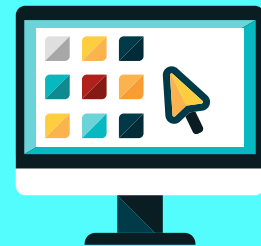
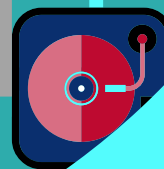
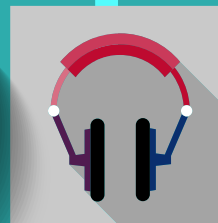
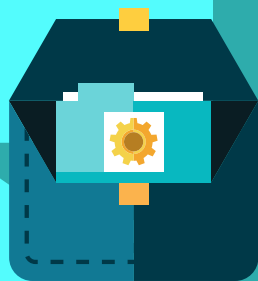
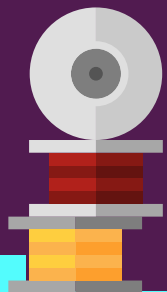


BIZAN

IKASTAROAK ETA LANTEGIAK 2024-25



**VITORIA
GASTEIZ**
green capital



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Ongi etorri

BIZAN 60 urtetik gorako pertsonentzako zentroen sarea da, baina gure programetako asko beste adin batzuetako pertsonentzat ere irekita daude.

BIZAN sareak informazio espezializatua, ikastaro eta jarduerak, eta aktiboki parte hartu ahal izateko programak eskaintzen ditu.

BIZANEK BETI DAUKA ZERBAIT ZURETZAT!



ABETXUKU

Kooperatiba plaza, 8
945 162 661



ARANA

Aragoi kalea, 5
945 161 406



ARANBIZKARRA

Sierras Alavesas kalea, 1
945 161 411



ARIZNABARRA

Zaitegiko Gazteluaren kalea,
1-behea / 945 161 414



KOROATZEA

Arriagako atea, 14
945 161 420



PILAR

Venezuela kalea, 9
945 161 437



JUDIMENDI

Cola y Goiti kalea, 7
945 161 438



LAKUA-ARRIAGA

Fco. Javier Landaburu, 1
945 161 418



LANDAZURI

Landazuri kalea, 17
945 161 441



HERRANDARRAK

Herrandarren kalea, 3
945 161 456



SAN KRISTOBAL

Dulzaina kalea, 11
945 161 443



SAN MARTIN

Aurelio Vera-Fajardo
Margolariaren kalea 3, 5, 7
945 161 440



SAN PRUDENTZIO

Frantzia kalea, 33
945 161 820



SANSOMENDI

Oto hiribidea, 22-behea
945 161 449



TXAGORRITXU

Mexiko kalea, 11
945 161 452



ZARAMAGA

Gasteizko Cuadrilla kalea, 32
945 161 458



BIZAN INFO

Monseñor Cadena y Eleta kalea, 1
945 161 460

Ikasturte honetan BIZANek gauza asko eskaintzen dizkizu:

2024-2025EKO IKASTAROAK ETA LANTEGIAK

• IZEN-EMATEA	4
• ORDAINKETA	6
• EGUTEGIA	7
• ZOZKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK	8
• ZOZKETA BEHAR DUTEN IKASTARO ETA LANTEGIAK	22

BESTE AUKERA BATZUK

• AKTIBOKI PARTE HARTZEKO PROGRAMAK	38
• JARDUERAK ETA ZERBITZUAK	40
• BESTE BATZUK	42

BIZANen, ekarpenak egiten, ikasten eta zaintzen jarrai dezakezu.



IKASTAROETAN ETA LANTEGIETAN SARTZEA

BIZANen ikastaro eta lantegietan sartzeko bi modu daude.

ZOZKETARIK GABE

Izena emateko hurrenkeraren arabera, lekuak bete arte.

ZOZKETA BIDEZ

Aldez aurretik zozketarako izena eman behar da. Zozketan lekua lortzen bada, dagokion zenbatekoa ordaindu behar da, adierazitako epean.

Baliteke liburuxka honetako datu batzuk aldatzea.

Udalaren web-orrian aurki daiteke informazio eguneratua:

www.vitoria-gasteiz.org/bizan

1. NORTZUEK EMAN DEZAKETE IZENA?

- Eskaintzen diren lantegi batzuk herritarrentzat irekiak dira eta ez da BIZAN txartelik behar.
- Gainerakoetan, ezinbestekoa da BIZAN sareko txartela edukitzea.
- Edozein zentrotan egin daiteke txartela, unean bertan eta doan.



2. IZENA EMATEKO DATAK



ZOZKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK

Izen-ematea

2024/09/04tik aurrera

Hauek izan ezik:

- ▶ IKASKETA-MAILA EZBERDINAK DITUZTEN JARDUERETAN, 2. MAILATIK AURRERA
2024/05/20tik 2024/09/09ra
- ▶ EUSKARA ZERBITZUAREKIN ELKARLANEAN ANTOLATUTAKO LANTEGIAK
2024/09/04tik 2024/09/13ra



ZOZKETA BEHAR DUTEN IKASTARO ETA LANTEGIAK

▶ 9. ETA 10. MULTZOAK

Zozketarako izena ematea

2024/07/12tik 2024/09/04ra

Zozketa

2024/09/05ean

Lekuak formalizatzea

2024/09/05etik 2024/09/11ra

Hutsik geratutako lekuak jakinaraztea

2024/09/13an

Hutsik geratutako leketan izena ematea

2024/09/19tik aurrera



Datak aldatu egin daitezke lantegien ezaugarrien arabera, kontsultatu lehenago zein dagokion interesatzen zaizun lantegiari.



3. IZENA EMATEKO LEKUAK

UDALAREN WEBGUNEAREN BIDEZ

TELEFONOZ

010 telefonora deituz egin ahalko da eskabidea; Gasteizko udalerritik kanpo egonez gero, 945 16 11 00 zenbakira deitu behar da.

AURREZ AURRE

Jarraian adierazitako lekuetan, horien ordutegian:

- BIZAN zentroak
- Gizarte-etxeak eta kirol-instalazioak
- Herritarrei laguntzeko bulegoak

4. BALDINTZA OROKORRAK

- Izena eman aurretik, ikastaro eta lantegiak aukeratu behar dira, kodeak jakin, eta lehentasun-hurrenkeran ordenatuta eduki.
- Ikastaro eta lantegien definizioak zentroetan eta webgunean kontsulta daitezke: **www.vitoria-gasteiz.org/bizan**
- Ezin da izen-ematea formalizatu izen bera duten bi lantegitan, zentro eta ordutegi ezberdinetan izan arren.
- Lantegi batzuen prezioan ez da sartzen materialen kostua eta mantentzea. Horiek ikasturtearen hasieran ordainduko dira, zentro bakoitzean (fotokopiak, tresnak, kosmetikoak, material suntsikorra...). Beste lantegi batzuetan, pertsona bakoitzak bere materiala jarriko du.
- Izena eman ondoren, eskabidearen frogagiria inprimatu eta berrikusi: datu pertsonalak, eskatutako lantegi eta ikastaroak, eta zozketarako zenbakia, halakorik bada.
- Pertsona batek 6 egunetan jarraian huts egiten badu, automatikoki emango zaio baja.
- Jarduerak gaztelaniaz emango dira, eta euskaraz ematen direnak berriaz adieraziko dira.



1. IKASTARO ETA LANTEGIAK ORDAINTZEA

Leku hauetan ordain daiteke:

- BIZANeko zentroetan.
- Gizarte-etxe eta kirol instalazioetan.
- Udalaren webgunean:
<https://sedeelectronica.vitoria-gasteiz.org>
- Herritarrei laguntzeko bulegoetan.

Txartelaz ordaindu ahalko da leku horietan, edo esku-dirutan, zure bankura edo aurrezki-kutxara joanda.

2. OHAR INTERESGARRIAK

- Ikastarora edo lantegira joaterik ez bada eta hura hasi baino lehenago ohartarazten bada, ordaindu den kuotaren % 85 itzuliko da.
- Lantegia eta ikastaroa hasi ondoren ez da dirua itzuliko.
- Ikastaroa edo lantegia bertan behera geratuz gero, diru guztia itzuliko da.
- Prezioak Gasteizko Udalak onartzen ditu. Liburuxkan okerrik bada, udal araudian onartutako prezioak hartuko dira kontuan.

3. DESKONTUAK

Prezioan murrizketa lortzeko eskubidea duten pertsonak betekizunak betetzen dituztela egiaztatu behar dute ordaintzerakoan.

- **Udalaren kirol instalazioetako abonatuak % 40ko deskontua** izango dute lantegi eta ikastaroen prezioan, eta deskontua ordaintzeko unean aplikatuko da.
- **Bat Berezi txartela duten 65 urtekoek, eta hortik gorakoek, % 50eko deskontua** izango dute ikastaro eta lantegien prezioan.
- Txartela herritarrei laguntzeko bulegoetan eska daiteke, baldintzak betez gero.
- **Langabeek % 15eko deskontua** izango dute.
- Bi deskontu horietaz (Bat Berezi txartela izateagatik edo langabezia egoteagatik) baliatzeko, aurrez aurre ordaindu behar da, BIZANen zentzoren batean, gizarte etxeetan edo kirol instalazioetan, eta Bat Berezi txartela edo LANBIDEn ziurtagiria aurkeztu ordaintzeko unean. Azken horrek gutxienez 7 egun lehenago egina izan behar du.

IKASTARO ETA LANTEGIEN EGUTEGIA

IKASTAROEN IRAUPENA

U

URTEKOAK

2024/10/14tik 2025/05/31ra

BI HILEKOAK

1.B

1. bihilekoa

2024/10/14tik 2024/11/30era

2.B

2. bihilekoa

2024/12/09tik 2025/02/08ra

3.B

3. bihilekoa

2025/02/10etik 2025/03/29ra

4.B

4. bihilekoa

2025/03/31tik 2025/05/31ra

HIRU HILEKOAK

1.H

1. hiruhilekoa

2024/10/14tik 2024/12/21era

2.H

2. hiruhilekoa

2025/01/07tik 2025/03/15era

3.H

3. hiruhilekoa

2025/03/17tik 2025/05/31ra

LAU HILEKOAK

1.L

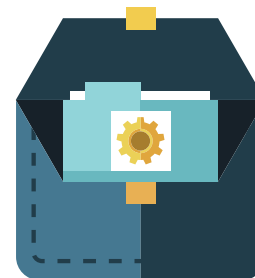
1. lauhilekoa

2024/10/14tik 2025/02/08ra

2.L

2. lauhilekoa

2025/02/10etik 2025/05/31ra



ESKOLARIK GABEKO EGUNAK

Egun hauetan ez da eskolarik izango:

2024ko azaroaren 1ean

2024ko abenduaren 2tik 6ra

2024ko abenduaren 23tik 31ra

2025eko urtarrilaren 1etik 6ra

2025eko apirilaren 17tik 30era

2025eko maiatzaren 1etik 4ra

Hilekoen eta puntualen kasuan, datak ikastaro bakoitzean zehaztuta egongo dira.



ZOZKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK

Ikastaro eta lantegi horietan zuzenean ematen da izena. Batzuk kategoria espezifikoeetan antolatzen dira:

KATEGORIAK

- 1 HERRITARREI ORO HAR IREKIAK**
Elkarren arteko trukea eta zentroak beste adin batzuetako pertsonentzat irekitzea ahalbidetzen dute, ez soilik 60 urtetik gorakoentzat.
- 2 ERORKETEN PREBENTZIOA**
70 urtetik gorakoentzat eta erortzeko arriskua dutenentzat edo azken urtean eririkoa izan dutenentzat. Ariketa fisikoa egiten da, malgutasuna, indarra eta oreka lortzeko, eta erorketak saihesteko aholkuak jasotzen dira.
- 3 BELAUNALDIEN ARTEKOAK**
Adinekoek beren ezagutzak eta bizipenak partekatzen dituzte hurrekin eta gazteekin, ikastetxeetan.



4 GENERATIBOAK

Adineko batek ematen ditu, zeinek beren arrastoa eta ezagutzak beste pertsona batzuei transmititzen saiatzen baitira. Beste adin batzuetako pertsonentzat irekita daude.

5 IKASKUNTZA-PROZESUAK ETA BESTE BATZUK

Zenbait ikastaro edo maila irauten dute, teknika edo hizkuntza bat ikasteko xedez. Zuzenean sar daiteke BIZANen aurreko maila amaitu ondoren, edo zozketa bidez, lehen mailan hasteko.

Eskatutako ezagutza-maila egiaztatuz gero, plaza libreetan sar daiteke. Iraupen laburreko beste tailer batzuk ere sartzen dira.

6 EUSKARA ZERBITZUAREKIN ELKARLANEAN ANTOLATUTAKO LANTEGIAK

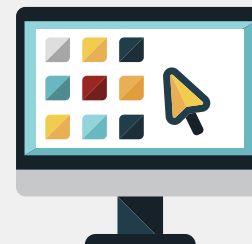
Zerbitzuak kudeatzen dituen eta BIZAN zentroetan garatzen diren euskara ikastaroak.

BALDINTZAK

- Iristen diren hurrenkeran adjudikatzen dira.
- Nahi adina ikastaro eta lantegitan eman daiteke izena.
- Ikaskuntza-prozesuak dituzten lantegi eta ikastaroetan 2. mailan eta hortik gorakoetan izena emateko, aurreko maila egina izan behar da.

IZEN-EMATEA

Izena eman ondoren, 48 orduko epea dago ikastaroa edo lantegia ordaintzeko. Epe horretan ordaindu ezean, lekua libre geratuko da.





ZOZKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK

HERRITARREI ORO HAR IREKIAK

MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	ADINA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
105-CFOM-1	ZARAMAGA	Argazki-kameratik ordenagailura	>35	2.H	Az	16:00-17:30	3,70 €	6,10 €	3,05 €	
105-CVMM-1	ZARAMAGA	Bidaia-kronikak. Gaur egungo mundua	>35	3.H	As	18:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
105-VJLM-1	ZARAMAGA	Bidaia-kronikak. Lekuak	>35	1.H	As	18:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
105-CVPM-1	ZARAMAGA	Bidaia-kronikak. Pertsonak	>35	2.H	As	18:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
105-BIOM-1	ZARAMAGA	Biodantza	>35	U	Og	10:15-11:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
108-DANM-1	PILAR	Cardiodance	>18	1.B	L	11:30-12:30	1,65 €	2,75 €	1,37 €	
116-CWNM-1	SAN MARTIN	Eguneroko umorea: bizitzarako clown	>50	U	Or	17:00-18:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
101-JREM-1	ARANA	Emakumeak, elkarrekin lanean	>50	U	As	18:15-19:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
104-JREM-1	HERRANDARRAK	Emakumeak, elkarrekin lanean	>50	U	Og	18:15-19:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
105-CCFM-1	ZARAMAGA	Ezagutu zure argazki-kamera eta atera iezaiozu probetxua	>35	1.H	Az	16:00-17:30	3,70 €	6,10 €	3,05 €	
105-LFTM-1	ZARAMAGA	Ikasi zure argazkiak begiratzin eta hobetzen	>35	3.H	Az	16:00-17:30	3,70 €	6,10 €	3,05 €	
109-AEPM-1	SAN PRUDENTZIO	Jendaurrean adierzten ikasi	>40	2.H	As-Or	16:30-18:00	7,30 €	12,20 €	6,10 €	
114-VICM-1	ABETXUKU	Munduko sukaldaritza: bidaia ezazu zure sukaldetik	>15	2.L	Az	16:00-18:00	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
104-USNM-1	HERRANDARRAK	Pintura: bozetoa eta apunteak hartzea	>18	2.L	As	18:15-19:45	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
104-DIPM-1	HERRANDARRAK	Pintura: natura-marrazketaren eta ilustrazioaren hastapenak	>18	1.L	As	18:15-19:45	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
114-CVBM-1	ABETXUKU	Sukaldaritza begetarianoa	>15	1.L	Az	16:00-18:00	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
109-LHVM-1	SAN PRUDENTZIO	Virginiaren gela	>50	U	Az	18:00-19:00	0 €	0 €	0 €	

Materialaren prezioa 2 €.

Materialaren prezioa 10 €.

Argazki kamera eta ordenagailua behar dira.

Materialaren prezioa 4 €.

15 egunero.



MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	ADINA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
111-CAAM-1	ARIZNABARRA	Erorketen prebentzioa	>70	1.L	Al-Az	12:00-13:15	5,20 €	8,60 €	4,30 €	
113-CAAM-1	KOROATZEA	Erorketen prebentzioa	>70	U	As-Og	16:00-17:15	10,40 €	17,20 €	8,60 €	
108-CAAM-1	PILAR	Erorketen prebentzioa	>70	U	Al-Az	10:15-11:30	10,40 €	17,20 €	8,60 €	
102-CAAM-1	JUDIMENDI	Erorketen prebentzioa	>70	U	Al-Az	16:00-17:15	10,40 €	17,20 €	8,60 €	
102-CAAM-2	JUDIMENDI	Erorketen prebentzioa	>70	2.L	As-Og	12:00-13:15	5,20 €	8,60 €	4,30 €	
115-CAAM-1	LAKUA-ARRIAGA	Erorketen prebentzioa	>70	1.L	As-Og	10:15-11:30	5,20 €	8,60 €	4,30 €	
110-CAAM-1	LANDAZURI	Erorketen prebentzioa	>70	2.L	Al-Az	12:00-13:15	5,20 €	8,60 €	4,30 €	
104-CAAM-1	HERRANDARRAK	Erorketen prebentzioa	>70	U	Al-Az	10:15-11:30	10,40 €	17,20 €	8,60 €	
116-CAAM-1	SAN MARTIN	Erorketen prebentzioa	>70	U	As-Og	17:45-19:00	10,40 €	17,20 €	8,60 €	
112-CAAM-1	SANSOMENDI	Erorketen prebentzioa	>70	U	As-Og	12:00-13:15	10,40 €	17,20 €	8,60 €	
107-CAAM-1	TXAGORRITXU	Erorketen prebentzioa	>70	2.L	As-Og	10:15-11:30	5,20 €	8,60 €	4,30 €	
105-CAAM-1	ZARAMAGA	Erorketen prebentzioa	>70	1.L	As-Og	12:00-13:15	5,20 €	8,60 €	4,30 €	



Aurretik parte hartu ez izana.



ZOZKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK

BELAUNALDIEN ARTEKOAK

MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
104-EMBM-1	HERRANDARRAK	Belaunaldien arteko zeramika: "Lokaztuta"	U	Og	16:00-18:00	0 €	0 €	0 €	
101-BAJM-1	ARANA	Belaunaldien artekoa: dantzan eta beste, elkarrekin	U	As-Og	17:45-19:45	0 €	0 €	0 €	
106-ACCM-1	ARANBIZKARRA	Belaunaldien artekoa: Eskolara Kanta-kantari	U	Or	11:15-12:45	0 €	0 €	0 €	
113-CVLM-1	KOROATZEA	Belaunaldien artekoa: Ipuin-kontaketa: animatzen zara estereotipoak desmuntatzen?	U	Az	17:50-19:20	0 €	0 €	0 €	4€
108-ITRM-1	PILAR	Belaunaldien artekoa: harremanak ehunduz	U	As	16:30-18:00	0 €	0 €	0 €	
104-TROM-1	HERRANDARRAK	Belaunaldien artekoa: ahozko tradizioa	U	Az	11:00-12:30	0 €	0 €	0 €	

4€ Materialaren prezioa 4 €.



MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	ADINA	EGUN	ORDUTEGIA	HASIERA-DATA	AMAIERA-DATA	PREZIOA	★
104-ABDM-1	HERRANDARRAK	Abes dezagun!	>50	L	11:30-13:00	24/10/19	25/05/31	0 €	4€
104-AOVM-1	HERRANDARRAK	Abes dezagun!	>50	Og	18:30-20:00	24/10/17	25/05/29	0 €	4€
103-AMGM-1	SAN KRISTOBAL	Amigurumi: kakorrazeko panpinak	>50	As	16:15-17:45	24/10/15	25/05/27	0 €	
115-ETTM-01	LAKUA-ARRIAGA	Antzerkiaren bidez adierazi	>50	As	18:00-19:30	24/10/15	25/05/27	0 €	
105-BDSM-1	ZARAMAGA	Aretoko dantzazaleak	>50	L	10:10-12:10	24/10/18	25/05/30	0 €	
101-DEEM-1	ARANA	Beirazko ontzien dekorazioa	>16	Az	16:00-17:30	24/10/16	24/11/27	0 €	
103-DVIM-1	SAN KRISTOBAL	Bizitzaren dantza: musika, mugimendua eta emozioak	>50	Og	18:30-20:00	24/11/07	25/04/10	0 €	
112-EPEM-1	SANSOMENDI	Bizkar ariketak aulkian	>50	Og	11:00-12:00	24/10/17	24/12/19	0 €	
102-DCGM-1	JUDIMENDI	Dantza zirkularrak	>18	Og	10:30-11:30	24/11/07	25/04/10	0 €	
107-IIBM-1	TXAGORRITXU	Ehotzen hastapenak	>40	As	17:00-18:30	24/10/15	24/12/17	0 €	
106-AJMM-1	ARANBIZKARRA	Emakumeentzako xake hastapenak	>50	Or	11:30-13:00	24/10/14	25/05/31	0 €	m
116-JNRM-1	SAN MARTIN	Erretiroa: erronka berria, etapa berria	>50	As-Og	17:00-18:30	25/02/11	25/02/13	0 €	
158-VVCM-1	BIZAN INFO	Etxebizitza komunitario kolaboratiboak: Lagunekin zahartu	>35	Al	18:00-19:30	25/02/03	25/03/03	0 €	35
102-TXEM-1	JUDIMENDI	Euskara txokoa: euskara ikasi eta euskaraz mintzatzeko gunea	>18	As	16:30-17:30	24/10/15	25/05/27	0 €	
112-CCEM-1	SANSOMENDI	Gakorraz-lana: esperientzia-trukea	>45	Az	16:30-18:30	24/10/16	25/05/28	0 €	

Bakoitzak ordaintzen du bere materiala.

4€ Materialaren prezioa 4 €.

35 35 urteko gorakoentzat.

San Martineko BIZANen ematen da.

Emakumeentzako tailerra.



ZOZKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK

GENERATIBOAK

MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	ADINA	EGUN	ORDUTEGIA	HASIERA-DATA	AMAIERA-DATA	PREZIOA	★
104-AGHM-1	HERRANDARRAK	Gasteizko Hauspoak akordeoilarien elkartearekin bat	>18	Og	18:00-19:30	24/10/17	25/05/29	0 €	★
104-RVIM-1	HERRANDARRAK	Gasteizko oroitzapenak	>50	Og	11:50-12:50	24/10/17	25/05/29	0 €	
105-MTSM-1	ZARAMAGA	Hobetu ezazu zure osasuna	>50	As	10:05-11:35	24/10/15	25/02/08	0 €	4€
107-NORM-1	TXAGORRITXU	Ibilketa nordikoa, taldean paseatu	>50	Og	10:30-12:00	24/10/17	24/12/05	0 €	
104-ABGM-1	HERRANDARRAK	Ikasi gitarraren oinarrizko akordeak jotzen	>50	As	18:30-20:00	25/01/08	25/02/26	0 €	
101-MVEM-1	ARANA	Ikasi maskara veneziarrak egiten	>16	Az	16:00-17:30	25/01/08	25/02/26	0 €	
102-CLFM-1	JUDIMENDI	Irakurketa errazeko kluba	>50	Az	16:00-17:30	24/10/16	25/05/28	0 €	
106-LVAM-1	ARANBIZKARRA	Irakurraldiak ozen	>50	As	17:30-18:30	24/10/15	25/05/27	0 €	
104-EDCM-1	HERRANDARRAK	Kafe-topaketak	>75	As	18:00-19:00	24/10/15	25/05/27	0 €	+
115-GAFM-1	LAKUA-ARRIAGA	Kakorraz aurreratua: eman forma zure jantziei	>18	Al	16:30-18:00	24/10/14	25/02/03	0 €	★
106-GANM-1	ARANBIZKARRA	Kakorraz-lanaren hastapena	>50	Al	11:15-12:45	24/10/14	25/05/31	0 €	
107-GANM-1	TXAGORRITXU	Kakorraz-lanaren hastapena	>14	Az	18:00-19:00	24/10/16	24/12/18	0 €	
107-GANM-2	TXAGORRITXU	Kakorraz-lanaren hastapena	>14	Az	18:00-19:00	25/01/08	25/03/15	0 €	
101-QMMM-1	ARANA	Kendu beldurra mugikorra hartzeari	>16	Al	16:00-17:00	24/10/14	24/12/21	0 €	
116-CCHM-1	SAN MARTIN	Komunikazio eraginkorra: 1. zatia	>18	As	18:15-19:45	24/10/01	25/02/04	0 €	



Aldez aurreko ezagutzak izan.



Bakoitzak ordaintzen du bere materiala.



75 Urteko gorakoentzat.



Materialaren prezioa 4 €.



MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	ADINA	EGUN	ORDUTEGIA	HASIERA-DATA	AMAIERA-DATA	PREZIOA	★
110-THCM-1	LANDAZURI	Komunikazio eraginkorra: 2. zatia	>18	Al	18:15-19:45	24/09/29	25/02/10	0 €	🕒
158-CEPM-1	BIZAN INFO	Krisi energetikoa: nola murriztu dezaket nire faktura energetikoa?	>35	Og	18:30-20:00	24/10/17	24/12/19	0 €	35 📍
112-BAPM-1	SANSOMENDI	Lerro eta bikote dantza	>50	Or	18:00-20:00	24/10/18	25/05/30	0 €	★
112-TLIM-1	SANSOMENDI	Literatura-tertuliak	>50	As	18:00-19:30	24/10/15	25/05/27	0 €	4€
105-TLIM-1	ZARAMAGA	Literatura-tertuliak	>50	Or	16:00-18:00	24/10/18	25/05/30	0 €	
104-DTMM-1	HERRANDARRAK	Mahai-tenisa, dibertsio iturri	>50	L	11:30-13:30	24/10/19	25/05/31	0 €	
104-MIIM-1	HERRANDARRAK	Mintzapraktika: Elkarrizketa euskaraz	>50	Or	10:10-11:40	24/10/18	25/05/30	0 €	
108-IPEM-1	PILAR	Petankaren hastapenak	>18	As	10:15-11:15	24/10/15	24/10/29	0 €	
113-RINM-1	KOROATZEA	Poemen txokoa	>50	Og	17:30-18:30	24/10/17	24/12/19	0 €	
113-RINM-2	KOROATZEA	Poemen txokoa	>50	Og	17:30-18:30	25/01/09	25/03/06	0 €	
111-FCSM-1	ARIZNABARRA	Soinu-fikzioa	>50	Az	11:00-12:30	24/10/16	25/05/31	0 €	
104-SCIM-1	HERRANDARRAK	Speaking corner: Ingelesez lehen elkarrizketak	>50	Og	10:30-11:30	24/10/17	25/05/29	0 €	
103-SUAM-1	SAN KRISTOBAL	Sudoku: maila aurreratua	>50	As	11:45-12:45	24/10/15	25/02/04	0 €	
103-SUDM-1	SAN KRISTOBAL	Sudoku: oinarrizko maila	>50	As	10:30-11:30	24/10/15	25/02/04	0 €	
112-AJEM-1	SANSOMENDI	Xake-hastapena	>45	Az	16:00-17:00	24/10/16	25/05/28	0 €	

35 35 urteko gorakoentzat.

📍 San Martineko BIZANen ematen da.

4€ Materialaren prezioa 4 €.

★ Ezagutza aurreratuak.

🕒 Lehenengo partean parte hartu izana.



ZOZKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK

IKASKUNTZA-PROZESUAK ETA BESTE BATZUK

MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
158-EDIM-1	BIZAN INFO	Adinkeriarik ekintzara	P	Az	17:30-19:00	0 €	0 €	0 €	16
104-TVDM-1	HERRANDARRAK	Antzerkia ozenki: dramatikoa	1.B	L	10:10-11:40	2,50 €	4,10 €	2,05 €	2€
104-TVOM-1	HERRANDARRAK	Antzerkia ozenki: klasikoa	3.B	L	10:10-11:40	2,50 €	4,10 €	2,05 €	2€
104-TVCM -1	HERRANDARRAK	Antzerkia ozenki: komedia	2.B	L	10:10-11:40	2,50 €	4,10 €	2,05 €	2€
112-BS2M-1	SANSOMENDI	Areto dantzak 2. maila. Bikoteka	U	As-Og	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	☆
112-BS3M-1	SANSOMENDI	Areto dantzak 3. maila. Bikoteka	U	As-Og	17:30-19:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	☆
104-RTDM-1	HERRANDARRAK	Argitu informatika eta mugikorrari buruz dituzun zalantzak	U	Or	10:10-13:15	0,90 €	1,50 €	0,75 €	?
158-VIAM-1	BIZAN INFO	Bidaia desberdinak: helmuga alternatiboak ihesaldi baterako	1.H	Og	18:00-19:30	3,70 €	6,10 €	3,05 €	50
115-BMPM-1	LAKUA-ARRIAGA	Dantza ezazu zure orainaldia: mindfulness mugimenduan pilotarekin	2.H	L	10:00-11:00	2,50 €	4,10 €	2,05 €	
112-BSBM-1	SANSOMENDI	Dantza: Karibeko dantzak	3.H	Al-Az	19:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
112-BTPM-1	SANSOMENDI	Dantza: tangoa eta pasodoblea	1.H	Al-Az	19:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
116-EVTM-1	SAN MARTIN	Editatu bideoak android mugikorrarekin	3.H	As-Og	16:00-17:30	7,30 €	12,20 €	6,10 €	☆

☆ Aldez aurreko ezagutzak izan.

★ Ezagutza aurreratuak.

16 16 urteko gorakoentzat.

50 50 urteko gorakoentzat.

? Informa zaitetz BIZANen nola eman izena astez aste

2€ Materialaren prezioa 2 €.



MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
107-BYEM-1	TXAGORRITXU	Egin dantza eta adierazi mugimenduaren bidez	U	L	10:10-11:10	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
158-GECEM-1	BIZAN INFO	Elkartzeko taldea: bizipenak partekatzen	U	Or	18:00-19:30	0 €	0 €	0 €	
158-JUBM-1	BIZAN INFO	Erretiroa, eta orain zer? Etapari berriari aurre egiteko tresnak	1.B	Az	17:30-19:00	2,50 €	4,10 €	2,05 €	50
158-JUBM-2	BIZAN INFO	Erretiroa, eta orain zer? Etapari berriari aurre egiteko tresnak	3.B	Az	17:30-19:00	2,50 €	4,10 €	2,05 €	50
115-EJCM-1	LAKUA-ARRIAGA	Gorputza hezteko ariketak	1.B	L	10:00-11:00	1,65 €	2,75 €	1,37 €	♥
104-HCFM-1	HERRANDARRAK	Hitz egin dezagun zinemaz: emakumeak	2.H	Az	18:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	2€
104-HCDM-1	HERRANDARRAK	Hitz egin dezagun zinemaz: familia-aniztasuna	3.H	Az	18:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	2€
104-HCSM-1	HERRANDARRAK	Hitz egin dezagun zinemaz: soziala	1.H	Az	18:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	2€
106-EU2M-1	ARANBIZKARRA	Hizkuntza: euskara 2. maila	U	Al-Az	11:45-13:00	16,30 €	27,20 €	13,60 €	★ 10€
109-EU3M-1	SAN PRUDENTZIO	Hizkuntza: euskara 3. maila	U	Al-Az	10:15-11:30	16,30 €	27,20 €	13,60 €	★ 10€
104-IN2M-1	HERRANDARRAK	Hizkuntza: ingelesa 2. maila	U	Al-Az	17:45-19:00	16,30 €	27,20 €	13,60 €	10€
110-IN3M-1	LANDAZURI	Hizkuntza: ingelesa 3. maila	U	As-Og	12:15-13:30	16,30 €	27,20 €	13,60 €	★ 10€

♥ Bereziki pertsona zaintzaileei gomendatua.

50 50 urteko gorakoentzat.

2€ Materialaren prezioa 2 €.

★ Aldez aurreko ezagutzak izan.

10€ Materialaren prezioa 10 €.



ZOZKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK

IKASKUNTZA-PROZESUAK ETA BESTE BATZUK

MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
116-AMIM-1	SAN MARTIN	Ikasi zure iPhonea erabiltzen	2.H	As-Og	16:00-17:30	7,30 €	12,20 €	6,10 €	
113-ACFM-1	KOROATZEA	Ikasi zure mugikorraren argazki-kamera erabiltzen	4.B	Al-Az	12:00-13:30	4,85 €	8,10 €	4,05 €	⬆️
116-AMMM-1	SAN MARTIN	Ikasi zure telefono mugikorra erabiltzen	1.H	As-Og	16:00-17:30	7,30 €	12,20 €	6,10 €	
111-IF2M-1	ARIZNABARRA	Informatika 2. maila	U	Al-Az	11:45-13:15	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★
111-IF2M-2	ARIZNABARRA	Informatika 2. maila	U	As-Og	11:35-13:15	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★
113-IF2M-1	KOROATZEA	Informatika 2. maila	U	Al-Az	10:15-11:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★
113-IF2M-2	KOROATZEA	Informatika 2. maila	U	Al-Az	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★
109-IF2M-1	SAN PRUDENTZIO	Informatika 2. maila	U	Al-Az	10:00-11:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★
109-IF2M-2	SAN PRUDENTZIO	Informatika 2. maila	U	Al-Az	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★
116-IADM-1	SAN MARTIN	Informatika: animazio digitala mugikorretan eta tabletetan	4.B	As-Og	10:00-11:30	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★
116-IPSM-1	SAN MARTIN	Informatika: babeseta, segurtasuna eta pribatutasuna iruzur eta hackeoen aurrean	3.B	Al-Az	11:35-13:05	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★
116-NUAM-1	SAN MARTIN	Informatika: hodeia, gure artxiboak antolatzea eta katalogatzea	1.H	As-Og	17:35-19:05	7,30 €	12,20 €	6,10 €	★
116-IAIM-1	SAN MARTIN	Informatika: Ikasi Adimen Artifiziala erabiltzen	1.B	Al-Az	11:35-13:05	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★
116-IAIM-2	SAN MARTIN	Informatika: Ikasi Adimen Artifiziala erabiltzen	2.B	Al-Az	11:35-13:05	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★

★ Aldez aurreko ezagutzak izan.

⬆️ Android telefonoa datu tarifarekin.

★ Ezagutza aurreratuak.



MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
116-GOAM-1	SAN MARTIN	Informatika: ikasi Administrazioekin onlineko kudeaketak egiten	3.B	As-Og	10:00-11:30	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★
116-CSIM-1	SAN MARTIN	Informatika: internet bidezko erosketa seguruak	1.B	As-Og	10:00-11:30	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★
109-MBIM-1	SAN PRUDENTZIO	Informatika: interneten oinarrizko erabilera	3.B	As-Og	11:30-13:00	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★
158-ISTM-1	BIZAN INFO	Instagramen publikatzen duzu? Hauts ditzagun estereotipoak sareetan	2.B	As	11:30-13:00	0 €	0 €	0 €	20
158-MCAM-1	BIZAN INFO	Komunikabide alternatiboak: mundua ulertzeko begirada berriak	3.B	Or	11:30-12:45	2,05 €	3,40 €	1,70 €	50
112-CGRM-1	SANSOMENDI	Koreografiak	2.H	Al-Az	19:00-20:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
158-GELM-1	BIZAN INFO	Lagunartean topaketa-taldea: bakardadeak partekatzen	U	Az	11:00-12:30	0 €	0 €	0 €	16
113-RBCM-1	KOROATZEA	Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Oinarrizko maila	1.B	Al-Az	12:00-13:30	4,85 €	8,10 €	4,05 €	⬆️
113-RBCM-2	KOROATZEA	Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Oinarrizko maila	2.B	Al-Az	12:00-13:30	4,85 €	8,10 €	4,05 €	⬆️
113-RBCM-3	KOROATZEA	Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Oinarrizko maila	3.B	Al-Az	12:00-13:30	4,85 €	8,10 €	4,05 €	⬆️
107-RBCM-1	TXAGORRITXU	Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Oinarrizko maila	1.B	As-Og	16:15-17:45	4,85 €	8,10 €	4,05 €	⬆️
107-RBCM-2	TXAGORRITXU	Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Oinarrizko maila	2.B	As-Og	16:15-17:45	4,85 €	8,10 €	4,05 €	⬆️



Aldez aurreko ezagutzak izan.



16 16 urteko gorakoentzat.



50 50 urteko gorakoentzat.



15 egunero.



Ezagutza aurreratuak.



20 20 urteko gorakoentzat..



Android telefonoa datu tarifarekin.



ZOKETARIK GABEKO IKASTARO ETA LANTEGIAK

IKASKUNTZA-PROZESUAK ETA BESTE BATZUK

MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
109-RBAM-1	SAN PRUDENTZIO	Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Maila aurreratua	4.B	As-Og	11:30-13:00	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★ ⬆
103-AGSM-1	SAN KRISTOBAL	Mugikorra: Google aplikazioak smartphonetan erabiltzeko	3.H	Al	12:00-13:30	3,70 €	6,10 €	3,05 €	⬆
109-BASM-1	SAN PRUDENTZIO	Munduan izateko arte ederra	3.H	As-Or	16:30-18:00	7,30 €	12,20 €	6,10 €	
106-HNMM-1	ARANBIZKARRA	Nola eragiten digu gizon izateak gure bizitzako une honetan?	3.B	As	18:30-20:00	0 €	0 €	0 €	H
115-HNMM-1	LAKUA-ARRIAGA	Nola eragiten digu gizon izateak gure bizitzako une honetan?	1.B	As	17:00-18:30	0 €	0 €	0 €	H
116-FBMM-1	SAN MARTIN	Oinarrizko argazkigintza mugikorrak	2.B	As-Og	10:00-11:30	4,85 €	8,10 €	4,05 €	★
107-PI2M-1	TXAGORRITXU	Pintura 2. maila	U	As-Og	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★ 4€
107-PI3M-1	TXAGORRITXU	Pintura 3. maila	U	Al-Az	17:35-19:05	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★ 4€
107-PI4M-1	TXAGORRITXU	Pintura 4. maila	U	As-Og	17:35-19:35	19,40 €	32,40 €	16,20 €	☑ ★ 4€
158-PHSM-1	BIZAN INFO	Podcast: soinu-istorioak	1.H	Or	11:00-12:30	3,70 €	6,10 €	3,05 €	50
102-CSAM-1	JUDIMENDI	Sukaldaritza osasungarria eta elikadura kontzientea	3.B	Al	10:00-11:15	2,05 €	3,40 €	1,70 €	2€
115-HHPM-1	LAKUA-ARRIAGA	Udaberriko hiri-baratzea	3.H	Al	10:30-12:00	3,70 €	6,10 €	3,05 €	4€



Aldez aurreko ezagutzak izan.



Ezagutza aurreratua.



Android telefonoa datu tarifarekin.



50 urteko gorakoentzat.



Ordu bat begiralerik gabe.



Gizonentzako tailerra.



Materialaren prezioa 4 €.



Materialaren prezioa 2 €.



MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
115-HHOM-1	LAKUA-ARRIAGA	Udazkeneko hiri-baratzea	1.H	Al	10:30-12:00	3,70 €	6,10 €	3,05 €	★ 4€
116-WMIM-1	SAN MARTIN	Whatsapp: jarraibideen eskuliburua	4.B	Al-Az	11:35-13:05	4,85 €	8,10 €	4,05 €	
108-TM2M-1	PILAR	Zura lantzea 2. maila	U	As-Og	11:45-13:15	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★ 7€
101-TM3M-1	ARANA	Zura lantzea 3. maila	U	As-Og	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★ 7€
158-HDPM-1	BIZAN INFO	Zure bidaia planifikatzeko tresna digitalak	H	Og	17:30-19:00	1,20 €	2 €	1 €	50
109-TELM-1	SAN PRUDENTZIO	Zure bizialdiko telebista	1.H	As-Or	16:30-18:00	7,30 €	12,20 €	6,10 €	

EUSKARA ZERBITZUAREKIN ELKARLANEAN

MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	PREZIOA	★
113-AE03-08	KOROATZEA	Euskara 55 urtetik gorakoentzat, 3. urtea	U	As-Og	10:15-11:45	52 €	▶▶
116-AE03-10	SAN MARTIN	Euskara 55 urtetik gorakoentzat, 3. urtea	U	Al-Az	10:15-11:45	52 €	▶▶
107-AE04-03	TXAGORRITXU	Euskara 55 urtetik gorakoentzat, 4. urtea	U	As-Og	10:15-11:45	52 €	▶▶
109-AE04-06	SAN PRUDENTZIO	Euskara 55 urtetik gorakoentzat, 4. urtea	U	Al-Az	11:45-13:15	52 €	▶▶

4€ Materialaren prezioa 4 €.

★ Aldez aurreko ezagutzak izan.

50 50 urteko gorakoentzat.

▶▶ Ikastaroa 2024-10-01etik 2025-06-6ra.

7€ Materialaren prezioa 7 €.

⬆️ Android telefonoa datu tarifarekin.

Izen-ematea 2024-09-04tik 2024-09-13ra.



ZOZKETA DUTEN IKASTARO ETA LANTEGIAK

*Zozketa duten ikastaro eta lantegiak
bi multzotan daude antolatuta.*

*Multzo bakoitzean zenbait lantegi
mota daude:*

1. MULTZOAK

9. MULTZOA

Hezkuntza, plastika, artisautza eta teknologiarekin zerikusia duten lantegiak eta gela irekiak.

10. MULTZOA

Norbere burua zaintzeko lantegiak (zaintza fisiko, kognitibo eta emozionala), antzerkia lantzekoak eta gogoia piztekoak.

2. ALDAKETAK ETA EZEZTATZEAK

- Bada eskabidea aldatu edo ezeztatzerik, izena emateko edozein leku eta modutan.
- Aldaketak egiteko beharrezkoa da identifikazio datuak eta zozketarako zenbakia agertzen diren frogagiria edukitzea.



3. BALDINTZAK

- Pertsona bakoitzak eskabide bakarra egin dezake. Bat baino gehiago egiten badu, lehena bakarrik hartuko da kontuan.
- Multzo bakoitzean 4 ikastaro edo lantegi eskatu daitezke gehienez. Zozketarako zenbaki bat emango zaio.
- Eskabidean ez dago multzo eta aukera guztiak bete beharrik.
- Zortea izanez gero, multzo bakoitzeko lantegi bakarra lor daiteke zozketan.
- Jarduera bat elkarrekin egin nahi duten pertsonak taldeka eman ahal dute izena (hiru pertsona gehienez). Hartara, elkarren segidako zenbakiak emango zaizkie.
- Taldean izena emateak ez du bermatzen taldeko pertsona guztiek lekua izango dutela.

4. ZOKKETA

- **Irailaren 5eko 11:00etan** egingo da ikastaro eta lantegietarako zozketa.
- Zozketa baliabide informatikoz egiten da. Zozketa-zenbakia eta lehentasun-hurrenkera hartuko dira kontuan.
- Zozketaren emaitza BIZAN zentro bakoitzean kontsultatu daiteke, telefonoz (010 zenbakia), edo Udalaren webgunean: **www.vitoria-gasteiz.org**

5. LEKUA FORMALIZATZEA

- Lekua esleitu ondoren, ordaindu egin behar da lekua segurtatzeko.
- Ordaintzeko epea irailaren 11ra artekoa izango da, egun hori barne.
- Epe hori igarota, plaza libre geratuko da.

6. LEKU LIBREAK

- Irailaren **19an hasiko da libre geratutako lekuak eskuratzeko epea, goizeko 8:30ean.**
- Izena ematen den hurrenkeran banatuko dira, guztiak bete arte.
- Aurrez aurre eskatzen badira, aldi bakoitzeko ezin da 4 izen-emate baino gehiago egin.
- Izena eman ondoren, 48 orduko epea dago ikastaroa edo lantegia ordaintzeko.
Epe horretan ordaindu ezean, lekua libre geratuko da.



ZOKETA DUTEN

IKASTARO ETA LANTEGIAK

9. multzoa _ HEZKUNTZA, PLASTIKA, ARTISAUTZA ETA TEKNOLOGIAREKIN ZERIKUSIA DUTEN JARDUERAK ETA GELA IREKIAK

COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
09022	109-TACM-1	SAN PRUDENTZIO	Aktualitateko tertuliak	U	Az	18:00-19:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09051	102-ALMM-1	JUDIMENDI	Almazuelak	U	As-Og	10:00-11:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09092	105-ALMM-1	ZARAMAGA	Almazuelak	U	Al	16:00-18:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
09093	105-ALMM-2	ZARAMAGA	Almazuelak	U	Az	16:00-18:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
09067	103-RMOM-1	SAN KRISTOBAL	Altzariak eta antzinako gauzak zaharberritzea	U	Al-Az	16:15-17:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	7€
09068	103-RMOM-2	SAN KRISTOBAL	Altzariak eta antzinako gauzak zaharberritzea	U	Al-Az	18:00-19:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	7€
09055	103-AARM-1	SAN KRISTOBAL	Altzariak zaharberritzeko gela irekia	U	As-Og	11:00-12:30	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★ 4€
09069	103-CDIM-1	SAN KRISTOBAL	Aniztasunaren kultura	U	Og	16:15-17:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09086	113-AEAM-1	KOROATZEA	Arabako artea	U	Az	16:00-17:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09076	101-FMOM-1	ARANA	Argazkiak mugikorraz	1.L	Or	10:15-11:45	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
09077	101-FMOM-2	ARANA	Argazkiak mugikorraz	2.L	Or	10:15-11:45	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
09042	115-FDAM-1	LAKUA-ARRIAGA	Argazkigintza digitala aurreratua	U	Or	11:00-12:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09104	110-FDRM-1	LANDAZURI	Argazkigintza digitala reflex kamerarekin. Teoria eta praktika kanpoaldean	U	As	16:00-17:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09019	108-VBTM-1	PILAR	Bainikak eta chantilly brodatuak	U	As-Og	17:40-19:10	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09041	115-DEAM-1	LAKUA-ARRIAGA	Berrien azpildurak	U	As-Og	11:45-13:15	19,40 €	32,40 €	16,20 €	

★ Aldez aurreko ezagutzak izan.

★ Ezagutza aurreratua.

4€ Materialaren prezioa 4 €.

7€ Materialaren prezioa 7 €.

**9. multzoa _ HEZKUNTZA, PLASTIKA, ARTISAUTZA ETA
TEKNOLOGIAREKIN ZERIKUSIA DUTEN JARDUERAK ETA GELA IREKIAK**

**ZOKETA DUTEN
IKASTARO ETA LANTEGIAK**



COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
09101	110-BOLM-1	LANDAZURI	Ehoziri lanak	U	Al-Az	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09102	110-BOLM-2	LANDAZURI	Ehoziri lanak	U	Al-Az	17:30-19:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09100	110-AABM-1	LANDAZURI	Ehoziri lanen gela irekia	U	As-Og	16:00-17:30	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★
09039	116-CTPM-1	SAN MARTIN	Eskulanak: koadroak testurak eta erliebe-orea baliatuz	2.L	As-Og	16:30-18:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09105	110-TPRM-1	LANDAZURI	Eskulanak: sortu zure lanak, testura, modelatzeko ore eta bozelduen bidez	1.L	Al-Az	18:15-19:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09038	116-PROM-1	SAN MARTIN	Eskulanak: landa-pintura: sortu zeure lana akabera eta bozelketa ezberdinekin	1.L	As-Og	16:30-18:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09030	111-RDOM-1	ARIZNABARRA	Eskulanak: apaindu eta berrerabili zure eguneroko objektuak	U	Al-Az	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09007	107-TAPM-1	TXAGORRITXU	Harria lantzea	U	As-Og	10:10-11:40	19,40 €	32,40 €	16,20 €	7€
09008	107-TAPM-2	TXAGORRITXU	Harria lantzea	U	As-Og	11:50-13:20	19,40 €	32,40 €	16,20 €	7€
09006	107-AADM-1	TXAGORRITXU	Harria lantzeko gela irekia	U	Al-Az	10:10-11:40	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★
09031	111-ORNM-1	ARIZNABARRA	Hasiberrientzako ornitologia	1.L	Or	10:05-11:35	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
09089	112-CVEM-1	SANSOMENDI	Hizketa lantegia	U	Az	11:00-12:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09036	106-EU1M-1	ARANBIZKARRA	Hizkuntza: euskara 1. maila	U	Al-Az	16:00-17:15	16,30 €	27,20 €	13,60 €	10€
09103	110-IN1M-1	LANDAZURI	Hizkuntza: ingelesa 1. maila	U	As-Og	11:00-12:15	16,30 €	27,20 €	13,60 €	10€

7€ Materialaren prezioa 7 €.

10€ Materialaren prezioa 10 €.

★ Ezagutza aurreratua.



ZOKETA DUTEN

IKASTARO ETA LANTEGIAK

9. multzoa _ HEZKUNTZA, PLASTIKA, ARTISAUTZA ETA TEKNOLOGIAREKIN ZERIKUSIA DUTEN JARDUERAK ETA GELA IREKIAK

COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
09071	103-TMAM-1	SAN KRISTOBAL	Ikasi Android sakelakoa erabiltzen	1.L	Al	12:00-13:30	4,90 €	8,20 €	4,10 €	☞
09096	110-TMAM-1	LANDAZURI	Ikasi Android sakelakoa erabiltzen	2.L	Or	11:10-12:40	4,90 €	8,20 €	4,10 €	☞
09097	110-TMAM-2	LANDAZURI	Ikasi Android sakelakoa erabiltzen	2.L	Or	16:00-17:30	4,90 €	8,20 €	4,10 €	☞
09001	109-IF1M-1	SAN PRUDENTZIO	Informatika 1. maila	U	As-Og	10:00-11:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09002	109-IF1M-2	SAN PRUDENTZIO	Informatika 1. maila	U	As-Og	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09003	111-IF1M-1	ARIZNABARRA	Informatika 1. maila	U	Al-Az	10:15-11:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09027	111-IF1M-2	ARIZNABARRA	Informatika 1. maila	U	As-Og	10:15-11:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09050	104-IF1M-1	HERRANDARRAK	Informatika 1. maila	U	As-Og	10:10-11:40	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09083	113-IF1M-1	KOROATZEA	Informatika 1. maila	U	As-Og	10:15-11:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09084	113-IF1M-2	KOROATZEA	Informatika 1. maila	U	As-Og	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09082	113-IFAM-1	KOROATZEA	Informatika aurreratua	U	As-Og	12:00-13:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★
09048	104-IATM-1	HERRANDARRAK	Informatika aurreratua, Android mugikorra eta tabletak	U	Al-Az	10:10-11:40	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★
09029	111-MAAM-1	ARIZNABARRA	Informatika: Android mugikorra, aurreratua	1.L	Al-Az	16:00-17:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09054	116-MAAM-1	SAN MARTIN	Informatika: Android mugikorra, aurreratua	2.L	Al-Az	10:00-11:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09045	104-MBLM-1	HERRANDARRAK	Informatika: Android mugikorra, oinarrizkoa	1.L	As-Og	11:45-13:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09053	116-MTAM-1	SAN MARTIN	Informatika: Android tableten oinarrizko erabilera	1.L	Al-Az	10:00-11:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	



Aldez aurreko ezagutzak izan.



Android telefonoa datu tarifarekin.



Ezagutza aurreratua.

**9. multzoa _ HEZKUNTZA, PLASTIKA, ARTISAUTZA ETA
TEKNOLOGIAREKIN ZERIKUSIA DUTEN JARDUERAK ETA GELA IREKIAK**

**ZOKETA DUTEN
IKASTARO ETA LANTEGIAK**



COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
09052	104-IVVM-1	HERRANDARRAK	Informatika: Bidaiatu konfiantzaz: planifikatu zure bidaiak online	2.L	Al-Az	11:45-13:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09047	104-CVIM-1	HERRANDARRAK	Informatika: Erosketa eta ordainketa seguruak interneten	2.L	As-Og	11:45-13:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09035	111-IMDM-1	ARIZNABARRA	Informatika: ezagutu mundu digitala	1.L	As-Og	16:00-17:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09034	109-APGM-1	SAN PRUDENTZIO	Informatika: Google aplikazioak	2.L	As-Og	17:30-19:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09028	111-AGOM-1	ARIZNABARRA	Informatika: Google aplikazioak Android mugikorrean eta ordenagailuan	2.L	Al-Az	16:00-17:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09025	109-LNBM-1	SAN PRUDENTZIO	Informatika: ofimatika hodeian	1.L	As-Og	11:30-13:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09046	104-AUYM-1	HERRANDARRAK	Informatika: Youtube erabiltzen ikasi	1.L	As-Og	11:45-13:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09032	108-LEPM-1	PILAR	Irakurketa sakona	U	Al-Az	10:15-11:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09072	103-COLM-1	SAN KRISTOBAL	Irakurketak partekatzea	U	Al	16:15-17:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	4€
09091	105-COLM-1	ZARAMAGA	Irakurketak partekatzea	U	Og	16:30-18:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	10€
09088	113-RLRM-1	KOROATZEA	Irratia. Lokuzioa eta irratsaioa egitea	U	Al	17:00-19:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
09037	106-PAIM-1	ARANBIZKARRA	Joskintza eta patchwork (almazuelak)	U	Al-Az	17:30-19:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09020	107-TPEM-1	TXAGORRITXU	Kazetaritza tertuliak	U	As-Og	18:30-20:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09078	101-TPEM-1	ARANA	Kazetaritza tertuliak	U	Al-Az	10:10-11:40	19,40 €	32,40 €	16,20 €	4€
09049	102-CUGM-1	JUDIMENDI	Kultura orokorra	U	As-Og	11:45-13:15	19,40 €	32,40 €	16,20 €	4€
09070	106-APCM-1	ARANBIZKARRA	Kulturaren aldeko apustua: literatura, zinema eta musika	U	As	12:00-13:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	

★ Aldez aurreko ezagutzak izan.

★ Ezagutza aurreratuak.

4€ Materialaren prezioa 4 €.

10€ Materialaren prezioa 10 €.



ZOKETA DUTEN

IKASTARO ETA LANTEGIAK

9. multzoa _ HEZKUNTZA, PLASTIKA, ARTISAUTZA ETA TEKNOLOGIAREKIN ZERIKUSIA DUTEN JARDUERAK ETA GELA IREKIAK

COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
09107	158-LEEM-1	BIZAN INFO	Let 's speak English: hitz egiteko gunea	U	Az	18:30-19:45	8,20 €	13,60 €	6,80 €	🚫
09087	113-GLIM-1	KOROATZEA	Literaturari eta idazketa sortzaileari buruzko lantegia	U	As	17:30-19:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09095	110-LTDM-1	LANDAZURI	Liburu eta teila apaingarriak paperak eta pastak erabiliz	2.L	Al-Az	18:15-19:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09073	101-TARM-1	ARANA	Marketeria	U	As-Og	15:40-17:10	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09108	158-MINM-1	BIZAN INFO	Mintzapraktika: Euskarazko elkarrizketa	U	As	17:00-18:15	8,20 €	13,60 €	6,80 €	
09059	102-MMCM-1	JUDIMENDI	Mugikorraren erabilera eta komunikazioa (maila aurreratua)	1.L	Or	10:00-11:30	4,90 €	8,20 €	4,10 €	★📶
09094	112-MMCM-1	SANSOMENDI	Mugikorraren erabilera eta komunikazioa (maila aurreratua)	2.L	Or	11:00-12:30	4,90 €	8,20 €	4,10 €	★📶
09080	113-RBAM-1	KOROATZEA	Mugikorraren erabilera eta komunikazioa (maila aurreratua)	1.L	Al-Az	17:45-19:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09081	113-RBAM-2	KOROATZEA	Mugikorraren erabilera eta komunikazioa (maila aurreratua)	2.L	Al-Az	17:45-19:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★
09033	109-RBCM-1	SAN PRUDENTZIO	Mugikorra: erabilera eta komunikazioa. Oinarrizko maila	1.L	As-Og	17:30-19:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	📶
09098	110-IVCM-1	LANDAZURI	Mugikorra: Zure Android mugikorrarekin bidaiatzea eta erostea	1.L	Or	11:10-12:40	4,90 €	8,40 €	4,10 €	📶
09099	110-IVCM-2	LANDAZURI	Mugikorra: Zure Android mugikorrarekin bidaiatzea eta erostea	1.L	Or	16:00-17:30	4,90 €	8,40 €	4,10 €	📶
09079	101-HCMM-1	ARANA	Munduko kulturak	U	As	11:50-13:20	9,80 €	16,30 €	8,15 €	



Belaunaldien arteko harremana.



Android telefonoa datu tarifarekin.



Ezagutza aurreratua.

9. multzoa _ HEZKUNTZA, PLASTIKA, ARTISAUTZA ETA
TEKNOLOGIAREKIN ZERIKUSIA DUTEN JARDUERAK ETA GELA IREKIAK

ZOKETA DUTEN
IKASTARO ETA LANTEGIAK



COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
09074	101-RCAM-1	ARANA	Marketeria: ikasketa-gune konpartitua	1.L	Og	17:15-19:15	4,90 €	8,20 €	4,10 €	☑ ★
09075	101-RCAM-2	ARANA	Marketeria: ikasketa-gune konpartitua	2.L	Og	17:15-19:15	4,90 €	8,20 €	4,10 €	☑ ★
09040	116-IFBM-1	SAN MARTIN	Oinarrizko informatika	U	As-Og	11:35-13:05	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09021	114-COHM-1	ABETXUKU	Oinarrizko sukaldaritza, gizonentzat	U	As	10:30-12:30	13,00 €	21,60 €	10,80 €	4€
09017	108-OFVM-1	PILAR	Ordenatu zure bizitzako argazki eta bideoak	U	Al	11:50-13:20	9,80 €	16,30 €	8,15 €	★ 📺
09016	108-PBYM-1	PILAR	Patchworka eta brodatu yugoslaviarra	U	As-Og	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09011	107-PI1M-1	TXAGORRITXU	Pintura eta marrazketa.1. maila	U	As-Og	10:10-11:40	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
09026	107-AGUM-1	TXAGORRITXU	Pintura: Ur-koloreak eta eskaintzen dituzten aukerak	1.L	Or	10:15-12:15	6,50 €	10,90 €	5,45 €	★ 4€
09090	112-AUAM-1	SANSOMENDI	Pintura: Ur-koloreak eta eskaintzen dituzten aukerak: Aurreratua	2.L	Og	18:00-20:00	6,50 €	10,90 €	5,45 €	★ 4€
09061	101-IDCM-1	ARANA	Pintura: marrazketa eta kolorea: hastapenak	U	Al-Az	16:30-18:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	4€
09062	101-POPM-1	ARANA	Pintura: olio eta paisaia	U	As-Og	10:15-12:15	19,40 €	32,40 €	16,20 €	☑ ★ 4€
09010	107-OTMM-1	TXAGORRITXU	Pintura: olio eta teknika mistoak. Teoriko, praktiko	U	Al-Az	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★ 4€
09064	101-OTMM-1	ARANA	Pintura: olio eta teknika mistoak. Teoriko, praktiko	U	Al-Az	18:05-19:35	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★ 4€
09063	101-PPOM-1	ARANA	Pintura: olioaren lehen urratsak	U	As-Og	16:30-18:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	4€
09009	107-MACM-1	TXAGORRITXU	Pintura: marrazkigintza. Maila aurreratua, eta kolorera pasatzea	U	As-Og	11:45-13:15	19,40 €	32,40 €	16,20 €	★ 4€
09004	107-AAPM-1	TXAGORRITXU	Pintura gela irekia	U	Al-Az	10:10-11:40	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★



Aldez aurreko ezagutzak izan.



Ezagutza aurreratua.



Android telefonoa datu tarifarekin.



Ordenagailu eramangarriak ekarri.



Ordu bat begiralerik gabe



Materialaren prezioa 4 €.



ZOZKETA DUTEN

IKASTARO ETA LANTEGIAK

9. multzoa _ HEZKUNTZA, PLASTIKA, ARTISAUTZA ETA TEKNOLOGIAREKIN ZERIKUSIA DUTEN JARDUERAK ETA GELA IREKIAK

COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
09005	107-AAPM-2	TXAGORRITXU	Pintura gela irekia	U	Al-Az	11:50-13:20	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★
09056	101-AAPM-1	ARANA	Pintura gela irekia	U	Al-Az	10:15-11:45	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★
09085	113-HASM-1	KOROATZEA	XIX. eta XX. mendeetako arkitekturaren historia	U	Al	16:00-17:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09044	116-LREM-1	SAN MARTIN	Sormenezko idazkera	U	Or	11:45-13:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09023	114-CSBM-1	ABETXUKU	Sukaldaritza osasungarria	U	Al	16:00-18:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	4€
09043	104-CERM-1	HERRANDARRAK	Zeramika	U	As	16:00-18:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	4€
09015	107-CATM-1	TXAGORRITXU	Zeramika artistikoa	U	Al-Az	15:45-17:15	19,40 €	32,40 €	16,20 €	4€
09058	101-AAMM-2	ARANA	Zura lantzeko gela irekia	U	As-Og	10:30-12:00	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★ 4€
09060	101-AAMM-3	ARANA	Zura lantzeko gela irekia	U	Az-L	10:30-12:00	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★ 4€
09012	108-AAMM-1	PILAR	Zura lantzeko gela irekia	U	Al-Az	11:00-12:30	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★ 4€
09013	108-AAMM-2	PILAR	Zura lantzeko gela irekia	U	As-Og	16:00-17:30	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★ 4€
09014	108-AAMM-3	PILAR	Zura lantzeko gela irekia	U	As-Og	17:45-19:15	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★ 4€
09057	101-AAMM-1	ARANA	Zura lantzeko gela irekia	U	Al-Or	10:30-12:00	4,00 €	6,70 €	3,35 €	★ 4€
09024	114-AEVM-1	ABETXUKU	Zure bizipenak idazten ikasi	U	Az	15:45-17:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
09065	101-TM1M-1	ARANA	Zura lantzea 1. maila	U	Al-Az	16:00-17:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	7€
09106	101-TAMM-1	ARANA	Zura lantzea: artea zurean	U	Al-Az	17:35-19:35	19,40 €	32,40 €	16,20 €	✓ 7€
09066	101-EMAM-1	ARANA	Zurezko tailua: zurezko eskultura	U	As-Og	17:35-19:35	19,40 €	32,40 €	16,20 €	✓ ★ 7€
09018	108-ABMM-1	PILAR	Zura lantzea: Hasi berrientzako marrazketa	U	As-Og	10:10-11:40	19,40 €	32,40 €	16,20 €	✓ ★ 7€

4€ Materialaren prezioa 4 €.

★ Ezagutza aurreratua.

7€ Materialaren prezioa 7 €.

✓ Ordu bat begiralerik gabe

10. multzoa _ NORBERE BURUA ZAINTEKO JARDUERAK (ZAINZA FISIKO, KOGNITIBO ETA EMOZIONALA), ANTZERKIA LANTZEKOAK ETA GOGOA PIZTEKOAK

**ZOZKETA DUTEN
IKASTARO ETA LANTEGIAK**



COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
10024	111-AEMM-1	ARIZNABARRA	Aerobik	U	As-Og	11:15-12:15	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10078	105-AEMM-1	ZARAMAGA	Aerobik	U	Al-Az	10:05-11:05	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10002	109-CVAM-1	SAN PRUDENTZIO	Abesbatza: "Voces del Ayer"	U	As-Og	18:30-20:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
10028	106-CAZM-1	ARANBIZKARRA	Abesbatza: "Aritz Zaharra"	U	As-Og	16:30-18:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
10075	112-BS1M-1	SANSOMENDI	Areto dantzak 1. maila	U	Al-Az	17:30-19:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
10008	108-PFMM-1	PILAR	Argi izan burua	U	As-Og	10:15-11:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€
10013	107-PFMM-1	TXAGORRITXU	Argi izan burua	U	Al-Az	10:10-11:40	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€
10021	111-PFMM-1	ARIZNABARRA	Argi izan burua	U	Al-Az	10:05-11:35	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€
10030	115-PFMM-1	LAKUA-ARRIAGA	Argi izan burua	U	As-Og	10:00-11:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€
10102	110-PFMM-1	LANDAZURI	Argi izan burua	U	As-Og	11:50-13:20	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€
10033	104-PFMM-1	HERRANDARRAK	Argi izan burua	U	Az-Or	10:10-11:40	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€
10043	102-PFMM-1	JUDIMENDI	Argi izan burua	U	Az-Or	11:50-13:20	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€
10073	112-PFMM-1	SANSOMENDI	Argi izan burua	U	As-Og	16:30-18:00	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€
10092	105-PFMM-1	ZARAMAGA	Argi izan burua	U	Al-Az	10:15-11:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	10€

10€ Materialaren prezioa 10 €.



ZOKETA DUTEN

IKASTARO ETA LANTEGIAK

10. multzoa _ NORBERE BURUA ZAINTEKO JARDUERAK (ZAINZA FISIKO, KOGNITIBO ETA EMOZIONALA), ANTZERKIA LANTZEKOAK ETA GOGOA PIZTEKOAK

COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
10003	109-EPSM-1	SAN PRUDENTZIO	Adimena, emozioak eta harremanak estimulatu	U	As	16:30-18:00	0 €	0 €	0 €	+
10022	108-EPSM-1	PILAR	Adimena, emozioak eta harremanak estimulatu	U	Al	17:00-18:30	0 €	0 €	0 €	+
10023	111-EPSM-1	ARIZNABARRA	Adimena, emozioak eta harremanak estimulatu	U	Og	16:15-17:45	0 €	0 €	0 €	+
10048	116-EPSM-1	SAN MARTIN	Adimena, emozioak eta harremanak estimulatu	U	Og	17:00-18:30	0 €	0 €	0 €	+
10069	113-EPSM-1	KOROATZEA	Adimena, emozioak eta harremanak estimulatu	U	Az	10:15-11:45	0 €	0 €	0 €	+
10101	110-EPSM-1	LANDAZURI	Adimena, emozioak eta harremanak estimulatu	U	Al	16:30-18:00	0 €	0 €	0 €	+
10014	109-TEAM-1	SAN PRUDENTZIO	Antzerkia	U	Al-Az	17:30-19:30	25,90 €	43,20 €	21,60 €	
10031	116-RASM-1	SAN MARTIN	Antsietatea eta estresa gutxitu: Mindfulness	U	Og	12:00-13:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10087	115-RASM-1	LAKUA-ARRIAGA	Antsietatea eta estresa gutxitu: Mindfulness	U	Az	17:30-18:30	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10047	106-BOBM-1	ARANBIZKARRA	Body Balance	U	Or	11:30-12:30	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10005	106-MONM-1	ARANBIZKARRA	Bakarrizketa komikoak: barre egiteko artea	1.L	Az	16:00-17:30	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
10079	115-ARSM-1	LAKUA-ARRIAGA	Bizitza aktiboa eta gizarte harremanak	U	Al	18:30-20:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10094	105-TRSM-1	ZARAMAGA	Bakardadea gainditzea: ariketak eta autoezagutza	U	Al-Az	12:05-13:05	13,00 €	21,60 €	10,80 €	

75 Urtetik gorakoentzat.

10. multzoa _ NORBERE BURUA ZAINTEKO JARDUERAK (ZAINZA FISIKO, KOGNITIBO ETA EMOZIONALA), ANTZERKIA LANTZEKOAK ETA GOGOA PIZTEKOAK

**ZOKETA DUTEN
IKASTARO ETA LANTEGIAK**



COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
10093	105-ACSM-1	ZARAMAGA	Bakardadeari aurre egiteko: norbere burua zaintzea	U	Or	10:10-11:40	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10050	106-CHKM-1	ARANBIZKARRA	Chi-kung, Qi Gong	1.L	Az	12:00-13:00	3,25 €	5,45 €	2,72 €	
10053	103-CHKM-1	SAN KRISTOBAL	Chi-kung, Qi Gong	U	Al-Az	10:30-11:30	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10062	101-COBM-1	ARANA	Dantza: koreografiak	U	Al-Az	16:15-17:15	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10027	106-DCMM-1	ARANBIZKARRA	Dantza garaikidea	U	As	11:15-12:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10046	106-DMMM-1	ARANBIZKARRA	Dantza, musika eta mugimendu	U	Az	16:30-18:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10004	109-EMGM-1	SAN PRUDENTZIO	Emozioen kudeaketa	U	Az	12:00-13:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	👤
10035	116-EMGM-1	SAN MARTIN	Emozioen kudeaketa	U	Or	11:00-12:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10071	112-EMGM-1	SANSOMENDI	Emozioen kudeaketa	U	Al	11:00-12:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10082	115-EMGM-1	LAKUA-ARRIAGA	Emozioen kudeaketa	U	Og	16:30-18:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10060	101-GEMM-1	ARANA	Emakumeentzako elkartzeko taldea	U	Al	18:15-19:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10032	116-EKDM-1	SAN MARTIN	Euskal dantzak hastapenak	U	Al-Az	17:15-18:45	19,40 €	32,40 €	16,20 €	
10077	101-ESMM-1	ARANA	Estimulazio psikomotorea	U	Or	10:15-11:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	⊕
10081	112-BAEM-1	SANSOMENDI	Erakustaldirako dantza aurreratua	U	As-Og	19:00-20:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	★
10042	102-FESM-1	JUDIMENDI	Feldenkrais lurzoruan. Simon Bolibar	U	As	17:45-19:00	8,20 €	13,60 €	6,80 €	



Bereziki pertsona zaintzaileei gomendatua.



Ezagutza aurreratua.



75 Urteko gorakoentzat.



ZOKETA DUTEN

IKASTARO ETA LANTEGIAK

10. multzoa _ NORBERE BURUA ZAINTEKO JARDUERAK (ZAINTZA FISIKO, KOGNITIBO ETA EMOZIONALA), ANTZERKIA LANTZEKOAK ETA GOGOA PIZTEKOAK

COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
10058	106-PCFM-1	ARANBIZKARRA	Fikziozko film labur batean parte hartu	U	Og	11:15-13:15	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10091	105-TRCM-1	ZARAMAGA	Gorputza lantzea	U	Al-Az	18:00-19:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10055	103-TCSM-1	SAN KRISTOBAL	Gorputz lanketa arina	U	As-Og	11:45-12:45	13,00 €	21,60 €	10,80 €	+
10041	102-EPBM-1	JUDIMENDI	Gorputz-jarrera egokia. Simon Bolibar	U	As	16:30-17:45	8,20 €	13,60 €	6,80 €	
10064	113-ECMM-1	KOROATZEA	Gorputza, burua eta emozioak heztea	U	Al	10:00-11:00	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10065	113-ECMM-2	KOROATZEA	Gorputza, burua eta emozioak heztea	U	Az	10:00-11:00	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10074	112-CMEM-1	SANSOMENDI	Gorputza eta oroimena aktibatuzko ariketak	U	Al-Az	16:30-17:30	13,00 €	21,60 €	10,80 €	+
10045	106-EJEM-1	ARANBIZKARRA	Gorputza eta oroimena lantzeko ariketak	U	Az	11:30-12:30	6,50 €	10,90 €	5,45 €	+ 4€
10006	107-CDCM-1	TXAGORRITXU	Gure eguneroko elkarrizketak	U	As	12:00-13:00	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10051	103-PVSM-1	SAN KRISTOBAL	Ibilaldi berde osasungarriak	2.L	Al	10:00-11:30	4,90 €	8,20 €	4,10 €	📍
10029	116-MARM-1	SAN MARTIN	Ibilketa nordikoa	U	Al-Az	17:00-18:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	📍
10049	102-MARM-1	JUDIMENDI	Ibilketa nordikoa	2.L	Or	17:00-18:30	4,90 €	8,20 €	4,10 €	📍
10080	115-MARM-1	LAKUA-ARRIAGA	Ibilketa nordikoa	U	As-Og	10:00-11:30	19,40 €	32,40 €	16,20 €	📍
10017	114-MNCM-1	ABETXUKU	Ibilketa Nordikoa: ezagutu zure ingurunea	U	Az	10:00-12:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	📍

+ 70 Urteko gorakoentzat.

+ 75 Urteko gorakoentzat.

📍 Ez da beti hasiko eta amaituko BIZAN-en bertan.

4€ Materialaren prezioa 4 €.

10. multzoa _ NORBERE BURUA ZAINTEKO JARDUERAK (ZAINZA FISIKO, KOGNITIBO ETA EMOZIONALA), ANTZERKIA LANTZEKOAK ETA GOGOA PIZTEKOAK

**ZOKETA DUTEN
IKASTARO ETA LANTEGIAK**



COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
10040	104-ARPM-1	HERRANDARRAK	Ikasi poesia errezitatzen eta istorioak kontatzen	U	Al	18:00-19:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10059	101-LFMM-1	ARANA	Irakurketa erraza oroimena suspertzeko	U	Og	11:50-13:20	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10067	113-HVEM-1	KOROATZEA	Istori bat argazki bakoitzaren atzean: oroitzapenak partekatu	U	Or	11:30-13:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10086	112-HVEM-1	SANSOMENDI	Istori bat argazki bakoitzaren atzean: oroitzapenak partekatu	2.L	Az	12:00-13:30	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
10076	101-EDPM-1	ARANA	Jarrera egokiak ikasten	U	As-Og	11:45-12:45	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10020	114-GEBM-1	ABETXUKU	Kudeaketa emozionala zure ongizaterako	U	Og	10:00-11:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10057	103-GEBM-1	SAN KRISTOBAL	Kudeaketa emozionala zure ongizaterako	U	As	16:30-18:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10039	116-STIM-1	SAN MARTIN	Luzatze-ariketak	U	As	16:00-17:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10054	103-STIM-1	SAN KRISTOBAL	Luzatze-ariketak	U	Al	11:45-12:45	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10089	105-STIM-1	ZARAMAGA	Luzatze-ariketak	U	Or	11:45-12:45	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10085	115-MEDM-1	LAKUA-ARRIAGA	Meditazioa	U	Og	18:15-19:00	4,90 €	8,20 €	4,10 €	
10012	107-MCTM-1	TXAGORRITXU	Mikro-antzerkia	U	Og	18:00-20:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10100	110-MESM-1	LANDAZURI	Mugimendu eta ariketa arinak	U	Al-Az	11:15-12:30	16,30 €	27,20 €	13,60 €	+

75 Urteik gorakoentzat.



ZOKETA DUTEN

IKASTARO ETA LANTEGIAK

10. multzoa _ NORBERE BURUA ZAINTEKO JARDUERAK (ZAINTZA FISIKO, KOGNITIBO ETA EMOZIONALA), ANTZERKIA LANTZEKOAK ETA GOGOA PIZTEKOAK

COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
10038	116-MESM-1	SAN MARTIN	Mugimendu eta ariketa arinak	U	Al-Az	10:00-11:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	+
10015	109-MSMM-1	SAN PRUDENTZIO	Mugimendu osasungarria musikarekin	U	Az	15:45-17:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	+
10034	107-MCMM-1	TXAGORRITXU	Mugi zaitetz musikarekin	U	As	17:10-18:10	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10061	101-MCMM-1	ARANA	Mugi zaitetz musikarekin	U	As-Og	10:30-11:30	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10072	112-MCMM-1	SANSOMENDI	Mugi zaitetz musikarekin	U	Al-Az	12:00-13:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10088	115-MCMM-1	LAKUA-ARRIAGA	Mugi zaitetz musikarekin	U	Al-Az	10:30-11:30	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10025	106-BAMM-1	ARANBIZKARRA	Munduko dantzak	U	Al	16:30-18:00	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10052	103-BAMM-1	SAN KRISTOBAL	Munduko dantzak	U	Az	11:45-13:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10095	105-BMRM-1	ZARAMAGA	Musikoterapia: dantza, mugimendua eta erlaxazioa	U	Al-Az	16:00-17:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	4€
10001	109-RISM-1	SAN PRUDENTZIO	Ongizatea eta osasuna barrearen bidez	U	Og	12:00-13:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10037	104-RISM-1	HERRANDARRAK	Ongizatea eta osasuna barrearen bidez	U	As	11:45-13:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10063	101-RISM-1	ARANA	Ongizatea eta osasuna barrearen bidez	U	Az	11:50-13:20	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10066	113-RISM-1	KOROATZEA	Ongizatea eta osasuna barrearen bidez	U	Og	10:10-11:40	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10098	105-RISM-1	ZARAMAGA	Ongizatea eta osasuna barrearen bidez	U	Or	11:45-13:15	9,80 €	16,30 €	8,15 €	+
10010	107-GMSM-1	TXAGORRITXU	Oso gimnasia arina	U	Or	10:15-11:45	6,50 €	10,90 €	5,45 €	+
10090	105-PILM-1	ZARAMAGA	Pilates	U	Al-Az	11:05-12:05	13,00 €	21,60 €	10,80 €	

⊕ 75 Urteik gorakoentzat.

4€ Materialaren prezioa 4 €.

10. multzoa _ NORBERE BURUA ZAINTEKO JARDUERAK (ZAINZA FISIKO, KOGNITIBO ETA EMOZIONALA), ANTZERKIA LANTZEKOAK ETA GOGOA PIZTEKOAK

**ZOZKETA DUTEN
IKASTARO ETA LANTEGIAK**



COD. SORTEO	MAE KOD.	ZENTROA	JARDUERA	IRAUP.	EGUN	ORDUTEGIA	ABON.	ABON. GABEA	BAT BEREZI	★
10070	115-PILM-1	LAKUA-ARRIAGA	Pilates	U	Al-Az	16:15-17:15	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10026	111-PYEM-1	ARIZNABARRA	Pilates-yoga eta energia	U	As-Og	10:15-11:15	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10044	104-PSIM-1	HERRANDARRAK	Psikomotrizitatea	U	As	10:10-11:40	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10096	105-PSIM-1	ZARAMAGA	Psikomotrizitatea	U	Og	16:00-17:30	9,80 €	16,30 €	8,15 €	+
10011	107-ECCM-1	TXAGORRITXU	Suspertze kognitiboa	U	Al	16:15-17:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	+
10068	113-ECCM-1	KOROATZEA	Suspertze kognitiboa	U	Al	10:15-11:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	4€
10007	107-CHIM-1	TXAGORRITXU	Tai-chi	U	Og	16:30-17:30	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10097	105-TRLM-1	ZARAMAGA	Tertulia, musika eta ongizatea	U	Al-Az	17:00-18:00	13,00 €	21,60 €	10,80 €	+ 4€
10056	103-YOGM-1	SAN KRISTOBAL	Yogaren hastapenak	U	As-Og	10:15-11:15	13,00 €	21,60 €	10,80 €	
10016	109-YOSM-1	SAN PRUDENTZIO	Yoga aulkian	U	Og	10:30-11:30	6,50 €	10,90 €	5,45 €	+
10084	115-YOSM-1	LAKUA-ARRIAGA	Yoga aulkian	U	Al	17:30-18:30	6,50 €	10,90 €	5,45 €	+
10019	114-YMMM-1	ABETXUKU	Yoga eta meditazioa	U	Al	10:15-11:15	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10009	107-SPFM-1	TXAGORRITXU	Zoru pelbikoa Fendenkrais metodoarekin	U	As	16:00-17:00	6,50 €	10,90 €	5,45 €	
10099	114-CESM-1	ABETXUKU	Zaindu zure bizkarra lurrean	U	Or	10:15-11:45	9,80 €	16,30 €	8,15 €	
10036	104-CSUM-1	HERRANDARRAK	Zaindu bizkarra lurretik	U	Og	10:10-11:40	9,80 €	16,30 €	8,15 €	

+ 75 Urtetik gorakoentzat.

4€ Materialaren prezioa 4 €.



BIZANen PARTE HARTU

BIZANEN BESTE PROGRAMA ETA ZERBITZU AZPIMARRAGARRI BATZUK

Edonor izan daiteke BIZANen parte, eta talde teknikoarekin proiektu berriak eraiki ditzake.

Honako modu hauetan har daiteke parte:

1 JARDUERA BATZORDEAK

Jarduera-batzordeetan adinekoek beste pertsona batzuentzako jarduerak antolatzen dituzte.

Zentro bakoitzean zortzi batzorde daude.

Batzorde bakoitzak gai interesgarri bat lantzen du: osasuna, hezkuntza, ikus-entzunezkoak, irakurketa, arte eszenikoak, gizarte-gaiak, txangoak eta jolas-jarduerak.

Gogoa eta denbora apur bat izanez gero, zeuk ere har dezakezu parte.

2 PIZTU ZURE AUZOA

Topagune bat da, jende berria ezagutzeko, hitz egiteko, ondo pasatzeko eta zure auzoa atseginagoa eta lagunkoiagoa izan dadin laguntzeko.

Ez da izena eman behar.

BESTE PROGRAMA ETA ZERBITZU AZPIMARRAGARRI BATZUK

3 BIZIKLETAZ, ADINIK EZ

Adinekoentzako paseoak eta jarduerak dira, trizikloan.

Programa honetako laguntzaileek trizikloak gidatu eta adinekoekin denbora partekatzen dute.

4 LAGUNARTEAN

Bakardadea gainditzeko aukerak eskaintzen dituen programa: topaketa, laguntza eta prestakuntza jarduerak.

5 GENERATIBITATEA

Adinekoek beren ezagutza eta interesen balioa nabarmentzeko aukera dute, eta beren ikastaroak, lantegiak edo jarduerak sortzeko. BIZANen haien proposamenak jaso eta babesten ditugu.



6 OSASUN PARKEAK

Aire zabaleko espazioak, bertan dauden aparatuek erabiliz edo profesionalek dinamizatutako saioetan ariketa fisikoa egiteko. Saio horietan edonork har dezake parte, eta doakoak dira. 18 parke daude, BIZAN zentroetatik gertu.

BESTE PROGRAMA ETA ZERBITZU AZPIMARRAGARRI BATZUK

BIZANen gai asko lantzen ditugu:

BELAUNALDIARTEKOTASUNA / KULTURARTEKOTASUNA

BIZANen gure ingurunearekin lankidetzan aritzen gara. Elkartzeko, hausnartzeko eta elkarrekin lan egiteko guneak eskaintzen ditugu, eta herritartasuna eta belaunaldien eta kulturen arteko harremanak sortzen ditugu.

BERDINTASUNA

EMAKUMEENTZAKO EKIMENAK

Adineko emakumeentzako taldeak, emakumeen zereginari eta beharrei buruz eta genero-roleri buruz hausnartzeko, genero-berdintasunean oinarritutako ahalduntze-espazioak sortuz.

GIZONENTZAKO EKIMENAK

Adineko gizonei zuzendutako taldeak, zahartzeari eta maskulinitateari buruz hausnartzeko eta genero-roleri buelta emateko.

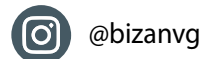
ADINKERIA

Lantegi eta mintegiak, adin-estereotipoek eta horren ondorioz jasaten den diskriminazioak nola eragiten diguten hausnartzeko.

SARE SOZIALAK

BIZAN Instagramen eta Facebooken dago, adin-estereotipoak hausten.

Hemen gaituzu:



Ez ahaztu zure argitalpenetan

#bizanvg aipatzea.



BESTE PROGRAMA ETA ZERBITZU AZPIMARRAGARRI BATZUK

ADINEKOEN INFORMAZIO GUNEA

Hiriko eskaintzari buruzko informazioa eta orientazioa jasotzeko bulegoa (gizarte-baliabideak, prestazioak, aisialdia, osasuna, parte-hartzea...).

Informazio espezializatua eskaintzen du 60 urtetik gorakoentzat, senideentzat eta profesionalentzat.

Gainera, interesak partekatzen dituzten pertsonak elkarrekin biltzeko, gizartean parte hartzeko eta eragileekin eta beste entitate batzuekin lankidetzan aritzeko bide ematen duten zerbitzuak ditu.

BIZAN
INFO



BESTE PROGRAMA ETA ZERBITZU AZPIMARRAGARRI BATZUK

ZERBITZUAK

BIZAN zentroetan honako hauek aurki ditzakezu:

KAFETEGIA

Sozializatzeko topagunea.

HEMEROTEKA

Prentsa kontsultatzeko gunea.

INFOTEKA

Internet erabiltzeko espazioa.

Horietaz gain, txartela duten erabiltzaileentzako zerbitzuak daude.

ILE-APAINDEGIA

Ile-apaindegi eta estetika zerbitzuak eskaintzen ditu.

JANTOKIA

Jatordu osasungarriak konpainia onean.
Oinarrizko gizarte zerbitzuetan eskatu behar da.

PODOLOGIA

Oinak zaintzeko oinarrizko zerbitzuak eskaintzen ditu.

Bizanek askoz jarduera gehiago eskaintzen dizu...

HILEZ HILEKO PROGRAMAZIOA

250 Proposamen baino gehiago hilabete bakoitzeko.



BULETINA

Jaso ezazu BIZANen gertatzen denari buruzko programazioa eta informazioa.

Alta eman gure hileko buletinean.

