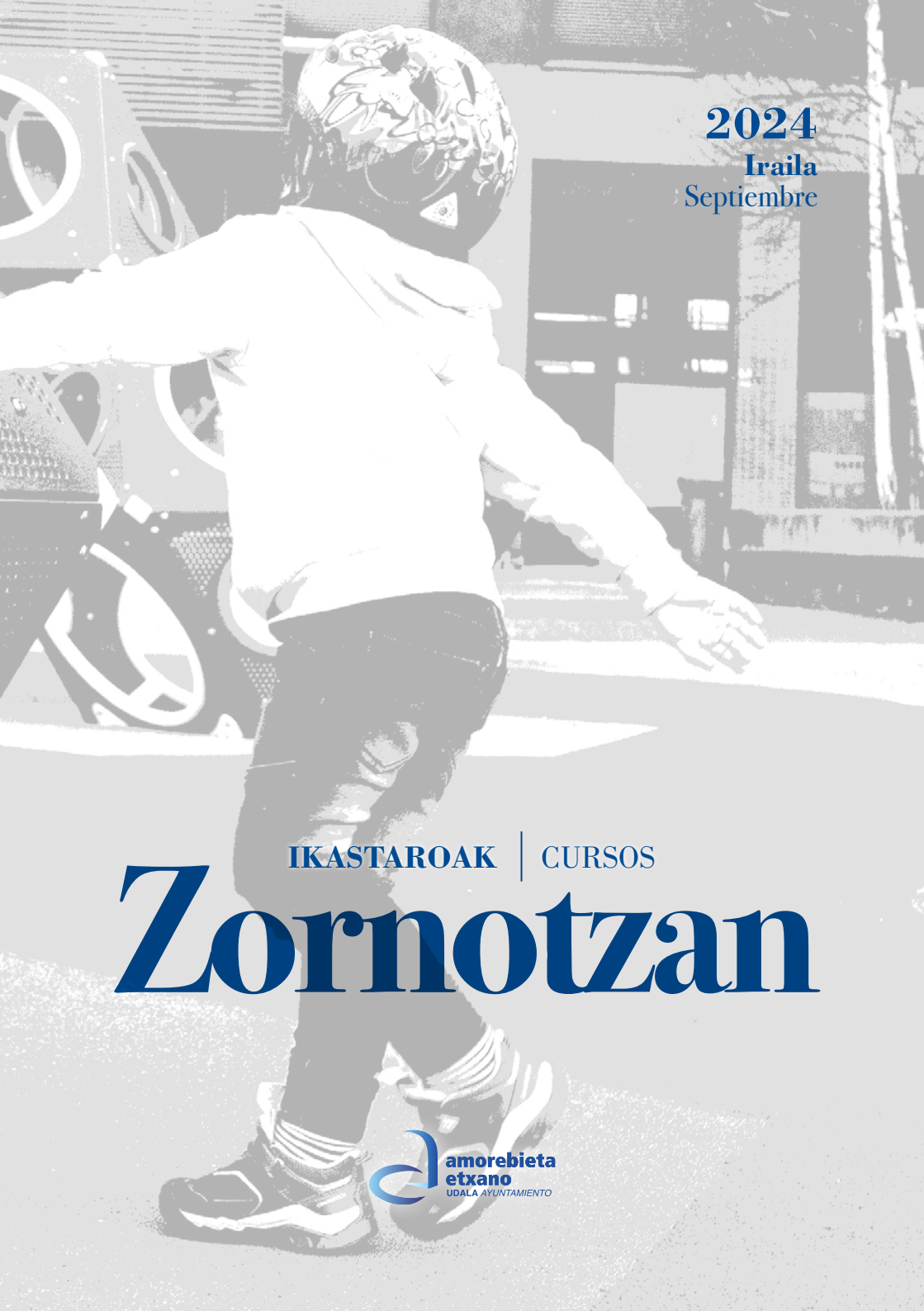




**2024**  
**Iraila**  
**Septiembre**

IKASTAROAK | CURSOS

# Zornotzan



[www.amorebieta-etxano.eus](http://www.amorebieta-etxano.eus)

#### HIZKUNTZA · IDIOMA

-  **Gaztelera**z · En castellano
-  **Elebitan** · Bilingüe
-  **Euskaraz** · En Euskera

# Aurkibidea

## Indice

### **BERDINTASUNA · IGUALDAD**

**Jabekuntza programa**  
Programa de empoderamiento..... 4-9.

**Gurasoentzako edo adingabeen tutoreentzako hezkidetza-gunea**  
Espacio coeducativo dirigido a madres y padres o personas tutoras de menores..... 10.

**Feminismoa eta gazteria**  
Juventud y feminismo..... 11.

**Sexu aholkularitza zerbitzua**  
Servicio de asesoramiento sexológico..... 11.

**EUSKARA · EUSKERA**..... 12-14.

**LIBURUTEGIA · BIBLIOTECA**..... 15-16.

**LUDOTEKA · LUDOTECA**.....16-17.

### **GIZARTE EKINTZA · ACCIÓN SOCIAL**

**Familia eskola**  
Escuela de familias..... 18-21.

**Zainduz**.....22-24.

**Nagusi Aretoa, adinekoentzat**  
Personas mayores.....25-30.

### **KIROLA · DEPORTE**

**Larrea Kiroldegia, Ikastaroak**  
Polideportivo Larrea, Cursos.....31-32.

### **ZUBIAUR**

**Irakaskuntzak** · Enseñanzas.....33.

### **KULTURA · CULTURA**

**ZELAIETA ZENTROA · CENTRO ZELAIETA**

**Urte osoko ikastaroak**  
Cursos de año completo ..... 34-36.

**Unean uneko ikastaroak**  
Cursos puntuales.....37-39.



## IZEN-EMATEAK · INSCRIPCIONES

**Irailaren 2tik 23ra · del 2 al 23 de septiembre**

**HAZ edo [www.amorebieta.eus](http://www.amorebieta.eus) UDAL WEBGUNEAN FORMULARIOA ERABILIZ SAC o [www.amorebieta.eus](http://www.amorebieta.eus) UTILIZANDO EL FORMULARIO EN LA WEB MUNICIPAL**

Plazak zozketa bitartez esleitzen dira

Plazadunei komunikatuko zaie urriaren 1etik aurrera

Doako haurtzaindegizerbizua Amorebieta-Etxanon erroldatukoentzako

Zeinu-mintzairaren interpretea, alde zuretik eskatuta, Amorebieta-Etxanon erroldatukoentzako

Las plazas de los talleres se asignan por sorteo

Sólo se les comunicará a las personas seleccionadas a partir del 1 de octubre

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](mailto:berdintasuna@amorebieta.eus)**

## Tailerrak · Talleres

### SERIGRAFIA



**Torontile: serigrafia, diseinua eta ilustrazioa lantzen duen erakundea, feminismoa eta kreatibitatea lantzen dituzten artistak**

**Astelehenetan · Los lunes**

**17:30 - 19:30**

**Urriak 7 octubre – Azaroak 25 noviembre**

**16 ordu · horas**

**Musika eskola zaharrean**

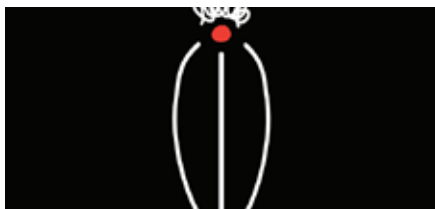
**En la antigua escuela de música**

**Torontile: Institución dedicada a la serigrafía, diseño e ilustración, artistas que trabajan el feminismo y la creatividad**

Sormenak borroka feministarako eskaintzen digun aukera zabala aztertuko dugu; izan ere, irudimena da zapaltzen gaituen sistemaren aurrean daukagun armarik indartsuenetako bat. Irudimenak kritikoak izateko balio digu, baina baita alternatibak erakitze ere. Horretarako, serigrafia erabiliko dugu.

Analizaremos el amplio abanico que nos ofrece la creatividad para la lucha feminista, la imaginación una de las armas más fuertes que tenemos frente al sistema que nos oprime. La imaginación nos sirve para ser críticas, pero también para construir alternativas. Para ello, utilizaremos la serigrafía.

## PLAZER SEXUAL AHALDUNTZE TRESNA GISA EL PLACER SEXUAL COMO HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO



**Asteartetan · Los martes**

**17:30 - 19:30**

**Urriak 8** octubre – **Azaroak 26** noviembre

**16 ordu · horas**

**Musika eskola zaharrean**

En la antigua escuela de música

### IZASKUN ZARRANDIKOETXEA

**Sexologoa, berriz elkartzeko terapeuta eta bikoteko genero-indarkerian espezializatutako gizarzte-langilea**

**Sexóloga, terapeuta de reencuentro y trabajadora social especializada en violencia de género en la pareja**

Tailer honetan gure gorputzak berjabetzen lan egingo dugu, gure plazerrekin berriz elkartzeko. Emakumeen sexu-plazeraren eta autoerotismoaren inguruko uste patriarkalak ezagutuko ditugu, haiei buelta emateko eta gure gorputzetan eta harremanetan osasuntsu eta gozatzeko. Sexologiaren esparru teorikotik eta "Terapia de Reencuentroren" praktika eta bizipen metodologiaren bidez egingo dugu. Saiotetan zehar gertatu den kontzientziazio eta ahalduntze-prozesua behatuko dugu, eta inspiratuko gaituzten beste emakume batzuen sormen-prozesuak eta sexu-ahalduntzeko esperientziak ezagutuko ditugu. Tailerra amaitzeko, ikasitakoa gure sexualitatearen sorkuntza artistiko batean islatuko dugu.

En este taller trabajaremos en la reapropiación de nuestros cuerpos para el reencuentro con nuestros placeres. Reconoceremos las creencias patriarcales entorno al placer sexual femenino y al autoerotismo para darles la vuelta y vivirnos de manera sana y disfrutona en nuestros cuerpos y en nuestras relaciones. Lo haremos desde el marco teórico de la sexología y a través de la metodología práctico-vivencial de la Terapia Reencuentro. Observaremos el proceso de toma de conciencia y empoderamiento que se ha producido a lo largo de las sesiones y conoceremos procesos creativos y experiencias de empoderamiento sexual de otras mujeres que nos inspiren, para finalizar el taller plasmando lo aprendido en una creación artística de nuestra sexualidad.

## GURE BIZITZAK LIDERATZEN LIDERANDO NUESTRAS VIDAS

9



**Asteartetan · Los martes**

**17:30 - 19:30**

**Urriak 22** octubre – **Abenduak 10** diciembre

**16 ordu · horas**

**Musika eskola zaharrean**

En la antigua escuela de música

### BELÉN SEOANE

**Gizarzte-hezitzailea, Coach eta Risoterapeuta feminista**

**Educadora Social, Coach y Risoterapeuta feminista**

“Nork edo zerk gobernatzen ditu gure bizitzak? Zer tarte dugu horretarako? Nola gida ditzakegu geure buruak? Tailer honetan, gure bizitzako esparru guztiak gidatzeko zailtasunei buruz hausnartzen dugu, eta gure autolidergoa ikuspegi feministatik garatzen dugu.”

“¿Quién o qué gobierna nuestras vidas? ¿Qué margen tenemos para hacerlo? ¿Cómo podemos liderarnos a nosotras mismas? En este taller reflexionamos sobre las dificultades a la hora de liderar los distintos ámbitos de nuestra vida y desarrollamos nuestro autoliderazgo desde un enfoque feminista.”



**ALTZOTAN: AMA IZAN NAIZ ETA ORAIN ZER  
HE SIDO MADRE, ¿Y AHORA QUÉ?**



**Asteazkenetan** · Los miércoles  
**Hamabost egunero** · quincenal  
**17:00 - 19:00**  
**Urriak 16** octubre – **Abenduak 11** diciembre  
**10 ordu** · horas  
**Musika eskola zaharrean**  
En la antigua escuela de música

**JONE ZALDUEGI**

**Gizarteratzailea, hezkidetzan eta  
sexu- eta familia-hezkuntzan aditua**

**Integradora social, experta en  
coeducación y educación sexual y familiar**

Haurdun egon diren eta berriki erditu diren pertsonen zuzenduta, beren egoera berean dauden beste pertsona batzuekin partekatze espazio bat errazteko, bizi dituzten emozioen kottela, gorputz-aldaketak eta etorkizuneko erronkak, eta, beraz, prozesu horretan sostengua eta laguntza emateko: · Sentitzen ditugun emozioei buruz hausnartzea.

Dirigido a personas que han sido gestantes y han parido recientemente, con la intención de facilitar un espacio en el que compartir con otras personas que están en su misma situación, el cóctel de emociones que viven, los cambios corporales y los desafíos del futuro, y por lo tanto dar sostén y ayuda en ese proceso: Reflexionar sobre las emociones que sentimos.

- Nondik sortzen diren aztertzea eta emozio horiek ulertzea.
- Gure baitan ditugun tresnak identifikatzea.
- Kontuan hartu nork eta nola jarri behar dituen mugak ditugun harremanetan.
- Behar eta nahi duguna adierazten ikastea.
- Frustrazioa kudeatzeko metodoak ezagutzea.

- Analizar de dónde nacen y entender esas emociones.
- Identificar las diferentes herramientas que tenemos en nosotras mismas.
- Reflexionar sobre quién y cómo tiene que poner límites en las relaciones que tenemos.
- Aprender a expresar lo que necesitamos y deseamos.
- Conocer diferentes métodos de gestionar la frustración.

## MUSIKOTERAPIA · MUSICOTERAPIA



**Ostegunetan · Los jueves**

**18:00 - 20:00**

**Azaroak 7 - 28** noviembre

**8 ordu · horas**

**Musika eskola zaharrean**

En la antigua escuela de música

**IRUNE HERRERO**

Musicoterapeuta, educadora  
y música

Musikoterapeuta, hezitzailea  
eta musikaria

Emakumeak beren identitatea osatzera bideratu dira beste pertsona batzuei erreferentzia eginez, eta askotan gure ahotsa isildu egin da historian zehar; horregatik, hain da beharrezkoa ekintzaren protagonista izatea eta, gainera, entzunak izatea, espazio propio batez gozatzuz. Horretarako, musika komunikabide ezin hobea da, batzuetan kanporatzea zailtzen duten emozioak eta barne-egoerak adieraztea errazten duelako, eta taldean esanahi eta mezu propioak esploratzea, sortzea eta lantzea ahalbidetzen duelako, esparru atsegin eta arduratsuan.

Las mujeres se han orientado a conformar su identidad en referencia a otras personas y a menudo nuestra voz se ha silenciado a lo largo de la historia. Por eso es tan necesario que seamos protagonistas de la acción y que seamos escuchadas, disfrutando además de un espacio propio. Para esto, la música es un medio de comunicación inmejorable ya que facilita la manifestación de emociones y estados internos que a veces resultan complicados exteriorizar, permite la exploración, creación y elaboración en grupo de significados y mensajes propios en un marco amable y cuidadoso.

## IRAKURKETA FEMINISTA · LECTURA FEMINISTA



**Asteazkenetan · Los miércoles,**

**18:00 - 19:30, 3 ordu · horas**

**Hilean behin · Una vez al mes**

**Gaztelera · En castellano**

**Urriak 9** octubre · **Azaroak 6** noviembre

**Euskeraz · En euskera**

**Abenduak 11** diciembre · **Urtarrilak 15** enero

**Zelaietako batzar gelan**

**MIREIA DELGADO**

Hezkidetza, idazlea eta ipuin kontalaria  
aditua

Experta en Coeducación, escritora y  
cuentacuentos

Irakurleengan ikuspegi feminista zorrozteko proposamena da. Askotariko irakurketak proposatuko ditugu, saio bakoitzerako bana. Bi euskaraz eta beste bi gaztelera. Norberak bere kabuz liburua irakurrita ekarriko du (ale batzuk maileguan hartzeko aukera izango dugu) eta saioan zehar elkarrekin hausnartuko dugu. Betiere ikuspegi eta helburu feministekin. Askotariko obrekin (poesia, nobela, antzerkia, saiakera, komikia...) gozatzen dugun bitartean, autoreek proposatzen dizkiguten harietatik tiraka eginez, gure irakurketa propioak egingo ditugu. Begirada feministarekin elkarrekin jotutako irakurketak.

Se trata de una propuesta para trabajar la visión feminista en las lectoras. Propondremos lecturas variadas, una para cada sesión. Dos en euskera y dos en castellano. Cada una por su cuenta traerá el libro leído (tendremos la oportunidad de tomar algunos ejemplares en préstamo) y durante el programa reflexionaremos juntas. Siempre con perspectiva y objetivos feministas. Mientras disfrutamos con obras muy variadas (poesía, novela, teatro, ensayo, cómic...), tirando de los hilos que nos propongan las autoras, haremos nuestras propias lecturas. Lecturas entrelazadas con una mirada feminista.

## “EMAKUMEAK, GORPUTZAK ETA LURRALDEAK” “MUJERES, CUERPOS Y TERRITORIOS” ECOFEMINISMO

9



**Larunbata · Sábado**

**10:00 - 14:00**

**Azaroak 9** noviembre

**6 ordu · horas**

**Musika eskola zaharrean**

En la antigua escuela de música

**CRISTINA QUIJERA RODAL**

**Dantza garaikidea eta antzerkia,  
ikuspegi feministadun  
terapeuta psikogorputzekoa**

**Danza contemporánea y teatro,  
terapeuta psicocorporal con  
perspectiva feminista**

Topaketa honetan, emakumeen ametsak landuko ditugu: emakumeen nahiak eta adierazpenak, emakumeek amestutako gizartea eta krisi klimatikoaren inguruko tokiko eta mundu mailako jardunaren ideiak ikusarazteko.

Gure mugimendu kontzientearen eta dantzaren bidez gorputza landuko dugu noski, eta, gero, mapaketa bat egingo dugu, gorputzak eta bizi diren lurraldeak bigarren zati artistikoago batean uztartuko dituen.

En este encuentro trabajaremos los sueños de la mujeres: sus deseos y manifestaciones para visibilizar la sociedad soñada por las mujeres y sus ideas de actuación local y global en torno a la crisis climática.

Mediante nuestro movimiento consciente y la danza trabajaremos el cuerpo por supuesto, y, además, haremos un mapeo que fundirá los cuerpos y los territorios habitados en una segunda parte más artística.



## TOPAKETA · ENCUENTRO

### AINTZATESTEN, BALIOZKOTZEN ETA BIZITZEN JARRAITZEKO BIGARREN ZATIA PARA SEGUIR RECONOCIENDOME, VALIDANDOME Y VIVIRME SEGUNDA PARTE

g



**Larunbatetan** · Los sábados  
**Hilean behin** · Una vez al mes  
**Irailak 28** septiembre, **10:00 - 19:00**  
**Urriak 10** octubre, **10:00 - 14:00**  
**Azaroak 16** noviembre, **10:00 - 14:00**  
**Abenduak 10** diciembre, **10:00 - 14:00**  
**19 ordu** · horas  
**Musika eskola zaharrean**  
En la antigua escuela de música

## LUNA ROMERO

Terapeuta holistikoa, sendatze-  
eta eraldatze-prozesuetan  
laguntzen duena

Terapeuta holística, acompañante  
en procesos de sanación y  
transformación

Lehen barne-bidaia egin ondoren, eta lehen topaketan jasotako guztiarekin, ibilitakoa jarraitzea eta zabaltzea proposatzen dugu, barne-bidaia maila pertsonalean eta taldean jarraitzeko. Emakume migratuei eta autoktonoei zuzendutako enzeuntroak, ikerketa eta errekonexio prozesu batera gonbidatzen zaituztegu. Bidaia bat egingo dugu, eta elkarrekin zalantzan jarriko ditugu bizitzea merezi dugun bizitza izatea eragotzen diguten sinesmenak eta paradignak.

Después de un primer viaje interno, y con todo lo recogido en el primer encuentro proponemos seguir y ampliar lo recorrido para seguir el viaje a nivel personal y grupal. Encuentros dirigidos a mujeres migradas y autóctonas os invitamos a un proceso de indagación y reconexión. Realizaremos un viaje donde juntas cuestionemos creencias y paradignas que nos impiden tener la vida que merecemos.

## PARKOUR

e

8-12 urtetako neska gazteei zuzenduta · Dirigido a niñas jóvenes (8-12 años)



**Larunbata** · Sábado  
**11:00 - 13:00**  
**Finkatzeko** · a concretar  
**2 ordu** · horas  
**Zelaieta parkean**  
En el parque Zelaieta

## ADDLOTZEN ELKARTEA

Txiki-txikitatik hasi ziren espazioak okupatzen, ADD/Parkourren dagoen desberdintasunari aurre eginez, eta emakumezko kirolariak eta binarioak ez diren pertsonak nagusiki gizonezkoak diren komunitate batean sartzea sustatu zuten. ADD/Parkour ez da soilik jarduera fisiko bat, baizik eta ahalduntze inklusiboko tresna bat guztionez.

Desde pequeñas empezar a ocupar espacios, haciendo frente a la desigualdad existente en el ADD/Parkour promoviendo la inclusión de practicantes femeninas y personas no binarias en una comunidad predominantemente masculina, el ADD/Parkour no es solo una actividad física, sino también una herramienta de empoderamiento inclusiva para todas y todos.

# Guraoentzako edo adingabeen tutoreentzako hezkidetza-gunea

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

LEHEN ZATIA · PRIMERA PARTE

## GURE SEME-ALABEN SEXU-HEZKUNTZA LA EDUCACIÓN SEXUAL DE NUESTRAS HIJAS E HIJOS



Nola lagundu gure seme-alabei  
beren garapen-etapetan.

Cómo acompañar a nuestras hijas e hijos  
en las diferentes etapas de su desarrollo



**Asteartea · Martes**  
**Urriak 15** octubre  
**18:00 - 20:30**  
**2 ordu · horas**  
Zelaieta  
**DESIRAK**

BIGARREN ZATIA · SEGUNDA PARTE

## PORNOA ETA SARE SOZIALAK EL PORNO Y LAS REDES SOCIALES



Nola lagundu gure seme-  
alabei deserosotasunagatik edo  
ezjakintasunagatik familietatik  
jorratzea zailtzen diguten galetan

Cómo ayudar a nuestros hijos en temas  
que por incomodidad o desconocimiento  
nos resulta difícil abordar desde las  
familias



**Asteartea · Martes**  
**Azaroak 19** noviembre  
**18:00 - 20:30**  
**2 ordu · horas**  
Zelaieta  
**DESIRAK**

## Sexu aholkularitza zerbitzua Servicio de asesoramiento sexológico

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 · Los viernes  
18:30 - 20:30  
Zelaieta, Gaztetxokoan  
**DESIRAK**

📞 644 770 031  
✉ [gazteaholkularitza@amorebieta.eus](mailto:gazteaholkularitza@amorebieta.eus)

## Ekintza bereziak · Actividades especiales

Gazteei zuzendutako ikastaroak · Cursos dirigidos a personas jóvenes

### TUPPERSEX

e



**Konfirmatzeko · Por confirmar**  
**19:00 - 20:00, 11 - 14 urte · años**  
**20:00 - 21:00, + 14 urte · años**  
**Gaztetxokoa**  
**DESIRAK**

Tuppersexarekin plazerra eta autozainketa landuko dira ikuspegi sexologiko batetik. Horrek esan nahi du bereziki azpimarratuko direla norberaren intimitatea, onarpena eta plazerra. Hala, tuppersex aitzakia hartuta, zentzumenetan oinarritutako lehen saio bat egingo da, publiko gazteago bati zuzendua.

Con el tuppersex se trabajará el placer y el autocuidado desde una perspectiva sexológica. Esto significa que se hará especial hincapié en la intimidad personal, la aceptación y el placer. Así, con el tuppersex como excusa, se realizará una primera sesión basada en los sentidos, dirigida a un público más joven.

### NOT IN MY TOWN

e



**Azaroak 8 - 15 - 22 noviembre**  
**Ostiralak · Viernes**  
**19:30 - 20:30**  
**Gaztetxokoa**  
**GAZTETXOKOA eta DESIRAK**

Sexu aholkularitza zerbitzuko begiraleekin batera, dinamika ezberdinak sortuko dira Not In My Town lehiaketan parte hartu ahal izateko. Horrela, bideoak, kartelak, esloganak eta ikus-etzunezko material ezberdina sortu ahal izango dute lehiaketan parte hartzeko gai desberdinak jorratzen dituzten bitartean, berdintasuna, sexualitatea...

Junto con las y los monitores del servicio de asesoramiento sexológico, se crearán diferentes dinámicas para poder participar en el concurso Not In My Town. Así, podrán crear videos, carteles, eslóganes y material visual diferente para participar en el concurso mientras tratan temas diferentes, como la igualdad, la sexualidad...

## IZEN-EMATEA

Irailaren 9tik 30era,  
Amorebieta-Etxanoko Udalaren  
web gunean

## INSCRIPCIÓN

Del 9 al 30 de septiembre,  
en la página web del Ayuntamiento  
de Amorebieta-Etxano

## BERBALDIK



Euskaraz berba egiteko eta  
praktikatzeko saioak.  
Lagun euskaldunak egiteko aukera.

Sesiones para practicar el euskera.  
Hacer amistades en euskera.

**Urriak 15** octubre  
**Bi asterik behin** · Una vez cada dos semanas  
**Ordu 1** hora  
**Herriko tabernetan** · Bares del pueblo  
**Doan** · Gratuito

**BALDINTZAK** · REQUISITOS:

**Elkarrizketa errazak ulertzeko gai izatea**  
Tener la capacidad de comprender una  
conversación sencilla

## BIZKAIERAREN HASTAPENAK · EUSKERA VIZCAÍNO: INICIACIÓN



Bizkaiko euskarara hurbiltzeko ikastaroa.  
Euskaldun berriei eta alfabetatu gabeko  
euskaldunei zuzenduta.

Iniciación en el euskera vizcaíno. Dirigido  
a euskaldun berris y hablantes nativos  
no alfabetizados.

**Urriaren bigarren hamabostaldian**  
**Segunda quincena de octubre**  
**Bi asterik behin** · Una vez cada dos semanas  
**2 ordu** · horas, **7 saio** · sesiones  
**Herriko tabernetan** · Bares del pueblo  
**Doan** · Gratuito

**BALDINTZAK** · REQUISITOS:

**Elkarrizketa errazak ulertzeko gai izatea**  
Tener la capacidad de comprender una  
conversación sencilla

## HITANOA IKASTAROA · CURSO DE HITANO



Bizkaiko hitanora hurbiltzeko ikastaroa.  
Bizkaieraz dakien jendeari zuzenduta

Iniciación al modelo de hitano de Bizkaia.  
Dirigido a personas que hablen bizkaiera.

**Urriaren bigarren hamabostaldian**  
**Segunda quincena de octubre**  
**Bi asterik behin** · Una vez cada dos semanas  
**2 ordu** · horas, **8 saio** · sesiones  
**Herriko tabernetan** · Bares del pueblo  
**Doan** · Gratuito

**BALDINTZAK** · REQUISITOS:

**Bizkaieraz edo bertoko euskalkian  
ondo hitz egitea**  
Tener buen nivel de euskera vizcaíno

## KANTAKATILU

**Urriaren bigarren hamabostaldian**  
**Segunda quincena de octubre**  
**Hilean behin** · Una vez al mes  
**Osteguna** · Jueves, **19:00**  
**Herriko tabernetan** · Bares del pueblo  
**Doan** · Gratuito

Euskaraz berba egiteko eta praktikatzeko  
saioak. Lagun euskaldunak egiteko  
aukera, euskal kanten bidez.

Sesiones para practicar el euskera,  
mediante canciones en euskera. Hacer  
amistades en euskera.

**BALDINTZAK** · REQUISITOS:

**Baldintza ezinbestekoa, euskaraz egitea**  
Requisito indispensable, hablar en euskera

2024-25 Ikasturterako eskaintza · Oferta curso 2024-25



IZEN-EMATE EPEAK

**Ikasturtea hasi aurretik**

2024/09/02 – 2024/09/20

(Ohiko taldeak zein xede bereziak)

Sarrera-proba: Irailak 23 eta 24

**Bigarren hiruhilekoaren aurretik**

2024/12/16 – 2024/12/19

(Urtarriletik aurrera hasteko)

Sarrera-proba: Abenduak 20

**Maiatzean**

2025/05/12 – 2025/05/21

(Udako trinkoetarako)

Sarrera-proba: Maiatzak 22 eta 26

**Uztailean**

2025/06/30 – 2025/07/09

(Irailleko maila lortzeko ikastaroetarako)

**Iraillean**

2025/09/02

PLAZOS DE PREMATRÍCULA

**Al comienzo del curso**

02/09/2024 – 20/09/2024

(para todos los grupos)

Prueba de nivel: 23 y 24 de septiembre

**Para el segundo trimestre**

16/12/2024 – 19/12/2024

(para comenzar a partir de enero)

Prueba de nivel: 20 de diciembre

**En Mayo**

12/05/2025 – 21/05/2025

(intensivos de verano)

Prueba de nivel: 22 y 26 de mayo

**En julio**

30/06/2025 – 09/07/2025

(curso de septiembre para los exámenes de nivel)

**En septiembre**

02/09/2025

**EUSKALDUNTZE IKASTAROAK. MAILA GUZTIAK**

**CURSOS DE EUSKALDUNIZACIÓN. TODOS LOS NIVELES**

**OHIKO JARDUNA · ENSEÑANZA PRESENCIAL**

Urriaren 1etik ekainaren 25era · Del 1 de octubre al 25 de junio

A1, A2 eta B1: astean 8 ordu, astelehenetik ostegunera

A1, A2 y B1: 8 horas semanales, de lunes a jueves

Bi ordu egunean · Dos horas diarias

272 ordu guztira · horas en total

Prezioa · Precio: 380,80 €

B2 eta C1: astean 6 ordu, astelehenetik ostegunera

B2 y C1: 6 horas semanales, de lunes a jueves

Ordu eta erdi egunean · Hora y media al día

204 ordu guztira · horas en total

Prezioa · Precio: 285,60 €

LANGABETUEK · GENTE DESEMPLEADA: 10 €



## **XEDE BEREZIETARAKO IKASTAROAK** **CURSOS CON FINES ESPECÍFICOS**

### **NAGUSIAK · PERSONAS MAYORES 1**

Urriaren 2tik maiatzaren 28ra · Del 2 de octubre al 28 de mayo  
Astean 3 ordu, astelehen eta asteazkenetan  
3 horas a la semana, lunes y miércoles

Ordu eta erdi egunean · Hora y media al día  
90 ordu guztira · horas en total  
Prezioa · Precio: 15 €

### **NAGUSIAK · PERSONAS MAYORES 2**

Urriaren 3tik maiatzaren 29ra · Del 3 de octubre al 29 de mayo  
Astean 3 ordu, astearte eta ostegunetan  
3 horas a la semana, lunes y miércoles

Ordu eta erdi egunean · Hora y media al día  
90 ordu guztira · horas en total  
Prezioa · Precio: 15 €

### **AISA**

Urriaren 2tik maiatzaren 28ra · Del 2 de octubre al 28 de mayo  
Astean 2 ordu, astelehen eta asteazkenetan  
2 horas a la semana, lunes y miércoles

Orubete egunean · Una hora al día  
60 ordu guztira · horas en total  
Prezioa · Precio: 10 €

### **GURASOEN TALDEA · GRUPOS PARA PROGENITORES**

Urriaren 2tik maiatzaren 28ra · Del 2 de octubre al 28 de mayo  
Astean 3 ordu, astelehen eta asteazkenetan  
3 horas a la semana, lunes y miércoles

Ordu eta erdi egunean · Hora y media al día  
90 ordu guztira · horas en total  
Prezioa · Precio: 15 €

### **AUTOIKASKUNTZA · AUTOAPRENDIZAJE**

Urriaren 8tik ekainaren 17ra · Del 8 de octubre al 17 de junio  
190 ordu guztira · horas en total  
Prezioa · Precio: 304,00 €

### **UDAKO TRINKOA · CURSO INTENSIVO DE VERANO**

Ekainaren 2tik 27ra · Del 2 de junio al 27

Egunean 4,5 ordu, astelehenetik ostiralera  
4,5 horas al día, de lunes a viernes  
90 ordu guztira · horas en total  
Prezioa · Precio: 126,00 €

### **MAILA LORTZEKO IKASTAROA · CURSOS PARA PREPARAR EL NIVEL**

Irailaren 1etik 25era · Del 1 de septiembre al 25

Egunean 2 ordu, astelehenetik ostegunera  
2 horas al día, de lunes a jueves  
32 ordu guztira · horas en total  
Prezioa · Precio: 44,80 €

IDAZMEN TAILERRA · TALLER DE ESCRITURA

## ESKUZ ETA ZIKINEAN A MANO Y EN SUCIO

e



**Dinamizatzailea · Dinamizadora:**  
**Miren Amuriza Plaza**  
**Asteazkena · Miércoles**  
**18:30 – 20:30**  
**Urriak 9, 23** octubre  
**Azaroak 6, 20** noviembre  
**Abenduak 4, 18** diciembre  
**12 ordu · horas**  
**Prezioa · Precio: 37,20 €**

Sormenerako, hausnarketarako, zirriborroak egiteko eta trukerako gunea izango da. Eskuz eta zikin jardungo dugu, abiapuntu konkretuak zein librean emanaz. Narratibaz, hizkuntzalaritzaz, idazketa-prozesuaren aurreko, bitarteko eta ondorengo uneei buruz hitz egingo dugu.

Será un espacio de creatividad, reflexión, bocetos e intercambio. Actuaremos de forma manual y en sucio, dando puntos de partida concretos y libres. Hablaremos de narrativa, de lingüística, de los momentos previos, intermedios y posteriores al proceso de escritura.

ZINEMAKO GIDOIAK IDAZTEN · CREANDO GUIONES DE CINE

## ZINEMAGINTZAN DE CINE

g



**Dinamizatzaileak · Dinamizadores:**  
**Fernando Paniagua, Egoitz Carpenter**  
**Asteartea · Martes**  
**18:30 – 20:30**  
**Urriak 8, 15, 22, 29** octubre  
**Azaroak 5, 12, 19, 26** noviembre  
**Abenduak 3** diciembre  
**18 ordu · horas**  
**Prezioa · Precio: 55,80 €**

Tailerrak beharrezkoak diren ezagutzak eta tresnak jarri nahi ditu eskura, sormen pertsonala aktibatu eta istorio bat gidoi zinematografiko moduan eraiki eta kontatzeko.

El taller aspira a poner a disposición los conocimientos y las herramientas necesarias para lograr activar la creatividad personal y construir y contar una historia en forma de guión cinematográfico.

## IRAKURKETA KLUBA Euskaraz CLUB DE LECTURA en euskera

e

**Aldez aurretik irakurritako liburu bati buruzko komentarioa.**

Comentario sobre un libro leído previamente.

**Dinamizatzailea · Dinamizadora:**  
**Ainhoa Aldazabal Gallastegi**  
**18:30 – 20:00**

**Hilean astearte bat · Un martes al mes**

|               |           |             |         |
|---------------|-----------|-------------|---------|
| Urriak 22     | otsubre   | Otsailak 18 | febrero |
| Azaroak 19    | noviembre | Martxoak 18 | marzo   |
| Abenduak 17   | diciembre | Apirilak 29 | abril   |
| Urtarrilak 21 | enero     | Maiatzak 20 | mayo    |

**Doakoa · Gratuito**

## IRAKURKETA KLUBA Gaztelera CLUB DE LECTURA en castellano

g

**Aldez aurretik irakurritako liburu bati buruzko komentarioa.**

Comentario sobre un libro leído previamente.

**Dinamizatzailea · Dinamizadora:**  
**Idoia Carramiñana**  
**18:30 – 20:30**

**Hilean astearte bat · Un martes al mes**

|               |           |             |         |
|---------------|-----------|-------------|---------|
| Urriak 15     | otsubre   | Otsailak 11 | febrero |
| Azaroak 12    | noviembre | Martxoak 11 | marzo   |
| Abenduak 10   | diciembre | Apirilak 8  | abril   |
| Urtarrilak 14 | enero     | Maiatzak 13 | mayo    |

**Doakoa · Gratuito**

IRAKURKETARAKO TXOKOA · RINCÓN PARA LA LECTURA

g



**Liburuei buruzko aholkuak eta iruzkinak.**  
Consejos y comentarios sobre libros.  
**Hasiera** · Comienzo: **urriak 3** octubre

**Dinamizatzailea** · Dinamizadora:  
**Marieta Soul**  
**Ostegunero** · Los jueves, **19:00 - 20:30**  
**Doakoa** · Gratuito

“KONTUTEN ETA JOLASEAN”

e



**Guraso eta seme-alaben arteko ekintza. Kontuak eta bestelako ekintzak.**  
Actividad para padres/madres con niños/as. Cuentos y otras actividades.

**Dinamizatzailea** · Dinamizadora:  
**Amaia Egidazu**  
**Ostiralero** · Los viernes  
**Doakoa** · Gratuito  
**2 txanda** · turnos

**A (2020-2021): 17:30**

**B (2018-2019): 18:30**

**Urriak 11, 25** octubre

**Azaroak 8, 22** noviembre

**Abenduak 13** diciembre

Ludoteka · Ludoteca

IZEN-EMATEAK · INSCRIPCIONES

Aldez aurretik online edo Gazte Informazio Bulegoan.

Online o en la Oficina de Información Juvenil previamente.

ARTEA · ARTE

ARTISTA TXIKIAK SORTZEN · CREANDO PEQUEÑO/AS ARTISTAS

e

2020-2014 urtean jaioetakoentzako · Para nacidos entre 2020-2014



**Osteguna** · Jueves, **19:00 - 20:00**  
**Doakoa** · Gratuito  
**3 txanda** · turnos

**A: Urriak 10 - 17 - 24 - 31** octubre

**B: Azaroak 7 - 14 - 21 - 28** noviembre

**C: Abenduak 5 - 12 - 19** diciembre

Zenbait artista eta korrante desberdinetako artelanak ezagutuko ditugu. Helburu nagusia haurrak artera modu dibertigarrian hurbiltzea da. Ikastaroaren bitartez gaitasun artistikoak, irudimena, esperimentazioa, pazientzia eta kontzentrazioa landuko dugu.

Conoceremos obras de diferentes artistas y corrientes. El objetivo principal es acercar a los niños al arte de una manera divertida. El curso se centrará en las capacidades artísticas, la imaginación, la experimentación, la paciencia y la concentración.

\* IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN: urriaren 29tik azaroaren 6ra · 29 de octubre a 6 de noviembre

## DANTZA FAMILIAN

e



Azaroak 9, 23, 30 noviembre

**Larunbata · Sábado, 10:00 - 13:00**  
**Doakoa · Gratuito**  
**2 txanda · turnos**

\* IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN:

A: Irailak 30 septiembere - urriak 6 octubere  
 B: urriak 29 octubere - azaroak 5 noviembre  
 C: Azaroak 26 noviembre - abenduak 3 diciembre

Familiar koreografia bat ikasiko dute, egun bakoitzean estilo desberdin bateko koreografia bat. Klase amaieran nahi duenak koreografia grabatzeko aukera izango du.

En familia aprenderán una coreografía, cada día una coreografía de un estilo diferente. Al final de la clase quien lo desee tendrá la oportunidad de grabar la coreografía.

## Tailerrak · Talleres

### HALLOWEEN

**Urriak 19** octubere  
**Larunbata · Sábado**  
**2 txanda · turnos**

**10:30 - 12:00**

**12:00 - 13:30**

\* IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN: irailaren 30etik urriaren 6ra · 30 de septiembre al 6 de octubre

### KALEIDOSKOPIOAK

**Azaroak 16** noviembre  
**Larunbata · Sábado**  
**2 txanda · turnos**

**10:30 - 12:00**

**12:00 - 13:30**

\* IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN: urriaren 29tik azaroaren 5era · 29 de octubre a 5 de noviembre

### GABONETAKO ESKULANAK

**Abenduak 14** diciembre  
**Larunbata · Sábado**  
**2 txanda · turnos**

**10:30 - 12:00**

**12:00 - 13:30**

\* IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN: azaroaren 26tik abenduaren 3ra · 26 de noviembre al 3 de diciembre

## Gabonetako ludoteka berezia Ludoteca especial de navidad

e

2020-2014 urtean jaioetakoentzako · Para nacidos entre 2020-2014



**10:00 - 13:00**  
**Prezioa · Precio: 24,60 €**  
**2 txanda · turnos**

**A: Abenduak 23 - 26 - 27 diciembre**

**B: Abenduak 30 eta urtarrilak 2 - 3 · 30 diciembre y 2 - 3 enero**

Gabonetako oporrak elkarrekin pasatzera etorri zaitez! Goizetan ekintza eta jolas dibertigarriak egingo ditugu Gabonetan gehiago gozatzeko. Zure zain gaude!

¡Ven a pasar juntos y juntas las vacaciones de navidad! Por las mañanas haremos actividades y juegos muy divertidos para disfrutar más de las navidades. ¡Te esperamos!

\* IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN: urriaren 29tik azaroaren 6ra · 29 de octubre a 6 de noviembre



Familia Eskolek hiru helburu dituzte: modu kontziente batean hezteko informazioa jasotzea eta jarraibideak ikastea, familian dugun zereginari buruz hausnartzea eta gure esperientziak eta zalantzak partekatzea. Gune horiek jaio aurreko alditik 16 urtera bitarteko seme-alabak dituzten familiei eskaintzen zaizkie, eta adin-taldeetan banatzen dira edukiak beren garapen-etapara egokitzeko. Era berean, euskaraz edo gaztelaniaz zein aurrez aurre edo online egiteko aukera dago, nahiz eta bertaratzea gomendatzen den. Horien guztien oinarria gurasotasun positiboa eta hezkuntza emozionala dira. Horiei esker, gure seme-alabak bizitzen ari diren garapen-prozesua ulertu ahal izango dugu eta prozesu horretara hobeto egokitu ahal izango gara.

Las Escuelas de Familia son un espacio con tres objetivos: informarnos y aprender pautas para educar de forma consciente, reflexionar sobre nuestro papel en la familia y compartir nuestras experiencias y dudas. Estos espacios se ofrecen a familias con hijas e hijos entre el periodo prenatal y los 16 años y se dividen en grupos de edad para adaptar los contenidos a su etapa evolutiva. Asimismo, existe la posibilidad de realizarlos en euskera o castellano y de forma presencial u online, aunque se recomienda acudir presencialmente. La base de todos ellos son la parentalidad y la parentalidad positiva y la educación emocional, las cuales nos van a permitir entender el proceso evolutivo que están viviendo nuestras hijas e hijos y adaptarnos mejor al mismo.

**Izen-emateak Udalaren web orriaren edo Herritarren Arreta Zerbitzuaren bidez egingo dira. Azarotik otsailera diren Familia Eskolen kasuan, urriaren 14tik 25era irekita egongo da epea eta, Maiatzeko Familia Eskolen kasuan berri, apirilak 28tik maiatzak 9ra. Izen-emateak posta elektronikoko bidez berretsiko dira, epea amaitu ondoren. "Zainketak eta atxikimendua haurdunaldian eta bizitzako lehen hilabeteen" tailerraren kasuan, izen-ematea Amorebieta-Etxanoko Osasun Zentroaren bidez egingo da.**

**Gutxienez 5 eta gehienez 20 pertsonako aurrez aurreko taldeak. Pertsona gehiagok izena emanaz gero, Amorebieta-Etxanoko herritarrek izango dute lehentasuna. Zalantzak: prebentzioa@amorebieta.eus edo 623 16 92 86 telefonoaren bidez \* Tailer guztiak doakoak dira.**

Inscripciones a través de la página web del Ayuntamiento o del Servicio de Atención a la Ciudadanía del 14 al 25 de octubre para las Escuelas de Familia de noviembre a febrero y del 28 de abril al 9 de mayo para las Escuelas de Familia de mayo. Se confirmarán las inscripciones mediante correo electrónico después de finalizar el periodo de inscripción.

En el caso del taller "Cuidados y apego en el embarazo y primer mes de vida", la inscripción se realizará a través del Centro de Salud de Amorebieta-Etxano. Grupos presenciales de mínimo 5 y máximo 20 personas. En caso de apuntarse más personas, tendrán prioridad las ciudadanas de Amorebieta-Etxano. Dudas: prebentzioa@amorebieta.eus o a través del 623 16 92 86 \*Todos los talleres son gratuitos.



## ZAINKETAK ETA ATXIKIMENDUA HAURDUNALDIAN ETA BIZITZAKO LEHEN HILABETEAN CUIDADOS Y APEGO EN EL EMBARAZO Y PRIMER MES DE VIDA

g

Saioa bi hilabetero errepikatzen da urtean zehar · La sesión se repite cada dos meses durante todo el año



**Haurdun daudenentzat eta hilabete arteko seme-alabak dituzten familientzat.**

Para embarazadas y familias con hijas e hijos de hasta un mes

**Hizlariak · Ponentes:**

**Pediatriako langileak, emaginak eta udaleko prebentzio-teknikaria**

Personal de pediatría, matronas y técnica de prevención del ayto.

**Materiala · Material: Elebidun · Bilingüe**

**Osasun Zentroa · Centro de salud**

**101. gelan · sala, 1. solairuan · planta**

**Asteazkena · Miércoles, 13:00 - 15:00**

**2 ordu, saio bakarra hilabetearen azkeneko asteazkenean**

Única sesión, 2 h. último miércoles del mes

Amorebieta-Etxanoko Osasun Zentroko emaginek eta pediatriarekin lankidetzan, haurren lehen hilabetean zer den garrantzitsua ikusiko dugu. Zer den normala eta noiz joan behar garen osasun-zentrora edo larrialdietara, atxikimenduaren eta hezkuntza emozionalaren garrantzia, familian izan daitezkeen aldaketak eta abar.

En colaboración con las matronas y pediatría del Centro de Salud de Amorebieta-Etxano, veremos qué es importante tener en cuenta durante el primer mes de vida la o el bebé. Qué es normal y cuándo debo acudir al centro de salud o a urgencias, la importancia del apego y la educación emocional, los posibles cambios en la familia, etc.

## HEZKUNTZA EMOZIONALAREN GARRANTZIA BIZITZAKO LEHEN URTEETATIK LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

g



**0 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzat**

Para familias con hijas e hijos de entre 0 y 6 años

**Hizlaria · Ponente:**

**Udaleko prebentzio-teknikaria**

Técnica de prevención del ayto.

**Materiala · Material: Elebidun · Bilingüe**

**Nafarroa Zentroa,**

**2. solairuan · planta / online**

**Azaroak 12, 26 noviembre**

**Abenduak 10 diciembre**

**Urtarrilak 14, 28 enero**

**Otsailak 11 febrero**

**Astearteetan · Los martes, 17:00 - 18:30**

**6 saio bi astero · sesiones quincenales**

Jaio eta sei urtera, garuna erritmo bizian garatzen da, eta bertan gertatzen diren aldaketek nire seme-alaben ezaugarri eta trebetasun asko baldintzatuko dituzte. Horregatik, une erabakigarria da prozesu hori ulertzeko eta laguntzen ikasteko, ahalik eta ahalmen handiena gara dezaten. Familiako aldaketez, atxikimendu-loturaz, egunerokotasunean aurkitzen ditugun zailtasunez eta abarrez ere hitz egingo dugu.

Entre el nacimiento y los seis años, el cerebro se desarrolla a un ritmo vertiginoso y los cambios que suceden en el mismo van a condicionar muchas de las características y habilidades de mi hija o hijo. Por ello, es un momento crucial para entender este proceso y aprender a acompañarlos para que desarrollen su máximo potencial. Hablaremos también de los cambios en la familia, el vínculo de apego, las dificultades que nos encontramos en el día a día, etc.

**ETORKIZUNEAN JOKABIDE ARRISKUTSUAK  
PREBENITZEKO GAITASUN EMOZIONALAK  
COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA  
PREVENIR FUTURAS CONDUCTAS DE RIESGO**

9



**7 eta 12 urte urte bitarteko seme-  
alabak dituzten familientzat**  
Para familias con hijas e hijos  
de entre 7 y 12 años

**Hizlaria · Ponente:**

**Udaleko prebentzio-teknikaria**  
Técnica de prevención del ayto.

**Materiala · Material: Elebidun · Bilingüe**  
**Nafarroa Zentroa,**  
**2. solairuan · planta / online**

**Azaroak 13, 27** noviembre  
**Abenduak 11** diciembre  
**Urtarrilak 15, 29** enero  
**Otsailak 12** febrero  
**Asteazkena · Miércoles, 17:00 - 18:30**  
**6 saio bi astero · sesiones quincenales**

Hezkuntza emozionala eguneroko bizitzan moldatzeko oinarritzko tresna da: harremanetan, gatazkak kudeatzeko, erabakiak hartzeko, etab. Zazpi urtetik hamabi urtera bitarteko aldia oso garrantzitsua da trebetasun horiek ingurune seguru batean ikasteko eta praktikatzeko: zer eta zergatik sentitzen dudun ulertzea, emozioak nola maneiatu, etab. Halaber, gure seme-alaben garapen-ezaugarriak ikasiko ditugu, haiek ulertzeko eta gure hezkuntza-metodoa hobeto egokitzeko.

La educación emocional es una herramienta básica para desenvolverse en el día a día: en las relaciones, gestionando conflictos, tomando decisiones, etc. El periodo entre los siete y los doce años es muy importante para aprender y practicar estas habilidades en un entorno seguro: comprender qué y por qué lo siento, cómo manejar emociones, etc. También aprenderemos las características evolutivas de nuestras hijas e hijos con el objetivo de entenderlos y adaptar mejor nuestro método educativo.

**KOMUNIKAZIOA ETA GATAZKAK ETXEAN  
LA COMUNICACIÓN Y LOS CONFLICTOS EN CASA**

9



**13 eta 16 urte urte bitarteko seme-  
alabak dituzten familientzat**  
Para familias con hijas e hijos  
de entre 13 y 16 años

**Hizlaria · Ponente:**

**Udaleko prebentzio-teknikaria**  
Técnica de prevención del ayto.

**Materiala · Material: Elebidun · Bilingüe**  
**Nafarroa Zentroa,**  
**2. solairuan · planta / online**

**Azaroak 14, 28** noviembre  
**Abenduak 12** diciembre  
**Urtarrilak 16, 30** enero  
**Otsailak 13** febrero  
**Osteguna · Jueves, 17:00 - 18:30**  
**6 saio bi astero · sesiones quincenales**

Nerabezaro betean... batzuetan ematen du ez dugula elkar ulertzen, ez dugula hizkuntza bera hitz egiten. Hemen nerabezaroarekiko begirada aldatzen ikasiko dugu, bizitzen ari diren momentura hurbiltzen eta etxeko komunikazioa eta gatazkak hobetzeko modu desberdinak ere.

Plena adolescencia... a veces parece que no nos entendemos, que no hablamos el mismo idioma. Aquí aprenderemos a cambiar la mirada hacia la adolescencia, a acercarnos al momento que están viviendo y diferentes formas de mejorar la comunicación y los conflictos en casa.

## ALDAKETARAKO PRESTATZEN PREPARÁNDONOS PARA EL CAMBIO

e



11 eta 13 urte urte bitarteko  
seme-alabak dituzten familientzat  
(LHko 6. maila eta DBHko 1. maila).

Para familias con hijas e hijos  
de entre 11 y 13 años  
(6º de educación primaria y 1º de  
educación secundaria).

**Hizlaria · Ponente:**

**Udaleko prebentzio-teknikaria**

Técnica de prevención del ayto.

**Materiala · Material: Elebidun · Bilingüe**

**Nafarroa Zentroa,**

**2. solairuan · planta / online**

**Maiatzak 21, 28 mayo**

**Asteazkena · Miércoles, 18:00 - 19:30**

**2 saio · sesiones**

Aldaketa etengabeko faktorea da gure bizitzetan, eta ondorio osagarantzitsuak izan ditzake. Horregatik, aldaketak eta erronka berriak kudeatzen ikasi behar dugu. Une bereziki garrantzitsua da gure seme-alabak lehen hezkuntzatik bigarren hezkuntzara igarotzen direnean. Horrela, nola lagundu behar zaien hezkuntza-mailako aldaketa horiei aurre egiten ikusiko dugu, baina baita aldaketa bio-psiko-sozialei ere, nerabezeroan sartzearekin batera.

El cambio es un factor constante en nuestras vidas y puede tener consecuencias muy importantes. Por eso, necesitamos aprender a gestionar los cambios y nuevos retos. Un momento especialmente importante es cuando nuestras hijas e hijos pasan de primaria a secundaria. Así, veremos cómo ayudarles a enfrentar estos cambios a nivel educativo, pero también bio-psico-social con la entrada a la adolescencia.

## ALDAKETARAKO PRESTATZEN PREPARÁNDONOS PARA EL CAMBIO

g

11 eta 13 urte urte bitarteko  
seme-alabak dituzten familientzat  
(LHko 6. maila eta DBHko 1. maila).

Para familias con hijas e hijos  
de entre 11 y 13 años  
(6º de educación primaria y 1º de  
educación secundaria).

**Hizlaria · Ponente:**

**Udaleko prebentzio-teknikaria**

Técnica de prevención del ayto.

**Materiala · Material: Elebidun · Bilingüe**

**Nafarroa Zentroa,**

**2. solairuan · planta / online**

**Maiatzak 22, 29 mayo**

**Osteguna · Jueves, 18:00 - 19:30**

**2 saio · sesiones**

Aldaketa etengabeko faktorea da gure bizitzetan, eta ondorio osagarantzitsuak izan ditzake. Horregatik, aldaketak eta erronka berriak kudeatzen ikasi behar dugu. Une bereziki garrantzitsua da gure seme-alabak lehen hezkuntzatik bigarren hezkuntzara igarotzen direnean. Horrela, nola lagundu behar zaien hezkuntza-mailako aldaketa horiei aurre egiten ikusiko dugu, baina baita aldaketa bio-psiko-sozialei ere, nerabezeroan sartzearekin batera.

El cambio es un factor constante en nuestras vidas y puede tener consecuencias muy importantes. Por eso, necesitamos aprender a gestionar los cambios y nuevos retos. Un momento especialmente importante es cuando nuestras hijas e hijos pasan de primaria a secundaria. Así, veremos cómo ayudarles a enfrentar estos cambios a nivel educativo, pero también bio-psico-social con la entrada a la adolescencia.

## TAILERRA · TALLER

GURE BURUA MAITATZEN IKASTEN  
APRENDIENDO A QUERERNOS

g



**Urriak 2-9-16-23-30** octubre  
**17:00 - 19:00**  
**Nagusi Aretoa**  
**Doan · Gratis**

Tailer hau bizitza kalitate hobea emateko beharrezkoak diren aldaketak egin nahi dituzten emakumeentzako gunea da. Horretarako, kaltetzen duten hori atzean uzteko tresnak ikasten dira, hala nola, norberarekiko tratua, norberaren buruaren zaintza, ezagutza, hazte eta ahalduztze prozesua.

Este taller es un espacio para mujeres que quieran apostar por hacer los cambios que sean necesarios para darle más calidad a su vida, aprendiendo herramientas que les permitan dejar atrás aquello que les daña y poder así, construir nuevas formas de relación desde el buen trato hacia una misma, el autocuidado, autoconocimiento, crecimiento y empoderamiento.

## BISITA GIDATUA · VISITA GUIADA

## GERNIKAKO BAKEAREN MUSEOA · MUSEO DE LA PAZ DE GERNIKA

g



**Urriak 11** octubre  
**Goizez · Mañana**  
**Doan · Gratis**

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Irailaren 16tik 25era arte**  
 Del 16 al 25 de septiembre

Bisita gidatu honetan Gernikako Bakearen Museoa bisitatuko dugu. Museo interaktiboa da, non, bakeari buruzko sarrera bat egin ondoren, 1937ko apirilaren 26ra eramango gaitu. Egun horretan, bonbek eta suak Gernika-Lumoko kaleak hondakin bihurtu zituzten egunera. Gela batzuek osatzen dute museoa, baita tragediatik bizirik atera zirenek kontatutako ikus-entzunezko hunkigarrie ere.

En esta visita guiada visitaremos el Museo de la Paz de Gernika, un museo interactivo que, tras una introducción a la paz, nos traslada al 26 de abril de 1937, día en que las bombas y el fuego redujeron a escombros las calles de la villa de Gernika. Este se compone de varias salas, así como de emotivos audiovisuales narrados por los propios supervivientes de la tragedia.

## JARDUNALDIA · JORNADA

ZAINITZAILEAK IKUSGAI EGITEKO JARDUNALDIA  
JORNADA DE VISIBILIZACIÓN DE LAS PERSONAS CUIDADORAS

g



**Azaroak 5** noviembre  
**Goizez · Mañana**  
**Nafarroa Zentroa**  
**Doan · Gratis**

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Urriaren 16tik 30era arte**  
 Del 16 al 30 de octubre

Zaintzaileek duten zeregin sozial garrantzitsua aitortzeko jardunaldi bat da, mendetasun-egoeran dagoen senidea zaintzeko egiten dituzten lanak agerian uzten dituen. Horretaz gain, udalerriko hainbat pertsonak zaintzaile gisa dituzten testigantzak partekatuko dituzte, eta hausnarketa-taldeetan zaintzaren esanahiari buruz hitz egingo dugu.

Se trata de una jornada de reconocimiento del importante papel social que desempeñan las personas cuidadoras visibilizando las tareas que, de forma abnegada, realizan en el cuidado de su familiar en situación de dependencia. Además, distintas personas del municipio compartirán sus testimonios como personas cuidadoras y en grupos de reflexión hablaremos sobre lo que significa y supone el cuidado.



HITZALDIA · CHARLA

## AURRETIAZKO BORONDATEAK VOLUNTADES ANTICIPADAS

9



**Azaroak 27** noviembre  
**17:00 - 19:00**  
**Nafarroa Zentroa**  
**Doan · Gratis**

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Azaroaren 6tik 20ra arte**  
Del 6 al 20 de noviembre

Hitzaldi honen helburua zaintzaileak diren pertsonen Aurretiazko Borondateen Dokumentua aurkeztea da. Dokumentu hau, idatziz eginikoa da, eta ekipo medikoari zuzendua dago. Bertan, pertsona batek jasota uzten ditu jarraibide batzuk, etorkizunerako, une horretan bere borondatea adierazteko gai ez bada erabil daitezen. Horretaz gain, non eta nola egin behar diren dagozkion ezapideak jakinaraziko da.

Esta charla tiene el objetivo de acercar a las personas cuidadoras el Documento de las Voluntades Anticipadas. Se trata de un documento escrito, dirigido al equipo médico, en el que la persona deja constancia de las instrucciones a seguir en el futuro, por si en ese momento ésta no pudiera expresar personalmente su voluntad. Además, se informará de dónde y cómo realizar los trámites pertinentes.

BISITA GIDATUA · VISITA GUIADA

## BIZKAIKO ALDUNDIAREN JAUREGIA PALACIO DE LA DIPUTACIÓN DE BIZKAIA

e



**Abenduak 13** diciembre  
**Arratsaldez** · Por la tarde  
**Doan · Gratis**

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Azaroaren 25etik abenduaren 5era arte**  
Del 25 de noviembre al 5 de diciembre

Bisita honetan Bizkaiko Foru Aldundiaren Jauregia ezagutuko dugu, Euskadiko arte garaikidean eklektizismoaren adibiderik nabarmenetakoa. Eraikinaren barrualdeko diseinuan ere nabarmentzen dira kanpokoaren berezitasunak. Garai hartako Bizkaiko arte aplikatuen distiraren adibideak daude bertan.

En esta visita conoceremos el Palacio de la Diputación de Bizkaia, el mejor ejemplo del eklekticismo dentro del arte contemporáneo del País Vasco. El interior del palacio responde al mismo recargamiento decorativo exterior y es un claro ejemplo del esplendor de las artes aplicadas de la época en Bizkaia.



HITZALDIA · CHARLA

## TRATU ONA ZAINTZAN: NIRE ESKUBIDEAK ETA BERE ESKUBIDEAK BUEN TRATO EN EL CUIDADO: MIS DERECHOS Y SUS DERECHOS

g



**Urtarrilak 6** enero  
**17:00 - 19:00**  
**Nagusí Aretoa**  
**Doan · Gratis**

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Abenduaren 30etik urtarrilaren 10era arte**  
Del 30 de diciembre al 10 de enero

Zainketan, batzuetan, zaintzaileak hainbesteko inplikazioa izaten du, eta horrek lausotu egiten ditu zaintzailearen eta zaintzailearen eskubideak. Halaber, hitzaldi honetan pertsonen zainketan tratu ona nola ematen den jakinarazi nahi da, zaintzailearen eta zaintzen den pertsonaren eskubideak errespetatuz eta kontziente eginez, eta, hala, bi aldeentzat zaintza etikoa eta jardunbide egokiak eskainiz.

En el cuidado hay ocasiones en las que la persona cuidadora se implica con tanta intensidad que se desdibujan los derechos de ella misma y de la persona a la que cuida. Asimismo, en esta charla se pretende aportar conocimientos del buen trato en el cuidado de las personas, respetando y haciendo consciente de los derechos de la persona cuidadora y de la que se cuida, ofreciendo así, un cuidado ético y con buenas prácticas para ambas partes.

TAILERRA · TALLER

## ZURE SEME-ALABA DESBERDINA IZATEARI NOLA AURRE EGIN CÓMO AFRONTAR QUE TU HIJO/A ES DIFERENTE

g



**Urtarrilak 22 - 29** enero  
**Otsailak 5 - 12 - 19 - 26** febrero  
**17:00 - 18:30**  
**Nagusí Aretoa**  
**Doan · Gratis**

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Abenduaren 30etik urtarrilaren 10era arte**  
Del 30 de diciembre al 10 de enero

Tailer honek gurasoei lagundu nahi die, frustrazioari, ziurgabetasunari eta espektatibei begira kudeaketa emozionalako jarraibideak eskainiz. Era berean, estresari eta antsietateari aurre egiteko gako praktikoak emango dira, baita sarritan aukeratu ez duten errealitatea onartzeko estrategiak ere.

Este taller pretende ayudar a padres y madres ofreciendo pautas de gestión emocional de cara a la frustración, la incertidumbre y las expectativas, claves prácticas para disminuir su respuesta al estrés y la ansiedad, y estrategias de aceptación de una realidad que a menudo no hubieran elegido.



#### **IZEN-EMATEAK · INSCRIPCIONES**

**Irailaren 16tik 27ra** · Del 16 al 27 de septiembre

**ZOKETA · SORTEO: Urriaren 2an** · 2 de octubre

**HAZ edo [www.amorebieta.eus](http://www.amorebieta.eus) UDAL WEBGUNEAN FORMULARIOA ERABILIZ SAC o [www.amorebieta.eus](http://www.amorebieta.eus) UTILIZANDO EL FORMULARIO EN LA WEB MUNICIPAL**

**Informazio gehiago** · Más información: [nagusiaretoa@amorebieta.eus](mailto: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.

## **Bisita gidatuak · Visitas guiadas**

### **SESTAOKO LABE GARAIA HORNO ALTO DE SESTAO**

9



**Urriak 25** octubre  
**Ostirala** · Viernes  
**Goizez** · Por la mañana

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Urriak 21etik 23ra**  
Del 21 al 23 de octubre

Ibilbideak puntu estrategikoak zeharkatzen ditu, hala nola Sestaoko koloso handia, Sestaoko Labe Garaiaren zati bat, eta La Unión langile-etxebizitzatik igarotzen da.

La ruta recorre puntos estratégicos como el gran coloso de Sestao, parte del Horno Alto de Sestao y pasa por la vivienda obrera La Unión, que alberga una casa-museo de interpretación visitable.

### **BIZKAIKO ERDI AROKO URDUÑA HIRIA ORDUÑA LA CIUDAD MEDIEVAL DE BIZKAIA**

9



**Azaroak 29** noviembre  
**Ostirala** · Viernes  
**Goizez** · Por la mañana

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Azaroak 25etik 27ra**  
Del 25 al 27 de noviembre

Bizkaiko Jaurerriaren Erdi Aroko Hiriaren Historia aztertuko dugu, defentsarako hiribildu gisa eta sarrerako ate gisa sortutako enklabe berezi honen monumentu-ondareak gordetzen dituen sekretuak bisitatu eta aurkituko ditugu, Erdi Aroan XVI. mendeko Bizkaiaaren oparotasun ekonomikoaren lekuko den merkataritza-hiri bihurtuz.

Recorreremos la Historia de la Ciudad Medieval del Señorío de Bizkaia visitando y descubriendo los secretos que alberga el patrimonio monumental de este singular enclave fundado como villa defensiva y puerta de entrada, transformado en plena Edad Media en una ciudad comercial testigo de la prosperidad económica de la Bizkaia del s. XVI.

## Nagusi Aretoa

(adinekoentzat · personas mayores)

HONTZA MUSEOA · MUSEO HONTZA (MAÑARIA)

### NATUR ZIENTZIEN NAZIOARTEKO MUSEOA

MUSEO INTERNACIONAL DE CIENCIAS NATURALES

g



**Abenduak 20** diciembre  
**Ostirala** · Viernes  
**Goizez** · Por la mañana

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Abenduak 16tik 18ra**  
Del 16 al 18 de diciembre

Museoak milaka ale ditu bere funtsetan, munduko bazter guztietakoak, bai eta natura zientzien alor guztietakoak ere: Botanika, Fungi, Geologia, Paleontologia eta Zoologia, ornogabeak eta ornodunak.

El museo cuenta en sus fondos con miles de ejemplares, de todas las partes del mundo, y de todos los campos de las ciencias naturales: Botánica, Fungi, Geología, Paleontología y Zoología, Invertebrados y Vertebrados

### ARTE EDERREKO MUSEOA · MUSEO BELLAS ARTES

g



**Urtarrilak 31** enero  
**Ostirala** · Viernes  
**Goizez** · Por la mañana

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Urriak 27tik 29ra**  
Del 27 al 29 de octubre

Arte Ederren Bilboko Museoak ibilbide bat eskaintzen du, arte erromanikoarekin hasi eta lehenbiziko abangoardien eta horien gaur egungo adarretaraino, mendebaldeko artista, estilo eta arte-eskola nagusiak azaltzeko, zenbait obra adierazgarrien bidez.

Desde el arte románico hasta las primeras vanguardias y sus derivaciones contemporáneas, el Museo de Bellas Artes de Bilbao ofrece un recorrido en el que pueden descubrirse los principales artistas, estilos y escuelas del arte occidental a través de obras representativas.

## Kultura arloa · Area de cultura

TAILERRA · TALLER

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

g



**Urriak 15 / 17** octubre  
**Astearte edo osteguna** · Martes o jueves  
**16:00 - 17:30 edo/o 10:00 - 11:30**  
**Nagusi Aretoa**

Tailer honetan parte hartzeak, ondo pasatzearekin batera, irakurtzera eta ikastera behartuko zaitu, barruan daramazun guztia modu dibertigarrian gogoratu eta adierazi ahal izateko. Gorputzeko atal guztiak landuko dira zahartze aktiboa eta osasun mental zein fisikorako onugarria 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 física como mental.

TAILERRA · TALLER

**LANDU ZURE AHOTSA · CULTIVA TU VOZ**

9



**Urriak 8** octubre  
**Asteartea** · Martes, **11:00 - 12:30**  
**Nagusi Aretoa**

Gure ahotsa landuko dugu Euskal Herriko eta Gaztelako abesti herrikoien bidez. Kantuko irakasle bat izango dugu, ahotsa lantzeko teknikak irakatsiko dizkiguna.

Trabajaremos en coro nuestra voz a través de canciones populares vascas y castellanas. Contaremos con una profesional que nos guiará en este proceso.

**Teknologia berrien arloa · Area de nuevas tecnologías**

**SMARTPHONEN ERABILERA · MANEJO DEL SMARTPHONE**

g



**Urriaren 18 - 31** octubre  
**09:00 - 11:00**  
**KZ gunea, Zelaia**  
**10 saio** · sesiones

**Azaroaren 18 - 29** noviembre  
**11:00 - 13:00**  
**KZ gunea, Zelaia**  
**10 saio** · sesiones

Mugikorra modu autonomoan erabiltzen ikasiko dugu, aplikazioen eta WhastApparen bidez. Ikasi zure Android gailua erabiltzen.

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

**ADIMEN AKTIBOA · MENTE ACTIVA**

eg



**Urriak 16** octubre  
**Asteazkena** · Miércoles, **10:00 - 11:30**  
**Nagusi Aretoa**

Funtzionamendu hobetzeko jarduera: kognitiboa kalkulua, memoria, arreta tresna ezberdinen bidez.

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

**Osasunaren eta ongizatearen arloa · Area de salud y bienestar**

**IBILALDI OSASUNGARRIAK · PASEOS SALUDABLES**



Ibilaldiek jarduera fisiko osasungarria egiteko aukera ematen dute, mendi-ibiliak eta gimnasia konbinatuz. Amorebieta-Etxanoko berdeguneak ezagutzeko eta oinez ibiltzeko elkartzen 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.



## Nagusi Aretoa

(adinekoentzat · personas mayores)

ZAILTASUNIK GABEKO TALDEA · GRUPO SIN DIFICULTAD

### 60 MINUTUKO IBILBIDEA UDALERRIAN ZEHAZ RECORRIDOS DE 60 MINUTOS POR EL MUNICIPIO

g



**Urriak 15** octubre  
**Irteera** · Salida: **Nagusi Aretoa**  
**Asteartea** · Martes, **9:45-10:45**

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

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

ZAILTASUN ERTAINEKO TALDEA · GRUPO DIFICULTAD MEDIA

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

g



Ordu eta erdiko ibilbideak .Udalerritik egindako ibilaldi desberdinak. Ibiltzeko ohiturarik eta zailtasun funtzionalik ez duten pertsonentzat.

**Urriak 14** octubre  
**Irteera** · Salida: **Nagusi Aretoa**  
**Astelehena** · Lunes, **9:45 - 11:15**

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

ZAILTASUN HANDIKO TALDEA · GRUPO DIFICULTAD ALTA

### EZAGUTU ZURE HERRIA · CONOCE TU PUEBLO

g



Udalerriko leku ezezagunak ezagutzeko hainbat ibilbideko ekintza.

**Urriak 18** octubre  
**Irteera** · Salida: **Nafarroa Zentroa Ostirala** · Viernes, **goizez** · por la mañana  
**Hileko 3.ostirala** · 3<sup>er</sup> viernes de mes

Paseos por el municipio para conocer distintas rutas desconocidas.

## Tailerrak · Talleres

### CHIKUNG TAILERRA · TALLER CHIKUNG

g



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 aproposak diren inpaktu txikiko ariketa batzuen bidez.

**Urriak 10** octubre  
**Nagusi Aretoa**  
**Osteguna** · Jueves, **11:30 - 13:00**

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.



**Unean uneko tailerrak** · Talleres puntuales

**BERDINTASUN SAILA NAGUSIENTZAT** · AREA DE IGUALDAD PARA MAYORES  
**AUTODEFENTSA EMAKUME NAGUSIENTZAT**  
**AUTODEFENSA PARA MUJERES MAYORES**



**Urria - abendua** · Diciembre - octubre  
**Musika Eskola**  
**Goizez** · Por la mañana

**ABARKETA ORIGINALAK EGITEKO TAILERRA**  
**TALLER DE REALIZACION DE ALPARGATAS ORIGINALES**



**Urriak 7** octubre  
**Nagusi Aretoa**  
**Astelehena** · Lunes, **09:45 - 11:45**

Abarketak ehungintzako teknika  
desberdinekin egiten ikasiko dugu.

Aprenderemos a realizar alpargatas con  
distintas técnicas textiles

**PANDERO TAILERRA**  
**TALLER DE PANDERO**



**Urriak 9** octubre  
**Nagusi Aretoa**  
**Asteazkena** · Miércoles, **11:30 - 13:00**

Ikasleek panderoaren oinarritzko ukituak  
ikasiko dituzte, erritmo guztietan lagun  
dezaten.

El alumnado aprenderá toques básicos  
de pandero, pudiendo así acompañar a  
todos los ritmos.

**SEVILLANAS TAILERRA**  
**TALLER DE SEVILLANAS**



**Urriak 10** octubre  
**Musika Eskola**  
**Osteguna** · Jueves, **10:00 - 11:30**

## Hitzaldiak · Charlas

WORK-KAFE · WORK CAFÉ

**AITONA-AMONEN ETA SEME-ALABEN ARTEKO  
GATAZKAK BILOBEN HAZKUNTZAN  
ABUELOS E HIJOS CONFLICTOS  
EN LA CRIANZA DE LOS NIETOS**

g



**Azaroak 8** noviembre  
**Nagusí Aretoa**  
**Ostirala · Viernes, 11:00 - 12:00**

**TRISTURA EDO DEPRESIOA?  
¿TRISTEZA O DEPRESION?**

g



**Abenduak 13** diciembre  
**Nagusí Aretoa**  
**Ostirala · Viernes, 11:00 - 12:00**

## Nagusien gimnasia · Gimnasia de mayores



**IZEN-EMATEAK  
INSCRIPCIONES**

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Irailak 16 - 26** septiembre

**Zelaieta Zentroan** · Centro Zelaieta

**Klaseen hasiera** · Comienzo de las clases  
**Urriak 1** octubre

**GABONETAKO OPORRAK  
VACACIONES DE NAVIDAD**

**Abenduak 23** diciembre - **urtarrilak 6** enero,  
**biak barne** · ambos inclusive

**ASTE SANTUKO OPORRAK**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**  
**Apirilak 14 - 27** abril, **biak barne** · ambos inclusive

**IKASTURTE AMAIERA  
ÚLTIMO DÍA DEL CURSO**  
**Ekainak 20** junio

**Urte osokoa** · Curso completo

**65 URTETIK GORAKOENTZAKO  
MANTENTZE-GIMNASIA**

**Zelaieta zentroan**  
**Eguerdiko 12:00etatik**  
**14:00etara bitartean**

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
PARA MAYORES DE 65 AÑOS**

**En el Centro Zelaieta**  
**A mediodía entre las 12:00**  
**y las 14:00**



## 2024KO URRIA-AZAROA-ABENDUA ETA URTE OSOKO IKASTAROAK CURSOS OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2024 Y CURSO COMPLETO

### IZEN-EMATEAK INSCRIPCIONES

**Presentziala** · Presencial: **Larrea Kiroldegian**  
**On line:** [www.amorebieta-etxano.eus](http://www.amorebieta-etxano.eus)

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Irailak 2** · 11 septiembre

**Zozketa** · Sorteo: **Irailak 13** septiembre

**Izen-ematea konfirmatzeko azken eguna**  
Último día de confirmación de la inscripción  
**Irailak 24** septiembre

**Leku hutsetako izen-emateen konfirmazioa**  
Confirmación de la inscripción en vacantes  
**Irailak 25** · 26 septiembre

**Leku hutsak geratzuz gero** · Plazas vacantes  
**Irailaren 27tik aurrera** · A partir del 27 de septiembre

### IKASTAROEN EGUTEGIA CALENDARIO DE LOS CURSOS

**HELDUEN IKASTAROAK** · CURSOS PERSONAS ADULTAS  
**Urriak 1** - **Abenduak 27** · 1 de octubre - 27 de diciembre

**UMEEN IKASTAROAK** · CURSOS INFANTILES  
**Igeriketa, gimnasia erritmikoa eta igeriketa eskola**  
Natación, gimnasia rítmica y escuela de natación  
**Urriak 1** - **Abenduak 20** · 1 de octubre - 20 de diciembre

**\*UMEEN IKASTAROAK** · CURSOS INFANTILES  
**Asteburuetako igeriketa** · Natación fin de semana  
**Urriak 5** - **Abenduak 15** · 5 de octubre - 15 de diciembre

**\*Azaroaren 2an eta 3an**  
**eta abenduaren 7an eta 8an ez dago klaserik**

\*No habrá clases los días 2 y 3 de noviembre,  
7 y 8 de diciembre

## 2025EKO URTARRILA - OTSAILA - MARTXOA CURSOS ENERO - FEBRERO - MARZO 2025

### IZEN-EMATEAK INSCRIPCIONES

**Izena emateko epea** · Plazo de inscripción:  
**Azaroak 20** · 28 noviembre

**Zozketa** · Sorteo: **Abenduak 2** diciembre

**Izen-ematea konfirmatzeko azken eguna**  
Último día de confirmación de la inscripción  
**Abenduak 16** diciembre

**Leku hutsetako izen-emateen konfirmazioa**  
Confirmación de la inscripción en vacantes  
**Abenduak 19** · 22 diciembre

**Leku hutsak geratzuz gero** · Plazas vacantes  
**Abenduaren 23tik aurrera** · A partir del 23 de diciembre

### IKASTAROEN EGUTEGIA CALENDARIO DE LOS CURSOS

**HELDUEN IKASTAROAK** · CURSOS PERSONAS ADULTAS  
**Urtarrilak 2** - **Martxoak 28** · 2 de enero - 28 de marzo

**UMEEN IKASTAROAK** · CURSOS INFANTILES  
**Igeriketa, gimnasia erritmikoa eta igeriketa eskola**  
Natación, gimnasia rítmica y escuela de natación  
**Urtarrilak 7** - **Martxoak 28** · 7 de enero - 28 de marzo

**\*UMEEN IKASTAROAK** · CURSOS INFANTILES  
**Asteburuetako igeriketa** · Natación fin de semana  
**Urtarrilak 18** - **Martxoak 23** · 18 de enero - 23 de marzo

**\*Martxoaren 1ean eta 2an ez dago klaserik**  
\*No habrá clases los días 1 y 2 de marzo.

## Helduen ikastaroak · Cursos para personas adultas

### HIRU HILEKOAK · TRIMESTRALES

#### ASTELEHEN, ASTEAZKEN ETA OSTIRALETAN · LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

09:30

10:30

09:30 – 10:15

10:30 – 11:15

20:00 – 20:45

20:45 – 21:30

**MANTENTZE GIMNASIA · GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

**EGOKITZE FISIKOAK · ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**MANTENTZE-GIMNASIA · GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

**EGOKITZE FISIKOAK · ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**IGERIKETA · NATACIÓN** HASTAPENA I · INICIACIÓN I

**IGERIKETA · NATACIÓN** HASTAPENA II · INICIACIÓN II

#### ASTELEHEN ETA ASTEAZKENETAN LUNES Y MIÉRCOLES

13:15 – 14:00

17:00 – 17:45

17:30 – 18:15

18:15 – 19:00

18:30 – 19:15

19:15 – 20:00

19:30 – 20:15

20:15 – 21:00

20:30 – 21:15

**AQUAGYM**

**PILATES**

**PILATES**

**HIPOPRESIBOAK**

**SPINBIKE**

**GAZ · G.A.P.**

**HIPOPRESIBOAK**

**PILATES**

**GAZ · G.A.P.**

#### ASTEARTE ETA OSTEGUNETAN MARTES Y JUEVES

09:30 – 10:15

10:30 – 11:15

13:15 – 14:00

13:30 – 14:15

18:30 – 19:15

19:00 – 19:45

19:30 – 20:15

20:30 – 21:15

20:00 – 20:45

**PILATES**

**SPINBIKE**

**AQUAGYM**

**SPINBIKE**

**PILATES**

**SPINBIKE**

**XUNBA**

**GAZ · G.A.P.**

**IGERIKETA · NATACIÓN**

**HOBEKUNTZA PERFECCIONAMIENTO**

Umeen ekintza eta ikastaroak · Actividades y cursos infantiles

HIRU HILEKOAK · TRIMESTRALES

UMEENTZAKO IGERIKETA · NATACIÓN INFANTIL

ASTE BARRUKOAK · ENTRE SEMANA

**ASTELEHEN, ASTEAZKEN ETA OSTIRALETAN**  
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

**ASTEARTE ETA OSTEGUNETAN**  
MARTES Y JUEVES

17:00-17:45

**HASTAPENA II**  
INICIACIÓN II  
**FAMILIARIZAZIOA**  
FAMILIARIZACIÓN  
**HOBKUNTZA**  
PERFECCIONAMIENTO

17:00-17:45

**HASTAPENA I**  
INICIACIÓN I  
**HASTAPENA I**  
INICIACIÓN I  
**HASTAPENA II**  
INICIACIÓN II

17:45-18:30

17:45-18:30

18:30-19:15

18:30-19:15

ASTEBURUETAKO IKASTAROAK · CURSOS DE FIN DE SEMANA

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 **HOBKUNTZA · 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 **HOBKUNTZA · PERFECCIONAMIENTO**

5-6 urte · años

IKASTURTE OSOKOAK · CURSO COMPLETO

**ASTELEHEN ETA ASTEAZKENETAN**  
LUNES Y MIÉRCOLES

**ASTEARTE ETA OSTEGUNETAN**  
MARTES Y JUEVES

19:15-20:00

**IGERIKETA ESKOLA**  
ESCUELA DE NATACIÓN

17:30 - 18:15

**GIMNASIA ERRITMIKOA**

**GIMNASIA RÍTMICA**  
Familiarizazioa · Familiarización

18:30 - 19:15

**GIMNASIA ERRITMIKOA**

**GIMNASIA RÍTMICA**  
Jarraipena · Continuación

19:15 - 20:00

**IGERIKETA ESKOLA**  
ESCUELA DE NATACIÓN





## Irakaskuntzak · Enseñanzas

### MUSIKA ETA MUGIMENDUA

4 - 7 urte

### MÚSICA Y MOVIMIENTO

4 - 7 años

### MUSIKA TRESNAK

8 urtetik aurrera

### INSTRUMENTOS MUSICALES

a partir de 8 años

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| FLAUTA       | AKORDEOIA          |
| KLARINETEA   | GITARRA            |
| SAXOFOIA     | TRIKITIXA          |
| TRONPETA     | TXISTUA            |
| TRONBOIA     | DULTZAINA          |
| PERKUSIOA    | ALBOKA             |
| BIOLINA      | TXALAPARTA         |
| BIOLA        | GITARRA ELEKTRIKOA |
| BIOLONTXELOA | BAXU ELEKTRIKOA    |
| PIANOA       | BATERIA            |

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| FLAUTA      | ACORDEÓN           |
| CLARINETE   | GUITARRA           |
| SAXOFÓN     | TRIKITIXA          |
| TRONPETA    | TXISTU             |
| TROMBÓN     | DULTZAINA          |
| PERCUSIÓN   | ALBOKA             |
| VIOLÍN      | TXALAPARTA         |
| VIOLA       | GUITARRA ELÉCTRICA |
| VIOLONCHELO | BAJO ELÉCTRICO     |
| PIANO       | BATERÍA            |

### DANTZA

**DANTZAREKIN KONTAKTUA,  
SORMENEZKO DANTZA  
eta HIP-HOP / FUNKY**

### DANZA

**CONTACTO CON LA DANZA,  
DANZA CREATIVA  
y HIP-HOP / FUNKY**

### MUSIKOTERAPIA HEZIGARRIA

### MUSICOTERAPIA EDUCACIONAL

**INFO GEHIAGO · MÁS INFORMACIÓN**

Txiki Otaegi, 1  
Tel.: **94 630 15 10**  
**zubiaur@amorebieta.eus**



## Ikastaroak · Cursos

### IZEN EMATEAK · INSCRIPCIONES

**Aurrez aurre** · Presencial en Zelaieta

Online <https://izenemateak.amorebieta-etxano.eus>

**Irailaren 15era arte** · hasta el 15 de septiembre

**Zozketa** (beharrezkoa bada) **irailak 17** septiembereko sorteo (si es necesario)

**Plazaren konfirmazioa iraila 17-24** septiembereko confirmación de plaza

**Klaseen hasiera urriaren 4tik aurrera** · Comienzo de las clases a partir del 4 de octubre

### Urte osokoak · Cursos de todo el año

#### BITXIGINTZA · JOYERÍA

g

**32 ordu** · horas

**Prezioa** · Precio: **99,20 €**

**A TALDEA** · GRUPO A

**Asteartea** · Martes, **10:00 - 12:00**

**Hasiera** · Inicio: **Urriak 8** octubre

**B TALDEA** · GRUPO B

**Asteazkena** · Miércoles, **16:30 - 18:30**

**Hasiera** · Inicio: **Urriak 9** octubre

#### SALOI DANTZAK · BAILES DE SALÓN

Hobekuntza · Perfeccionamiento

g

**A TALDEA** · GRUPO A

**Asteazkena** · Miércoles, **20:00 - 21:30**

**Hasiera** · Inicio: **Urriak 9** octubre

**24 ordu** · horas

**Prezioa** · Precio: **74,40 €**

**B TALDEA** · GRUPO B

**Ostirala** · Viernes, **19:30 - 21:00**

**Hasiera** · Inicio: **Urriak 4** octubre

**22,5 ordu** · horas

**Prezioa** · Precio: **69,75 €**

#### YOGA

Maila guztiak · Todos los niveles

**A TALDEA** · GRUPO A

**Asteartea** · Martes, **18:00 - 19:30**

**Hasiera** · Inicio: **Urriak 8** octubre

**B TALDEA** · GRUPO B

**Asteartea** · Martes, **19:45 - 21:15**

**Hasiera** · Inicio: **Urriak 8** octubre

**C TALDEA** · GRUPO C

**Asteazkena** · Miércoles, **18:00 - 19:30**

**Hasiera** · Inicio: **Urriak 9** octubre

**24 ordu** · horas

**Prezioa** · Precio: **74,40 €**

**D TALDEA** · GRUPO D

**Ostirala** · Viernes, **18:00 - 19:30**

**Hasiera** · Inicio: **Urriak 4** octubre

**22,5 ordu** · horas

**Prezioa** · Precio: **69,75 €**



**ARAUDIA ETA  
ORDAINKETA  
MODUA**

**NORMATIVA  
Y MÉTODO  
DE PAGO**





## MINDFULNESS · MINDFULNESS

Maila guztiak · Todos los niveles

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

**A TALDEA · GRUPO A**  
**Astelehena** · Lunes, **17:45 - 19:15**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 7** octubre

e

**B TALDEA · GRUPO B**  
**Astelehena** · Lunes, **19:30 - 21:00**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 7** octubre

g

## ZUR LANGINTZA · TALLA DE MADERA

Maila guztiak · Todos los niveles

eg

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

**A TALDEA · GRUPO A**  
**Osteguna** · Jueves, **16:45 - 18:45**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 10** octubre

**B TALDEA · GRUPO B**  
**Osteguna** · Jueves, **19:00 - 21:00**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 10** octubre

## JOSKINTZA · COSTURA

Maila guztiak · Todos los niveles

eg

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

**A TALDEA · GRUPO A**  
**Asteartea** · Martes, **17:00 - 19:00**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 8** octubre

**B TALDEA · GRUPO B**  
**Asteartea** · Martes, **19:15 - 21:15**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 8** octubre

## ZERAMIKA · CERÁMICA

e

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

**A TALDEA · GRUPO A**  
**Asteartea** · Martes, **17:00 - 19:00**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 8** octubre

**B TALDEA · GRUPO B**  
**Asteartea** · Martes, **19:15 - 21:15**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 8** octubre

## PUNTOA&CROCHET · PUNTO&CROCHET

eg

**30 ordu** · horas  
**Prezioa** · Precio: **78 €**

**A TALDEA · GRUPO A**  
**Ostirala** · Viernes, **17:00 - 19:00**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 4** octubre

**B TALDEA · GRUPO B**  
**Ostirala** · Viernes, **19:15 - 21:15**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 4** octubre

**AKROYOGA · AKROYOGA**

e

**24 ordu** · horas  
**Prezioa** · Precio: **74,40 €**  
**Asteartea** · Martes, **20:00 - 21:30**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 8** octubre



**MARRAZKETA TAILERRA**

**TALLER DE DIBUJO**

Helduentzako · Para personas adultas

g

**24 ordu** · horas  
**Prezioa** · Precio: **74,40 €**  
**Osteguna** · Jueves, **19:00 - 20:30**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 10** octubre



**UMEENTZAKO MARRAZKETA**

**DIBUJO PARA NIÑOS/AS**

8 - 10 urte · años

g

**24 ordu** · horas  
**Prezioa** · Precio: **74,40 €**  
**Astelehena** · Lunes, **17:30 - 19:00**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 7** octubre



**ANTZERKI TAILERRAK** Euskaraz  
**TALLERES DE TEATRO** En Euskera  
 Nerabeentzako · Para adolescentes

e

**A Taldea** (2010-2009 jaioak/nacidos en)  
**Asteazkena** · Miercoles, **18:30 - 20:30**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 2** octubre

**B Taldea** (2008-2007 jaioak/nacidos en)  
**Osteguna** · Jueves, **18:00 - 20:00**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 3** octubre  
**Doan** · Gratis

**IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN:**  
 Irailaren 25era arte · Hasta el 25 de septiembre

ZUGAn

**Hizkuntzak praktikatzen · Practicando idiomas**

**INGLESA BERBETAN · HABLAR EN INGLÉS**

**15 ordu** · horas  
**Prezioa** · Precio: **39 €**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 7** octubre

**MAILA ERTAINA · NIVEL MEDIO / A TALDEA · GRUPO A**  
**Astelehena** · Lunes, **17:30 - 18:30**

**GOI MAILA · NIVEL ALTO / B TALDEA · GRUPO B**  
**Astelehena** · Lunes, **18:45 - 19:45**

**FRANTSESA BERBETAN · HABLAR EN FRANCÉS**

**15 ordu** · horas  
**Prezioa** · Precio: **39 €**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 16** octubre  
**Asteazkena** · Miércoles, **18:15 - 19:15**

**ITALIERA BERBETAN · HABLAR EN ITALIANO**

**15 ordu** · horas  
**Prezioa** · Precio: **39 €**  
**Hasiera** · Inicio: **Urriak 7** octubre  
**Astelehena** · Lunes, **18:00 - 19:00**



**Unean uneko taillerak · Talleres puntuales**



## OSPATZEKO ETA HARRITZEKO APERITIBOAK ENTRANTES Y APERITIVOS PARA CELEBRAR Y SORPRENDER



**10 ordu · horas**

**Prezioa · Precio: 31€**

**Astelehena · Lunes, 19:00 - 21:00**

**Datak · Fechas:**

**Urria 14, 21, 28 octubre**

**Azaroa 4, 11 noviembre**

Sarrera eta aperitibo desberdinak egiten ikasteko tailerra, familia eta lagunak harritzeko. Saio bakoitzean gutxienez 5 elaborazio egingo dira. Aukera tradizionalagoak prestatuko dira ukitu berrituarekin, hala nola entsaladilla errusiar bat muskuilu-mahonesarekin eskabetxean eta ganboi arrautzeztatu batzuk kiokin eta lima-mahonesarekin. Proposamen beganoak ere egingo ditugu, hala nola Bruscheta bat eta beste batzuk, arriskutsuagoak eta sendoagoak, hala nola fake Rocher bat edo arrautza bete batzuk saltsa bolonesarekin labean. Elaborazioez gain, enplatu erakargarriak egiteko aukerak ere landuko ditugu.

Un taller para aprender a elaborar entrantes y aperitivos diferentes de cara a sorprender a familia y amigos/as. En cada una de las sesiones se realizarán mínimo 5 elaboraciones. Se elaborarán opciones más tradicionales con un toque renovado como por ejemplo una ensaladilla rusa con mahonesa de mejillones en escabeche y unos gambones rebozados con kikos y mahonesa de lima. También realizaremos propuestas veganas como una Bruscheta y otras más arriesgada y contundentes como un fake Rocher o unos huevos rellenos con salsa boloñesa gratinados al horno. Además de las elaboraciones, también trabajaremos diferentes opciones para realizar emplatados muy atractivos.

## HONDAKINAK APROBETXATZEN COCINA DE APROVECHAMIENTO



**10 ordu · horas**

**Prezioa · Precio: 31€**

**Astelehena · Lunes, 19:00 - 21:00**

**Datak · Fechas:**

**Azaroa 18, 25 noviembre**

**Abendua 2, 9, 16 diciembre**

Sukaldean, hondakinak aprobetxatu ditzakegu, osagaiak ahalik eta gehien aprobetxatu eta gainera eskura duguarekin plater goxoak sortzeko modu bikaina da. Gainera, saioetan, soberakinak izozteko eta gordetzeko aholkuak emango ditugu, hurrengo erabilera arte. Adibidez, oilasko errearen soberakinak dituzten errezetak, barazkiak, arroz zuria, arrain soberakinak, egositako soberakinak, ogi gogorra, fruta hondarrak aprobetxatzeko, etab. Saio hauetan parte hartzeko ez da ezagutza espezifikorik behar, sormena eta sukaldaritzako proposamenak esploratzeko gogoia bakarrik.

La cocina de aprovechamiento es una excelente forma de reducir el desperdicio de alimentos, aprovechar al máximo los ingredientes y crear platos deliciosos con lo que tenemos a mano. Además en las sesiones abordaremos consejos para cómo congelar y conservar los excedentes hasta la siguiente elaboración como por ejemplo: recetas con sobras de pollo asado, para aprovechar verduras, arroz blanco, sobras de pescado, sobras de cocido, el pan duro, restos de fruta para que no se estropee etc. Para participar en esta sesión no se requiere de ningún conocimiento específico, solo creatividad y deseos de explorar propuestas culinarias.





### ETXeko MERMELADA Tailerra TALLER DE ELABORACIÓN DE MERMELADA CASERA



**8 ordu** · horas  
**Prezioa** · Precio: **32,80€**

**Asteazkena** · Miércoles, **19:00 - 21:00**  
**Urria 9, 16, 23, 30** octubre

Sasoiko barazki, fruta eta belar aromatikoaren ziklo osoa ezagutarazteko tailerra da (ekoizpenetik hasi eta kontserbak egin arte), jaten duguna garela oinarri hartuta. Gure helburua barazki-kontserben aniztasuna lantzea da: denboraldi bakoitzeko marmeladak, marmelada motak eta gozogintza. Tailer bakoitzak 2 orduko iraupena du, eta modu praktikoan hainbat kontserben oinarria landuko da sukaldean eta pasteurizazio/esterilizazio prozesuetan. Tailerra amaitzeko, kontserbak dastatuko ditugu, ikasitakoa partekatu eta transmisio horri balioa emateko. Parte-hartzaile bakoitzak errezeta bilduma bat (euskaraz eta gaztelaniaz) eta etxerako kontserba sorta bat izango ditu.

Se trata de un taller para dar a conocer todo el ciclo de verduras, frutas y hierbas aromáticas de temporada (desde la producción hasta la elaboración de conservas), partiendo de la base de que somos lo que comemos. Nuestro objetivo es trabajar la diversidad de conservas de verduras: mermeladas de cada temporada, tipos de mermeladas y repostería... Cada taller tiene una duración de 2 horas y de forma práctica se trabajará la base de diferentes conservas durante la cocina y los procesos de pasteurización-esterilización. Terminaremos el taller con una cata de conservas elaboradas para poder compartir lo aprendido y poner en valor esa transmisión. Cada participante tendrá una colección de recetas (en euskera y castellano) y un lote de conservas para el hogar.





SORMEN-JOERAK · TENDENCIAS CREATIVAS

**7 SAIO, 7 DEKORAZIO TEKNIKA****7 SESIONES, 7 TÉCNICAS DECORATIVAS**

e

**21 ordu · horas****Prezioa · Precio: 65,10 €****Ostirala · Viernes, 10:00 – 13:00****Data · Fechas:****Urria 11, 18, 25 octubre****Azaroa 8, 15, 22, 29 noviembre**

Erronka bat planteatzen dizugu: 7 egunetan zurek kaxa-ontzi bat pertsonalizatzea 7 apainketa-teknika eklektiko konbinatuz, animatzen al zara? Helburua teknika bakoitza nola aplikatzen den eta horretarako zer material behar dituzun ikastea da, eta hemendik edozein elementu eta zure etxea modu sortzailean pertsonalizatu eta dekoratzera anima zaitezke. Teknika hauetako bakoitza praktikan jarri, oso elementu antolatzaile original eta dibertigarria sortuko dugu, non bakoitzak bere ukitu bakarra emateko aukera izango duen. Kutxa etxera eramateak, sorkuntzaz gozatzeaz gain, ikasitakoa beste euskarri batzuetan aplikatzea esan nahi du, esperientzia dekorazio-tekniken katalogo praktikoa eta funtzional bihurtuz. Landu beharreko dekorazio-teknikak: zura margotzea, egurra tindatzea, iztuku faltsua, drapatzea, transferentziak, fase batean krakelatzea, arroz-paperarekin eta scrap paperarekin decoupage teknikak, pinturarekin estenzila egiteko teknikak, erliebe-orearekin estenzila egiteko teknikak eta txantiloiarekin eta erliebe-orearekin tranzending egiteko teknikak, oxidoen imitazioa, moldeak egitea, berniza behar bezala aplikatzea eta zahartze-patinak ematea.

Te planteamos un reto: personalizar una cajonera de madera en 7 días combinando 7 técnicas decorativas eclécticas ¿te animas? El objetivo es aprender cómo se aplica cada técnica y qué materiales necesitas para ello, y desde aquí te puedas animar a personalizar y decorar cualquier elemento y tu propio hogar de forma creativa. Con la puesta en práctica de cada una de las siguientes técnicas, crearemos un elemento organizador muy original y divertido, donde cada uno/a tendrá la oportunidad de darle su toque único. Llevarse la cajonera a casa no solo significa disfrutar de la creación, sino también aplicar lo aprendido en otros soportes, convirtiendo la experiencia en un catálogo práctico y funcional de técnicas decorativas. Técnicas decorativas a trabajar: pintar madera, teñir madera, falso estuco, drapeado, transferencias, craquelado en una fase, técnicas de decoupage con papel de arroz y papel de scrap, técnicas de estencil con pintura, técnicas de estencil con pasta relieve y técnicas de tranzending con plantilla y pasta relieve, imitación de óxidos, hacer moldes, aplicar correctamente el barniz y dar patinas de envejecimiento.

Oharra: Kaxa-ontziaren eta material suntsikorren kostua ez dago tailerraren prezioan sartuta.

Nota: El coste de la cajonera y los materiales fungibles no están incluidos en el precio del taller.

IKASTAROAK | CURSOS

# Zornotzan