


2024
Otsaila
Febrero

IKASTAROAK | CURSOS

Zornotzan



   @amoretξανoudala

www.amorebieta-etxano.eus

HIZKUNTZA · IDIOMA

-  **Gazteleraz** · En castellano
-  **Elebitan** · Bilingüe
-  **Euskaraz** · En Euskera

Aurkibidea

Indice

EUSKARA · EUSKERA..... 14

LIBURUTEGIA · BIBLIOTECA..... 14

GIZARTE EKINTZA · ACCIÓN SOCIAL

Familia eskola
Escuela de familias..... 15-16.

Zainduz..... 17-18.

Nagusi Aretoa, adinekoentzat
Personas mayores.....19-22.

KIROLA · DEPORTE

Larrea Kiroldegia, Ikastaroak
Polideportivo Larrea, Cursos..... 23-24.

KULTURA · CULTURA

ZELAIETA ZENTROA · CENTRO ZELAIETA

Urte osoko ikastaroak
Cursos de año completo 26-28.

Unean uneko ikastaroak
Cursos puntuales..... 29-31.

BERDINTASUNA · IGUALDAD

Jabekuntza programa
Programa de empoderamiento4.

**Gurasoentzako edo adingabeen
tutorentzako hezkidetzeta-gunea**
Espacio coeducativo dirigido a madres
y padres o personas tutoras de
menores..... 11.

Feminismoa eta gazteria
Juventud y feminismo..... 12.

Sexu aholkularitza zerbitzua
Servicio de asesoramiento
sexológico.....13.



EMAKUMEN AURKAKO
INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

IZEN-EMATEAK · INSCRIPCIONES

Urtarrilaren 12tik 28ra · del 12 al 28 de enero

HAZ edo www.amorebieta.eus UDAL WEBGUNEAN FORMULARIOA ERABILIZ SAC o www.amorebieta.eus UTILIZANDO EL FORMULARIO EN LA WEB MUNICIPAL

Plazak zozketa bitartez esleitzen dira

Plazadunei komunikatuko zaie otsailaren 3tik aurrera

Doako haurtzaindegizerbitzua Amorebieta-Etxanon erroldatukoentzako

Zeinu-mintzairaren interpretea, aldez aurretik eskatuta, Amorebieta-Etxanon erroldatukoentzako

Las plazas de los talleres se asignan por sorteo

Sólo se les comunicará a las personas seleccionadas a partir del 3 de febrero

Servicio de guardería gratuito para empadronadas en Amorebieta-Etxano

Intérprete de lengua de signos, previa solicitud, para empadronadas en Amorebieta-Etxano

Doan · gratis

Informazioa gehiago · Más información: berdintasuna@amorebieta.eus

Tailerrak · Talleres

UKIMENAREKIN ETA UKITUZ ESPLORATU: GATAZKEN ERALDAKETA EXPLORAR CON-TACTO: LA TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS

g



Astelehena · Lunes

18:00 - 20:00

Otsailak 5 febrero – Martxoak 25 marzo

16 ordu · horas

Musika eskola zaharrean

en la antigua escuela de música

MAGDALENA LÓPEZ GORRITXO

Abokatu. Generoan eta aniztasunean trebatzailea, justizia trantsizionalean, generoan, gatazkan, migrazioan eta nazioarteko zuzenbidean aditua

Abogada. Formadora en género y diversidad, experta en justicia transicional, género, conflicto, migración y derecho internacional.

Adimenaren eta gorputzaren bidez, botereari, komunikazioari eta gatazkari buruz hausnartu eta partekatuko dugu. Gure ahultasuna aztertuko dugu, aliatu baliotsua izan dadin, ahaldunago, konektatuago eta zoriontsuago bizitzeko.

Reflexionaremos y compartiremos a través de la mente y el cuerpo sobre el poder, la comunicación y el conflicto. Exploraremos nuestra vulnerabilidad con el fin de convertirla en una valiosa aliada para vivirnos más empoderadas, conectadas y felices.

BARRE EGITEN BERRIRO IKASTEN REAPRENDER A REIR

9



Asteartea · Martes
18:00 - 20:00
Otsailak 6 febrero – Martxoan 26 marzo
16 ordu · horas
Musika eskola zaharrear
en la antigua escuela de música

BELEN SEOANE

Gizarte hezitzailea, Coach eta
Risoterapeuta feminista

Educadora Social, Coach y
Risoterapeuta feminista

Barrearen, jolasaren, artearen, gorputzaren eta mugimenduaren bidez, gure benetakotasunarekin, motibazioarekin eta alaitasunarekin konektatuko gara. Norik bere burua zaintzeko gune bat, non esperimintatu, desblokeatu eta gozatu ahal izango dugun, Risoterapiak eskaintzen duen ikuspegi ludiko eta afektibotik gurekiko konfiantza areagotuz.

A través de la risa, el juego, el arte, el cuerpo y el movimiento conectaremos con nuestra autenticidad, motivación y alegría. Un espacio de autocuidado donde experimentarnos, desbloquearnos y disfrutarlos, aumentando la confianza en nosotras mismas desde el enfoque lúdico y afectivo que ofrece la Risoterapia.

BATUKADA FEMINISTA

eg



Asteazkena · Miércoles
18:00 - 20:00
Otsailak 7 febrero – Ekainak 12 junio
20 ordu · horas
Musika eskola zaharrear
en la antigua escuela de música

RAQUEL DE LA FUENTE

Gizarte hezitzailea, Coach eta
Risoterapeuta feminista

Educadora Social, Coach y
Risoterapeuta feminista

Musikaz gozatuko dugu, sormena, talde-lana eta emakumeen arteko elkartasuna landuz. Segurutasun- eta errespetu-gune bat sortuko dugu, eta bertan, konpainian ulertuta sentituko gara. Zapalkuntzei eta indarkeriei buruz hitz egingo dugu eta gure gorputzekin komunikatzen ikasiko dugu.

Disfrutaremos de la música, trabajando la creatividad, el trabajo en equipo y la solidaridad entre mujeres. Crearemos un espacio de seguridad y respeto, donde nos sentiremos comprendidas en compañía. Hablaremos sobre las opresiones y las violencias y aprenderemos a comunicarnos con nuestros cuerpos.

JENDAURREAN HITZ EGIN HABLAR EN PÚBLICO

9



Asteartea · Martes

17:00 – 20:00

Otsailak 13 febrero – Martxoak 26 marzo

21 ordu · horas

Musika eskola zaharrean

en la antigua escuela de música

MIRIAN OCIO

Psikologoa eta genero eta komunikazio aditua

Psicóloga y especialista en comunicación y género

Behar diren gaitasunak entrenatuko ditugu diskurtsoei arrakastaz aurre egiteko, aurkezpenak lanerako eta harremanetarako funtsezko tresna gisa eta parte-hartzea areagotzeko, jakitun baikara komunikatzeko dugun modua hobetzeak gure autoestimua hobetzea ahalbidetuko duela.

Entrenaremos las competencias necesarias para afrontar con éxito los discursos, presentaciones como herramienta fundamental para el trabajo y para las relaciones y para el incremento de la participación, conscientes de que una mejora en nuestra manera de comunicarnos posibilitará una mejora de nuestra autoestima.

EUSKAL MATRIARKATUAREN MITOA EL MITO DEL MATRIARCADO VASCO

eg



Asteazkena · Miércoles

18:00 - 20:00

Otsailak 14, 21, 28 febrero

6 ordu · horas

Musika eskola zaharrean

en la antigua escuela de música

AITZIBER AGINAGALDE

Historian eta Gizarte eta Kultura Antropologian lizentziatua. Emakumeen eta gizonen berdintasunari buruzko masterduna

Licenciada en Historia y en Antropología Social y Cultural. Master de igualdad de mujeres y hombres

Tailer honen helburua da euskal emakumeek gaur egun bizi duten errealtateari buruzko hausnarketarako gune bat sortzea, euskal matriarkatuaren mitotik abiatuta. Euskal kulturaren hainbat alderdi ezagutaraziko ditugu, genero estereotipoak eta rolak sortzeari dagokionez. Euskal feminitate eredu hegemonikoaren eraginari buruzko pentsamendu kritikoa sortuko dugu, eta horrek emakumeen bizi-esperezietan duen eragina aztertuko dugu. Maila indibidualean aztertuko dugu eredu hegemoniko hori bizitza pertsonalean nola marnitzen den eta zer barne-borroka eragiten dituen. Euskal emakumeen egungo egoera ezagutuko dugu.

Este taller persigue crear un espacio de reflexión sobre la realidad de las mujeres vascas en la actualidad a partir del mito del matriarcado vasco. Daremos a conocer aspectos de la cultura vasca en relación a la generación de estereotipos y roles de género. Generaremos un pensamiento crítico sobre la influencia del modelo de feminidad vasco hegemónico y como éste influye en las experiencias vitales de las mujeres. Analizaremos a nivel individual como este modelo hegemónico se cuela en la vida personal y qué luchas internas conlleva. Conoceremos la actual situación de las mujeres vascas.

ADIERAZPEN-MUGIMENDUA ADINEKO EMAKUMEEKIN MOVIMIENTO EXPRESIVO CON MUJERES MAYORES

9

65 urtetik gorako emakumeak · mujeres mayores de 65 años



Osteguna · Jueves
10:30 - 12:30
Otsaila 15, 29 febrero
Martxo 14 marzo
Apirila 11, 25 abril
Maiatza 9, 23, 30 mayo
16 ordu · horas
Zelaieta zentruan
En el centro Zelaieta

INMA MERINO

Emakumeen aurkako indarkerian aditua, sexologoa, sexu-hezitzailea eta osasun-hezitzailea, berriz elkartzeko terapian, terapia psikosozialean eta Río Abierto mugimendu espresiboaren koordinatzailea

Experta en violencia contra las mujeres, sexóloga y educadora sexual y de la salud de Terapia de reencuentro, terapia psicocorporal y coordinadora de movimiento expresivo desde Río Abierto

Ikastaro honetan gorputzaren eta mugimenduaren, musikaren, kontaktuaren, adierazpenaren, dantza zuzendu eta askearen, ahotsaren eta abarren bidez lan egingo dugu. Horrek guztiak gure ezagutza zabaltzeko, beste emakume batzuekin harremanak izateko eta bizitzako etapa hori kontzientzia handiagoz eramateko eta gozatzeko tresna pertsonal gehiago izateko balioko digu.

En este curso trabajaremos a través del cuerpo y el movimiento, la música, el contacto, la expresión, baile dirigido y libre, la voz... Todo ello nos servirá para ampliar nuestro conocimiento, la manera de relacionarnos con otras mujeres y tener más herramientas personales para llevar esta etapa de la vida con más consciencia y disfrutarla.

BIODANTZA BIODANZA

9



Astelehena · Lunes
17:30 - 19:30
Apiril 8 – ekainak 10
8 abril – 10 junio
20 ordu · horas
Musika eskola zaharrear
en la antigua escuela de música

NOEMÍ VELEZ SILES

Gizarte langilea, Yoga irakaslea eta biodantza formatzailea

Trabajadora Social, profesora de Yoga y didacta de Biodanza

Biodantzaren proposamena mugimenduaren bidezko gorputz-lana da. Gure ahalmek aurkitzen, onartzen eta haiekin bat egiten laguntzen digu, beste emakume batzuekiko harremanaren bidez.

La propuesta de Biodanza, es un trabajo corporal a través del movimiento. Nos ayuda a descubrir nuestras potencialidades, a aceptarlas y a fusionarnos con ellas mediante la relación con otras mujeres.

ELIKADURA KONTZIENTEA
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

9



Astelehena · Lunes

17:30 - 19:30

Apirilak 8 – maiatzak 27

8 abril – 27 mayo

16 ordu · horas

Musika eskola zaharrean

en la antigua escuela de música

MIRIAM HERBÓN

Soziologa eta komunikatzailea
ahalduntze-prozesuetan
eta indarkeria matxista
desagerrarazteko borrokan

Socióloga y experta comunicadora
en los procesos de empoderamiento
y en la lucha por la erradicación de la
violencia machista

Elikadura kontzienteak harreman osasuntsua sustatzen du janariarekin, gorputzaren eta emozioen entzute aktiboaren bidez. Parte-hartzaileek gorputzeko emozioekin eta sentrazioekin konektatzen ikasiko dute, bizitza eta elikadura-ohitura osasuntsuagoak garatzeko eta beren buruarekin harreman hobea izateko.

La alimentación consciente promueve una relación sana con la comida a través de la escucha activa del cuerpo y las emociones. Las participantes aprenderán a conectar con sus emociones y sensaciones corporales para desarrollar unos hábitos de vida y de alimentación más sanos y una mejor relación consigo mismas.

EMAKUME MIGRATUAK
MUJERES MIGRADAS

9



Ostirala · Viernes

17:00 - 19:00

Apirilak 12 – maiatzak 17

12 abril – 17 mayo

12 ordu · horas

Musika eskola zaharrean

en la antigua escuela de música

CONI CARRANZA

Herri-hezitzaile feminista
eta arrazakeriaren aurkakoa.
Emakume migratuekin egindako
prozesuetan espezialista.

Educadora popular feminista
y antirracista.
Especialista en procesos
con Mujeres Migradas

Tailer honek aukera eskaini nahi du banaka eta taldean gogoeta egin dezaten emakume gisa duten posizioari buruz, bizitzan zehar aurre egin dieten erresistentzia eta borroka ugari buruz, beren migrazio-historia eta gizarte berrian aurre egin behar dioten errealitatea azpimarratuz. Amorebieta-Etxanon bizi diren edo lan egiten duten emakume migratuei, etxeko langileei eta zaintzaileei zuzendua.

Este taller busca ofrecer la oportunidad para que de manera individual y colectiva reflexionen sobre su posición como mujeres, las múltiples resistencias y luchas que han enfrentado a lo largo de su vida, haciendo énfasis en su historia migratoria y sobre la realidad que afrontan en la nueva sociedad. Dirigido a mujeres migradas, trabajadoras de hogar y cuidados, mayores de edad que viven o trabajan en Amorebieta-Etxano.

CHI KUNG. GURE BIZI-ENERGIA HOBETZEN CHI KUNG. MEJORANDO NUESTRA ENERGÍA VITAL



Asteartea · Martes
17:00 - 18:30
Apirilak 9 – ekainak 4
9 abril – 4 junio
13,5 ordu · horas
Musika eskola zaharrean
en la antigua escuela de música

IDOIA EIZMENDI

Berdintasun-agentea, kazetaria eta mugimendu feministako kidea

Agente de igualdad, periodista y miembro del movimiento feminista

Chi Kung Txinako Medikuntza Tradizionalean oinarritutako milaka urteko praktika da, pertsonen osasuna modu integralean hobetzera bideratua, eta, beraz, gorputza, burua eta energia barne hartzen ditu. Ariketa leunak eginez, arnasketa eta arreta osoa lagun, gure osasuna eta bizi-energia hobetzen ditugu. Era berean, emozioak orekatzen eta estresa murrizten lagutzen du.

Chi Kung es una práctica milenaria basada en la Medicina Tradicional China, orientada a mejorar la salud de las personas de forma integral, por lo que abarca el cuerpo, la mente y la energía. Por medio de la realización de ejercicios suaves, acompañados por la respiración y la atención plena, mejoramos nuestra salud y energía vital. Asimismo, ayuda a equilibrar las emociones y reducir el estrés.

GIZONAK PAREKIDETASUNERANTZ HOMBRES HACIA LA PARIDAD



Asteartea · Martes
17:00 - 20:00
Apirilak 9, 23 abril
Maiatzak 7, 21 mayo
12 ordu · horas
Musika eskola zaharrean
en la antigua escuela de música

HIRUKI LARROXA

Jendarte eraldaketarako pentsamendu kritikoa sustatzea bilatzen duen kooperatiba

Cooperativa que busca fomentar el pensamiento crítico para la transformación social

Gizontasunak eta maskulinitate hegemonikoak gizonengan izan duen eta gaur egun daukan eraginaren inguruan hausnartzetik, inguruan daukan inpaktuaren ardura hartuz, parekidetasunerantz konpromiso kolektiboak definitzea.

La influencia de la virilidad y la masculinidad hegemónica en los hombres y en la actualidad. Definir compromisos colectivos hacia la paridad desde la reflexión, responsabilizándose de su impacto en el entorno.

AUTODEFENTSA FEMINISTA AUTODEFENSA FEMINISTA

eg

18 urtetik gorako emakumeei zuzenduta · Dirigido a mujeres mayores de 18 años



Larunbata · Sábado

10:00 - 20:00

(bazkaltzeko etenaldia · descanso para comer)

Maiatzak 4 mayo

8 ordu · horas

Musika eskola zaharrean

en la antigua escuela de música

EMAGIN ELKARTEA

**Pentsamendu kritiko feminista
sustatzen duen elkarte**

**Asociación que fomenta el
pensamiento crítico feminista**

Zer dira eraso sexistak? Nola pairatzen ditugu? Zeintzuk dira gure bizipenak honen aurrean? Nola identifikatu erasoak? Emakumeok pasibotasunaren ideian hezten gara eta babes beharra dugun pertsonak garela sinesten dugu. Ideia hori hautsi eta gure buruak aitortu, egoeraz jabetu eta boteretzeko autodefentsa feminista lehenesten dugu. Egin aurre indarkeria sexistari. Nik, zuk, guk...ekin!

¿Qué son las agresiones sexistas? ¿Cómo las sufrimos? ¿Cuáles son nuestras vivencias ante esto? ¿Cómo identificar las agresiones? Las mujeres nos educamos en la idea de la pasividad y creemos que somos personas con necesidad de protección. Rompemos esta idea y priorizamos la autodefensa feminista para reconocernos, tomar conciencia de la situación y podernos. Hacer frente a la violencia sexista. ¡Yo, tú, nosotras... actuar!

TOPAKETA · ENCUENTRO

NEURE BURUA EZAGUTZEA, BALIOZKOTZEA, BIZITZEA "RECONOCERME, VALIDARME, VIVIRME"

9



Larunbata · Sábado

10:00 - 19:00

(bazkaltzeko etenaldia · descanso para comer)

Maiatzak 11 mayo

7 ordu · horas

Musika eskola zaharrean

en la antigua escuela de música

LUNA ROMERO

**Terapeuta holistikoa, sendatzeko eta
eraldatzeko prozesuetan laguntzailea**

**Terapeuta holística, acompañante en
procesos de sanación y transformación**

Barne-bidaia bat egingo dugu maila pertsonalean eta taldekoan. Gorputz mentala, sinemen mugatzaileak, gorputz emozionala eta gorputz fisikoa aztertuko ditugu.

"Realizaremos un viaje interno a nivel personal y grupal. Trabajaremos a través de la exploración del Cuerpo mental, creencias limitantes, el cuerpo emocional y el cuerpo físico.

Gurasoentzako edo adingabeen tutorentzako hezkidetza-gunea

Espacio coeducativo dirigido a madres y padres o personas tutoras de menores

Zure seme-alaben
interesatzen zaizu?
hitzaldi hauetan:

sexu-heziketa
Eman izena

¿Te interesa la educación sexual de tus
hijas e hijos? Apúntate a las siguientes
charlas:

**“LGTBIQ+ SEXU-ANIZTASUNA ERE GURE
SEME-ALABEN KONTUA DA”
“LA DIVERSIDAD SEXUAL LGTBIQ+,
TAMBIÉN ES COSA DE NUESTRAS HIJAS E HIJOS”**

eg



Asteazkena · Miércoles
Martxoak 6 marzo
18:00 - 20:00
Auditorio Zelaieta
Doan · Gratis



**“PORNOAREN ETA SARE SOZIALEN” SEXU-HEZIKETA
“INDARGABETZEA. FAMILIENTZAKO AHOLKUAK”
“CONTRARRESTAR LA “EDUCACIÓN SEXUAL” DEL PORNO Y REDES
SOCIALES. CONSEJOS PARA FAMILIAS”**

eg



Asteazkena · miércoles
Maiatzak 15 mayo
18:00 - 20:00
Auditorioa. Zelaieta
Doan · Gratis

Igualdad

=

Izen-ematea HAZen bidez edo udalaren web orriaren bidez, urtarrilaren 12tik tailerraren egunera arte
Inscripción a través del SAC o a través de la página web municipal, desde el 12 de enero hasta la fecha del taller

NOLA ERAIKITZEN DUGU DESIRA GAUR EGUN? ZE ERREFERENTE DITUGU? ZENBAT MITO DITUGU HORREN INGURUAN? ¿CÓMO CONSTRUIMOS NUESTRO DESEO HOY EN DÍA?, ¿QUÉ REFERENTES TENEMOS?, ¿CUÁNTOS MITOS TENEMOS AL RESPECTO?

e

13 - 16urte bitarteko MUTILEI zuzenduta- Dirigida a CHICOS de 13 - 16 años



Martxoak 15 marzo
18:30 - 20:30
Gaztetzokoa

Gizonezkoen eta emakumezkoen desioaren eraikuntzari eta horrek plazer sexuala aurkitzeko eta partekatzeko modu desberdinak hautemateko orduan duen eraginari buruzko hitzaldi ez-mistoa

Charla no mixta sobre la construcción del deseo masculino y femenino y su influencia a la hora de detectar las diferentes formas de encontrar y compartir el placer sexual

NOLA ERAIKITZEN DUGU DESIRA GAUR EGUN? ZE ERREFERENTE DITUGU? ZENBAT MITO DITUGU HORREN INGURUAN? ¿CÓMO CONSTRUIMOS NUESTRO DESEO HOY EN DÍA?, ¿QUÉ REFERENTES TENEMOS?, ¿CUÁNTOS MITOS TENEMOS AL RESPECTO?

e

13 - 16urte bitarteko NESKEI zuzenduta- dirigida a CHICAS de 13 - 16 años



Apirilak 13 abril
18:30-20:30
Gaztetzokoa

Gizonezkoen eta emakumezkoen desioaren eraikuntzari eta horrek plazer sexuala aurkitzeko eta partekatzeko modu desberdinak hautemateko orduan duen eraginari buruzko hitzaldi ez-mistoa.

Charla no mixta sobre la construcción del deseo masculino y femenino y su influencia a la hora de detectar las diferentes formas de encontrar y compartir el placer sexual.

ELIKADURA KONTZIENTEA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

g

15 - 18 urte bitarteko NESKEI zuzenduta- Dirigida a CHICAS de 15 - 18 años



Maiatzak 11 mayo
10:00 - 14:00
Musika eskola zaharra
en la antigua escuela de música

Elikadura kontzienteak jaten duzunaz gozatzeko aukera ematen dizuten ohiturak eta tresnak ikastea eta egunerokoan integratzea eskaintzen dizu, eta hor jateak sufrimendu-iturri izateari uzten dio.

La alimentación consciente te ofrece aprender e integrar en tu día a día hábitos y herramientas que te permitan disfrutar de lo que comes sin preocuparte y donde el comer deja de ser una fuente de sufrimiento.

Neska eta mutil gazteentzako · Dirigido a chicas y chicos jóvenes

Sexualitatearekin lotutako edozein zalantza argitzeko kontsulta eta/edo idatz dezakezu (zure topaketak, gorputzari buruzko zalantzak, identitatea, desioa, sexu-orientazioa, zure gustuak...).

Puedes consultar y escribir para cualquier duda relacionada con la sexualidad (tus encuentros, dudas sobre el cuerpo, la identidad, el deseo, la orientación sexual, tus gustos...).

Ostiraletan · viernes
18:30 - 20:30
Zelaieta, Gaztetxokoan

644 770 031
 gazteaholkularitza@amorebieta.eus

Ekintza bereziak · Actividades especiales

Gazteei zuzendutako ikastaroak · Cursos dirigidos a personas jóvenes

TUPPERSEX



Sexu-osasunaren nazioarteko eguna · Día Internacional de la Salud Sexual



Otsailak 16 febrero
Ostirala · Viernes
18:30 - 19:30, 11 - 14 urte · años
19:30 - 20:30, 15 - 18 urte · años
Ordubeteko saioa · Sesión de una hora
Gaztetxokoa

Plazera eta autozaintza landuko ditugu ikuspegi sexologiko batetik. Gure intimitateari, onarpenari eta norberaren plazerari erreparatuko diegu.

Trabajaremos el placer y el autocuidado desde una perspectiva sexológica. Prestaremos atención a nuestra intimidad, la aceptación y el placer propio.

LGTBIQ+FOBIAREN AURKAKO LABURMETRAIA

CORTOMETRAJE EN CONTRA DE LA LGTBIQ+FOBIA



LGTBIQ+fobiaren aurkako nazioarteko eguna · Día Internacional en contra de la LGTBIQ+fobia



Maiatzak 17 mayo
Ostirala · Viernes
18:30 - 20:30, 15-18 urte · años
2 ordu · horas
Gaztetxokoa

KANTAKATILU

e

Urtarrilak 11 enero
Otsailak 1 febrero
Martxoak 7 marzo
Apirilak 11 abril
Maiatzak 9 mayo
Ostegunak · Jueves, **19:00 - 20:00**
Zelaieta. Auditoriumean

Doan · Gratis
Dinamizatzailea: Soraia Agirregoikoa

Izen-ematea · Inscripción:
 Telefonoz: **946300002** (1300 luzapena);
 e-postaz: **euskara@amorebieta.eus**

Euskara euskal kanten bitartez lantzeko eta praktikatzeko jarduera.

Hiruzpalau kanta praktikatu eta pintxopotean jarraitu

Ezinbesteko baldintza euskaraz egitea

Actividad para trabajar y practicar el euskara utilizando las canciones populares

Practicaremos varias canciones y seguiremos de pintxo-pote

Necesario saber euskera

Liburutegia · Biblioteca



KONTU-LEKU

e

Ipuinekin eta kantekin jolasean (famili-jarduera)

Otsailak 16,23 febrero
Martxoak 1, 8, 15 marzo

Dinamizatzailea · Dinamizador:
Aitor Ormaetxea

Izen ematea · Inscripción:
GIBean eta online
Urtarrilaren 29tik otsailaren 4ra
 del 29 de enero al 4 de febrero

2019 - 2018 _____ **17:15**
2017 - 2016 _____ **18:15**

IRAKURKETA KLUBA
 CLUB DE LECTURA (IKE)

e

Hilean behin · Una vez al mes.
Astearteak · Martes, **18:30 - 20:00**
Doakoa · Gratuito



IRAKURKETA KLUBA
 CLUB DE LECTURA (IKG)

g

Hilean behin · Una vez al mes.
Astearteak · Martes, **18:30 - 20:30**
Doakoa · Gratuito

IRAKURKETARAKO TXOKOA
 RINCÓN PARA LA LECTURA

g

Dinamizatzailea: Mjo de la Hoz
Ostegunero · Los jueves, **19:00 - 20:30**
Doakoa · Gratuito



IZEN-EMATEAK · INSCRIPCIONES

HAZ edo www.amorebieta.eus **UDAL WEBGUNEAN FORMULARIOA ERABILIZ SAC** o www.amorebieta.eus **UTILIZANDO EL FORMULARIO EN LA WEB MUNICIPAL**

Informazio gehiago · Más información: prebentziao@amorebieta.eus

Aldaketa etengabeko faktorea da gure bizitzetako etapa bakoitzean. Horregatik, beharrezkoa da horri aurre egiteko eta egoera bakoitzari ahalik eta etekin handiena ateratzeko gaitasunak eskuratzea. Une erabakigarri horietako bat gertatzen da guraso izatera igarotzen garenean, edo gure seme-alabek lehen hezkuntza amaitu eta bigarren hezkuntza etapa berri bat hasten dutenean. Alde batetik, saio puntualak jartzen dira abian seme-alabak izango dituzten familientzat, Amorebieta-Etxanoko Osasun Zentroarekin lankidetzan (izen-emateak osasun-zentrotik kudeatuko dira). Bestalde, ordu eta erdiko hiru saio eskaintzen zaizkie Lehen Hezkuntzako 6. mailan eta Bigarren Hezkuntzako 1. mailan seme-alabak dituzten familiei, bizi-aldaketaren une hauetan laguntzeko tresnak lantzeko.

El cambio es un factor constante en nuestras vidas, en cada etapa de la misma. Por ello, es necesario que adquiramos competencias para hacerle frente y sacar el máximo partido a cada situación. Uno de esos momentos decisivos se da cuando pasamos a ser madres o padres, o cuando nuestras hijas e hijos terminan educación primaria y empiezan una nueva etapa en educación secundaria. Así, por un lado, se ponen en marcha sesiones puntuales dirigidas a familias que vayan a tener hijas e hijos en colaboración con el Centro de Salud de Amorebieta-Etxano (las inscripciones se gestionarán desde el centro de salud). Por otro lado, se ofertan tres sesiones de una hora y media dirigidas a familias con hijas e hijos en 6º de primaria y 1º de secundaria, con el objetivo de trabajar herramientas para acompañarlos en estos momentos de cambio vital.

**ATXIKIMENDUA ETA BESTE KEZKA BATZUK
EL APEGO Y OTRAS PREOCUPACIONES**

9



Umea jaio aurretik edo jaioberriak
Antes de que nazca la criatura o recién nacidos

Iraupena · Duración:

Bi orduko saio bat (saioak asteazken batean eskaintzen dira, bi hilean behin)

Una sesión de dos horas (las sesiones se ofertan un miércoles cada dos meses).

Ordutegia · Horario:
13:00 - 15:00

Norentzat · Dirigido a:

- **Seme-alabak izateko prestatzen ari diren familiak**
Familias que están preparándose para tener hijas e hijos
- **Hilabete arteko seme-alabak dituzten familiak**
Familias con hijas e hijos de hasta un mes.

Doako saio honetan, hainbat profesionalen gure seme-alaben bizitzako lehen hilabeteetan kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsuez hitz egingo digute. Pediatriak jaioberri batengan zer den normala eta zer ez azalduko digu, osasun-zentrora edo larrialdietara joan behar denean hobeto bereizteko. Emaginek lotura eta atxikimenduaren garrantzia azalduko digute eta, azkenik, prebentzioko udal teknikariak familian dugun paperaz, ditugun itxaropenez eta abarrez hausnartzeko tarte bat eskainiko digu.

Se trata de una sesión gratuita donde diferentes profesionales nos hablarán de aspectos importantes a tener en cuenta en los primeros meses de vida de nuestras hijas e hijos. Pediatría nos hablará de qué es normal y qué no en un recién nacido para discernir mejor cuando hay que acudir al centro de salud o urgencias. Las matronas nos explicarán sobre la relevancia de la vinculación y el apego y, por último, la técnica municipal en prevención nos ofrecerá un espacio para reflexionar sobre nuestro papel en la familia, las expectativas que tenemos, etc.

**GURE SEME-ALABEI LEHEN HEZKUNTZATIK BIGARREN HEZKUNTZARA ALDATZEN LAGUNTZEA
ACOMPÑAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS EN EL CAMBIO DE PRIMARIA A SECUNDARIA**

9



Norentzat · Dirigido a:

Lehen Hezkuntzako 6. mailatik Bigarren Hezkuntzako 1. mailara bitarteko seme-alabak dituzten familientzat

Familias con hijas e hijos entre 6º de Educación Primaria y 1º de Educación Secundaria

Maiatza 16, 23, 30 mayo
Osteguna · Jueves, 18:00-19:30
Doan · Gratis

Nerabezaroak eragindako aldaketa fisikoak eta mentalak, lehen hezkuntzatik bigarren hezkuntzara igarotzea, erronka eta esperientzia berriak, itxaropen desberdinak... Aldi konplexua da, baina berebiziko garrantzia du gure seme-alabentzat eta familiarentzat. Prozesu horri buruz gehiago ikasiko dugu, aldaketa horiek hobeto ulertzeko eta etapa honetara modu positiboagoan egokitzeko.

Cambios físicos y mentales provocados por la adolescencia, pasar de primaria a secundaria, nuevos retos y experiencias, expectativas diferentes... Se trata de un período complejo, pero de vital importancia para nuestras hijas e hijos y para la familia. Aprenderemos más sobre este proceso para poder entender mejor estos cambios y adaptarnos a esta etapa de forma más positiva.

IZEN-EMATEAK · INSCRIPCIONES

HAZ edo www.amorebieta.eus **UDAL WEBGUNEAN FORMULARIOA ERABILIZ SAC** o www.amorebieta.eus **UTILIZANDO EL FORMULARIO EN LA WEB MUNICIPAL**

Informazioa gehiago · Más información: zainduz@amorebieta.eus

Hitzaldiak · Charlas

ZAINTZAN EGOERA ZAILAK MANEIAITZEA MANEJO DE SITUACIONES DIFÍCILES EN EL CUIDADO

9

Martxoak 12 marzo

10:30 - 13:30

Nafarroa Zentroa

Doan · Gratis

Partehartzaileak · Participantes: 12

Zaintzaren erronketako bat sortzen diren egoera aldakorretara egokitzea da, eta beharrezkoa da egoera horiei aurre egiteko modurik egokiena bilatzea, batez ere ondoeza sortzen badute. Ustekabeko egoerak, ohikoak ez direnak edo konplexuak direnean, modu desberdinean jokatu behar da, portaera behatuz eta pertsonaren prozesua adierazteko modu gisa ulertuz.

Izena emateko epea · Plazo de inscripción:
otsailaren 26tik martxoaren 8ra
del 26 de febrero al 08 de marzo

Uno de los retos en el cuidado es la adaptación a las diversas situaciones cambiantes que van surgiendo, siendo necesario buscar la manera más adecuada de afrontarlos, sobre todo si generan malestar. Las situaciones inesperadas, no habituales o complejas requieren actuar de forma diferente, observando el comportamiento y entendiéndolo como una forma de expresión del proceso de la persona.

ALDAKETARAKO PENTSAMENDUAK · PENSAMIENTOS PARA EL CAMBIO

9

Maiatzak 17 mayo

10:30 - 13:30

Nafarroa Zentroa

Doan · Gratis

Partehartzaileak · Participantes: 12

Gure esperientziak eta bizipenek errealitatea nola interpretatzen dugun zehaztuz eraikitzen dituzte gure pentsamenduak. Batzuetan, pentsamenduek egoerak ikusteko edo horiei aurre egiteko modua baldintzatzen dute, gure ikuspegia mugatuz edo gure ekintzak blokeatuz. Haien funtzionamenduz jabetzeak sinesmen mugatzaileen aldaketa errazten du, errealitatera egokitzeko eta gure ongizatea hobetzeko.

Izena emateko epea · Plazo de inscripción:
apirilaren 29tik maiatzaren 10era
del 29 de abril al 10 de mayo

Nuestras experiencias y vivencias construyen nuestros pensamientos determinando como interpretamos la realidad. En ocasiones, los pensamientos condicionan la forma de ver o afrontar las situaciones, limitando nuestra perspectiva o bloqueando nuestras acciones. Tomar conciencia de su funcionamiento facilita el cambio de las creencias limitantes para adecuarlas a la realidad y mejorar nuestro bienestar.

LAGUNTZA TEKNIKOAK · AYUDAS TÉCNICAS

9



Martxoak 20 marzo

17:00 - 18:30

Nagusi Aretoa

Doan · Gratis

Partehartzaileak · Participantes: 12

Izena emateko epea · Plazo de inscripción:
otsailaren 26tik martxoaren 8ra
del 26 de febrero al 8 de marzo

Laguntza teknikoak zaintzarako funtsezko eta ezinbesteko baliabideak dira; izan ere, oinarriko laguntza-gailuek edo -elementuek autonomia eta ongizate handiagoa sustatzen eta bermatzen diete mugikortasun murriztua duten pertsonen, eguneroko jardura normaltasunez egiteko aukera emanez. Hitzaldiaren helburua da dauden baliabideak ezagutaraztea eta haien erabilpena erakustea.

Las ayudas técnicas suponen un recurso fundamental e imprescindible en el cuidado, dado que los dispositivos o elementos de apoyo básicos promueven y garantizan una mayor autonomía y bienestar a aquellas personas que presenten movilidad reducida, permitiéndoles desarrollar con normalidad su actividad cotidiana. La finalidad de la charla es dar a conocer los recursos existentes además de realizar una demostración de su utilidad y uso.

Zainduz

Mendekotasuna duten pertsonen zainzaileak · Personas cuidadoras de personas dependientes

Tailerrak · Talleres

BIZKAR OSASUNTSUA ETA JARRERA-HIGIENEA ESPALDA SANA E HIGIENE POSTURAL

9



Apirilaren 10tik maiatzaren 22ra
Del 10 de abril hasta el 22 de mayo
Asteazkena · Miércoles, **17:30 - 19:30**
Nagusí Aretoa
Doan · Gratis
Partehartzaileak · Participantes: **12**

Izena emateko epea · Plazo de inscripción:
martxoaren 25tik apirilaren 5ra
del 25 de marzo al 5 de abril

Gorputzeko ohitura osasungarriak hartzeko helburua duen tailerra, zainketan egiten diren ahalegin fisikoaren eta mugimendu errepikakorren aurrean lesioak prebenitu edo saihestu ahal izateko, gorputzaren kontzientziaren, malgutasunaren eta tentsioen arintzearen bidez, gure erritmoa entzunez eta gure mugak hautemanetz.

Un taller con el objetivo de adquirir hábitos corporales saludables, que permitan de forma segura prevenir o evitar lesiones ante el esfuerzo físico y movimientos repetitivos que se realizan en el cuidado, a través de la conciencia corporal, la flexibilidad y el alivio de las tensiones, escuchando nuestro ritmo y percibiendo nuestros límites.

Laguntza programa · Programa de respiro



IRTEERA · SALIDA

BILBOKO BUS TURISTIKOA · BUS TURÍSTICO BILBAO

9

Data · Fecha: **Apirilak 19** abril

Lekua · Lugar: **Bilbo**

Ordutegia · Horario: **arratsaldez** · por la tarde

Parte-hartzaile kopurua · N° de participantes: **15**

Doan · Gratis

Izen-ematea · Inscripción:

Martxoaren 25etik apirilaren 12ra · del 25 de marzo al 12 de abril



IRTEERA · SALIDA

IBILBIDEA ITSASONTZIZ · RUTA EN BARCO

9

Data · Fecha: **Ekainak 14** junio

Lekua · Lugar: **Zehazteke** · Pendiente

Ordutegia · Horario: **goizez** · por la mañana

Parte-hartzaile kopurua · N° de participantes: **15**

Doan · Gratis

Izen-ematea · Inscripción:

Maiatzaren 27tik ekainaren 7ra · del 27 de mayo al 7 de junio



IZEN-EMATEAK · INSCRIPCIONES

Urtarrilaren 15etik 30era · 15-30 de Enero

ZOKKETA · SORTEO: Urtarrilaren 31an · Sorteo 31 de Enero

HAZ edo www.amorebieta.eus UDAL WEBGUNEAN FORMULARIOA ERABILIZ SAC o www.amorebieta.eus UTILIZANDO EL FORMULARIO EN LA WEB MUNICIPAL

Informazio gehiago · Más información: nagusiaretoa@amorebieta.eus

Ikastaroak eta tailerrak doakoan dira, eta Nagusi Aretoko erabiltzaileei solik zuzenduta daude.
Los cursos y talleres son gratuitos y dirigidos únicamente a personas usuarias de Nagusi Aretoa.

Kultura arloa · Area de cultura

KULTURA OROKORREKO GELA · AULA DE CULTURA GENERAL 9

Hasiera · Inicio: **otsailak 2** febrero
Ostiraletan · Viernes, **10:00 - 11:30**
Hilean bi saio · Dos sesiones mensuales

Kulturaren hainbat arlo landuko ditugu, idazketa eta irakurketa landuz, bai eta matematika ere, kalkuluaren bidez.

Abordaremos diferentes ámbitos de la cultura trabajando tanto la escritura y la lectura, como las matemáticas a través del cálculo.

TAILERRA · TALLER

“BIZITZA ANTZERKI HUTSA DA” · “LA VIDA ES PURO TEATRO” 9

Hasiera · Inicio: **otsailak 1** febrero
Ostegunean · Jueves
Goizez · Horario de mañana, **10:00 - 11:30 (talde berria)**

Tailer honetan parte hartzeak, ongi pasatzearekin batera, irakurtzera eta ikastera behartuko zaitu, barruan daramazun guztia modu dibertigarrian gogoratu eta adierazi ahal izateko. Gorputzaren atal guztiak lantzen dira, zahartze aktiboa eta osasun mental zein fisikorako onuragarria izan dadin.

Formar parte de este taller te obligará, a la vez que te diviertes, a leer y estudiar para poder recordar y expresar todo lo que llevas dentro de una manera divertida. Se trabaja todas las partes del cuerpo para un envejecimiento activo y beneficioso para la salud tanto mental como física.

LANDU ZURE AHOTSA · CULTIVA TU VOZ 9

Hasiera · Inicio: **otsailak 6** febrero
Otsailetik ekainera · De febrero a junio
Asteartea · Martes, **11:00 - 12:30**

Gure ahotsa Euskadiko eta Gaztelako herri-abestien bidez landuko dugu. Kantuko irakasle batek ahotsa lantzeko teknikak irakatsiko dizkigu.

Trabajaremos nuestra voz a través de canciones populares vascas y castellanas. Contaremos con una profesora de canto que nos enseñara técnicas para trabajar la voz.

Teknologia berrien arloa · Area de nuevas tecnologías

MUGIKORRA ERABILTZEA · MANEJO DEL MOVIL

g

Hasiera · Inicio: **Otsaila 16-29** febrero: **11:00-13:00**, **Martxoa 11-22** marzo: **11:00-13:00**
Apirila 17-30 abril: **9:00-13:00**, **Maiatza 20-31** mayo: **9:00-13:00**

(ikastaro bat hileko) · (1 curso por mes)

Astelehenetik ostiralera · De lunes a viernes, **11:00 - 13:00 / 9:00 - 11:00**

10 saio · sesiones

Lekua · Lugar: **Kz gunea (Zelaieta)**

Ikas ezazu zure Android gailua modu autonomoan erabiltzen, bere aplikazioen eta WhastAppen bidez.

Aprende a utilizar tu dispositivo Android de manera autónoma a través de sus aplicaciones y del WhastApp.

ADIMEN AKTIBOIA TABLETAREKIN · MENTE ACTIVA CON TABLET

g

Hasiera · Inicio: **otsailak 7** febrero

Asteazkena · Miércoles, **10:00 - 11:30**

Osteguna · Jueves, **11:30 - 13:00**

Lekua · Lugar: **Nagusi Aretoa**

Funtzionamendu kognitiboa hobetzeko jarduera: kalkulua, memoria, arreta multimedia-tresna digitalen bidez.

Una actividad para la mejora del funcionamiento cognitivo: cálculo, memoria, atención a través del uso de diferentes herramientas multimedia digitales.

Osasumaren eta ongizatearen arloa · Area de salud y bienestar



IBILALDI OSASUNGARRIAK · PASEOS SALUDABLES

Ibilaldiek jarduera fisiko osasungarria egiteko aukera ematen dute, mendi-ibilikiak eta gimnasia konbinatuz. Amorebieta-Etxanoko berdeguneak ezagutzeko eta oinez ibiltzeko elkartzten diren pertsona-taldeen bidez gizarteratzea errazten dute.

Los paseos permiten realizar una actividad física saludable, combinando senderismo y gimnasia, facilitando la integración social a través de los grupos de gente que se reúnen para caminar y conocer los espacios verdes de Amorebieta-Etxano.

ZAILTASUNIK GABEKO TALDEA · GRUPO SIN DIFICULTAD

60 MINUTUKO IBILBIDEA UDALERRIAN ZEHar RECORRIDOS DE 60 MINUTOS POR EL MUNICIPIO

g

Jauregibarriako zelaietan zehar, ibilbide desberdinekin. Ibiltzeko ohiturarik ez dutenentzat eta zenbait zailtasun dituzten pertsonentzat.

Paseos por las campas de Jauregibarria con distintos recorridos. Para personas que no tengan el hábito de andar y tengan ciertas dificultades

Hasiera · Inicio: **Otsailak 6** febrero

Irteera · Salida: **Nafarroa Zentroa**

Asteartean · Martes, **9:45-10:45**

Nagusi Aretoa

(adinekoentzat · personas mayores)

ZAILTASUN ERTAINEKO TALDEA · GRUPO DIFICULTAD MEDIA

ORDU ETA ERDIKO IBILBIDEAK UDALERRIAN ZEHAR RECORRIDOS DE HORA Y MEDIA POR EL MUNICIPIO



Ibiltzeko ohiturarik, ezta zailtasun funtzionalik ere, ez duten pertsonentzat.

Paseos por el municipio con distintos recorridos. Para personas que no tengan el hábito de andar, pero no presentan ninguna dificultad funcional.

Hasiera · Inicio: **Otsailak 5** febrero
Irteera · Salida: **Nafarroa Zentroa**
Astelehena · Lunes, **9:45-11:15**

ZAILTASUN HANDIKO TALDEA · GRUPO DIFICULTAD ALTA

BASELIZEN IBILBIDEAK · LAS RUTAS DE LAS ERMITAS



Udalerriko ermitak ezagutzeko hainbat ibilbideko ekintza.

Paseos por el municipio para conocer las distintas ermitas.

Irteera · Salida: **Nafarroa Zentroa**
Ostirala · Viernes, **9:45 (hileko 3.ostirala · 3º viernes de mes)**

Tailerrak · Talleres

Unean uneko tailerrak · Talleres puntuales



CHIKUNG TAILERRA · TALLER CHIKUNG



Otsailaren 7tik maiatzaren 28ra arte · 7 febrero- 28 de mayo
Asteazkena · Miércoles, **10:15 -11:30**
Nagusi Aretoa

Gorputzaren eta buruaren osasun integrala taldean landuko dugu. Ongizatea biziberritu eta indartzen duen orain dela milaka urteko gimnasia eder bat praktikatu da. Qigong-ek (edo chikung-ek) estresa eta tentsioa bizitasun bihurtzen ditu eta organismoa indartzen du, aldi berean bakea eta oreka emanez, adin guztietarako eta, bereziki, adinekoentzat proposak diren inpaktu txikiko ariketa batzuen bidez.

Cultivaremos la salud integral de cuerpo y mente en grupo mediante la práctica de una bella gimnasia milenaria que revitaliza y refuerza el bienestar. Qigong (o chikung) transforma el estrés y la tensión en vitalidad y fortalece el organismo a la vez que proporciona paz y armonía, con ejercicios de bajo impacto, idóneos para todas las edades y en particular para las personas mayores.

HISTORIA ARTEAREN BIDEZ: ERDI AROTIK ERRENAZIMENTURA LA HISTORIA A TRAVES DEL ARTE: DE LA EDAD MEDIA AL RENACIMIENTO



Otsailaren 26tik martxoaren 18ra arte · 26 febrero-18 marzo
Astelehena · Lunes, **11:30 - 13:00**
Nagusi Aretoa

Erdi Arotik Errenazimendura bitarteko historia aztertuko dugu, eta horrek, estilo gotikotik estilobarrokora arte-sorkuntzen bilakaeran izanduen eragina ere ikasiko dugu.

Abordaremos la historia desde la Edad Media hasta el Renacimiento, y su impacto en la evolución de las creaciones artísticas, del estilo gótico al estilo Barroco.

Bisita gidatuak · Visitas guiadas

BALMASEDA. LA ENCARTADA MUSEOA.

Otsailak 23 febrero
Goizean · Por la mañana
Izen-ematea · Inscripción:
otsailaren 19tik 21era · 19-21 febrero

g

BERANGO.

BURDIN HESIAREN OROIMENAREN MUSEOA.
MENDIZALEENTZAT (EUSKARAZ)
MUSEO CINTURÓN DE HIERRO Y RECORRIDO
VISITA PARA MONTAÑEROS (EUSKARAZ)

e

BAKIO. TXAKOLINGUNEA

Martxoak 22 marzo
Goizean · Por la mañana
Izen-ematea · Inscripción:
martxoaren 18tik 20ra · 18-20 marzo

g

Maiatzak 31

Goizean · Por la mañana
Izen-ematea · Inscripción:
maiatzaren 27tik 29ra · 27-29 mayo

BERGARA. BISITA GIDATUA · VISITA GUIADA

Apirilak 26 abril
Goizean · Por la mañana
Izen-ematea · Inscripción:
apirilaren 22tik 24ra · 22-24 abril

g

BERMEO.

ITSASONTZIZ URDAIBAIN ZEHAR. OGOÑO KOBAK-
ELANTXOBEKO BIDAIA
PASEO EN BARCO (TREN) RUTA
CUEVAS DE OGOÑO ELANTXOBE

g

Ekainak 14

Goizean · Por la mañana
Izen-ematea · Inscripción:
ekainaren 10retik 12ra · 10-12 junio

Hitzaldiak · Charlas

SEGURTASUNA MENDIRA ATERATZEN ZARENEAN SEGURIDAD EN TUS SALIDAS AL MONTE

g

Marisa Lago Otxoa
Euskaditrek

Segurtasuna ezagutzeak arriskuak eta istripuak murrizten ditu. Istripu oro ekin daiteke istripu horiek eragiten dituzten "baldintzak" eta "ekintzak" ez-segurua ezagutzuz gero.

Otsailak 12 febrero
Astelehena · Lunes, **11:30**
Nagusi Aretoa

El conocimiento de la seguridad reduce los riesgos y por ende los accidentes. Todo accidente es evitable si se conocen las "condiciones" y "acciones" inseguras que los originan.

MEMORIA-ARAZOAK: ZAHARTZE NATURALA EDO DEMENTZIA? PROBLEMAS DE MEMORIA: ¿ENVEJECIMIENTO NATURAL O DEMENCIA?

g

Apirilak 15 abril
Astelehena · Lunes, **11:30**

Adineko pertsonetan, zahartzaroari dagozkion eta iragonkorak diren memoria-arazoak normaltzat jotzen dira. Hala ere, ahanzturak iraunkorrak badira eta denborarekin handitzen badira, gaixotasunaren sintomak izan daitezke.

Nagusi Aretoa

En personas mayores, los problemas de memoria se consideran normales, propios del envejecimiento, cuando son transitorios. Sin embargo, si los olvidos son persistentes y aumentan con el tiempo pueden ser síntomas de enfermedad.

LARRUAZALAREN AUTOZAINZTA AUTOCUIDADO DE LA PIEL

g

Ekainak 3 junio
Astelehena · Lunes, **11:30**

Larruazala zaintzea garrantzitsua da. Higieneko, hidratazioko eta fotobabeseko prebentzio-jarraibideak ezagutzeak larruazalaren hesia bere horretan mantentzea ahalbidetzen du, eta kanpoko erasoetatik babesten gaitu.

Nagusi Aretoa

Cuidar la piel es importante. Conocer pautas preventivas de higiene, hidratación y fotoprotección, permiten mantener la barrera de la piel intacta y nos defiende de las agresiones externas.



2024KO APIRILA-EKAINA · ABRIL-JUNIO 2024

IZEN-EMATEAK · INSCRIPCIONES

Presentziala · Presencial: **Larrea Kiroldegian**

On line: www.amorebieta-etxano.eus

Izena emateko epea · Plazo de inscripción: :
Otsailaren 26tik Martxoaren 6ra · 26 febrero-6 marzo

Zozketa · Sorteo: **Martxoak 8** Marzo

Onartutako en zerrenda · Lista de personas admitidas: : **Martxoak 11** Marzo

Izen-ematea konfirmatzeko azken eguna · Último día para confirmación de la inscripción:
Martxoak 15 Marzo

Leku hutsak betetzeko zerrenden argitalpena · Publicación lista vacantes: **Martxoak 18** Marzo

Leku hutsak hartzen dituztenen ordainketa-konpromisoa · Compromiso pago de plazas vacantes: **Martxoak 18, 19** Marzo

Leku hutsak geratuz gero · En caso quedar plazas libres: **Martxoaren 21etik aurrera** · A partir del 21 de marzo

Informazio gehiago · Más información: kirolak@amorebieta.eus

Helduen ikastaroak · Cursos para personas adultas

Hasi era eta amaiera egunak: **Apirilaren 8tik ekainaren 28ra** (biak barne)

Inicio y fin de los cursos: Del 8 de abril al 28 de junio (ambos incluidos)

(*) **Klaseen iraupena: 45 minutu** · Duración de las clases: 45'

MANTENTZE GIMNASIA · GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

09:30 **astelehen, asteazken eta ostiraletan** · lunes, miércoles y viernes

EGOKITZE FISIKOA · ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

10:30 **astelehen, asteazken eta ostiraletan** · lunes, miércoles y viernes

GAZ · GAP

19:15 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

20:15 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

20:30 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

XUNBA · XUMBA

19:30 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

PILATES

09:30 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

17:00 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

17:30 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

18:30 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

20:15 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

HIPOPRESIBOAK · HIPOPRESIVOS

18:15 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

19:25 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

SPINBIKE

10:30 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

13:30 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

18:30 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

19:00 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

AQUAGYM

13:15 **astelehen eta asteazkenetan** · lunes, miércoles

13:15 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

Helduentzako igeriketa · Natación para personas adultas

HASTAPENA · INICIACIÓN

20:00-20:45 **astelehen, asteazken eta ostiraletan** · lunes, miércoles y viernes

HASTAPENA I · INICIACIÓN I

20:45-21:30 **astelehen, asteazken eta ostiraletan** · lunes, miércoles y viernes

HOBEKUNTZA · PERFECCIONAMIENTO

20:00-20:45 **astearte eta ostegunetan** · martes y jueves

Umeen ekintza eta ikastaroak · Actividades y cursos infantiles

Aste egunetako ikastaroen hasiera eta amaiera egunak:

Apirilaren 8tik ekainaren 14ra (biak barne).

Inicio y fin de cursos de días laborables:

Del 8 de abril al 14 de junio (ambos incluidos).

Asteburuetako hasiera eta amaiera egunak:

Apirilaren 8tik ekainaren 9ra (biak barne).

Inicio y fin de cursos de fin de semana:

Del 8 de abril al 9 de junio (ambos incluidos).

UMEENTZAKO IGERIKETA · NATACIÓN INFANTIL

ASTE BARRUKOAK · ENTRE SEMANA

- 17:45-18:30 **FAMILIARIZAZIOA · FAMILIARIZACIÓN**
astelehen, asteazken, ostiraletan · lunes, miércoles y viernes
- 17:00-17:45 **HASTAPENA I · INICIACIÓN I**
astearte eta ostegunetan · martes y jueves
- 17:45-18:30 **HASTAPENA I · INICIACIÓN I**
astearte eta ostegunetan · martes y jueves
- 17:00-17:45 **HASTAPENA II · INICIACIÓN II**
astelehen, asteazken, ostiraletan · lunes, miércoles y viernes
- 18:30-19:15 **HASTAPENA II · INICIACIÓN II**
astearte eta ostegunetan · martes y jueves
- 18:30-19:15 **HOBEKUNTZA · PERFECCIONAMIENTO**
astelehen, asteazken, ostiraletan · lunes, miércoles y viernes

LARUNBAT-IGANDEAK · SÁBADOS Y DOMINGOS

- 09:15-10:00 **HASTAPENA I · INICIACIÓN I** 4-5-6 urte · años
- 10:00-10:45 **FAMILIARIZAZIOA** 4-5-6 urte · años
- 10:00-10:45 **HASTAPENA II · INICIACIÓN II** 4-5-6 urte · años
- 11:00-11:45 **HASTAPENA I · INICIACIÓN I** 4-5-6 urte · años
- 11:00-11:45 **HOBEKUNTZA · PERFECCIONAMIENTO** 7-8 urte · años
- 12:00-12:45 **FAMILIARIZAZIOA · FAMILIARIZACIÓN** 4-5-6 urte · años
- 12:00-12:45 **HASTAPENA II · INICIACIÓN II** 6-7-8 urte · años
- 12:45-13:30 **HASTAPENA I · INICIACIÓN I** 4-5-6 urte · años
- 12:45-13:30 **HOBEKUNTZA · PERFECCIONAMIENTO** 5-6 urte · años



URTE OSOKOAK · CURSOS DE TODO EL AÑO

Urtarrilaren 12ra arte · Hasta el 12 de enero

Urritik dauden ikasleek haien plaza ekainera arte baieztatzeko epea dute (erreziboa ordainduz herritarren kutxazainetan)

Los alumnos/as que empezaron el curso en octubre tienen que confirmar que seguirán hasta junio (pagando el recibo correspondiente en los cajeros ciudadanos)

Urtarrilaren 17tik aurrera · A partir del 17 de enero

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.

UNEAN UNEKO TAILLERAK · TALLERES PUNTUALES

Otsailaren 16ra arte · Hasta el 16 de febrero

Ikastaro puntualetan izena emateko epea (online eta aurrez aurre Zelaietan)

Periodo de inscripción para los cursos puntuales (online y presencialmente en Zelaieta)

Zozketa · Sorteo

Otsaila 20 febrero

Plazen zozketa beharrezkoa bada. 12etan.

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

Ikastaro Puntualen Hasiera · Comienzo De Los Cursos Puntuales

Otsailaren 21tik aurrera · a partir del 21 de febrero

Ikastaroak · Cursos

Urte osokoak · Cursos de todo el año

Urrian hasitako ikastaro hauetan otsailean sartzeko aukera ematen da, taldearen dinamikak horrela onartzen duelako. Horregatik, plaza liberrik dagoen galdetu Zelaietan eta matriculatu zaitez urtarrilaren 15etik aurrera!

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 siempre que haya plazas libres. Consulta en Zelaieta si hay plaza libre y matricúlate a partir del 15 de enero!

SALOI DANTZAK · BAILES DE SALÓN

Hobekuntza · Perfeccionamiento

g

24 ordu · horas

Prezioa · Precio: **74,40 €**

A TALDEA · GRUPO A

Asteazkena · Miércoles, 20:00 - 21:30

Hasiera · Inicio: Otsailak 21 febrero

B TALDEA · GRUPO B

Ostirala · Viernes, 19:30 - 21:00

Hasiera · Inicio: Otsailak 23 febrero



BITXIGINTZA · JOYERÍA

g

32 ordu · horas

Prezioa · Precio: **99,20 €**

A TALDEA · GRUPO A

Asteartea · Martes, 10:00 - 12:00

Hasiera · Inicio: Otsailak 13 febrero

B TALDEA · GRUPO B

Asteazkena · Miércoles, 16:30 - 18:30

Hasiera · Inicio: Otsailak 21 febrero



YOGA

Maila guztiak · Todos los niveles

24 ordu · horas

Prezioa · Precio: **72 €**

A TALDEA · GRUPO A

Asteartea · Martes, 18:00 - 19:30

Hasiera · Inicio: Otsailak 13 febrero

B TALDEA · GRUPO B

Asteartea · Martes, 19:45 - 21:15

Hasiera · Inicio: Otsailak 13 febrero

C TALDEA · GRUPO C

Asteazkena · Miércoles, 18:00 - 19:30

Hasiera · Inicio: Otsailak 21 febrero

D TALDEA · GRUPO D

Ostirala · Viernes, 18:00 - 19:30

Hasiera · Inicio: Otsailak 23 febrero

g

g

g

e





ZUR LANGINTZA · TALLA DE MADERA

Maila guztiak · Todos los niveles

g

32 ordu · horas
Prezioa · Precio: **83,20 €**

A TALDEA · GRUPO A
Osteguna · Jueves, **16:45 - 18:45**
Hasiera · Inicio: **Otsailak 22** febrero

B TALDEA · GRUPO B
Osteguna · Jueves, **19:00 - 21:00**
Hasiera · Inicio: **Otsailak 22** febrero



MINDFULNESS · MINDFULNESS

Maila guztiak · Todos los niveles

g

24 ordu · horas
Prezioa · Precio: **74,40 €**

A TALDEA · GRUPO A
Astelehena · Lunes, **17:45 - 19:15**
Hasiera · Inicio: **Otsailak 12** febrero

B TALDEA · GRUPO B
Astelehena · Lunes, **19:30 - 21:00**
Hasiera · Inicio: **Otsailak 12** febrero



JOSKINTZA · COSTURA

Maila guztiak · Todos los niveles

32 ordu · horas
Prezioa · Precio: **83,20 €**

A TALDEA · GRUPO A
Asteartea · Martes, **17:00 - 19:00** g
Hasiera · Inicio: **Otsailak 13** febrero

B TALDEA · GRUPO B
Asteartea · Martes, **19:15 - 21:15** e
Hasiera · Inicio: **Otsailak 13** febrero



PUNTOA&CROCHET · PUNTO&CROCHET

32 ordu · horas
Prezioa · Precio: **83,20 €**

A TALDEA · GRUPO A
Ostirala · Viernes, **17:00 - 19:00** g
Hasiera · Inicio: **Otsailak 23** febrero

B TALDEA · GRUPO B
Ostirala · Viernes, **19:15 - 21:15** e
Hasiera · Inicio: **Otsailak 23** febrero

ZERAMIKA · CERÁMICA

e

32 ordu · horas
Prezioa · Precio: 83,20 €

A TALDEA · GRUPO A
Asteartea · Martes, 19:00 - 19:00
Hasiera · Inicio: Otsailak 13 febrero

B TALDEA · GRUPO B
Asteartea · Martes, 19:15 - 21:15
Hasiera · Inicio: Otsailak 13 febrero



AKROYOGA · AKROYOGA

e

24 ordu · horas
Prezioa · Precio: 74,40 €

Asteartea · Martes, 20:00 - 21:30
Hasiera · Inicio: Otsailak 13 febrero



MARRAZKETA TAILERRA
TALLER DE DIBUJO

g

Helduentzako · Para personas adultas

24 ordu · horas
Prezioa · Precio: 74,40 €

Osteguna · Jueves, 19:00 - 20:30
Hasiera · Inicio: Otsailak 13 febrero



UMEENTZAKO MARRAZKETA
DIBUJO PARA NIÑOS/AS

g

8 - 10 urte · años

24 ordu · horas
Prezioa · Precio: 74,40 €

Astelehena · Lunes, 17:30 - 19:00
Hasiera · Inicio: Otsailak 12 febrero



Hizkuntzak praktikatzen · Practicando idiomas

INGLESA BERBETAN · HABLAR EN INGLÉS

BEHEKO MAILA · NIVEL BAJO / A TALDEA · GRUPO A
Astelehena · Lunes, 17:00 - 18:00

MAILA ERTAINA · NIVEL MEDIO / B TALDEA · GRUPO B
Astelehena · Lunes, 18:00 - 19:00

GOI MAILA · NIVEL ALTO / C TALDEA · GRUPO C
Astelehena · Lunes, 19:15 - 20:15

FRANTSESA BERBETAN · HABLAR EN FRANCÉS

Asteazkena · Miércoles, 18:15 - 19:15

ITALIERA BERBETAN · HABLAR EN ITALIANO

Astelehena · Lunes, 18:00 - 19:00



Unean uneko taillerak · Talleres puntuales



AKROBAZIA TAILERRA · TALLER DE ACROBACIA

e

20 ordu · horas
Prezioa · Precio: **62€**

Serflips-ek bere teknika erakutsiko die umeei batez ere hauek jorratuz: kontrol aereo, gorputzaren kontrola, jauziak prebenitzeko erreakzioak eta gorputz mugimenduen kontrolaren hobekuntza.

Asteartea · Martes, **17:00 - 19:00**
Hasiera · Inicio: **otsailak 27** febrero

Serflips enseñará a los niños/as sus técnicas desarrollando sobre todo el control aéreo, el control del cuerpo, las reacciones para prevenir caídas y la mejora del control de los movimientos corporales.



ZURE PERFUMEA ZUK ZEUK EGIN! · PREPARA TU PROPIO PERFUME

g

* Irakaslea belarri prest

4 ordu · horas
Prezioa · Precio: **16,40€**

Landare mundua eta lurringintza begirada berri batekin esperimentatzeko tailerra. Lurrin simple eta sotil bat egingo dugu, usain desberdinak batuz! Landareen ezaugarriak, alderdi fisikoak, konposatu kimikoak eta olio esentzialak ezagutuko ditugu. Mundu botaniko usaintsura eta lurrindegia naturalera hurbilduko gara, gure bizitzarako duen eragin liluragarri eta ugaria ezagutuz. Usaimen-piramidea, irteera-notak, bahoza eta oinarria, usaimen-familia bakoitzaren deskribapena... ezagutuko ditugu. Aromaterapia, gure orainaldian ongizatea lortzeko tresna gisa, gure etorkizunari eraginez eta geure lurrina landuz. Zehazki, edukiak honela landuko ditugu:

- 1. jardunaldia. Aromaterapia, ongizateari aplikatutako lurrinak prestatzeko funtsezko olioak (2 ordu)
- 2. jardunaldia. Lurrinak eta aromak egitea etxerako (lurrin solidoa eta/edo mikatua) (2 ordu).

Astelehena · Lunes, **19:15 - 21:15**
Martxoak 4, 11 marzo

Un taller para experimentar el mundo vegetal y la perfumería con una nueva mirada. Elaboraremos un perfume simple y sutil, sumando diferentes aromas! Descubriremos características de las plantas, aspectos físicos, sus compuestos químicos y aceites esenciales. Nos acercaremos al mundo botánico aromático y al de la perfumería natural, descubriendo su fascinante y abundante influencia para nuestra vida. Conoceremos la pirámide olfativa, notas de salida, corazón y base, descripción de cada una de las familias olfativas... La aromaterapia como herramienta para lograr bienestar en nuestro presente influenciando a nuestro futuro y finalizar elaborando nuestro propio perfume. En concreto, los contenidos los trabajaremos de la siguiente manera:

- Jornada 1 Aromaterapia aceites esenciales para la preparación de perfumes aplicados al bienestar (2h)
- Jornada 2 Elaboración de perfumes y aromas para el hogar (perfume sólido y/o mikado) (2h).



SUSHI TAILERRA · TALLER DE SUSHI

e

6 ordu · horas

Prezioa · Precio: **18,60€**

Hiru saio praktiko hauetan Sushia egiteko arroza eta beharrezko osagaiak prestatzen ikasiko dugu gero sushi desberdinak eginez: maki, uramaki, nigiri... Ez du axola sukaldeko zale sutsua edo erabateko hasiberria bazara, tailer hau trebetasun-maila guztietarako pentsatuta dago.

Asteazkena · Miércoles, **19:00 - 21:00**
Martxoak 6, 13, 20 marzo

En tres sesiones prácticas nos iniciaremos en la elaboración del arroz para sushi así como sus distintos componentes elaborando: makisushi, uramaki, nigiri... No importa si eres un/a entusiasta de la cocina o un principiante absoluto/a este taller está pensado para todos los niveles de habilidad.



UDAKO PLATERAK: KREMA HOTZAK ETA ZEBITXEAK
COCINA DE VERANO: ESPECIAL CREAMS FRÍAS Y CEVICHEs

e

8 ordu · horas

Prezioa · Precio: **24,80€**

Udarekin batera, beroa dator eta baratzea bere onenean dago. Ikastaro honetan elaborazio hotzak egingo ditugu, temperatura altuak izan arren mahai onaz gozatzeko jarraitzeko oso egokiak. Zebitzeak, tartarrak, gazpatxoak, gourmet zopa hotzak eta sasoiko postre oso originalak. Hona hemen elaborazio batzuk: Tabuléh baltsamikoa otarrainxekin; Atun-zebitxe eta barazkiak ahuakatearekin; Patata-opilak txistorra saltsarekin eta sagardoarekin; Melocotoffee.

Astelehena · Lunes, **19:15 - 21:15**
Hasiera · Inicio: **apirilak 8** abril

Con el verano llega el calor y la huerta en todo su esplendor. En este curso realizaremos elaboraciones frías, muy apropiadas para seguir disfrutando de la buena mesa a pesar de las altas temperaturas. Ceviches, tartares, gazpachos, sopas frías gourmet y postres de temporada muy originales. Algunas elaboraciones serán: Tabuléh balsámico con langostinos; Ceviche de atún y hortalizas con aguacate; Tortitas de patata con salsa de chistorra a la sidra; Melocotoffee



SORMEN-TEKNIKAK · TENDENCIAS CREATIVAS
7 DEKORAZIO TEKNIKA IKASTEN
APRENDIENDO 7 TÉCNICAS DECORATIVAS

e

21 ordu · horas
Prezioa · Precio: 65,10 €

Larunbata · Sábado, 16:30 – 19:30
Hasiera · Inicio: Martxoak 2 Marzo

Ikasi zure altzariak pertsonalizatzeko hainbat sormen-teknika. Zurezko kutxazain batetik abiatuko gara, eta 7 teknika erabiliko ditugu apaintzeko: estuko faltua, drapeatua, krakelatua, decoupagea y erliebedun estencil-a, tranzending, industria estiloa eta, azkenik, taracea errezairen imitazioa.

Aprende distintas técnicas creativas para personalizar tus muebles. Partiremos de una cajonera de madera que decoraremos utilizando 7 técnicas distintas: falso estuco, drapeado, craquelado, decoupage y estencil con relieve, tranzending, estilo industrial y, finalmente, imitación taracea sencilla.



IKASTAROAK | CURSOS

Zornotzan