripción previa.