

2021

Otsaila-Ekaina

Febrero-Junio

Egitaraua • Programación

ZELA IEIA





AURKIBIDEA INDICE



MATRIKULAZIOA eta URTE OSOKO IKASTAROAK
Matriculación y cursos anuales

3

MEDITERRANEOKO SUKALDARITZA
Cocina mediterránea

4

GOZOGINTZA eta PASTELGINTZA
Repostería y pastelería

4

ELIKADURA COVID GARAIAN
Nutrición en tiempos de COVID

5

**ELIKADURA AFEKTIBOA: NUTRIZIO
ETA EMOZIOEN BITARTEZ ZAINDUX**

5

Nutrición afectiva: cuidándote desde
la nutrición y la emoción

ARGAZKILARITZA. Hasiberriak
FOTOGRAFÍA. Iniciación

6

PHOTOHITZAK tailerra. Argazkilaritza&Literatura
Taller de fotografía y literatura

6

OINARRIZKO DEKORAZIO PRAKTIKOA

7

Aprender a decorar. Mejora tu espacio, mejora tu vida

NIRE EMOZIOAK ARTE BIHURTUZ
Mis emociones son arte

7

AHALDUNTZE TAILERRAK EMAKUMEENTZAKO
Talleres de empoderamiento para mujeres

8-9

GAZTEENTZAKO IKASTAROAK
Cursos para jóvenes

10

KIROLDEGIA
Polideportivo

11

ZORNOTZA ARETOA

12

**MUSIKA GERTU +
INAUTERIAK + ZINEKLUBA**

13

GAZTE EKINTZAK
Actividades juveniles

14

UME EKINTZAK
Actividades infantiles

15

ERAKUSKETAK
Exposiciones

16-19



Matrikulazio epeak • Plazos de matrícula

Otsailaren 1etik aurrera / A partir del 1 de febrero

Urte osoko ikastaroetan bete barik dauden plazak esleitzeko epea. Etorrera ordenean / Se abre el plazo para cubrir las plazas que hayan podido quedar vacantes en los cursos de duración anual. Se adjudican por orden de llegada.

Otsaila 1-19 Febrero

Ikastaro puntualetan izena emateko epea.

Periodo de inscripción para los cursos puntuales

Otsaila 24 Febrero

Plazentzozketa beharrezkoa bada. 12etan.

Sorteo de plazas en caso de ser necesario. 12:00h.

Martxoaren 1eko astean / A partir del 1 de marzo

Ikastaro puntuales hasiera.

Comienzo de los cursos puntuales.

Urte osoko ikastaroak Cursos anuales

SALOI DANTZAK BAILES DE SALÓN_ 72€

A1 - Asteazkena / miércoles: 17:30 - 19:00

A2 - Asteazkena / miércoles: 19:30 - 21:00

B - Ostirala / viernes: 19:30 - 21:00



BITXIGINTZA JOYERÍA_ 96€

A - Astearte / martes: 10:00 - 12:00

B - Asteazkena / miércoles: 16:30 - 18:30



YOGA_ 72€

A - Asteazkena / miércoles: 18:00 - 19:30

B - Ostirala / viernes: 18:00 - 19:30 EUSKERAZ



ZUR LANGINTZA TALLA DE MADERA_ 80€

Osteguna / jueves: 19:00 - 21:00



MINDFULNESS_ 72€

A - Astelehena / lunes: 19:30 - 21:00

B - Astearte / martes: 19:30 - 21:00 EUSKERAZ

C - Osteguna / jueves: 11:00 - 12:30 EUSKERAZ



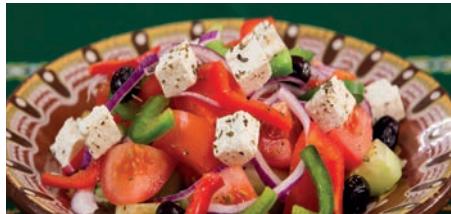
JOSKINTZA COSTURA_ 80€

Astearte / martes: 19:00 - 21:00



Urrian hasitako ikastaro hauetan Otsailean sartzeko aukera ematen dugu, taldearen dinamikak horrela onartzen duelako. Horregatik, plaza librerik dagoen galdetu Zelaietan eta matrikulatu zaitez!

Estos cursos comenzaron el pasado octubre y por sus características permiten la incorporación de alumnos/as en cualquier momento. Existe la posibilidad de apuntarse en los cursos de duración anual en los cursos en los que existan plazas libres (hasta llegar al máximo de alumnos/as por curso). Consulta en Zelaieta si hay plaza libre!!



MEDITERRANEOKO SUKALDARITZA Cocina mediterránea

Irakaslea / Profesora: **Elsa Rodríguez**

Sukaldaritza ikastaro hau modu osasuntsuagoan, producto freskoak erabiliz eta dieta mediterraneotik bideratuta jan nahi dutenentzat da. Egingo diren errezetak elikagai freskoekin, eskuragarriekin eta sasoikoekin egindakoak izango dira.

Curso de cocina dirigido a aquellas personas que quieran comer de forma más saludable, utilizando productos frescos y enfocado desde la dieta mediterránea.

Las recetas a realizar serán recetas elaboradas con alimentos frescos, asequibles y de temporada.

Grupo A TALDEA

Osteguna / Jueves

19:00 – 21:00

Hasiera / Inicio: **Martxoak 4 marzo**

Bukaera / Fin: **Ekainak 3 junio**

24 ordu / horas

Prezia: 60€

Grupo B TALDEA

Ostirala / Viernes

11:30 – 13:30

Hasiera / Inicio: **Martxoak 5 marzo**

Bukaera / Fin: **Ekainak 11 junio**

24 ordu / horas

Prezia: 60€



GOZOGINTZA eta PASTELGINTZA Repostería y pastelería

Irakaslea / Profesora: **Elsa Rodríguez**

Gozogintza gustuko duten eta errezeta eta teknika berriak ikasi nahi dituzten pertsonei zuzenduta dago ikastaro hau. Oinarritzko errezetak egingo ditugu, hala nola bizkotxo-masak, postreak oro har, tarta errazak eta zertxobait landuagoak ere: te-gailetak, hainbat solairutako urtebetetze-tartak, etab.

Dirigido a aquellas personas que les guste la repostería y quieran aprender nuevas recetas y técnicas. Haremos recetas básicas como masas de bizcochos, postres en general, tartas fáciles y algo más elaborado como galletas de té, tartas de cumpleaños de varios pisos, etc.

Asteazkena / Miércoles

19:00 – 21:00

Hasiera / Inicio: **Martxoak 3 marzo**

Bukaera / Fin: **Ekainak 9 junio**

24 ordu / horas

Prezia: 60€



ELIKADURA COVID GARAIAN

Nutrición en tiempos de COVID

Irakaslea / Profesora: Elena Jorrín

Bizi dugun errealitate berri honetan, gure elikadura eta harreman-ohiturak (janariaren inguruan sozializatzen gara) asko aldatu dira.

Gero eta zailagoa da etxetik kanpo jatea, baina, gainera, pandemia hilabete hauek elikadura ulertzeko modua aldatu dute. Horregatik, hainbat jarraibide eta kontzeptu landuko ditugu, premien errealitate berri horri aurre egiteko gai izan gaitezen.

En esta nueva realidad que vivimos nuestros hábitos de alimentación y de relación (nos socializamos en torno a la comida) han cambiado mucho.

Comer fuera de casa es cada vez más difícil, pero además estos meses de pandemia han provocado un cambio en nuestra forma de entender la alimentación.

Por todo ello trabajaremos diferentes pautas y conceptos que nos capaciten para afrontar esta nueva realidad de necesidades.

Osteguna / Jueves

18:00 – 20:00

Hasiera / Inicio: Martxoak 11 marzo

Bukaera / Fin: Apirilak 22 abril

10 ordu / horas

Prezia: 30€

ELIKADURA AFEKTIBOA: NUTRIZIO ETA EMOZIOEN BITARTEZ ZAINDUZ **EUSKERAZ**

Nutrición afectiva: cuidándose desde la nutrición y la emoción

Irakaslea / Profesora: Olatz Barbarias eta Elena Jorrín

Hasteko, helburu osasungarriak eta errealistik zehazten ikasiko dugu, janariarekiko harremana hobetzen, eta zer jan aukeratzean emozioek duten eragina ulertzen.

Garrantzitsua da jakitea nola antolatu behar ditugun elikagaiak eta jateko uneak elikadura egokia egiteko, baina are garrantzitsuagoa da ulertzea nola erlazionatzen garen elikagai horiekin. Zer emozioak gidatzen gaituzten eta nola eragiten duten gure elikaduran eta elikadura-ohituretan.

Comenzaremos por aprender a definir objetivos saludables y realistas, mejorar la relación con la comida y entender el papel de las emociones al elegir qué comer. Es importante conocer cómo debemos organizar los alimentos y los momentos de ingesta para llevar a cabo una correcta alimentación, pero aún más importante es entender cómo nos relacionamos con esos alimentos. Qué emociones nos guían y cómo afectan en nuestra nutrición y hábitos alimenticios.

Asteazkena / Miércoles

18:00 – 20:00

Hasiera / Inicio: Maiatzak 5 mayo

Bukaera / Fin: Maiatzak 26 mayo

8 ordu / horas

Prezia: 24€



ARGAZKILARITZA Hasiberriak FOTOGRAFÍA. Iniciación

Irakaslea / Profesor: Txelu Angoitia

Argazkilaritzaren oinarriak ikasteko, bai teknika aldetik (kameraren erabilera) eta baita espresio aldetik (bakortzak ikusten duena argazkian erakutsiz). Ikerlek egindako argazkiak oinarriztat hartuta, hain zelan hobetu daitezkeen ikasiko dugu.

Argazkilaritza esparru bakortzaren teknikak ikasiko ditugu: paisaia, erretratua, erreportaia... Bakortzak norberaren kameraren etekinik handiena ateratzeko trikimailuak ere ikusiko dira. Ikastaroa argazkilaritzan interesa duen edozeini zuzenduta dago, ikasteko gogoa eta kamera edukita nahiko.

En este curso aprenderemos los rudimentos básicos de la fotografía, tanto técnicos; el manejo de la cámara, funcionamiento manual (diafragma, obturador, ISO, composición, color...), como expresivos (cómo transmitir con las fotografías lo que yo veo). A partir de fotografías propias, veremos cómo se pueden mejorar con unas sencillas claves. Aprenderemos también las técnicas básicas de cada campo de la fotografía (paisaje, retrato, reportaje...).

Cada alumno/a aprenderá a sacarle el máximo rendimiento a su propia cámara, independientemente de la calidad de ésta. El Curso está dirigido a cualquier persona interesada por la fotografía. Solo es necesario tener una cámara y ganas de aprender.

Osteguna / Jueves

18:00 - 20:00

Hasiera / Inicio: Martxoak 4 marzo

20 ordu / horas

Prezia: 50€



PHOTOHITZAK tailerra. Argazkilaritza&Literatura

Taller de fotografía y literatura

Irakaslea / Profesor: Txelu Angoitia

Egia da batuetan irudi batek mila hitzek baino gehiago balio duela, baina egia da baita ere hitz batek mila irudi baino gehiago iradoki ditzakeela. Hitzekin argazkiak ateratzea edo argazkiekin zeozer kontatzea. Tailer honetan, irudien bidez kontatzen ikasiko duzu (hautaketa eta sekuentziazioa, argazki-narratiba, ikusizko baliabideak); ikus-hizkuntzaren kodeak aztertzaz argazkiak irakurtzen ikasiko duzu, eta, horrela, hitza eta irudia integratu eta erlazionatuko dituen proiektu bat sortzen.

Tailerra argazkilaritza eta literatura zaleei zuzenduta dago, eta ez da beharrezkoa aldez aurreko ezagutzarik izatea. Era berean, ez da beharrezkoa izango ikasleek kamera zehatz bat izatea, edozein balio baitu.

Es verdad que en ocasiones una imagen vale más que mil palabras, pero no es menos cierto que una palabra puede sugerir más de mil imágenes. Fotografiar con palabras, o narrar con fotografías. En este taller aprenderás a contar a partir de imágenes (selección y secuenciación, narrativa fotográfica, recursos visuales...); a leer fotografías analizando los códigos del lenguaje visual y así crear un proyecto en el que se integren e interrelacionen palabra e imagen.

El taller está dirigido tanto a aficionados a la fotografía como a la literatura, sin que sean necesarios conocimientos previos. Tampoco será necesario que los alumnos dispongan de una cámara concreta, cualquiera sirve.

Ostirala / Viernes

18:00 - 20:00

Hasiera / Inicio: Martxoak 5 marzo

20 ordu / horas

Prezia: 50€

NIRE EMOZIOAK ARTE BIHURTUZ

Mis emociones son arte

Irakaslea /Profesora: Oier Martin / Soraya Vega

Artean autoezagutzarako espazio perfektua aurki dezakegu. Sorkuntza artistikoa, nire emozioak ezagutu eta kudeatzeko tresna gisa.
Bizi dugun errealtitate berri honak ezinbestean eragiten du gure emozioetan eta gogo-aldaitean. Mindfulness-ekin bat egindako arte-terapia tailer honetan parte hartzea proposatzen dizuegu, estresa eta antsietatea bezalako emozioak modu praktiko eta sortzailean kudeatzen ikasteko.

Interesdun guztieiz zuzenduta dago, ez baita beharrezko Mindfulness-i buruzko ezagutzari izatea, ezta artean aditua izatea ere. Garrantzitsuena elkarrekin garatuko dugun prozesua da, emozio horiek egunerokoan nola eragiten diguten eta nola eralda ditzakegun jakiteko.

En el arte podemos encontrar el espacio perfecto para el autoconocimiento. La creación artística, como una herramienta para conocer y gestionar mis emociones.

Esta nueva realidad que vivimos impacta irremediablemente en nuestras emociones y estado de ánimo. Os proponemos participar en este taller de Arte-terapia fusionado con Mindfulness, donde aprender a gestionar emociones como el estrés y la ansiedad de una forma muy práctica y creativa.

Dirigido a todas las personas interesadas, ya que no es necesario tener conocimientos en Mindfulness ni ser un/a manitas. Lo importante es el proceso que desarrollaremos juntos, para conocer como nos afectan éstas emociones en el día a día y cómo podemos transformarlas.

Larunbata / Sábado

12:00 – 13:30

Hasiera / Inicio: Martxoak 6 marzo

Bukaera / Fin: Apirilak 24 abril

9 ordu / horas

Prezia: 27€

OINARRIZKO DEKORAZIO PRAKTIKOA

Aprender a decorar. Mejora tu espacio, mejora tu vida

Irakaslea /Profesora: Izaskun Aizpuru GANBERA INTERIORISMO

Zure bizilekua edota nahiago duzun espazioa aldatu, emaiozu zure izaera. Kurtso honen bitartez beharrezko oinarri eta trukuak ikasiko dituzu dekorazio munduan beldurrik gabe murgiltzeko.

Transforma tu casa o el espacio que deseas y hazlo un poco más tú. Mediante este curso aprenderás los tips y trucos básicos para aventurarte sin miedo en la decoración, desde cero.

Asteartea / Martes

19:00 – 20:30

Hasiera / Inicio: Martxoak 9 marzo

Bukaera / Fin: Apirilak 27 abril

9 ordu / horas

Prezia: 27€



AHALDUNTZE TAILERRAK EMAKUMEENTZAKO

Ant. / Org.: **Berdintasun Saila** / Área de Igualdad

Izena eman / Inscripciones: **94 630 01 90 · berdintasuna@amorebieta.eus**
Hasta el día 17 de febrero / **Otsailaren 17ra arte**

Doan / Gratuitos

Emakume eta neskei zuzenduta. 18 urtetik gorakoak / Dirigido a mujeres (+18)

+ INFO:

<https://www.amorebieta-etxano.eus/eu/zerbitzuak/berdintasun-arloa/ahalduntze-ikastaroak>

“SEXUALITATEA, NORBERE BURUA EZAGUTZETIK PLAZERRERA”

“Sexualidad, del
autoconocimiento al placer”

Izaskun Zarrandikoetxea Montejo



Ikastaro honen erdigunean dago sexualitatea eraikitza, norberarekin ditugun harremanetan, gure gorpuztarekin eta harreman intimoenetan edo bikotearekin ditugun harremanetan, horrela ahalduntze prozesutik eta plazerrerako eskubideetik pasatu, eta indarkeriarik gabe bizitza libre batera joz.

En este curso se trabajarán las relaciones con una misma, con nuestro cuerpo y en las relaciones íntimas o de pareja, transitando así por el proceso del empoderamiento y por el derecho al placer y a una vida libre de violencias.

Astelehena / Lunes

17:30 - 19:30

Hasiera / Inicio: **Martxoak 1 marzo**
16 ordu / horas

“BEGIAK IREKITA MAITATZEKO ARTEA”

“El arte de amar con los
ojos abiertos”

Miriam Herbón

Emakumeak gizartean maitasunerako konfiguratuak izan gara, maitasuna gure identitatearen erdi-erdian jartzen duen kultura batean hazi gara, eta horren isla da maitasuna agindu edo zeregin bezala bizi dugula. Taller parte-hartziale honetan ZEREGINEZKO MAITASUNA jorratuko dugu, bakoitzak zer bizi dugun ikasiz, maitasun mota hori identifikatuko dugu ondoren, eta min ematen baldin badigu, desegin egingo dugu, eta askatasunean eta begiak irekita disfrutatz maitatzeko giltzarriak sortuko ditugu.

Las mujeres hemos sido configuradas socialmente para el amor, hemos sido construidas por una cultura que coloca el amor en el centro de nuestra identidad y esto se concreta en que vivimos el amor como mandato o deber. En este taller participativo vamos a enmascarar a este AMOR DEBER aprendiendo que vive en cada una de nosotras, lo identificaremos para poder destruirlo si nos hace daño y crear claves para amar desde la libertad y el disfrute desde los ojos abiertos.

Astelehena / Lunes

17:00 - 19:00

Hasiera / Inicio: **Maiatzak 10 mayo**
Bukaera / Fin: **Ekainak 14 junio**
15 ordu / horas

TALLERES DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

“NOLA HITZ EGIN JENDE AURREAN”

“Hablar en público”

Miriam Ocio

Ikastaro honen bidez, diskurtsoak eta aurkezpenak lanerako, partaidetza sozialerako eta harremanetarako oinarrizko tresna gisa arrakastaz egiteko beharrezkoak diren gaitasunak trebatu nahi dira.

Este curso pretende entrenar las competencias necesarias para afrontar con éxito los discursos y presentaciones como herramienta fundamental para el trabajo, la participación social y para las relaciones.

Osteguna / Jueves

18:00 – 20:00

Hasiera / Inicio: Martxoak 25 marzo

Bukaera / Fin: Maiatzak 13 mayo

18 ordu / horas

“AUTODEFENTSA FEMINISTA”

“Autodefensa feminista”

+16 urte/años

Maitena Monroy

Tailer honetan teoria eta praktika uztartzen dira, erasoak identifikatzen eta indarkeriaren jatorria eta eraikuntza (bere alderdi guztietan) zein horren banakako eta taldeka ondorioak aztertzen ikasiko dugu.

En este taller que combina la teoría y la práctica, aprenderemos a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, así como sus consecuencias a nivel individual y colectivo.

Larunbata maiatzak 15

/ Sábado 15 mayo

10:00 – 14:00 / 16:00 – 20:00

8 ordu / horas

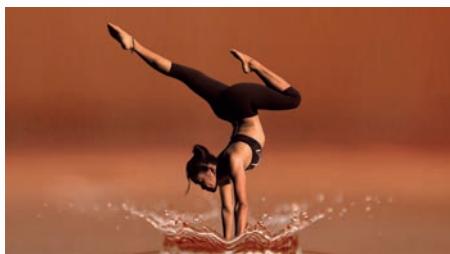
“SEXUALKI ESPLIZITUAK DIREN DANTZEN BIDEZ AHALDUNTZEA”

“Empoderamiento a través de danzas sexualmente explícitas”

Ines Lasagabaster

Ikastaro honen bitartez espazio libre eta seguru bat sortuko dugu, parte-hartzaleek dantza sexualki esplizituren batekin lehenengo hartu-eman teoriko-praktikoa izan dezaten, beraien identitaterik sentsual eta sexualenarekin konektatu ahal izatea erraztuz eta dantza hauek ahalduntze tresna bezala duten potentziala deskubrituz.

El curso pretende dar a conocer el origen de las danzas sexualmente explícitas, experimentalas mientras creamos un espacio libre y seguro en el que las participantes tengan un primer encuentro práctico con las DSE para lograr una conexión con sus cuerpos y su identidad más sexual y sensual a través del baile.



Larunbata / Sábado

10:30 – 11:45

Hasiera / Inicio: Otsailak 27 febrero

Bukaera / Fin: Ekainak 19 junio

25 ordu / horas

“Zure ziklo menstruala ezagutu!” “Conoce tu ciclo menstrual”

Hileko kontzientearen gainean gogoeta egitea da, norbere hilekoa ezagutu eta hilekoarekin dugun harremana eta elkarbizitza hobetzeko elementuak eta teknikak identifikatzea. Hilekoaren fase bakoitza ezagutu eta harekin konektatzek indarra ematen digu eta gure gorputza eta gogoa lotzen ditu. Ezagutu nahi dituzu?

Se trata de reflexionar sobre la menstruación consciente, conocer la propia menstruación e identificar los elementos y técnicas para mejorar nuestra relación y convivencia con ella. Conocer y conectar con cada fase de la menstruación nos da fuerza y une nuestro cuerpo y nuestras ganas.

Otsailak 6 febrero

10:00-14:00

Izena eman / Inscripción: **Gazte informazio bulegoan**

DOAN / Gratis

“Elikadura eta osasuna bizitzaren hainbat alderditan”

“Alimentación y salud en diferentes aspectos de la vida”
ONLINE

Sasoia S.L.

Elikadura eta osasunari buruzko ikastaro honetan, elikadura egoki eta osasuntsuak kirolari, organismoaren defentsei, errendimendu fisiko eta psíquico eta, oro har, prebentzioari dagokienez duen garrantzia aztertzen da.

Este curso sobre “Alimentación y salud” analiza la importancia de una alimentación adecuada y saludable en relación al deporte, las defensas del organismo, el rendimiento físico y psíquico y la prevención en general.

Otsailak 11 febrero

18:00-20:00

Erderaz / castellano

Izena eman / Inscripción:

Otsailaren 10ra arte / Hasta el 10 de febrero behargintza.mdurango@bizkaia.org

94 623 25 22

DOAN / Gratis

“AUTODEFENSA FEMINISTA” “Autodefensa feminista”

Maitena Monroy

12-16 urte bitarteko neskeenzako. Taller honetan teoría eta praktika uztartzen dira, erasoak identifikatzen eta indarkeriaren jatorria eta eraikuntza (bere alderdi guztietan) zein horren banakako eta taldekako ondorioak azertzen ikasiko dugu. Eguneroko bizimoduan eraso egoerak konpontzeko eta erantzuteko mekanismoak bilatuko ditugu.

Dirigido a chicas de entre 12 y 18 años. En este taller que combina la teoría y la práctica, aprenderemos a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, así como sus consecuencias a nivel individual y colectivo. Buscaremos mecanismos para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

Larunbata ekainak 12 /Sábado 12 de junio

10:00 - 14:00 / 16:00 - 20:00

8 ordu / horas

Izena eman / Inscripción: **Gazte informazio bulegoan**

DOAN / Gratis

IGERILEKUA ETA FITNESS GIMNASIOA PISCINA Y GIMNASIO FITNESS

Aldez aurretiko hitzordua / Con reserva previa:

1.- Bertara joanda / Presencial

2.- Telefonoz: 946732714

3.- Erreserbak on line (Abonatuentzat) / Reservas on line (para personas abonadas)

www.ametx.eus edo www.amorebieta-etxano.eus

Aplikazioa ordenagailuz nahiz Interneterako konexioa duen telefono mugikorrez dago eskuragarri. Erabiltzaileek, lehenik eta behin, aplikazioan alta eskatu behar dute webgunean bertan dagoen eskabide-inprimakiaren bidez. Eskabidea egin ondoren, erabiltzailearen identifikazioa eta pasahitza bidaliko zaizkie posta elektronikoz. Erabiltzaile gisa alta lortu ondoren, erreserbak online egiten hasi ahal izango dira. Erreserbak gehienez ere bi egun lehenago egin ahal izango dira. / Las y los usuarios, en primer lugar deberán solicitar el alta en la aplicación mediante el formulario de solicitud que se halla en la propia web. Una vez realizada la solicitud, se les enviará la identificación de usuario/a y contraseña vía email. Una vez obtenida el alta como usuarios/as podrán comenzar a realizar las reservas online. Las reservas se podrán realizar con una antelación máxima de dos días.



MANTENTZE-GIMNASIA GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

6ko talde 2 / 2 grupos de 6

Astelehena-Asteazkena-Ostirala

/Lunes-miércoles-viernes **9:30-10:10**

PILATES

6ko talde 2 / 2 grupos de 6

Asteartea-osteguna

/Martes-jueves **9:30-10:10**

Astelehena-Asteartea

/Lunes-miércoles **18:00-18:40**

EGOKITZE FISIKOA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

6ko talde 2 / 2 grupos de 6

Astelehena-Asteazkena-Ostirala

/Lunes-miércoles-viernes **10:30-11:10**

SPINBIKE

6ko talde 2 / 2 grupos de 6

Asteartea-osteguna

/Martes-jueves

13:30-14:10 / 18:00-18:40 / 19:00-19:40

Baldintzak / Condiciones:

- Jardueran nahitaez erabili behar da maskara / Uso obligatorio de mascarilla durante la actividad.
- Temperatura hartzea eta eskuak desinfektatzea gelan sartu aurretik / Toma de temperatura y desinfección de manos antes de entrar en la sala.
- Aldagelak eta dutxak itxita / Vestuarios y duchas cerrados.
- Nahitaezkoa da jardueraren eskuoilarekin joatea / Obligatorio acudir a la actividad con toalla.
- Jardueraren iraupena 40' / Duracion de la actividad: 40'.
- Pilates eta Gap-en jardueren kasuan, esterilla erabili nahi duenak berea ekarri beharko du / En el caso de las actividades de Pilates y Gap, quien quiera usar esterilla, deberá traer la suya propia.
- Spinningaren kasuan, erabiltzaile bakoltzak bizikleta desinfektatuko du erabili aurretik eta ondoren / En el caso de spinning cada usuario/a desinfectará la bicicleta antes y después de su uso.
- Baldintzak aldatu egin daitezke, Jaurlaritzaren osasun-araudiaren arabera / Las condiciones pueden variar dependiendo de la normativa de Salud del Gobierno.

Zornotza aretoa

OTSAILA / febrero

6. **“SAGUTXO TUNTUNA” Bapo Bapo**
18:00. Familiertzat / Familiar Euskeraz 5€
12. **“AMAREN INTXAURRAK” Pirritx, Porrotx eta Marimotots**
17.15 / 19:15. Familiertzat / Familiar Euskeraz 5€
13. **“GO!AZEN” Pausoka**
12.30 / 17:00. Familiertzat / Familiar Euskeraz 5€
27. **“IKIMILIKILIKLIK” Marie de Jongh**
18:00. Familiertzat / Familiar Euskeraz 5€

MARTXOA / marzo

5. **“KONPROMISOA” Philippe Claudelen komedia**
19:00. Antzerkia / Teatro Euskeraz 8€
6. **“KOLOREEN DOINUAK” Zornotzako Musika Banda**
19:00. Musika / Música 3€
6. **“KOLOREEN DOINUAK” Zornotzako Musika Banda**
12:30. Musika / Música 3€
12. **“QUÉ FUE DE ANA GARCÍA?” Pabellón 6**
19:00. Antzerkia / Teatro Euskeraz 5€
14. **“ANGELA, VERSO SUELTO DE IPARRAGIRRE”
(Nazioarteko Emakumeen eguna)**
19:00. Antzerkia / Teatro Doan / Gratis
19. **“LOSERS” Txalo**
19:00. Antzerkia / Teatro Euskeraz 8€
26. **“EL PATIO DE MI CASA” Pez Limbo**
19:00. Antzerkia / Teatro 8€

APIRILA / abril

16. **“ATZERRIAN LURRA GARRATZ” Huts teatroa +Artedrama**
19:00. Antzerkia / Teatro Euskeraz 8€
23. **“PORNO VS AFRODITA (edo I love #Gorkaurbizu)” Benetan Be**
19:00. Antzerkia / Teatro Euskeraz 8€
24. **“HERRIAREN DOINUAK” Zornotzako Musika Banda**
12:30. Musika / Música 3€
25. **“KOLOREEN DOINUAK” Zornotzako Musika Banda**
12:30. Musika / Música 3€

MAIATZA / mayo

8. **“CRUSOE” Markeliñe** 18:00. Familiertzat / Familiar 5€

MUSIKA GERTU

19:00

Zelaietako kontzertu gelan
Sala de conciertos de Zelaieta

OTSAILAK 12 Febrero
SUPERCREMALLERAS
Doan / Gratis

OTSAILAK 25 Febrero
HATXE 6€

MARTXOAK 18 Marzo
BITARTEAN FOLK 6€

INAUTERIAK 2021



ONLINE EKINTZAK · ACTIVIDADES ONLINE

Otsailaren 12tik 15era Del 12 al 15 de febrero
MOZORRO LEHIAKETA CONCURSO DE DISFRACES

Otsailak 12 Febrero 11:00

PERUBELEN Inauterietako BIDEOA!
VIDEO de Carnavales de PERUBELE! “**20PERUBELINE21**”
UDAZKEN txistulariekin.
Con los txistularis de UDAZKEN.

Otsailak 13 Febrero 11:00

UDABARRI
DANTZA TALDEA INAUTERIETAN
UDABARRI DANTZA TALDEA EN CARNAVALES

Zinekluba

4,50€ 19:00

Cine club

OTSAILAK 9 Febrero

“LA MAMI” Laura Herrero (2019) México 80'

OTSAILAK 16 Febrero

“EL ESCANDALO” Jay Roach (2019) EEUU 108'

OTSAILAK 23 Febrero

“COMO SOBREVIVIR EN UN MUNDO MATERIAL (Kajillionaire)”
Miranda July (2020) EEUU 104'

MARTXOAK 9 Marzo

“MY MEXICAL BRETZEL” Nuria Giménez Lorang (2019) Espania 73'

MARTXOAK 16 Marzo

“QUEEN & SLIM” Melina Matsoukas (2019) EEUU 132'

MARTXOAK 23 Marzo

“SOLO NOS QUEDA BAILAR” Levan Akin (2019) Suecia 113'

**OTSAILA / febrero**

- 6. GAUERODISKO**
- 13. GAUERO “Inauterietako jokogune berezia“**
- 16. GAUERO “Inauterietako jokogune berezia“**
- 19. GAUERO+ Kontzertua: “DIENTES DE LUNA”**
- 20. GAUERO “Jolas erraldoiak”**
- 27. GAUERO “Jokogunea“**

MARTXOA / marzo

- 6. GAUERODISKO**
- 13. GAUERO “Fort Bravo“**
- 20. GAUERO “Scape room“**
- 26. GAUERO+ Kontzertua: “GUDA DANTZA“**
- 27. GAUERO “Jokogunea“**

APIRILA / abril

- 16. GAUERO+ Kontzertua: “BASTARDIX“**
- 17. GAUERODISKO**
- 24. GAUERO “Euskal Mitologia“**

MAIATZA / mayo

- 8. GAUERODISKO**
- 14. GAUERO+ Monologoa: “BOCA BITS“**
- 15. GAUERO**
- 22. GAUERO “Magia“**
- 29. GAUERO “Jokogunea“**

EKAINA / junio

- 5. GAUERODISKO**
- 12. GAUERO “Jokogunea“**
- 19. KURTSO BUKAERAKO JAIA**

Zerbitzuen eta ekintzen informazio eta ordutegi eguneratuak www.ametxgazteria.eus orrialdean

Más información y horarios, servicios y programas actualizados en www.ametxgazteria.eus



OTSAILA / febrero

6.	ZORNOTZA ARETOA	“SAGUTXO TUNTUNA”	5€
12.	INAUTERIAK	“MASKARAK EGITEKO TAILERRAK”	
13-16.	INAUTERIAK	“PHOTOCALLA”	
20.	ERDU OLGETAN	“JOLAS ERRALDOIAK”	
27.	LUDOTEKA FAMILIAN	“ESKULAN TAILERRA”	
	ZORNOTZA ARETOA	“IKIMILIKILIKLIK”	5€

Erdu Olgetan eta Ludoteka familiar programetarako izen Ematea / Inscripción:

Otsaila 8 - 12 Febrero

MARTXOA / marzo

13.	ERDU OLGETAN	“FORT BRAVO”
20.	LUDOTEKA FAMILIAN	“ESKULAN TAILERRA”
27.	“IPUIN-KONTALARIAK”	

Erdu Olgetan, Ludoteka familiar, Ipuin-kontalariak eta ASTE SANTUKO LUDOTEKA BEREZIA programetarako izen ematea / Inscripción: Martxo 1 - 5 Marzo

APIRILA / abril

17.	“IPUIN-KONTALARIAK”	
24.	ERDU OLGETAN	“EUSKAL MITOLOGIA”

Erdu Olgetan eta Ipuin-kontalariak programetarako izen ematea / Inscripción:

Apirila 6 - 14 Abril

MAIATZA / mayo

8.	ZORNOTZA ARETOA	“CRUSOE”	5€
15.	“IPUIN-KONTALARIAK”		
22.	ERDU OLGETAN	“MAGIA”	
29.	LUDOTEKA FAMILIAN	“ESKULAN TAILERRA”	

Erdu Olgetan, Ludoteka familiar eta Ipuin-kontalariak programetarako izen ematea / Inscripción:

Maiatza 3 - 7 Mayo

ASTE SANTUKO LUDOTEKA BEREZIA Ludoteca especial de Semana Santa

2017-2015 urteetan jaiotakoak: 11:00 - 13:00
2014-2011 urteetan jaiotakoak: 10:00 - 13:00

Turno A txanda: martxoak 29, 30, 31 marzo
Turno B txanda: apirilak 6, 7, 8, 9 abril

izen Ematea / Inscripción: Martzoa 1 - 5 Marzo



OTSAILAK 1 - 27

Del 1 al 27 de febrero

SERGIO MONEDERO

“RUGBYLARIAK”

Argazki erakusketa / Exposición fotográfica



Rugbylariak proiektua 2017an hasten da errealitate bihurtzen. Argazki lan honek irau duen bitartean kirolari asko izan dira kamararen aurreran jarri direnak, guztielkintz hitz egin du autoreak luze haien motibazioak hobeto ulertu eta sakonago ezagutzeko.

Hurbilketa zintzo eta jakinminez beterik honetatik sortzen da emaitza hau. Pertsona erretratatuak ere asko dio erretaratzen duen argazkilariaraz.

Sergio Monedero autorea 1974an jaiotakoa da, argazkigintza da bere pasioa.

Boxeolariak izenekoaren atzetik hauxe da bere bigarren erakusketa individuala.

El proyecto Rugbylariak comienza en 2017. Han sido durante el tiempo de desarrollo del trabajo muchas las personas que han pasado por delante de la cámara, con ellas ha hablado el autor para conocer mejor sus motivaciones y profundizar en el entendimiento.

Fruto de este acercamiento sincero y lleno de curiosidad nace este proyecto. La persona retratada dice mucho del fotógrafo que la retrata.

El autor Sergio Monedero es nacido en 1974. La fotografía es su pasión.

Esta exposición es la segunda que hace a título individual tras Boxeolariak.

MARTXOAK 1 - 31

Del 1 al 31 de marzo

SERGIO MONEDERO

(Asociación Entreamigos / Lagun artean elkartea)

“EMAKUME ANITZEN EGUNEROKO BORROKAK / Luchas cotidianas de mujeres diversas”

Argazkiak / Fotos: Cristina Chiquín Rodríguez



Beraien eskubideen alde borroka egiten duten emakumeen aurpegia erakusten dute argazki hauek, nahiz eta euren gorputz, komunitate eta lurraldeak arriskuan egon eta aldi berean indarkeria, arrazakerria eta kolonialismoa jasan behar izan euren egunerokotasunean.

Hala eta guztiz ere, emakumeek Guatemalan egunero bizitzen dituzten desberdintasun sozial horiek aldatzen saiatzen dira. Argazki hauek, emakume maiak, indigenak, mestizoak... egunero urratzen zaizkien eskubideak borrokan aldarrikatzentzituzte.

Cristina Chiquín Rodríguez, argazki-kazetari guatemaltearra. Emakume ekintzailea eta emakumeen Giza Eskubideen defentzailea.

Estas imágenes muestran los rostros de todas esas mujeres que, a pesar de las brechas de desigualdad, violencia, racismo, colonialismo y la amenaza constante que viven contra sus cuerpos, territorios y comunidades, luchan por sus derechos. Ellas son quienes dan voz y alzan las manos para conseguir un mundo más justo.

A pesar de ello, las mujeres cada día tratan de cambiar esas desigualdades que existen en Guatemala. Estas fotografías muestran a mujeres mayas, indígenas, mestizas... en diferentes luchas cotidianas para reclamar sus derechos que diariamente son vulnerados.

Cristina Chiquín Rodríguez, fotoperiodista guatemalteca. Mujer activista y defensora de los Derechos Humanos de las mujeres.



APIRILAK 6 - 30

Del 6 al 30 de abril

JON BATIZ

“BASABIZTZAREN ARGAZKILARITZA, ZORNOTZATIK MUNDURA”

“Fotografía de la fauna salvaje, desde Zornotza hasta el mundo”

Argazkiak / Fotografía

Basabitzaren argazkilaritza erakusketa honetan animali basati ezberdinaren argazkiak egongo dira ikusgai. Gure herrian bertan, Zornotzan hasita, bai Euskal Herrian eta mundu osoan zehar egindako argazkiak. Ugaztunak, hegaztiak, narraxtiak zein itsasoko animalien argazkiak egongo dira ikusgai, eta denak beraien medio naturalean aterata.

En esta exposición fotográfica de fauna salvaje podremos ver diferentes tipos de animales. Desde nuestro propio pueblo, Zornotza, pasando por diferentes rincones de Euskal Herria, y hasta fotografías sacadas por todo el mundo. Podremos observar mamíferos, aves, reptiles y animales marinos, y todos ellos en su medio natural.





MAIATZAK 3 - 22

Del 3 al 22 de mayo

Jugatx Astorkia

“IMPR PANT”

Argiaren materialtasuna, gailu analogiko nahiz digitaletan, eta irudiak bere euskarri fisikoarekin duen erlazioa uztartzen dituen ikerketatik dator “Impr pant” erakusketa.

Piezek erregistro grafikoak aurkezten dituzte, ordenagailu pantaila, mugikor, kamera, eskaner eta antzeko gailuen hibridazioak eratorriak. Prozesu honetan uneoro kuestionatzentz da irudiaren fisikotasuna, pantailaren barrualde eta kanpoaldearen artean joan-etenrian dabilena. Argiaren irudia gailu teknologikoetatik kanporatu eta irudiak propio dituen euskarrietan imprimatzentz da.



La exposición “Impr pant” es el resultado de la investigación en torno a la relación que tiene la imagen con su soporte físico y la materialidad de la luz de los dispositivos analógicos y digitales.

Las piezas muestran los registros gráficos derivados de la hibridación de dispositivos como la pantalla de ordenador, smartphone, cámara, escáner... En este proceso se cuestiona en todo momento la fisicidad y digitalidad de la imagen, que fluctúa dividida entre el adentro y afuera de la pantalla. La imagen de la luz es extraída de los dispositivos tecnológicos para imprimirse sobre soportes propios de la imagen.



**MAIATZAK 24 - EKAINAK 13**

Del 24 de mayo al 13 de junio

THAIS BUFORN

“ITSASOA URDINA DA (el mar és blau / el mar es azul)”

Argazkiak / Fotografía



Serie hetetako argazki guztiak elementu komun bat dute: itsaso, itsasoarekiko egileak oso txikitik lilura sentitzen du. Kamera mota desberdinekin egindako argazkiak dira (analogikoa, digitala, baita mugikorrarekin ere), zianotipian positibatuta.

THAIS BUFORN I GALAN (Bartzelona, 1974). Aktore eta itzultzalea, argazkilari gisa prestatzan da Fugan (Bartzelonoako Argazki Dokumentalen Zentroa zena). Gaur egun, bidaien, paisaiaren eta erretratuaren argazkigintzanzan interesa du, baina, bereziki, argazkigintza analogikoan eta teknika tradicionaletan, hala nola zianotipian.

Todas las fotografías de esta serie tienen en común un elemento: el mar, por el cual la autora siente fascinación desde muy pequeña. Se trata de fotografías realizadas con diferentes tipos de cámara (análogica, digital, incluso con el móvil), positivadas en cianotipia.

THAIS BUFORN I GALAN (Barcelona, 1974) Actriz y traductora, se forma como fotógrafa en Fuga (antiguo Centro de Fotografía Documental de Barcelona). Actualmente está interesada en la fotografía de viajes, de paisaje y de retrato, pero especialmente en la fotografía analógica y las técnicas tradicionales como la cianotipia.

EKAINAK 15 - UZTAILAK 2

Del 15 de junio al 2 de julio

Asociación UZTARGI.KLIK elkartea

“AMOREBIETAKO ATZERA BEGIRAKOA / Retrospectiva de Amorebieta”

Gure udalerriko hainbat txoko ikusi ahal izango dira, irudietako batzuk duela 70 urte baino gehiago hartutakoak, eta elkarteko kideek gaur egun erreplikatuko dituztenak. Zuri-beltzeko argazki analógiok eta gaur egungokoek koloretan osatzen dute erakusketa.

Se podrán ver distintas localizaciones de nuestro municipio, algunas de ellas tomadas hace más de 70 años, y que los miembros de la Asociación replicarán en la actualidad. La muestra se compone de fotos analógicas en blanco y negro junto con las actuales en color.



ZELAIETA
Zelaieta Parkea, z/g
48340 AMOREBIETA-ETXANO
946 300 650
zelaieta@amorebieta.eus
www.ametx.eus

