



2023
Urtarrila - Ekaina
Enero - Junio

**Herritarrentzako
jarduerak**

**Actividades dirigidas
a la ciudadanía**

Zornotzan



**amorebieta
etxano**
UDALA AYUNTAMIENTO



   @amoretξανoudala

www.amorebieta-etxano.eus



Aurkibidea

Índice

BERDINTASUNA · IGUALDAD

Jabekuntza programa
Programa de empoderamiento 5.

Gazteak eta feminismoa
Juventud y feminismo..... 9.

Jabekuntza eta erantzukidetasuna ·
Empoderamiento y
corresponsabilidad..... 11.

Aholkularitza sexologikorako zerbitzua
Servicio de asesoramiento
sexológico 11.

EUSKARA · EUSKERA

Zornotza Udal Euskaltegia.....13.

GIZARTE EKINTZA · ACCIÓN SOCIAL

Familien eskola
Escuela de familias..... 15.

Nagusi Aretoa, adinekoentzat
Personas mayores..... 15.

Zainduz..... 20.

Jubilatuen egoitza
Hogar de las personas jubiladas.....22.

KIROLA · DEPORTE

Larrea Kiroldegia, Ikastaroak
Polideportivo Larrea, Cursos23.

Ibiliaz ezagutu..... 26.

BESTELAKOAK · OTROS

Amorebonoak
Amorebonos, Jan Alai.....27.

KULTURA · CULTURA

ZUBIAUR MUSIKA ESKOLA · ESCUELA DE MÚSICA

Irakaskuntzak · Enseñanzas..... 29.

LIBURUTEGIA · BIBLIOTECA

Haurrentzako programazioa
Programación infantil..... 30.

Gazteentzako programazioa
Programación juvenil..... 30.

Helduentzako programazioa
Programación para adultos.....31.

ZELAIETA ZENTROA · CENTRO ZELAIETA

Urte osoko ikastaroak
Cursos de año completo32.

Unean uneko ikastaroak
Cursos puntuales..... 34.

Umeentzako ekintzak
Actividades infantiles.....37.

Gazte ekintzak
Actividades juveniles..... 38.

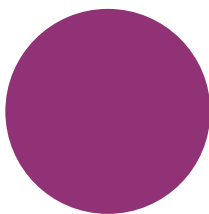
Inauteriak
Carnavales, Haizetara 39.

Musika Gertu, Zinekluba
Musika Gertu, Cineclub.....40.

Erakusketak
Exposiciones..... 41.

ZORNOTZA ARETOA

Programazioa
Programación.....46.



**EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIA RIEZ**

**NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES**



Ikastaroak • Cursos

JABEKUNTZA IKASTAROAK

- HAZ bidez edo Udaleko web orrian, Berdintasun Sailean dagoen ONLINE inprimakia erabiliz
- Ikastaroak doakoak dira
- Doako zaintza zerbitzua, Amorebieta-Etxanon errolatuta dauden emakumeentzat
- Doako zeinu hizkuntzaren interpretea, errolatutako emakumeentzat

18 URTETIK GORAKO EMAKUMEENTZAT

NOLA HITZ EGIN JENDAURREAN

Dinamizatzailea: Idoia Eizmendi.
Kazetaria eta aukera berdintasun teknikaria.

Ikastaroaren helburu nagusia eraginkortasunez komunikatzen ikastea delarik, hitz egiteko trebetasuna eta ziurtasuna garatuko dugu. Alde batetik, ditugun beldurren inguruko lanketa egingo dugu, generoak komunikazio prozesuan duen eragina kontuan hartuz. Bestalde, gure ideiak antolatzen eta diskurtso eraginkorrak prestatzen eta jendaurrean gauzatzen ikasiko dugu. Ikastaroan zehar, partehatzailtza indartuz, komunikaziorako trebetasuna baldintzatzen duten gakoak ezagutu, hausnartu eta hobetzeko estrategiak barneratzea bilatzen da.

Iraupena: 14 ordu, 7 saio
Otsailaren 14tik martxoaren 28ra, astearteetan
Ordua: 18:00 - 20:30
Euskaraz

TALLERES DE EMPODERAMIENTO

- Inscripción a través del SAC o a través del formulario ONLINE en la página web municipal en el Servicio de Igualdad
- Los cursos son gratuitos
- Servicio de guardería gratuito para empadronadas en Amorebieta-Etxano
- Intérprete de lengua de signos, previa solicitud, para empadronadas

DIRIGIDOS A MUJERES MAYORES DE 18 AÑOS

CÓMO HABLAR EN PÚBLICO

Dinamizadora: Idoia Eizmendi.
Periodista y técnica en Igualdad de oportunidades.

El objetivo principal del curso es aprender a comunicarse eficazmente, por lo que desarrollaremos la destreza y la certidumbre en el habla. Por un lado, vamos a trabajar sobre los miedos que tenemos, teniendo en cuenta la influencia del género en el proceso de comunicación. Por otro lado, aprenderemos a organizar nuestras ideas y a preparar discursos eficaces y a llevarlos a cabo en público. A lo largo del curso, potenciando la participación, se busca interiorizar estrategias para conocer, reflexionar y mejorar las claves que condicionan la habilidad comunicativa.

Duración: 14 horas, 7 sesiones
Del 14 de febrero al 28 de marzo, martes
Hora: 18:00 - 20:30
En euskera

DANTZA SEXUALKI ESPLIZITUAK

Dinamizatzailea: Ines Lasagabazter
Esku- hartze sozialeko psikologoa,
bitartekaria eta berdintasun
teknikaria. Dantzan trebatua
eta sexualki esplizituak diren
dantzetan espezializatua

Booty dance-en potentziala ezagutu
ahal izateko espazio seguru bat sortuko
dugu, boteretsuago sentitzeko tresna
gisa. Historian zehar, kultur mailan
baita, adierazpen sexual irekiko dantzen
jatorri, funtsa eta mugimenduak
ezagutuko ditugu. Hala nola, Twerk,
dancehall queen eta perreo, begirada
feministaz eta arrazakeriaren aurkako
ikuspegitik ezagutuz.

Dantza hauen sorreran dauden
emakumeak, eta dantza era
bakoitzaren pauso eta mugimendu
ezaugarriak ezagutuko ditugu,
eta erabiltzaileen eskaeraren ondorioz,
aurten ere eskaintzen da. Aurreko
ikastaroaren harira, esku artean duzun
honek, jarraipen izaera dauka.

• **Astean zeharreko jarraipen taldea:**
Aurreko ikastaroaren harira, ikastaro
honek jarraipen izaera dauka

Iraupena: ordu 2ko 10 saio,
otsailaren 23tik aurrera
Ordua: 18:00 - 20:00,
Astelehen arratsalde
Elebitan

• **Asteburuko ikastaro intentsiboa:**
Astean zeharreko taldean gerora
jarraitzeko aukerarekin luzatzen da
asteburu batean betetzeko ikastaro
monografiko hau. Ostiral eta larunbata
goizez garatuko da

Otsailaren 17an, 18:00 - 20:00
Otsailaren 18an, 10:00 - 13:00
Elebitan

DANZAS SEXUALMENTE EXPLICITAS

Dinamizadora: Ines Lasagabazter
Psicóloga de intervención social,
mediadora y técnica de igualdad.
Formada en danza y especializada
en danzas sexualmente
explicitadas

Crearemos un espacio seguro donde
poder conocer el potencial de los
booty dances como herramienta para
sentirnos más poderosos. A lo largo
de la historia, también a nivel cultural,
conoceremos el origen, la esencia y los
movimientos de las danzas de expresión
sexual abierta. Como Twerk,
dancehall queen y perreo, conociéndolo
con mirada feminista y desde una
perspectiva antirracista.
Conoceremos a las mujeres en
la creación de estas danzas y las
características de paso y movimiento de
cada una de ellas, aunando el ejercicio
sano y los movimientos liberadores.
Este curso ha participado en el proyecto
de empoderamiento y se sigue
ofreciendo a petición de los usuarios. Al
hilo del curso anterior, este que tienes
entre manos tiene un carácter de
continuidad.

• **Grupo entre semana:**
Al hilo del curso anterior, este tiene un
carácter de continuidad

Duración: 10 sesiones de 2 horas,
a partir del 23 de febrero
Hora: 18:00-20:00,
lunes por la tarde
En bilingüe

• **Curso intensivo de fin de semana:**
Este curso monográfico se prolonga
con la posibilidad de continuar en el
grupo a lo largo de la semana durante
un fin de semana. El viernes y sábado se
desarrollará por la mañana

17 de febrero, 18:00 - 20:00
18 de febrero, 10:00 - 13:00
En bilingüe

Jabekuntza programa · Programa de empoderamiento

**"NI NEU... ZINEGILE, NERE
FILMAREN ZUZENDARI"****Dinamizatzailea:** Gariza produkzioak

Ikastaroan zehar emakumeok pelikula bat egiteko oinarriko kontzeptu teorikoak ikasiko ditugu: gidoia, plano ezberdinak, edizioa, musika eta soinuak. Ezagutza guzti hoiekin eta mobilak eskutan hartuz, norberaren lehen ikus-entzunezko produkzio bat sortzeko gai izango gara.

Iraupena: 24 ordu
Martxoaren 6tik ekainaren 12ra, astelehenetan
Ordua: 18:00 - 20:00
Elebitan

EMAKUMEENTZAKO COACHING-A
(coaching, meditación y gestión emocional)**Dinamizatzailea:** Miriam Herbón

Ikastaro honetan, oztupoak gainditzeko laguntzen dizkiguten teknika ezberdinetan sakonduko dugu. Autosufizientzia, autoconfianza eta garapen betearen bidean; izan ere, norberaren gaineko aurkikuntza-bidaia bat da proposamen hau. Pertsonak bere buruaz gehiago ikas dezan bilatzen du eta kontzientzia hartze horretatik abiatuta garatu eta hazi egiten gara, norbanakoaren bertsio onena bihurtzen lagunduz.

Emakume helduei zuzendua

Iraupena: 40 ordu (16 saio)
Apiriletik ekainera eta irailetik abendura

Ordua: 17:00 - 19:30, astelehenetan
Saioak bi asterik behin izango dira Gaztelaniaz

ELIKADURA KONTZIENTEA**Dinamizatzailea:** Miriam Herbón

Elikadura kontzienteak ohiturak eta tresnak ikastea eta zure egunerokoa integratzea eskaintzen dizu, jaten duzunaz kezkatu gabe gozatzeko eta jateak sufrimendu-iturri izateari uzteko.

Emakume helduei zuzendua

Ordua: 17:00 - 19:30
Astelehenetan arratsaldean
Apiriletik ekainera, eta irailetik abendura, 16 saio
Saioak bi asterik behin izango dira Gaztelaniaz

**"YO DIRECTORA DE MI
PELÍCULA..."****Dinamizadora:** Producciones Gariza

En este taller las mujeres participantes aprenderán los conceptos teóricos básicos para hacer una película: guion, tipología de planos, edición, la música, el sonido. Y podrán en práctica todos estos conocimientos en una pieza audiovisual que rodarán ellas mismas con sus propios móviles.

Duración: 24 horas
Del 6 de marzo al 12 de junio, lunes
Hora: 18:00 - 20:00
Bilingüe

COACHING PARA MUJERES
(coaching, meditación y gestión emocional)**Dinamizadora:** Miriam Herbón

En este curso profundizaremos en las diferentes técnicas que nos ayudan a superar barreras. En el camino de la autosuficiencia, la autoconfianza y el pleno desarrollo, ya que esta propuesta es un viaje de descubrimiento sobre uno mismo. Busca que la persona aprenda más de sí misma, y a partir de esa toma de conciencia nos desarrollamos y crecemos, contribuyendo a convertirla en la mejor eternidad del individuo.

Dirigido a mujeres

Duración: 40 horas, 16 sesiones
De abril a junio y de septiembre a diciembre

Hora: 17:00 - 19:30, los lunes
Las sesiones serán cada dos semanas
En castellano

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**Dinamizadora:** Miriam Herbón

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

Dirigido a mujeres

Hora: 17:00 - 19:30
Lunes por la tarde
De abril a junio y de septiembre a diciembre, 16 sesiones
Las sesiones serán cada quince días
En castellano

"JARRI DITZAGUN ESKUAK ARGITAN"

ONARRIZKO ELEKTRIZITATE GAIE TAN
BURUJABETASUNERAKO IKASTAROA

Dinamizatzailea: Paz Carvajosa
Ikusentzunezko teknikaria
eta formatzaile feminista

Autosufizientziarako elektrizitate-tailerra da, eta elektrizitatearen eta egunerokotasunerako beharrezkoak diren tresnen mundura hurbildu nahi gaitu. Tailer hau helburu argi batekin jaio da: emakumei gaur egungo errealitatera egokitzen diren erantzunak ematea, gizarte- eta genero-rolak alde batera uztea, jakin-mina, ezagutza eta autonomia piztea eta bere burua arriskuan jartzea.

Iraupena: 24 ordu, 8 saio
Apirilaren 19tik
ekainaren 7ra, asteazkenetan
Ordua: 17:00 - 20:00
Gaztelaniaz

"EMAKUMEAK EROAGO GAUDE?"

Dinamizatzailea: Estereotipak taldea

Zer da eromena? Zer dira genero estereotipoak? Zer harreman dago estereotipo hauek eta osasun mentalaren artean? Tailer honetan ezinegon psikikoei buruzko aurreiritzien gainean hausnartuko dugu. Tailer teorikoa izango da, parte hartzaileen ahotsak kontuan hartuz ezagutza eraikitzeko asmoarekin. Ez da terapia talde bat.

Estereotipei buruz ari garenean, Osasun Mental Feministaz ari gara. 2021ean Osasun Mentalarekin eta Generoarekin lotutako estereotipoen aurka borrokatzeko sorturiko taldea da. Gizarte-errealitatea aldatze bidean "buru-osasunari buruz hausnartzeko elkartu eta, estereotipoak eta tabuak, hautsiz ahaldunduz dpam Elkartea.

Iraupena: 4 ordu
Maiatzaren 3an eta 10ean

Ordua: 18:00 - 20:00
Elebitan

"MANOS A LA LUZ"

CURSO BÁSICO DE ELECTRICIDAD PARA LA
AUTOSUFICIENCIA

Dinamizadora: Paz Carvajosa
Técnica en audiovisuales y formadora
feminista

Es un taller de electricidad para la autosuficiencia que pretende acercarnos al mundo de la electricidad y de las herramientas necesarias para el día a día. Este taller nace con la mirada en un objetivo claro, el de dar a las mujeres respuestas que se adapten a su realidad actual, la de dejar a un lado los roles sociales y de género, y despertar la curiosidad, el conocimiento, la autonomía, y ponerse.... Manos a la luz!

Duración: 24 horas, 8 sesiones
Del 19 de abril
al 7 de junio, miércoles
Hora: 17:00 - 20:00
En castellano

¿ESTAMOS LAS MUJERES MÁS LOCAS?"

Dinamizadora: Estereotipak taldea

¿Qué es la locura? ¿Qué son los estereotipos de género? ¿Cómo se relacionan estos estereotipos con la salud mental? Reflexionaremos sobre los prejuicios que acompañan las experiencias de malestar psíquico. Será un taller teórico, abierto a la construcción del saber desde las voces de las participantes. No es un grupo de terapia.

Cuando hablamos de estereotipos hablamos de Salud Mental Feminista. Grupo creado en 2021 para luchar contra los estereotipos relacionados con la Salud Mental y el Género. Asociación DPAM para reflexionar sobre la salud mental y para cambiar la realidad social, rompiendo estereotipos y tabúes.

Duración: 4 horas
Días 3 y 10 de mayo

Hora: 18:00 - 20:00
Bilingüe

Jabekuntza programa · Programa de empoderamiento

EMAKUME NAGUSIEI ZUZENDURIKO EKINTZA
(65 urtetik gorra)IKASTAROA
RISOTERAPIA ETA PCI
(PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO)

"Barrea arimaren aerobica dela esan ohi da"

Dinamizatzailea: Amaia Reyes
PCI- Gorputz adierazpena, Yoga eta
Risoterapia tekniken iraskaslea

Teknika terapeutiko bat da, barrea lanerako funtsezko tresna gisa erabiltzen duena eta onura mental, emozional eta sozialak sortzen dituena. Taldeko jarduera gisa planteatuta, helburua da parte-hartzaileak saio horietatik ateratzea, positiboago, baikorrago eta, laburbilduz, beren bizitzekin gusturago sentituz. Barreak onura fisikoak, emozionalak eta sozialak sortzen ditu. Antsietate txikiagoa, erlaxazio handiagoa eta harreman adeitsuagoak ekartzen dizkigu, eta, batez ere, endorfinen karga gehigarria sortzen du, gure egunerokoan hobeto egoten lagunduko digutenak. Ikastaroak barreterapia eta gorputz-adierazpena batzen ditu, gorputza, burua, arima eta ingurunearen zaintza behingoz lantzeko, modu ludikoan eta arreata ongizatearen motor berean jarrita.

Iraupena: 16 ordu
Otsailaren 27tik
apirilaren 24ra, astelehenetan

Ordua: 18:00 - 20:00
Elebitan

ACTIVIDAD DIRIGIDA A MUJERES MAYORES
(mayores de 65 años)CURSO
RISOTERAPIA Y PCI
(PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO)

"Se suele decir que la risa es el aerobio del alma"

Dinamizadora: Amaia Reyes
Profesora de PCI-expresión corporal,
Yoga y Risoterapia

Es una técnica terapéutica que utiliza la risa como herramienta fundamental de trabajo y genera beneficios mentales, emocionales y sociales. Planteada como actividad en grupo tiene el objetivo de que las participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivas, optimistas y, en resumidas cuentas, más satisfechas con sus vidas. La risa, genera beneficios físicos, emocionales y sociales. Nos aporta un estado de menor ansiedad, mayor relajación, propicia relaciones más cordiales y, sobre todo, genera una carga extra de endorfinas que nos ayudarán a estar mejor en nuestro día a día. El curso aúna la risoterapia y la expresión corporal a fin de ejercitar de una vez, cuerpo, mente, alma y cuidado del entorno, de manera lúdica y centrando la atención en una misma como motor de bienestar.

Duración: 16 horas
Del 27 de febrero
al 24 de abril, lunes

Hora: 18:00 - 20:00
En bilingüe

Gazteak eta feminismoa · Juventud y feminismo

FEMINISMOA ETA GAZTEAK

- Izen ematea derrigorrezkoa da
- 16-20 urte bitarteko gazteei zuzenduta
- HAZ bidez edo Udaleko web orrian, Berdintasun Sailean dagoen ONLINE inprimakia erabiliz
- Ikastaroak doakoak dira

FEMINISMO Y JUVENTUD

- La inscripción es obligatoria
- Dirigido a jóvenes de entre 16 y 20 años
- Inscripción a través del SAC o a través del formulario ONLINE en la página web municipal en el Servicio de Igualdad
- Los cursos son gratuitos

BOOTY DANCE IKASTAROA: GORPUTZAREN NORBANAKO JABETASUNA, AHIZPATASUNA ETA BOTEREA

Dinamizatzailea: Ines Lasagabazter
Esku- hartze sozialeko psikologoa,
bitartekaria eta berdintasun teknikaria.
Dantzari trebatua eta sexualki
explizituak diren dantzetan
espezializatua

Booty dance-en potentziala ezagutu
ahal izateko espazio segurua bat sortuko
dugu, boteretsuago sentitzeko tresna
gis. Historian zehar, kultur mailan
baita adierazpen sexual irekiko dantzen
jatorri, funtsa eta mugimenduak
ezagutuko ditugu. Hala nola, Twerk,
dancehall queen eta perreo, begirada
feministaz eta arrazakeriaren aurkako
ikuspegitik ezagutuz.
Dantza hauen sorreran dauden
emakumeak, eta dantza era
bakoitzaren pauso eta mugimendu
ezaugarriak ezagutuko ditugu,
ariketa osasuntsua eta mugimendu
askatzaileak bateratuz.

Iraupena: ordu eta erdiko 10 saio,
otsailaren 20tik aurrera
Astelehen arratsaldean
Elebitan

"FEMINISMOA GUZTIONTZAT" IKASTAROA

Dinamizatzailea: Idoia
Eizmendi. Kazetaria eta Aukera
berdintasun teknikaria

Feminismoa da munduan aldaketa
gehien eragin duen gizarte
mugimendua, eta emakumeen
borrokari esker, jendarte osoan
hobekuntza handiak lortu dira.
Azken urteotan, gorakada handiko
unea bizitzen ari da, eta adin
guztietako emakumeak hurbildu
dira mugimendu horretara. Hala ere,
askotan, eztabaidak oso eskuragarriak
ez diren eta nahiko konplexuak diren
kontzeptu eta ideiez beteta daude.
Horregatik, feminismoaren oinarriko
kontzeptuak eta proposamenak modu
erraz eta ulergarrian barneratu eta
ezagutarazteko beharra dugu. Honako
ikastaroak, feminismoaren oinarriko
kontzeptuak modu erraz, partehartzaile
era ulergarrian ezagutu eta gure
buruak proposamen feministetara
hurbiltzea du helburu.

Iraupena: 6 ordu, 3 orduko saio 2
Apirilaren 22an eta 29an, 10:30 - 13:00
Euskaraz

CURSO DE BOOTY DANCE: AUTOCONCIENCIA DEL CUERPO, SORORIDAD Y PODER

Dinamizadora: Ines Lasagabazter
Psicóloga de intervención social,
mediadora y técnica de igualdad.
Formada en danza y especializada
en danzas sexualmente
explícitas

Crearemos un espacio seguro donde
poder conocer el potencial de los
booty dances como herramienta para
sentirnos más poderosas. A lo largo
de la historia, también a nivel cultural,
conoceremos el origen, la esencia
y los movimientos de las danzas de
expresión sexual abierta. Como Twerk,
dancehall queen y perreo, conociéndolo
con mirada feminista y desde una
perspectiva antirracista.
Conoceremos a las mujeres en
la creación de estas danzas y las
características de paso y movimiento de
cada una de ellas, aunando el ejercicio
sano y los movimientos liberadores.

Duración: 10 sesiones de hora y media,
a partir del 20 de febrero
Lunes por la tarde
En bilingüe

"FEMINISMOA GUZTIONTZAT" IKASTAROA

Dinamizadora: Idoia Eizmendi.
Periodista y técnica en Igualdad de
oportunidades

El feminismo es el movimiento social
que más cambios ha provocado en el
mundo, y la lucha de las mujeres ha
conseguido grandes mejoras en toda
la sociedad.
En los últimos años se está viviendo
un momento de gran auge, un
movimiento al que se han acercado
mujeres de todas las edades. Sin
embargo, muchas veces los debates
están llenos de conceptos e ideas
poco accesibles y bastante complejas.
Por ello, necesitamos interiorizar y dar
a conocer los conceptos y propuestas
básicas del feminismo de una manera
sencilla y comprensible. Este curso
pretende conocer de forma sencilla,
participativa y comprensible los
conceptos básicos del feminismo
y acercarnos a las propuestas
feministas.

Duración: 6 horas, 2 sesiones de 3 horas
22 y 29 de abril, 10:30 - 13:00
En euskera

MASKULINOTASUN BERRIEKIKO JARDUERAK ETA GIZONEZKOEI ZUZENDURIKO IKASTAROA**ERAKUSKETA IREKIA, HERRITAR ORORI ESKEINIA****ERAKUSKETA
“GIZONAK BERDINTASUNERANTZ
ETA MASKULINITATE BERRIAK.
JENDARTE BERRI BATEN
ALDEKO IRUDI BERRIAK”****Dinamizatzailea: Piper txuriak,
berdintasunaren aldeko gizon taldea**

22 panelez (50 x 60) osatua, irudiak testuinguruan jartzeko testu eta esaldiz osotua.

Irudietan, maskulinitate tradizional patriarkal eta hegemonikoari ez dagozkion rol eta jokabideak agertzen ditugu. Xedea maskulinitate berdinzalea erakustea da, emakumeekiko justiziaren mesedetan; aktiboa etxeko lanen erantzukidetasunari dagokionez; emozioak adierazten dituen beste gizon batekin hizketan; beste gizon batzuekin gertutasun fisikoa bizi duena; lankidetzan eta adiskidetasun-harremanak eraikitzen dituen beste gizon batzuekin; berdintasunezko aitatasuna bultzatzen duena; etab. Finean, “maskulinitate berriak” deritzenen edo maskulinitate ez-patriarkalaren ezaugarriak deskribatzen ditugu.

Iraupena: 2 aste
Apirilaren 11tik 25era
Zelaieta zentroko 1.solairuan
Elebitan

JABEKUNTZA ETA ERANTZUKIDETASUNA

- Gizonezkoen jarduerak eta jaioberrientzako masaje ikastaroetarako izen ematea beharrezkoa da
- HAZ bidez edo Udaleko web orrian, Berdintasun Sailean dagoen ONLINE inprimakia erabiliz
- Ikastaroak doakoak dira

MASKULINOTASUN BERRIEKIKO JARDUERAK ETA GIZONEZKOEI ZUZENDURIKO IKASTAROA**EXPOSICIÓN ABIERTA AL PÚBLICO EN GENERAL****EXPOSICIÓN
“HOMBRES HACIA LA IGUALDAD Y NUEVAS MASCULINIDADES.
NUEVAS IMÁGENES A FAVOR DE
UNA NUEVA SOCIEDAD”****Dinamizador: Piper txuriak, grupo de
hombres en favor de la igualdad**

Compuesto por 22 paneles (50 x 60) con textos y frases para contextualizar las imágenes.

Las imágenes muestran roles y comportamientos que no corresponden a la masculinidad tradicional patriarcal y hegemónica. Se trata de mostrar una masculinidad igualitaria en aras de la justicia con las mujeres, activa en relación a la corresponsabilidad en las tareas domésticas, que expresa emociones hablando con otro hombre, que vive la cercanía física con otros hombres, que construye relaciones de colaboración y amistad con otros hombres, que fomenta la paternidad igualitaria, etc. En definitiva, describimos las características de la masculinidad no patriarcal denominadas “nuevas masculinidades”.

Duración: 2 semanas
Del 11 al 25 de abril
En la 1ª planta del Centro Zelaieta
Bilingüe

EMPODERAMIENTO Y CORRESPONSABILIDAD

- Inscripción necesaria para las actividades de reflexión sobre la masculinidad y curso de masaje neonatal
- Inscripción a través del SAC o a través del formulario ONLINE en la página web municipal en el Servicio de Igualdad
- Los cursos son gratuitos

MASKULINITATE BERRIAK

Herriko gizonezkoei zuzenduriko maskulinitasunaren inguruko hausnarketa jarduerak

AUKERA DEZAGUN ASKATASUNEZ
NOLAKO GIZONA IZAN NAHI DUGUN

Dinamizatzailea: Piper txuriak, berdintasunaren aldeko gizon taldea

Hautzaroan, gizarte eta kultura saiatzen dira konbentzitzen gizon "normaltzat" edo "egiazkotzat" jotzen dena onartu behar dugula. Horrela, konturatu gabe, gizonezkoek "jantzi urdin" bat eramatea onartzen dugu. Jantzi horren diseinua eta ezaugarriak genero-sinesmen jakin batzuen arabera dira. Inposatutako maskulinitate-eredu bat gogamenean sartzen zaigu eta pertsona gisa mugatzen gaitu: gure gustuak, pentsamenduak eta erabakiak markatzen ditu, baita sentitzen eta jokatzeko modua ere, horretaz jabetzen ez bagara ere. Tradizioaren baldintzapena gainditzeko, jantzi hori nolakoa den ulertu behar dugu, horrela jakin ahal izango baitugu zerk kaltetzen gaituen eta zerk ez. Azken batean, gure giza premiekin eta izan nahi dugun pertsonarekin koherenteak ez diren gizarte-rolak baztertzen lagunduko dugu.

Gizentasunaren erakusketa ikusgai dagoen aste bietan zehar garatzekoak

Iraupena: 2 orduko saio 2
Apirilaren 18an eta 25 ean
Ordua: 18:00
Elebitan

IKASTAROA

JAIOPERRIENTZAKO MASAJEA

Aita edo jaio berriaren amak duen familia ardurakideari zuzendua

Dinamizatzailea: Aitor Iturralde
Osteopata eta jaio berrientzako masaje ikastaroetan trebatua. Udal mailako Zaindu programetan irakaslea

Abian jarriko dugun ikastaro hau, jaio berrientzako, masaje terapeutiko teknika ezberdinak ezagutzean datza. Jaio berria saioetara etortzea beharrezkoa da, beraz.

Ikastaroaren hartzaileek dagokienez, ohiko familia ereduaren, aitaren irudiari atxikitutako rolak betetzera bideratuta dagoen gurasokideari zuzentzen dugu. Familia eredu orori egokitzuz, deialdia, jaio berriaren amaren baimen bitartez, parte hartu nahi duen guztiari irekia da. Erantzukidetasuna indartzea

NUEVAS MASCULINIDADES

Actividades de reflexión sobre la masculinidad dirigidas a los hombres del pueblo

ELIJAMOS LIBREMENTE QUÉ TIPO
DE HOMBRE QUEREMOS SER

Dinamizador: Piper txuriak, grupo de hombres en favor de la igualdad

En la infancia, la sociedad y la cultura tratan de convencernos de que debemos aceptar lo que se considera como un hombre normal, un verdadero. De esta manera, sin darnos cuenta, aceptamos que los hombres lleven un traje azul. El diseño y las características de esta prenda dependen de determinadas creencias de género. Un modelo de masculinidad impuesto se nos mete en la mente y se nos limita como personas que marca nuestros gustos, pensamientos y decisiones, así como la forma en que sentimos y actuamos, aunque no seamos conscientes de ello. Para superar el condicionamiento de la tradición tenemos que entender cómo es esa prenda, porque así podremos saber qué nos perjudica y qué no. En definitiva, nos ayudará a desterrar roles sociales que no son coherentes con nuestras necesidades humanas y con la persona que queremos ser.

Durante las dos semanas de la exposición sobre la masculinidad

Duración: 2 sesiones de 2 horas
Días 18 y 25 de abril
Hora: 18:00
Bilingüe

CURSO

MASAJE NEONATAL

Dirigido al padre o a la persona que comparte la responsabilidad de la familia con la madre

Dinamizador: Aitor Iturralde
Osteópata y especializado en masaje para neonatos. Profesor en programas municipales Zaindu

Este curso que vamos a poner en marcha consiste en conocer diferentes técnicas de masaje terapéutico para recién nacidos. Es necesario, por tanto, que el recién nacido se incorpore a las sesiones.

Las personas destinatarias del curso se dirigen al coprogenitor que, en modelos familiares habituales, está destinado a desempeñar los roles asociados a la figura del padre. Adaptada a todo modelo de familia, la convocatoria, con el consentimiento de la madre del recién nacido, es abierta a todo aquel que quiera participar. Con el objetivo indirecto

Jabekuntza programa · Programa de empoderamiento

zeharkako helburu duelarik, umeak, jaiotzez, sortzez, binkulo afektiboa ez dakarren gurasoarekiko hurbiltasuna eta intimitasuna areagotzeko proposamena da.

Ikastaroan zeharreko ariketen bidez, jaio berrien beharrei egokituriko masajeak egiten ikasi eta bien arteko afektibotasuna areagotzeko espazioa sortuko dugu. Giro lasaian laztanen hizkuntzaren baitan lehenengo hilabeteetan, bien arteko komunikazioa erraztu eta finkatzera zuzendua da, batik bat.

Arlo praktikoenean, koliko, hortz, digestio eta abarrei loturiko minak arintzen ikasiko dugu, ukimenaren bitarteko erlajazioa bideratzen baitare.

Iraupena: ordu eta laurdeneko 4 saio
Bi ikastaro izango dira, maiatzetan talde batentzako eta ekainean zehar bigarren talde batentzako.

Asteko eguna parte-hartzaileekin adostuko da

Ordua: 18:00 - 19:15
Elebitan

de reforzar la corresponsabilidad, se trata de una propuesta para aumentar la cercanía e intimidad del niño con el progenitor que, de nacimiento, no supone un vínculo afectivo.

Mediante ejercicios a lo largo del curso, aprenderemos a realizar masajes adaptados a las necesidades de los recién nacidos y crearemos un espacio para aumentar la afectividad entre ambos. En un ambiente distendido, el lenguaje de las caricias durante los primeros meses está dirigido principalmente a facilitar y consolidar la comunicación entre ambos.

En el ámbito más práctico, aprenderemos a mitigar dolores asociados a cólicos, dentición, digestión, etc., canalizando, a su vez, la relajación y relación afectiva mediante el tacto.

Duración: 4 sesiones de una hora y cuarto
Se ofrecerán dos cursos durante mayo para un grupo y en junio para un segundo grupo

El día de la semana se acordará con las personas participantes

Hora: 18:00 - 19:15
Bilingüe

Aholkularitza sexologikorako zerbitzua (elebitan)

ARRETA ETA AHOLUKARITZA ZERBITZUA
Zelaietan
Ostiralero, 18:30-20:30

NESKA-MUTIKO GAZTEEI ZUZENDUTA!

Sexualitatearekin lotutako edozein zalantza argitzeko galdetu, deitu edo idatz dezakezu (zure topaketak, identateari, desioari, sexu-orientazioari buruzko zalantzak...).

Ostiralero,
18:30etatik 20:30etara, Zelaietan

☎ 644 770 031
✉ gazteaholkularitza@amorebieta.eus

Servicio de asesoramiento sexológico (bilingüe)

ATENCIÓN Y SERVICIO DE ASESORAMIENTO
Zelaieta
Todos los viernes, 18:30-20:30

¡DIRIGIDO A CHICAS Y CHICOS JÓVENES!

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...).

Todos los viernes,
de 18:30 a 20:30, en Zelaieta

☎ 644 770 031
✉ gazteaholkularitza@amorebieta.eus

Ikastaroak · Cursos

Izen ematea, presentziala:

Zornotzako Udal Euskaltegia, San Pedro 5
94 673 20 26 / euskaltegia@amorebieta.eus

* ESKATU DIRULAGUNTZEI BURUZKO
INFORMAZIOA

Inscripción, presencial:

en Zornotzako Udal Euskaltegia, San Pedro 5
94 673 20 26 / euskaltegia@amorebieta.eus

* SOLICITAR INFORMACIÓN SOBRE
SUBVENCIONES

EUSKALDUNTZEA: IKASTARO TRINKOAK

Euskara ikasteko
ikastaro trinkoak

Hamasei urtetik gorakoentzat

Noiztik noiz arte:
ekainaren 1etik 29ra

Izen-emate epea: maiatzaren 8tik 18ra

Astelehenetik ostiralera 4,5 ordu,
94,5 eskola ordu

Prezioa: 127,58 €

EUSKALDUNIZACIÓN: CURSOS INTENSIVOS

Cursos intensivos para
el aprendizaje de euskera

Destinados a mayores de 16 años

Período:
del 1 al 29 de junio

Plazo de inscripción: del 8 al 18 de mayo

4,5 hora al día de lunes a viernes,
94,5 horas lectivas

Precio: 127,58 €

EUSKALDUNTZEA: IRAILEAN, MAILA LORTZEKO IKASTAROAK

Hamasei urtetik gorakoentzat

Noiztik noiz arte: irailaren 4tik 27ra

Izen-emate epea: uztailaren 3tik 10era

2 ordu egunean, astelehenetik
ostegunera, 30 eskola ordu

Prezioa: 40,50 €

EUSKALDUNIZACIÓN: CURSOS PARA EL EXÁMEN DE NIVEL, SEPTIEMBRE

Destinados a mayores de 16 años

Período: del 4 al 27 de septiembre

Plazo de inscripción: del 3 al 10 de julio

2 horas diarias de lunes jueves,
30 horas lectivas

Precio: 40,50 €

Euskara praktikatzeko · Practicar Euskera

BERBA-TALDEAK

Euskara pratikatze taldeak

Noiztik noiz arte:
urriaren 1etik ekainaren 30era

Prezioa: Doakoa

GRUPOS DE CONVERSACIÓN

Grupos para la práctica del euskera

Período:
del 1 de octubre al 30 de junio

Precio: Gratuito

Informazioa: Euskara zebitzua 946300002
(120 eta 121 luzapenak)

Información: Servicio de euskara 946300002
(extensiones 120 y 121)



Familien eskola

Escuela de familias

Aldaketa etengabeko faktorea da gure bizitzetan, bizitzaren 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 hezkuntzan etapa berri bat hasten dutenean. Horrela, alde batetik, seme-alabak izango dituzten familiei zuzendutako saio puntualak abian jartzen dira Amorebieta-Etxanoko Osasun Zentroarekin elkarlanean (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.

FAMILIEN ESKOLA

- Izen ematea: apirilak 17etik 30ra HAZ bidez, **623 16 92 86** zenbakiaren bidez (**deiak eta Whatsapp**) edo **prebentzioa@amorebieta.eus** posta elektronikora idatziz.
- Aurrez aurreko asistentzia Nafarroa Zentroan, gomendatua, edo online asistentzia.
- Tailerrak doakoak dira.

ESCUELA DE FAMILIAS

- Inscripción: del 17 al 30 de abril a través del SAC, a través del **623 16 92 86** (**llamadas y Whatsapp**) o a través del mail **prebentzioa@amorebieta.eus**
- Asistencia presencial en el Centro Nafarroa, recomendada, o asistencia online.
- Los talleres son gratuitos.

Familien eskola · Escuela de familias

Unean uneko tailerak · Talleres puntuales

ATXIKIMENDUA ETA BESTE KEZKA BATZUK JAIO AURRETIK. JAIO AURREKO SAIOA

Bi orduko saioa (saioak hilean asteazken batean eskaintzen dira)

13:00 - 15:00

Informazio gehiago:
Amorebieta-Etxanoko
Osasun Zentroan edo
prebentzioa@amorebieta.eus

EL APEGO Y OTRAS PREOCUPACIONES ANTES DE QUE NAZCAN. SESIÓN PRENATAL

Una sesión de dos horas (las sesiones se ofertan un miércoles al mes)

13:00 - 15:00

Más información:
en el Centro de Salud de
Amorebieta-Etxano o
prebentzioa@amorebieta.eus

GURE SEME-ALABEI LEHEN HEZKUNTZATIK BIGARREN HEZKUNTZARA ALDATZEKO LAGUNTZA EMATEA

Maiatzak 11, 18 eta 25, ostegunetan
18:00 - 19:30

ACOMPAÑAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS EN EL CAMBIO DE PRIMARIA A SECUNDARIA

11, 18 y 25 de mayo, jueves
18:00 - 19:30

Nagusi Aretoa (adinekoentzat · personas mayores)

Bisita gidatuak · Visitas guiadas

NAGUSI ARETOA

- Izen-ematea HAZ bidez edo nagusiaretoa@amorebieta.eus posta elektronikora idatziz
- Ikastaroak eta tailerrak doakoak dira eta Nagusi Aretoaren erabiltzaileei zuzenduta daude
- Bisitak egiteko epea, adierazitako egunean irekiko da.

NAGUSI ARETOA

- Inscripción a través del SAC o a través del mail nagusiaretoa@amorebieta.eus
- Los cursos y talleres son gratuitos y dirigidos a personas usuarias de Nagusi Aretoa
- Para las visitas se abrirá el plazo en la fecha indicada.

BILBOKO ALDE ZAHARRA/ AREATZA

Urtarrilak 27
Goizez

Izen-ematea: urtarrilaren 23tik aurrera

EHU MEDIKUNTZAREN HISTORIAREN EUSKAL MUSEOA

Otsailak 24
Goizez

Izen-ematea: otsailaren 20tik aurrera

CASCO VIEJO/ ARENAL DE BILBAO

27 de enero
Por la mañana

Inscripción: a partir del 23 de enero

UPV MUSEO VASCO DE HISTORIA DE LA MEDICINA

24 de febrero
Por la mañana

Inscripción: a partir del 20 de febrero

Gizarte ekintza · Acción social

ARRIGORRIAGAKO UR PARTZUERGOKO

Martxoak 31
Goizean

Izen-ematea: martxoaren 27tik aurrera

BEGOÑA GETXO LURMUTURREKO GALERIAK

Apirilak 28
Goizean

Izen-ematea: apirilaren 24tik aurrera

ARRIAGA ANTZOKIA

Maiatzak 26
Goizean

Izen-ematea: maiatzaren 22tik aurrera

IBILBIDEA ITSASONTZIZ GAZTELUGATXERA

Ekainak 16
Goizean

Izen-ematea: ekainaren 12tik aurrera

CONSORCIO DE AGUAS DE ARRIGORRIAGA

31 de marzo
Por la mañana

Inscripción: a partir del 27 de marzo

GALERIAS DE PUNTA BEGOÑA GETXO

28 de abril
Por la mañana

Inscripción: a partir del 24 de abril

TEATRO ARRIAGA

26 de mayo
Por la mañana

Inscripción: a partir del 22 de mayo

RUTA EN BARCO A SAN JUAN DE GAZTELUGATXE

16 de junio
Por la mañana

Inscripción: a partir del 12 de junio

Nagusi Aretoa (adinekoentzat · personas mayores)

Kultura arloa · Area de cultura

URTARRILA-EKAINA · ENERO-JUNIO**KULTURA OROKORREKO GELA**

Ostirala, 10:00 - 11:30

Kulturaren hainbat arlo landuko ditugu: hizkuntza bera, idazketa eta irakurketa landuz; edo matematika, kalkuluaren bidez

TAILERRA BIZITZA ANTZERKI HUTSA DA

Hasiera: urriak 11
Astearteetan, 15:30 - 17:30

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 aktiborako eta osasun mental zein fisikoaren mesederako

AULA DE CULTURA GENERAL

Viernes, 10:00 - 11:30

Abordaremos diferentes ámbitos de la cultura desde el lenguaje trabajando la escritura y la lectura, como las matemáticas a través del cálculo

TALLER "LA VIDA ES PURO TEATRO"

Inicio: 11 de octubre
Martes, 15:30 - 17:30

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. Trabajando todas las partes del cuerpo para un envejecimiento activo y muy beneficioso para la salud tanto mental como físico

OINARRIZKO EUSKARA IKASTAROA

Hasiera: urriak 3
Astelehenetan- asteazkenetan /
asteartean eta ostegunetan

11:30 - 13:00

Lekua: Zornotza Udal euskaltegia

Euskararen oinarrizko kontzeptuak
landuko ditugu, ahoz zein idatziz

BURU AKTIBOA TABLETAREKIN

Hasiera: otsailak 16
Ostegunetan, 10:00 - 11:30 / 11:30 - 13:00

Funtzionamendu kognitiboa
hobetzeko jardura:
kalkulua, memoria, arreta
multimedia-tresna digitalak
erabiliz

TAILERRA ARTEA HISTORIAREN BIDEZ LANTZEN

Hasiera: apirilak 26
Asteazkena, 10:00 - 11:30

Historiako artelan garrantzitsuenak
ezagutuko ditugu, denboran zehar
bidaia eginez

LANDU AHOTSA

Urtarriletik ekainera
Asteartean, 11:00 - 12:30

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

CURSO DE EUSKERA BASICO

Inicio: 3 de octubre
Lunes-miércoles /
martes-jueves

11:30 - 13:00

Lugar: Zornotza Udal euskaltegia

Trabajaremos conceptos básicos del
euskera, tanto de manera oral como escrita

MENTE ACTIVA CON TABLET

Inicio: 16 de febrero
Jueves, 10:00 - 11:30 / 11:30 - 13:00

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

TALLER "EL ARTE A TRAVES DE LA HISTORIA"

Inicio: 26 de abril
Miércoles, 10:00 - 11:30

Conoceremos las obras de arte más
importantes de la historia emprendiendo
a su vez un viaje en el tiempo

CULTIVA TU VOZ

De enero a junio
Martes, 11:00 - 12:30

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

Teknologia berrien arloa · Area de nuevas tecnologías

MUGIKORRA ERABILTZEA

Mugikorra modu autonomoan
erabiltzen ikasiko dugu, aplikazioen
eta WhastApparen bidez

Ikasi zure Android gailua
erabiltzen, 10 saio

Urtarriletik ekainera
11:00 - 13:00
KZ gunea

MANEJO DEL MOVIL

Aprenderemos a manejar el móvil
de manera autónoma a través de sus
aplicaciones y del WhastApp

Aprende a utilizar tu
dispositivo Android, 10 sesiones

De enero a junio
11:00 - 13:00
KZ gunea

Gizarte ekintza • Acción social

Osasunaren eta ongizatearen arloa • Area de salud y bienestar

IBILALDIAK

Ibilaldiek jarduera fisiko osasungarria egiteko aukera ematen dute, mendi-ibiliki eta gimnasia konbinatuz, Amorebieta-Etxanoko berdeguneak ezagutzeko eta oinez ibiltzeko biltzen diren jende multzoen bitartez gizarteratzea erraztuz

ZAILTASUNIK GABEKO TALDEA

60 MINUTUKO IBILALDIAK
HERRIAN ZEHAR

Jauregibarriako zelaetan zehar, ibilbide desberdinekin

ibiltzeko ohiturarik ez eta zenbait zailtasun dituzten pertsonentzat

Irteera: Nagusi Aretoan
Astearteetan, 09:45 - 10:45

ZAILTASUN ERTAINEKO TALDEA

ORDU ETA ERDIKO IBILALDIAK
Udalerrian zehar egindako ibilaldiak ere ibilbide desberdinekin

Ibiltzeko ohiturarik ez duten baina zailtasun funtzionalik ez duten pertsonentzat

Irteera: Nagusi Aretoan
Astelehena, 09:45 - 11:15

ZAILTASUN HANDIKO TALDEAK

ERMITEN IBILBIDEA
Udalerriko ermitak ezagutzeko hainbat ibilbiderekin

Irteerak ostiraletan 09:45etan
Nafarroa Zentrotik

Hilean behin
Urtarriletik ekainera

PASEOS

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

GRUPO SIN DIFICULTAD

RECORRIDOS DE 60 MINUTOS
POR EL MUNICIPIO

Paseos por las campos de Jauregibarria con distintos recorridos

Para personas que no tengan el hábito de andar y tengan ciertas dificultades

Salida: Nagusi Aretoa
Martes, 09:45 - 10:45

GRUPO DIFICULTAD MEDIA

RECORRIDOS DE 1:30 HORAS
Paseos por el municipio también con distintos recorridos

Para personas que no tengan el hábito de andar pero no tengan ninguna dificultad funcional

Salida: Nagusi Aretoa
Lunes, 09:45 - 11:15

GRUPOS DIFICULTAD ALTA

LA RUTA DE LAS ERMITAS
Paseos por el municipio para conocer las ermitas del municipio

Por las mañanas. Salida viernes a las 09:45 desde el centro Nafarroa

1 día al mes
De enero a junio

Tailerrak • Talleres

AROMATERAPIA

Aromaterapia landareen olio esentzialen erabilera da, adimenaren, gorputzaren eta espirituaren oreka hobetzeko

Hasiera: otsailak 1
Asteazkenetan, 10:00 - 11:30

"AROMATERAPIA"

La aromaterapia es el uso de los aceites esenciales de las plantas para mejorar el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu

Inicio: 1 de Febrero
Miercoles, 10:00 - 11:30

RISOTERAPIA KIRURGIKOA

Barrea terapia handia da; izan ere, barre egitea dibertigarria izateaz gain, onura eta abantaila osasungarri ugari ematen dizkigu. Horregatik, pentsatu dugu udalerriko adinekoentzako tailer hau ematea.

Astelehena-asteartea-
asteazkena-osteguna
Goizez edo arratsaldez
(zehaztu gabe)

“RISOTERAPIA”

La risa es una gran terapia, y es que reírse no solo es divertido, sino que nos aporta un buen número de beneficios y ventajas saludables. Por eso hemos pensado en impartir este taller para nuestras personas mayores del municipio.

Lunes-martes-
miercoles-jueves
Mañanas o tardes
(sin determinar)

Hitzaldiak • Charlas

KONTSUMO JARDUNALDIAK EUSKO JAURLARITZA

KONTSUMOAREN OINARRIZKO NOZIOAK

Kontsumitzaile orok legez ezarritako eskubide eta betebeharrak batzuk ditu. Ezagutza horrek aukera ematen du interesen defentsan kontzienteki jarduteko

Martxoak 6
Ordutegia: 11:00 - 13:00

ONLINE BANKA

Online bankaren eta banka mugikorraren funtzionamendua jorratzen du: banku-zerbitzuak eta haien betekizun teknikoak, ohiko arriskuak, segurtasun digitaleko oinarriko aholkuak

Apirilak 24
Ordutegia: 11:00 - 13:00

NABIGAZIO SEGURUA INTERNETEN

Nabigazio segururako gakoak, posta elektronikoetan zalantzarik ezteak saihestea, aplikazio elektrikoak deskargekin kontuz ibiltzea...

Maiatzak 15
Ordutegia: 11:00 - 13:00

OPOR-PAKETEA

Zer eskubide ditut opor-pakete bat kontratatzen dudanean, hegaldien atzerapena, ezeztatzeak...

Ekainak 5
Ordutegia: 11:00 - 13:00

JORNADAS DE CONSUMO GOBIERNO VASCO

NOCIONES BÁSICAS DE CONSUMO

Toda persona consumidora cuenta con una serie de derechos y deberes marcados por ley. Su conocimiento permite actuar de manera consciente en la defensa de intereses

6 de marzo
Horario: de 11:00 - 13:00

BANCA ONLINE

Aborda el funcionamiento de la banca On line y móvil: servicios bancarios y sus requisitos técnicos, riesgos habituales, consejos básicos de seguridad digital

24 de abril
Horario: de 11:00 - 13:00

NAVEGACION SEGURA POR INTERNET

Claves para una navegación segura, evitar enlaces dudosos en los correos, cuidado con las descargas de las aplicaciones...

15 de mayo
Horario: de 11:00 - 13:00

PAQUETE VACACIONAL

¿Qué derechos tengo cuando contrato un paquete vacacional, retraso en vuelos, cancelaciones?

5 de junio
Horario: de 11:00 - 13:00

Gizarte ekintza · Acción social

Zainduz · Personas cuidadoras de personas dependientes

ZAINDUZ

- Izen-ematea HAZ bidez edo zainduz@amorebieta.eus posta elektronikora idatziz
- Hitzaldi, tailer eta irteerak doakoak dira

ZAINDUZ

- Inscripción a través del SAC o a través del mail zainduz@amorebieta.eus
- Las charlas, talleres y salidas son gratuitas

Unean uneko tailerak · Talleres puntuales

HITZALDIA**“EZ” ESATEN IKASTEA**

- Eguna: apirilaren 26a
- Lekua: Nafarroa Zentroa
- Iraupena: 16:30 - 18:30 (2 ordu)
- Parte-hartzaile kopurua: 10
- Hizkuntza: gaztelania
- Prezioa: doan
- Izen-ematea: apirilaren 3tik 21era

Zaintzaileei zuzendutako hitzaldi bat, zaintza-egoeraren barruan mugak modu asertiboan ezartzen ikasteko, bai zaintzen duen pertsonari dagokionez, arreta-eskaera neurrigabea denean; bai familia-inguruneako eskaerei uko egiteko zailtasunei dagokienez

CHARLA**APRENDER A DECIR “NO”**

- Fecha: 26 de abril
- Lugar: Centro Nafarroa
- Duración: 16:30 - 18:30 (2 horas)
- N° de participantes: 10
- Idioma: castellano
- Precio: gratuita
- Inscripción: del 3 al 21 de abril

Una charla dirigida a personas cuidadoras con el objetivo de aprender a establecer límites de manera asertiva dentro de la situación de cuidado, tanto en relación a la persona a la que cuida cuando la demanda de atención es desproporcionada, como en relación a las dificultades de rechazar las peticiones del entorno familiar

TAILERRA**MEMORIAREN ENTRENAMENTUA**

- Data: martxoak 1-8-15-22-29
- Lekua: Nafarroa Zentroa
- Iraupena: 16:30-18:00 (7,5 ordu)
- Parte-hartzaile kopurua: 10
- Hizkuntza: gaztelania
- Prezioa: doan
- Izen-ematea: otsailaren 6tik 24ra

Zaintzaileei zuzendutako tailer bat, garunaren zahartzea prebenitzeko, erronka eta jarduera entrenigarrien bidez. Aldi berean, memoria aktibo bat mantentzeko estrategiak garatzen dira, haren funtzionamendua ingurunearekin eta hura entrenatzeko moduarekin lotuta ulertuz

TALLER**ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA**

- Fecha: 1-8-15-22-29 de marzo
- Lugar: Centro Nafarroa
- Duración: 16:30 - 18:00 (7,5 horas)
- N° de participantes: 10
- Idioma: castellano
- Precio: gratuita
- Inscripción: del 6 al 24 de febrero

Un taller dirigido a personas cuidadoras con el propósito de prevenir el envejecimiento cerebral a través de retos y actividades entretenidas a la vez que se desarrollan estrategias para mantener una memoria activa, comprendiendo su funcionamiento en relación con el entorno y la forma de entrenarla

TAILERRA

RISOTERAPIA

- Data: maiatzak 10-17-24-31
- Lekua: Nagusi Aretoa
- Iraupena: 16:30 - 18:00 (6 ordu)
- Parte-hartzaile kopurua: 12
- Hizkuntza: gaztelania
- Prezioa: doan
- Izen-ematea: apirilaren 17tik maiatzaren 5era

Zaintzaileei zuzendutako tailer bat, deskonektatzeko, erlaxatzeko eta gozatzeko, espazio seguru eta epaiketarik gabeko bat sortuz; non eguneroko eskakizunak alboratu ahal izango diren, eta, horrez gain, kezka eta tentsioak askatu eta estresa askatuko den, barrearekin konektatzea eta ongizate emozionaleko egoera bat sortzea ahalbidetzen duten gorputz-adierazpeneko baliabideen bidez

TALLER

RISOTERAPIA

- Fecha: 10-17-24-31 de mayo
- Lugar: Nagusi Aretoa
- Duración: 16:30 - 18:00 (6 horas)
- N° de participantes: 12
- Idioma: castellano
- Precio: gratuita
- Inscripción: del 17 de abril al 5 de mayo

Un taller dirigido a personas cuidadoras con el fin de desconectar, relajarse y disfrutar, creando un espacio seguro y libre de juicios donde poder aparcir las exigencias del día a día, además de soltar preocupaciones, tensiones y liberar estrés a través de recursos expresivos corporales que permiten conectar con la risa y generar un estado de bienestar emocional

TAILERRA

SORMENEZKO MEDITAZIOA:
ARTILEZKO MANDALAK

- Eguna: maiatzaren 11
- Lekua: Nagusi Aretoa
- Iraupena: 16:30 - 18:30 (2 ordu)
- Parte-hartzaile kopurua: 12
- Hizkuntza: gaztelania
- Prezioa: doan
- Izen-ematea: apirilaren 17tik maiatzaren 5era

Zaintzaileei zuzendutako tailer bat, ongizate emozionala bultzatzeko asmoz, meditazio aktiboari eta mandalak eskuz sortzeko asmoz; formaren eta kolorearen bidez esperimintatuz, egungo unetik kontzientzia hartzeko eta erlaxazio egoera bat lortzeko

TALLER

MEDITACIÓN CREATIVA:
MANDALAS DE LANA

- Fecha: 11 de mayo
- Lugar: Nagusi Aretoa
- Duración: 16:30 - 18:30 (2 horas)
- N° de participantes: 12
- Idioma: castellano
- Precio: gratuita
- Inscripción: del 17 de abril al 5 de mayo

Un taller dirigido a personas cuidadoras con la intención de favorecer el bienestar emocional gracias a la meditación activa y la creación manual de mandalas, experimentando a través de la forma y el color para tomar conciencia desde el momento presente y conseguir un estado de relajación

TAILERRA

AUTOMASAJEA

- Data: maiatzak 18-25
- Lekua: Nagusi Aretoa
- Iraupena: 16:30 - 18:00 (3 ordu)
- Parte-hartzaile kopurua: 12
- Hizkuntza: gaztelania
- Prezioa: doan
- Izen-ematea: apirilaren 17tik maiatzaren 5era

Zaintzaileei zuzendutako tailer bat, muskuluen tentsioa arintzen ikasteko, manipulazio leunak aplikatuz. Manipulazio horiek erlaxazio egoera bat erazten dute, eta gorputzaren eta buruaren arteko oreka energetikoa ematen dute

TALLER

AUTOMASAJE

- Fecha: 18-25 de mayo
- Lugar: Nagusi Aretoa
- Duración: 16:30 - 18:00 (3 horas)
- N° de participantes: 12
- Idioma: castellano
- Precio: gratuita
- Inscripción: del 17 de abril al 5 de mayo

Un taller dirigido a personas cuidadoras con el objetivo de aprender a aliviar la tensión muscular mediante la auto aplicación de suaves manipulaciones que favorecen un estado de relajación y aportan un equilibrio energético entre cuerpo y mente

Gizarte ekintza • Acción social

Bisita gidatuak • Visitas guiadas

IRTEERA

AZKUNA ZENTROA - BILBO

- Eguna: martxoaren 17a
- Lekua: Azkuna Zentroa (Bilbo)
- Iraupena: 16:00 - 20:00 (4 ordu)
- Parte-hartzaile kopurua: 15
- Hizkuntza: gaztelania
- Prezioa: doan
- Izen-ematea: otsailaren 20tik martxoaren 10era

SALIDA

AZKUNA ZENTROA - BILBAO

- Fecha: 17 de marzo
- Lugar: Azkuna Zentroa (Bilbao)
- Duración: 16:00 - 20:00 (4 horas)
- N° de participantes: 15
- Idioma: castellano
- Precio: gratuita
- Inscripción: del 20 de febrero al 10 de marzo

IRTEERA

BIZKAIA ZUBIKO ETA PORTUGALETEKO HIRIGUNE HISTORIKOA

- Data: ekainaren 16an
- Lekua: Portugalete
- Iraupena: 16:00 - 20:00 (4 ordu)
- Parte-hartzaile kopurua: 15
- Hizkuntza: gaztelania
- Prezioa: doan
- Izen-ematea: maiatzaren 22tik ekainaren 9ra

SALIDA

PUENTE BIZKAIA Y CASCO HISTÓRICO DE PORTUGALETE

- Fecha: 16 de junio
- Lugar: Portugalete
- Duración: 16:00 - 20:00 (4 horas)
- N° de participantes: 15
- Idioma: castellano
- Precio: gratuita
- Inscripción: del 22 de mayo al 9 de junio

Jubilatuen egoitza • Hogar de las personas jubiladas

BINGOA

Larunbatetan, urritik maiatzera

Edozeinek parte hartu ahal du
18:00 - 18:30
Nafarroa Zentroa

BINGO

Sábados de octubre a mayo

Acceso libre
18:00 - 18:30
Centro Nafarroa

DANTZAK

Larunbatetan, urritik maiatzera

Edozeinek parte hartu ahal du
18:30 - 20:30

BAILES

Sábados de octubre a mayo

Acceso libre
18:30 - 20:30

Izen ematea:
Presentziala: Larrea Kiroldegian
On line: www.amorebieta-etxano.eus

Inscripción:
Presencial: Polideportivo Larrea
On line: www.amorebieta-etxano.eus

Hiruhilekoak · Trimestrales

MANTENTZE GIMNASIA

09:30 astelehen, asteazken eta ostiraletan

EGOKITZE FISIKOA

10:30 astelehen, asteazken eta ostiraletan

GAZ

19:30 astelehen eta asteazkenetan
20:30 astearte eta ostegunetan

XUNBA

19:30 astearte eta ostegunetan
20:15 astelehen eta asteazkenetan

PILATES

09:30 astearte eta ostegunetan
18:30 astearte eta ostegunetan
17:30 astelehen eta asteazkenetan
18:00 astelehen eta asteazkenetan
20:30 astelehen eta asteazkenetan

SPINBIKE

13:30 astearte eta ostegunetan
19:15 astearte eta ostegunetan
20:15 astearte eta ostegunetan
19:15 astelehen eta asteazkenetan

KONBIGYM

17:30 astelehen eta asteazkenetan

AQUAGYM

13:15 astearte eta ostegunetan

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

09:30 lunes, miércoles y viernes

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

10:30 lunes, miércoles y viernes

GAP

19:30 lunes y miércoles
20:30 martes y jueves

XUMBA

19:30 martes y jueves
20:15 lunes y miércoles

PILATES

09:30 martes y jueves
18:30 martes y jueves
17:30 lunes y miércoles
18:00 lunes y miércoles
20:30 lunes y miércoles

SPINBIKE

13:30 martes y jueves
19:15 martes y jueves
20:15 martes y jueves
19:15 lunes y miércoles

COMBIGYM

17:30 lunes y miércoles

AQUAGYM

13:15 martes y jueves

Helduentzako igeriketa · Natación para personas adultas

HASTAPENA

20:00-20:45 astelehen, asteazken eta ostiraletan

HASTAPENA I

20:45-21:30 astelehen, asteazken eta ostiraletan

HOBETUNTZA

20:00-20:45 astearte eta ostegunetan

INICIACIÓN

20:00-20:45 lunes, miércoles y viernes

INICIACIÓN I

20:45-21:30 lunes, miércoles y viernes

PERFECCIONAMIENTO

20:00-20:45 martes y jueves

Polideportivo Larrea · Cursos

Umeen ekintza eta ikastaroak · Actividades y cursos infantiles

Hiruhilekoak · Trimestrales

UMEENTZAKO IGERIKETA

Aste barrukoak

17:45-18:30	FAMILIARIZAZIOA astelehen, asteazken, ostiraletan
17:00-17:45	HASTAPENA I astearte eta ostegunetan
17:45-18:30	HASTAPENA I astearte eta ostegunetan
17:00-17:45	HASTAPENA II astelehen, asteazken, ostiraletan
18:30-19:15	HASTAPENA II astearte eta ostegunetan
18:30-19:15	HOBEKUNTZA astelehen, asteazken, ostiraletan

NATACIÓN INFANTIL

Entre semana

17:45-18:30	FAMILIARIZACIÓN lunes, miércoles y viernes
17:00-17:45	INICIACIÓN I martes y jueves
17:45-18:30	INICIACIÓN I martes y jueves
17:00-17:45	INICIACIÓN II lunes, miércoles y viernes
18:30-19:15	INICIACIÓN II martes y jueves
18:30-19:15	PERFECCIONAMIENTO lunes, miércoles y viernes

Larunbat-Igandeak

09:15-10:00	HASTAPENA I	4-5-6 urte
10:00-10:45	FAMILIARIZAZIOA	4-5-6 urte
10:00-10:45	HASTAPENA II	4-5-6 urte
11:00-11:45	HASTAPENA I	4-5-6 urte
11:00-11:45	HOBEKUNTZA	7-8 urte
12:00-12:45	FAMILIARIZAZIOA	4-5-6 urte
12:00-12:45	HASTAPENA II	6-7-8 urte
12:45-13:30	HASTAPENA I	4-5-6 urte
12:45-13:30	HOBEKUNTZA	5-6 urte

Sábados y domingos

09:15-10:00	INICIACIÓN I	4-5-6 años
10:00-10:45	FAMILIARIZACIÓN	4-5-6 años
10:00-10:45	INICIACIÓN II	4-5-6 años
11:00-11:45	INICIACIÓN I	4-5-6 años
11:00-11:45	PERFECCIONAMIENTO	7-8 años
12:00-12:45	FAMILIARIZACIÓN	4-5-6 años
12:00-12:45	INICIACIÓN II	6-7-8 años
12:45-13:30	INICIACIÓN I	4-5-6 años
12:45-13:30	PERFECCIONAMIENTO	5-6 años

Urte osokoak · Curso completo

GIMNASIA ERRITMIKOA

18:30-19:15	astelehen eta asteazkenetan
17:30-18:15	astearte eta ostegunetan
18:30-19:15	astearte eta ostegunetan

GIMNASIA RÍTMICA

18:30-19:15	lunes y miércoles
17:30-18:15	martes y jueves
18:30-19:15	martes y jueves

IGERIKETA ESKOLA

19:15-20:00	astearte eta ostegunetan
-------------	--------------------------

ESCUELA DE NATACIÓN

19:15-20:00	martes y jueves
-------------	-----------------

IGERIKETA HOBEKUNTZA DIBERTIGARRIA

19:15-20:00	astelehen, asteazken eta ostiraletan
-------------	--------------------------------------

PERFECCIONAMIENTO LÚDICO

19:15-20:00	lunes, miércoles y viernes
-------------	----------------------------



Izen ematea:
Presentziala: Larrea Kiroldegian
On line: Zabalik dauden jarduerak
www.amorebieta-etxano.eus

Inscripción:
Presencial: Polideportivo Larrea
On line: Actividades disponibles
www.amorebieta-etxano.eus

2023ko UZTAILEKO JARDUERAK · ACTIVIDADES PARA JULIO DE 2023

SPINNING

18:30-19:15 astelehen eta asteazkenetan
19:00-19:45 astearte eta ostegunetan

SPINNING

18:30-19:15 lunes y miércoles
19:00-19:45 martes y jueves

GAZ

19:30-20:15 astelehen eta asteazkenetan
20:00-20:45 astearte eta ostegunetan

GAP

19:30-20:15 lunes y miércoles
20:00-20:45 martes y jueves

PILATES

20:30-21:15 astelehen eta asteazkenetan
18:00-18:45 astearte eta ostegunetan

PILATES

20:30-21:15 lunes y miércoles
18:00-18:45 martes y jueves

Umeen ekintza eta ikastaroak · Actividades y cursos infantiles

UMEENTZAKO IGERIKETA

Uztailaren 3tik 14ra

10:00-10:45	HASTAPENA II	4-5-6 urte
10:45-11:30	HASTAPENA I	4-5-6 urte
11:30-12:15	HASTAPENA II	4-5-6 urte
12:15-13:00	HASTAPENA I	4-5-6 urte

NATACIÓN INFANTIL

Del 3 al 14 de julio

10:00-10:45	INICIACIÓN II	4-5-6 años
10:45-11:30	INICIACIÓN I	4-5-6 años
11:30-12:15	INICIACIÓN II	4-5-6 años
12:15-13:00	INICIACIÓN I	4-5-6 años

Uztailaren 17tik 28ra

10:00-10:45	HASTAPENA II	4-5-6 urte
10:45-11:30	HASTAPENA I	4-5-6 urte
11:30-12:15	HASTAPENA II	4-5-6 urte
12:15-13:00	HASTAPENA I	4-5-6 urte

Del 17 al 28 de julio

10:00-10:45	INICIACIÓN II	4-5-6 años
10:45-11:30	INICIACIÓN I	4-5-6 años
11:30-12:15	INICIACIÓN II	4-5-6 años
12:15-13:00	INICIACIÓN I	4-5-6 años

Izen emateak · Inscripciones

Izena emateko epeak: 2023ko apirila-ekaina

Izena emateko epea:
otsailaren 27tik martxoaren 6ra

Zozketa: martxoaren 9an
Onartutakoan zerrenda: martxoaren 13an
Izen-ematea konfirmatzeko azken eguna: martxoaren 17an
Leku hutsen esleipena: martxoaren 21a

Leku hutsak geratuz gero:
martxoaren 27tik aurrera

Izena emateko epeak: 2023ko uztaila

Izena emateko epea:
ekainaren 1tik 11ra
Zozketa: ekainaren 13an
Onartutakoan zerrenda: ekainaren 15ean
Izen-ematea konfirmatzeko azken eguna: ekainaren 22a
Leku hutsen esleipena: ekainak 26-27

Leku hutsak geratuz gero:
ekainaren 29tik aurrera

Plazos de inscripción: cursos abril-junio 2023

Plazo de inscripción:
del 27 de febrero al 6 de marzo

Sorteo: 9 de marzo
Lista de personas admitidas: 13 de marzo
Último día para confirmación de la inscripción: 17 de marzo
Adjudicación de vacantes: 21 de marzo

En caso quedar plazas libres:
a partir del 27 de marzo

Plazos de inscripción: julio de 2023

Plazo de inscripción:
del 1 al 11 de junio
Sorteo: 13 de junio
Lista de personas admitidas: 15 de junio
Último día para confirmación de la inscripción: 22 de junio
Adjudicación de vacantes: 26-27 de junio

En caso quedar plazas libres:
a partir del 29 de junio

IBILIAZ EZAGUTU

Natura eta ondare ingurunea
euskaraz ezagutzeko ibilaldi
gidatuak euskaraz

Arratiako txoko ezkutuak

Lau ibilbide, lau larunbatetan,
ezagun eta hurbileko izan arren,
hainbat sekretu gordetzen dituen
Arratiako bailaran murgiltzeko.

Martxoaren 18an: Zornotza – Igorre
Martxoaren 25ean: Igorre – Zeanuri
Maiatzaren 6an: Zeanuri – Bedia
Maiatzaren 13an: Bedia – Zornotza

Martxoaren 18an eta 25ean, eta
maiatzaren 6an eta 13an

Irteera ordua: goizeko 08:00ak

Prezioa: 8 € irteera bakoitzeko
Autobus zerbitzua

Izen-ematea:
Zelaieta zentroan irteera bakoitza
baino bi egun lehenagora bitartean.

IBILIAZ EZAGUTU

Rutas guiadas en euskera
para conocer el entorno natural
y cultural

Rincones ocultos de Arratia

Cuatro recorridos, cuatro sábados, para
adentrarse en el valle de Arratia que,
a pesar de ser conocido y cercano,
guarda muchos secretos.

18 de marzo: Amorebieta – Igorre
25 de marzo: Igorre – Zeanuri
6 de mayo: Zeanuri – Bedia
13 de mayo: Bedia – Zornotza

18 y 25 de marzo,
6 y 13 de mayo

Hora de la salida: 08:00 h.

Precio: 8 € cada excursión
Servicio de autobús

Inscripción:
En el centro Zelaieta
hasta dos días antes de cada salida.



e Euskaraz • En Euskera

IBILIAZ
EZAGUTU



AMOREBONOAK
AMOREBONOS

**Eskuragarri ekainaren
1etik abenduaren 15era**

Se podrán obtener del
1 de junio al 15 de diciembre

**amorebieta
etxano**

**20
23**
**X. Pintxo
Txapelketa**



**JAN ALAI PINTXO
LEHIAKETA**
CONCURSO DE
PINCHOS JAN ALAI

Ekainaren 1etik 4ra
del 1 al 4 de junio

Izen-ematea · Inscripción:

martxoaren 13tik 31ra
del 13 al 31 de marzo



INFORMAZIO GEHIAGO

Presentziala:

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

MÁS INFORMACIÓN

Presencial:

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

**2023-2024 ikasturterako
matrikula epea:
maiatzaren 15etik ekainaren 2ra**

**Plazo de matrícula
para el curso 2023-2024:
del 15 de mayo al 2 de junio**

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

FLAUTA
CLARINETE
SAXOFÓN
TRONPETA
TROMBÓN
PERCUSIÓN
VIOLÍN
VIOLA
VIOLONCHELO
PIANO
ACORDEÓN
GITARRA
TRIKITIXA
TXISTU
DULTZAINA
ALBOKA
TXALAPARTA
GITARRA ELÉCTRICA
BAJO ELÉCTRICO
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

Haurrentzako programazioa · Programación infantil

Ekintzak adin tarte baterako zuzenduta daude. Adin tarte horietakoek Gazte Informazio Bulegotik SMS bat jasoko dute, eta ekintzarako aldeaz aurretik, izena eman behar da.

Las actividades están dirigidas a un tramo de edad. Las personas de estas edades recibirán un SMS de la Oficina de Información Juvenil y para la actividad es necesario inscribirse previamente.

IPUIN KONTALARIAK

Urtarrilak 21. Ordua: 12:00
IÑAKI CARRETERO
“Liburutegian aurkitutako altxorra”
2019/2018/2017 urteetakoentzat

Otsailak 25. Ordua: 12:00
LUR KORTA REDIN
“Ipuinez ipuin”
2019/2018/2017 urteetakoentzat

Martxoak 18. Ordua: 12:00
LUPE LEKUONA
“Zu eta ni berdin”
2019/2018/2017 urteetakoentzat

Apirilak 15. Ordua: 12:00
ANA APIKA
“LIBURUZ LIBURU”
2020/2019/2018 urteetakoentzat

KONTU-LEKU (famili-jarduera)

Dinamizatzailea: Aitor Ormaetxea

Otsailaren 24an
eta martxoaren 3, 10, 17 eta 24an
Ordua: 17:30

2018 / 2017 urteetako haurrentzat
Haurrak + helduak ipuinekin
jolasten (9 haur + 9 guraso)

KONTUTEN

Dinamizatzailea: Mari Garcia Ladero

Urtarrilaren 27an
eta otsailaren 3, 10 eta 24an
Ordua: 18:00

2014/2013/2012 urteetako haurrentzat
Liburuekin jolasean

CUENTA CUENTOS

21 de enero. Hora: 12:00
IÑAKI CARRETERO
“Liburutegian aurkitutako altxorra”
Nacidos/as en 2019/2018/2017

25 de febrero. Hora: 12:00
LUR KORTA REDIN
“Ipuinez ipuin”
Nacidos/as en 2019/2018/2017

18 de marzo. Hora: 12:00
LUPE LEKUONA
“Zu eta ni berdin”
Nacidos/as en 2019/2018/2017

15 de abril. Hora: 12:00
ANA APIKA
“LIBURUZ LIBURU”
Nacidos/as en 2020/2019/2018

KONTU-LEKU (actividad familiar)

Dinamizador: Aitor Ormaetxea

24 de febrero
y 3, 10, 17 y 24 de marzo
Hora: 17:30

Nacidos/as en 2018 / 2017
Niños/niños + personas adultas jugando
con cuentos (9 + 9)

KONTUTEN

Dinamizadora: Mari Garcia Ladero

27 de enero eta 3, 10
y 24 de febrero
Hora: 18:00

Nacidos/as en 2014/2013/2012
Jugando con libros

Gazteentzako programazioa · Programación juvenil

KALIGRAMA LEHIAKETA ESKOLENTZAT

Urtarrilean, informazioa
ikastetxeetara bidaliko da

CONCURSO DE CALIGRAMAS PARA LAS ESCUELAS

El mes de enero se enviará información
a los centros

Helduentzako programazioa · Programación para adultos

IPUINGINTZA

Dinamizatzailea: Joseba Sarrionaindia “Sarri”

Prezioa: 25 €

Ostegunetan.
Martxoaren 2,9, 16 eta 23an
Ordua: 18:30 - 20:30

IPUINGINTZA

Dinamizadore: Joseba Sarrionaindia “Sarri”

Precio: 25 €

Jueves.
2,9, 16 eta 23 de marzo
Hora: 18:30 - 20:30

RINCÓN PARA LA LECTURA

Dinamizatzailea: Marijo de la Hoz

Ordua: 19:00 - 20:00
Ostegunero.

Liburuen gomendioak
eta komentarioak

RINCÓN PARA LA LECTURA

Dinamizadora: Marijo de la Hoz

Hora: 19:00 - 20:00
Jueves.

Recomendación de libros
y comentarios

IRAKURKETA KLUBA EUSKERAZ (IKE)

Dinamizatzailea: Ainhoa Aldazabal

Hilean behin. Asteartea.
Ordua: 18:30 - 20:00

Euskarazko liburu baten irakurketa
eta komentarioak

IRAKURKETA KLUBA EUSKERAZ (IKE)

Dinamizadora: Ainhoa Aldazabal

Una vez al mes. Martes
Hora: 18:30 - 20:00

Lectura de un libro en euskera, y
comentarios



Matrikulazio epeak · Plazos de matrícula

URTE OSOKO IKASTAROAK

Urtarrilaren 31ra arte
Urritik dauden ikasleek haien plaza
ekainera arte baieztatzeko
epea dute (Zelaietan konfirmazioa
entregatuz)

Otsailaren 1etik aurrera
Urte osoko ikastaroetan bete barik dauden
plazak esleitzeko epea.
Etorrera ordenean

IKASTARO PUNTUALAK

Ikastaro puntaletan izena
emateko epea. Otsaila 1-15
Presentziala: Zelaietan
edo www.amorebieta-etxano.eus orrian

ZOKZETA

Otsaila 16
Plazen zozketa beharrezkoa bada, 12:00etan

IKASTARO PUNTUALEN HASIERA

Martxoaren 6ko astetik aurrera

CURSOS ANUALES

Hasta el 31 de enero
Los/las alumnos/as que empezaron el curso
en octubre tienen que confirmar que seguirán
hasta junio (entregando el documento de
confirmación en Zelaieta)

A partir del 1 de febrero
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

CURSOS PUNTUALES

Periodo de inscripción para los cursos
puntuales. 1-15 de febrero
Presencial: Zelaieta
o en la web www.amorebieta-etxano.eus

SORTEO

16 febrero
Sorteo de plazas en caso de ser necesario, 12:00h

COMIENZO DE LOS CURSOS PUNTUALES

A partir de la semana del 6 de marzo

Urte osokoak · Año completo

ZUR LANGINTZA

Precio: 80 €

Ostegunetan, 19:00 - 21:00
Hasiera: otsailak 16

SALOI DANTZAK

Precio: 72 €

A TALDEA
Asteazkenetan, 20:00 - 21:30
Hasiera: otsailak 22

B TALDEA
Ostiraletan, 19:30 - 21:00
Hasiera: otsailak 17

PUNTOA&CROCHET

Precio: 80 €

A TALDEA
Ostiraletan, 17:00 - 19:00

B TALDEA
Ostiraletan, 19:15 - 21:15 EUSKARAZ

Hasiera: otsailak 17

MINDFULNESS

Precio: 72 €

Astelehenetan, 19:30 - 21:00
Hasiera: otsailak 20

TALLA DE MADERA

Precio: 80 €

Jueves, 19:00 - 21:00
Inicio: 16 de febrero

BAILES DE SALÓN

Precio: 72 €

GRUPO A
Miércoles, 20:00 - 21:30
Inicio: 22 de febrero

GRUPO B
Viernes 19:30 - 21:00
Inicio: 17 de febrero

PUNTOA&CROCHET

Precio: 80 €

GRUPO A
Viernes, 17:00 - 19:00

GRUPO B
Viernes, 19:15 - 21:15 EUSKARAZ

Inicio: 17 de febrero

MINDFULNESS

Precio: 72 €

Lunes, 19:30 - 21:00
Inicio: 20 de febrero

YOGA

Prezioa: 72 €

A TALDEA

Astearteetan, 18:00 - 19:30
Hasiera: otsailak 21

B TALDEA

Asteazkenetan, 18:00 - 19:30
Hasiera: otsailak 22

C TALDEA

Ostiraletan, 18:00 - 19:30 EUSKARAZ
Hasiera: otsailak 17

D TALDEA

Astearteetan, 19:45 - 21:15
Hasiera: otsailak 21

JOSKINTZA

Prezioa: 80 €

A TALDEA

Astearteetan, 17:00 - 19:00

B TALDEA

Astearteetan, 19:15 - 21:15 EUSKARAZ

Hasiera: otsailak 21

ZERAMIKA EUSKARAZ

Prezioa: 80 €

A TALDEA

Astearteetan, 17:00 - 19:00

B TALDEA

Astearteetan, 19:15 - 21:15
Hasiera: otsailak 21

AKROYOGA EUSKARAZ

Prezioa: 72 €

Astearteetan, 20:00 - 21:30

Hasiera: otsailak 21

BITXIGINTZA

Prezioa: 96 €

A TALDEA

Astearteetan, 10:00 - 12:00
Hasiera: otsailak 21

B TALDEA

Asteazkenetan, 16:30 - 18:30
Hasiera: otsailak 22

YOGA

Precio: 72 €

GRUPO A

Martes, 18:00 - 19:30
Inicio: 21 de febrero

GRUPO B

Miércoles, 18:00 - 19:30
Inicio: 22 de febrero

GRUPO C

Viernes, 18:00 - 19:30 EUSKARAZ
Inicio: 17 de febrero

GRUPO D

Martes, 19:45 - 21:15
Inicio: 21 de febrero

COSTURA

Precio: 80 €

GRUPO A

Martes, 17:00 - 19:00

GRUPO B

Martes, 19:15 - 21:15 EUSKARAZ

Inicio: 21 de febrero

CERÁMICA EUSKARAZ

Precio: 80 €

GRUPO A

Martes, 17:00 - 19:00

GRUPO B

Martes, 19:15 - 21:15
Inicio: 21 de febrero

AKROYOGA EUSKARAZ

Precio: 72 €

Martes 20:00 - 21:30

Inicio: 21 de febrero

JOYERÍA

Precio: 96 €

GRUPO A

Martes 10:00 - 12:00
Inicio: 21 de febrero

GRUPO B

Miércoles, 16:30 - 18:30
Inicio: 22 de febrero

Zelaieta Zentroa · Centro Zelaieta · Ikastaroak

Unean uneko ikastaroak · Cursos puntuales

ELIKADURA ETA KIROLA

4 ordu
Prezioa: 12 €

Beren elikadura kirolera egokitu nahi duten kirolarientzat. Osasuna eta errendimendua hobetzeko modu bat, mitorik gabeko nutrizioarekin. Egokitzapen fisikorako eta errendimendurako mantenugaien ahoratzeko egokiaren ikuspegitik landuko dugu.

Astelehena, 19:00 - 21:00

A TALDEA (EUSKARAZ)
Martxoak 6, 13

B TALDEA
Martxoak 20, 27

SEVILLANAK

21 ordu
Prezioa: 63 €

Sevillanak estiloaren koreografiak ezagutzen ariko gara: konpasa, egitura, oinarritzko urratsak eta gorputzaren posizioak ikasiz. Klaseak zerotik hasita emango dira. Ikastaroa egiteko ez da aldez aurretik ezer jakin behar, edozein jantzi eta zapatarekin dantza egin dezakezu. Elkarrekin aurrera egingo dugu saioetan.

Asteartea, 18:00 - 19:30
Hasiera: martxoak 7

SUKALDARITZA TRADIZIONALA
HERRIZ HERRI · EUSKARAZ

20 ordu
Prezioa: 50 €

Penintsulan zehar bidaia bat egitea proposatzen dizuegu, herri bakoitzeko plater garrantzitsuenak ezagutzeko. Pil-pilean dagoen bakailao batekin, marmitako batekin eta pantxineta batekin hasiko dugu Euskaditik bidaia. Galizia ezagutuko dugu a feira olagarroa, cacheloak greloekin eta Santiago tarta batekin, eta gero Pitiusa Irlatarantz abiatuko gara Tranpóiko koka, Mallorcako Tumbet eta Eivissako Flaó tarta dastatuz. Oso bidaia berezia proposatzen dizuegu. Amorebieta-Etxanotik mugitu gabe.

Asteazkena, 19:00 - 21:00
Hasiera: martxoak 8

DEPORTE Y ALIMENTACIÓN

4 horas
Precio: 12 €

Para deportistas que quieren adaptar su alimentación al deporte. Una forma de mejorar la salud y el rendimiento con una nutrición sin mitos. Abordaremos la nutrición desde una perspectiva de ingesta óptima de nutrientes para el acondicionamiento físico y el rendimiento.

Lunes, 19:00 - 21:00

GRUPO A (EUSKARAZ)
6, 13 de marzo

GRUPO B
20, 27 de marzo

SEVILLANAS

21 horas
Precio: 63 €

Nos iniciaremos en la coreografía propia del estilo sevillanas aprendiendo el compás, la estructura, los pasos básicos, las posiciones del cuerpo... Se impartirán clases de sevillanas comenzando desde cero. No necesitas saber nada previamente para realizar el curso y tampoco es necesario zapatos especiales. Juntos y juntas, iremos avanzando en las sesiones.

Martes, 18:00 - 19:30
Inicio: 7 de marzo

COCINA TRADICIONAL
REGIONAL · EUSKARAZ

20 horas
Precio: 50 €

Os planteamos un viaje por la península, descubriendo los platos tradicionales más relevantes. Comenzaremos nuestro viaje por Euskadi con un bacalao al pil-pil, un marmitako y una panchineta. Descubriremos Galicia con un pulpo a feria, unos cachelos con grelos y una tarta de Santiago, para después poner rumbo hacia las islas Pitiusas para saborear la coca de Trampó, el Tumbet mallorquín, y la Flaó de Ibiza. Un viaje muy especial sin movernos de Amorebieta-Etxano.

Miércoles, 19:00 - 21:00
Inicio: 8 de marzo

SUKALDEKO IZARRAK EGUN BATEZ: SASOIKO FRUTA ETA BARAZKIAK · EUSKARAZ

20 ordu
Prezioa: 50 €

Tailer honetako saio bakoitzean fruta edo barazki zehatz bat deskubrituko dugu. Gure izarra izango da egun batez. Produktu hori oinarritzat hartuta, haren nutrizio-propietateak eta kontserbatzeko modurik onena ezagutuko ditugu, eta 3-4 plater desberdin prestatuko ditugu kontsumitzeko. Adibidez, apirillean, zainzuria, orburuak eta lizarra izango dira protagonistak.

Osteguna, 19:00 - 21:00
Hasiera: martxoak 9

SUKALDEKO IZARRAK EGUN BATEZ: SASOIKO FRUTA ETA BARAZKIAK · EUSKARAZ

20 horas
Precio: 50 €

En cada una de las sesiones de este taller, descubriremos una fruta o una verdura en concreto. Será nuestra estrella por un día. Teniendo este producto como base, descubriremos sus propiedades nutricionales, su mejor forma de conservación y elaboraremos de 3 a 4 platos diferentes para consumirlo. Por ejemplo, en el mes de abril; el espárrago, las alcachofas y el fresón serán los protagonistas.

Jueves, 19:00 - 21:00
Inicio: 9 de marzo

OGI BAT EGUN BAKOITZERAKO.
OGI TAILERRA · EUSKARAZ

7 ordu
Prezioa: 21 €

3 saioen bidez, etxeko ogi ekologikoa artisau moduan prestatzen ikasiko dugu, baita ogi bereziak ere; esaterako moldeko ogia eta masa italiarrak, pizza eta ziabatta. Ikastaro hau artisau ogiaren munduan murgildu nahi duten pertsonei zuzenduta dago.

Astelehena, 3 saio
Martxoak 13, 18:30 - 21:30
Martxoak 20, 27, 19:00 - 21:00

UN PAN PARA CADA DÍA.
TALLER DE PAN · EUSKARAZ

7 horas
Precio: 21 €

A través de 3 sesiones aprenderemos a preparar pan casero ecológico de una manera artesana, así como panes especiales como el pan de molde y masas Italianas como la pizza y la ciabatta. Este curso está dirigido a aquellas personas que quieran introducirse en el maravilloso mundo del pan artesano.

Lunes, 3 sesiones
13 de marzo, 18:30 - 21:30
20, 27 de marzo, 19:00 - 21:00

GOZOGINTZA BEGANOA

10 ordu
Prezioa: 25 €

Arrautzarik, esnerik eta gurinik gabe etxeko gozogintza egitea erraza da, osagaiak behar bezala ordezkatzeari besterik ez da behar. Ikastaro honetan aukera ezberdinak ezagutuko ditugu betiko gozokiak dastatzen jarraitzeko, baina ukitu berezi batekin.

Astelehena, 19:00 - 21:00
Hasiera: apirilak 17

REPOSTERÍA VEGANA

10 horas
Precio: 25 €

Hacer pastelería casera sin huevo, leche ni mantequilla es fácil, sólo se necesita sustituir los ingredientes correctamente. En este curso conoceremos diferentes alternativas para seguir saboreando los dulces de siempre, pero con un toque especial.

Lunes, 19:00 - 21:00
Inicio: 17 de abril



ERLEEN MUNDU MAGIKOA. Erleen produktuak lantzen ikasi eta disfrutatzeko tailerra · EUSKARAZ

6 ordu
Prezioa: 15 €

Saio didaktiko hauetan erlauntza bat nolakoa den ikusiko da, erleen bizitzari buruzko hainbat aspektu ere eta ezta, argizaria, erlauntzako beste ekoizkinak, eta intsektu txiki bezain harrigarri hauen inguruko hainbat bitxikeria ikasiko dira.

Erleen mundua ezagututakoan, ezti on bat nola bereizi ikasiko dugu, ezti zein propolioa nola kontsumitu eta nola kontserbatu behar dugun, eta hainbat krema, ukendu eta xaboi egingo ditugu ezti oinarri izanik. Erleen munduak asko du eskaintzeko.

Asteazkena, 18:30 - 20:30
Hasiera: apirilak 19

IZOZKI NATURALAK · EUSKARAZ

8 ordu
Prezioa: 20 €

Uda hurbiltzen ari da eta izozkiak bezalako postre tipiko eta freskagarriaz gozatzeko ordua heldu da. Tailer honetan etxeko izozkiak kontsumitzea proposatzen dizugu. Horiek egiteko oinarriko teknikak ezagutuko ditugu, eta aukereen eta zaporeen sorta zabalduko dugu. Frutak eta barazkiak modu osasuntsu, erraz eta freskagarrian kontsumitzeko erronka sortzailea izango da hau.

Osteguna, 19:00 - 21:00
Hasiera: maiatzak 31

EL MUNDO MÁGICO DE LAS ABEJAS. Aprende a elaborar y disfrutar de los productos que las abejas nos ofrecen · EUSKARAZ

6 horas
Precio: 15 €

En estas sesiones didácticas se verá cómo es una colmena. Se aprenderán diferentes aspectos de la vida de las abejas, miel, cera, otras producciones de la colmena, y curiosidades sobre estos insectos tan pequeños como sorprendentes.

Una vez conozcamos el mundo de las abejas, aprenderemos como distinguir una buena miel, cómo debemos consumirla y conservarla, tanto la miel como el propóleo. Y elaboraremos diferentes cremas, ungüentos y jabones a base de miel para nuestro cuidado personal. El mundo de las abejas tiene mucho que ofrecer.

Miércoles, 18:30 - 20:30
Inicio: 19 de abril

HELADOS NATURALES · EUSKARAZ

8 horas
Precio: 20 €

Se acerca el verano y qué mejor que disfrutar de un postre tan típico y refrescante como los helados. En este taller te proponemos que consumas tus propios helados caseros. Conoceremos las técnicas básicas para su elaboración, y ampliaremos el abanico de posibilidades y sabores. Todo un reto creativo para consumir frutas y verduras de forma sana, fácil y refrescante.

Jueves, 19:00 - 21:00
Inicio: 31 de mayo





OTSAILA · FEBRERO

OTSAILERAKO EKINTZAK · ACTIVIDADES FEBRERO
IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN:
Urtarrilaren 23tik 27ra · 23-27 enero

OTSAILAK 4 FEBRERO

LUDOTEKA FAMILIAN

Eskulanak familian:
Euskal artistak "Oteiza"

OTSAILAK 17 FEBRERO

ZORNOTZA ARETOA 17:30

"URTEAK BETE, ABENTURAK BIZI"

Porrotx eta Marimotots, 5€

OTSAILAK 18 FEBRERO

INAUTERIAK

OTSAILAK 18 FEBRERO

ZORNOTZA ARETOA 17:17 / 19:17

"GO!AZEN 9.0", 5€

MARTXOA · MARZO

MARTXOKO EKINTZAK · ACTIVIDADES MARZO
IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN:
Otsailak 20-24 febrero

MARTXOAK 4 MARZO

LUDOTEKA FAMILIAN

Eskulanak familian:
Euskal artistak "Chillida"

MARTXOAK 4 MARZO

ZORNOTZA ARETOA, 17:30

"ARRAINAK BIHOTZEAN"

Mar-mar, 5€

MARTXOAK 11 MARZO

ERDU OLGETAN

Irteera · Salida: "CITY JUMP"

ASTE SANTUKO LUDOTEKA BEREZIA

LUDOTEKA ESPECIAL DE SEMANA SANTA

10:00 - 13:00

A TXANDA · TURNO A

Apirilak 3-4-5 abril

B TXANDA · TURNO B

Apirilak 11-12-13-14 abril

IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN:

Martxoak 13-17 marzo

APIRILA · ABRIL

APIRILERAKO EKINTZAK · ACTIVIDADES ABRIL

IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN:

Martxoak 20-24 marzo

APIRILAK 22 ABRIL

ERDU OLGETAN "ZELANITE"

APIRILAK 22 ABRIL

ZORNOTZA ARETOA, 17:30

"LAIKA"

Xirriquiteula Teatre

MAIATZA · MAYO

MAIATZEKO EKINTZAK · ACTIVIDADES MAYO

IZEN EMATEA · INSCRIPCIÓN:

Apirilak 24-28 abril

MAIATZAK 6 MAYO

LUDOTEKA FAMILIAN

Eskulanak familian:
Beldur-haize · Atrapasueños

MAIATZAK 20 MAYO

ERDU OLGETAN "FERIXE!"

MAIATZAK 20 MAYO

ZORNOTZA ARETOA 17:30

"KELONIA" Gorakada, 5€

EKAINA · JUNIO

EKAINAK 17 JUNIO

ERDU OLGETAN

"Kurtso bukaera jaia"

	
URTARRILA · ENERO	MARTXOAK 25 MARZO
URTARRILAK 28 ENERO	GAUERO:
MUSIKAGAZFEST!	MUNDUKO PLATERAK
OTSAILA · FEBRERO	APIRILA · ABRIL
OTSAILAK 4 FEBRERO	APIRILAK 1 ABRIL
GAUERODISKO	GAUERODISKO
OTSAILAK 11 FEBRERO	APIRILAK 22 ABRIL
GAUERO:	GAUERO:
TXAPELASTER	"ZELANITE"
OTSAILAK 18 FEBRERO	APIRILAK 29 ABRIL
INAUTERIAK	GAUERO:
OTSAILAK 25 FEBRERO	JOKOGUNE
GAUERO:	MAIATZA · MAYO
JOKOGUNE	MAIATZAK 6 MAYO
OTSAILAK 25-26 FEBRERO	GAUERODISKO
AMOREOPEN:	MAIATZAK 13 MAYO
Campeonato de	GAUERO:
SPEEDCUBING txapelketa	ZELABENTURA
MARTXOA · MARZO	MAIATZAK 20 MAYO
MARTXOAK 4 MARZO	GAUERO:
GAUERODISKO	FERIXE!
MARTXOAK 11 MARZO	MAIATZAK 27 MAYO
INSTITUTOKO	GAUERO:
DESFILEA	JOKOGUNE
MARTXOAK 11 MARZO	EKAINA · JUNIO
GAUERO:	EKAINAK 3 JUNIO
JOKU ERRALDOIAK	GAUERODISKO
MARTXOAK 18 MARZO	EKAINAK 10 JUNIO
GAUERO:	GAUERO:
SCAPE ROOM	IRTEERA · SALIDA: MENDEXA PARK
MARTXOAK 18 MARZO	EKAINAK 17 JUNIO
GAZTE EGUNA	KURTZO
	BUKAERAKO JAIA

2023
Inauteriak



**GORA
PERU
BELE!**

Otsailak 17 febrero

17:00 / 18:00 / 19:00 Ludoteka
ESKULAN TALDEA · TALLER DE
MANUALIDADES

PERUBELE

Izen-ematea · Inscripción:
Gazte Informazio Bulegoa

19:00 Zelaletatik Zubiondora
AURKEZPENA · PRESENTACIÓN

PERUBELE

UDAZKEN taldeko gaiteroekin

19:30 Zubiondo parkea · karpa
Sagardoa eta txorizoa

20:00 Zubiondo parkea · karpa
ERROMERIA
GORA HERRIA

Otsailak 18 febrero

12:30 Herriko plaza
INAUTERI DANTZAK
UDABARRI dantza taldearekin

18:30 Zubiondo parkea · karpa
UMEENTZAKO IKUSKIZUNA ·
ESPECTÁCULO INFANTIL

**GARI, MONTXO
eta JOSELONTXO**

19:00 Herriko kaleetatik
TRIKI PIU PAND

20:00 Zubiondo parkea · karpa
DJ. PARTY&TIZA

Otsailak 21 febrero

17:00 Ludoteka
**PHOTOCALL
POLAROID**

Eta Instagram mozorro lehiaketa
Y concurso de disfraces Instagram

17:00 Zubiondo parkea · karpa
DJ. TXURRU

19:00 Zubiondotik Zelaia parkera
AGURRA · DESPEDIDA
PERUBELE
UDAZKEN taldeko gaiteroekin
eta ZINBULU DANTZA
BERTIKALA taldearekin



2023
AMOREBIETA-ETXANO
haizetara
XVI.
FANFARREN, BANDEN ETA KALE MUSIKAREN NAZIOARTEKO LEHIAKETA
CONCURSO INTERNACIONAL DE FANFARRIAS, BANDAS Y MÚSICA DE CALLE
CONCOURS INTERNATIONAL DE FANFARRIAS, BANDES ET MUSIQUE DE RUE
STREET BANDS, FANFARRE, AND STREET MUSIC INTERNATIONAL CONTEST

**EKAINA
JUNIO**

23, 24, 25

www.haizetara.eus



OTSAILAK 2 FEBRERO
Osteguna · Jueves

Johnny Bigstone & Sweet Marta

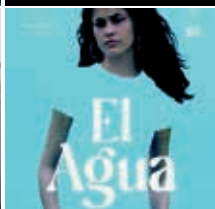


MARTXOAK 9 MARZO
Osteguna · Jueves

The Cyborgs

Zinekluba · Cine Club

Zelaieta | 20:15



OTSAILA

Asteartea 7 martes

"COSTA BRAVA, LIBANO" (VOSE)
Mounia Akl

Asteartea 14 martes

"SURO" · Mikel Gurrea

Asteartea 21 martes

"TORI Y LOKITA" · Jean-Pierre
Dardenne / Luc Dardenne

MARTXOA

Asteartea 7 martes

"NOIZKO BASOA"
Mikele Landa

"PELIKULA BATEN BILA"
Lara Izagirre

Asteartea 14 martes

"EL AGUA" · Elena López Riera

Asteartea 21 martes

"LA EMPERATRIZ REBELDE" (VOSE)
Marie Kreutzer



SARRERAK

ENTRADAS



Ate irekiak
Otsailak 17, 19:00 - 20:30
Zelaietako 3. Pisua

Jornadas de puertas abiertas
24 de febrero, 19:00 - 20:30
3º piso de Zelaieta

Otsailaren 1 - 25 de febrero
Zelaietako Erakusketa Gelan
Sala de exposiciones de Zelaieta

IRUDITIK ESKURA, IDEIATIK KOLORERA, JATORRITIK AMAIERARA APALTASUNETIK. ARGIA.

DE LA IMAGEN A LA MANO,
DE LA IDEA AL COLOR, DEL ORIGEN A LA
CONCLUSIÓN DESDE LA HUMILDAD. LUZ

**Ikastaroko irakaslea eta erakusketaren
komisarioa · Profesor del curso
y comisario: Pablo Astrain**

Pintzelak elkarte
MARGOLANAK · PINTURA

Pintzelak Elkartean arte plastikoen
bidez sormen prozesua garatzea
bilatzen dugu.
Pintzelak sortzeko eta ikasteko
espazio bat da, pinturarekiko kezka
duten pertsonen irekia, beren garapen
artistiko eta sortailerako.

En Pintzelak buscamos desarrollar el
proceso creativo a través de las artes
plásticas.

Pintzelak, es un espacio de creación
y aprendizaje abierto a las personas
con inquietud por la pintura para su
desarrollo artístico y creativo.



Martxoaren 1 - 31 de marzo
Zelaietako harreran
Hall de Zelaieta

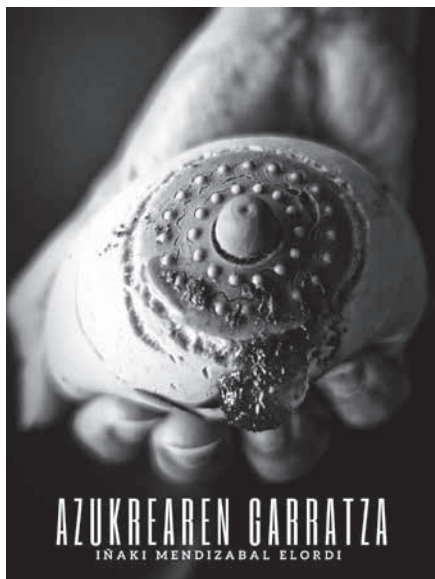
“MERCEDES, BAKARDADE IKUSEZINA”

“MERCEDES, INVISIBLE SOLEDAD”

BBK Fundazioa
ARGAZKIAK · FOTOGRAFÍA

Mercedes aurkezten dizuegu, 89 urteko
emakumea, bakarrik dago, serio,
burumakur eta banku batean eserita.
Bere erlojuan ez dira orduak pasatzen...
Ruben Orozco mexikarraren eskultura
hiperrealista da: Bakardadean hildako
azken pertsona. Badakigu bakardadea
existitzen dela, hezurharagizkoa
dela. Argi daukagu gure gizarte
modernoaren pandemietako bat dela.
Eta min handia egiten diola, isilik,
ilunpean, bere etxearen eta munduaren
gainerakoaren arteko distantzia
amaigabea pairatzen duen pertsonari.

Os presentamos a Mercedes, una
mujer de 89 años que está sola, seria,
cabizbaja y sentada en un banco. En su
reloj no pasan las horas,... es la escultura
hiperrealista del mejicano Rubén
Orozco: La última persona fallecida en
soledad. Sabemos que la soledad existe,
que es de carne y hueso. Tenemos claro
que es una de las pandemias de nuestra
sociedad moderna, que afecta a toda la
población, es silenciosa y duele mucho a
la persona que la sufre. Por eso, es más
que necesario concienciar y visibilizar
esta lacra.



ERREZITALDIA · RECITAL
"AZUKREAREN GARRATZA"
 Martxoak 16 de marzo, 19:00
 Doan · Gratis

Miren Agur Meabe eta Katixa Agirrek amatasunari buruzko poemak eta testuak irakurriko dituzte, 50 bat minutuko saioan

Martxoaren 1 - 31 de marzo
Zelaietako Erakusketa Gelan
 Sala de exposiciones de Zelaia

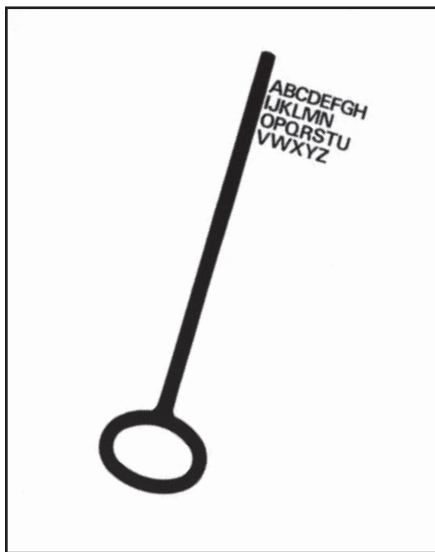
"AZUKREAREN GARRATZA"

Iñaki Mendizabal
 ARGAZKIAK · FOTOGRAFÍA

Amatasuna ez da kontatu digutena, ez da kontatzen, edo bai, baina bertsio ofiziala baino ez. Eta amatasuna ez da familia-albumetako argazkietan islatzen dena. Edo hori be bai, baina ez bakarrik. Amatasuna askozaz kontu konplexu, delikatu eta gorabeheratsuagoa da. Eta, oraindano, oso ezezaguna. Hori dena islatu edo iradoki nahi izan du argazkilariak proiektu honetan, emakumezkoa erdigunean jarritz.

La maternidad no es lo que nos han contado; no se cuenta, o sí, pero prevalece la versión oficial. La maternidad no es lo que se refleja en las fotos de los álbumes familiares. O eso también, pero no solo eso. La maternidad es una cuestión mucho más compleja, delicada y fluctuante. Aún hoy, se trata de un mundo por explorar y por explicitar. Así, las fotografías de Iñaki Mendizabal buscan provocar, más que mostrar, buscan apelar, incomodar, e invocar la conciencia de quien las escruta.

Miren Agur Meabe y Katixa Agirre recitarán poemas y textos sobre la maternidad en una sesión de unos 50 minutos



Martxoaren 13 - 30 de marzo
Zelaietako 1. Pisuan
 1º piso de Zelaia

"KALIGRAMA"

LIBURUTEGIAK ANTOLATUTAKO
 LEHIAKETAN AURKEZTUTAKO LANAK
 TRABAJOS PRESENTADOS EN EL CONCURSO
 ORGANIZADO POR LA BIBLIOTECA

Zer da kaligrama bat? Letra eta hitzen elkartzetaz bereziei esker, gaia marrazten edo irudikatzen duten poemak dira. Kaligrama lehiaketa honetarako abestiak aukeratu dira, guztiak euskaraz. Abesti hauen letrak soilik erabili daitezke kaligramak sortzeko.

Qué es un Caligrama? El caligrama es un poema visual, frase o un conjunto de palabras cuyo propósito es formar una figura acerca de lo que trata el poema. Para este concurso de caligramas se han elegido canciones en euskara. Solo pueden utilizarse las letras de estas canciones para formar el caligrama.



Apirilaren 11 - 25 de abril
Zelaietako 1. Pisuan
1º piso de Zelaia

"GIZONAK BERTINTASUNERANTZ ETA MASKULINITATE BERRIAK. JENDARTE BERRI BATEN ALDEKO IRUDI BERRIA"

"HOMBRES HACIA LA IGUALDAD Y NUEVAS
MASCULINIDADES. IMÁGENES NUEVAS
PARA UNA NUEVA SOCIEDAD"

Piper txuriak
ARGAZKIAK · FOTOGRAFÍA



Irudietan, maskulinitate tradizional patriarkal eta hegemonikoari ez dagozkion rol eta jokabideak agertzen ditugu. Xedea maskulinitate berdinzalea erakustea da, emakumeekiko justiziaren mesedetan; aktiboa etxeko lanen erantzunkidetasunari dagokionez; emozioak adierazten dituen beste gizon batekin hizketan; beste gizon batzuekin gertutasun fisikoa bizi duena; lankidetzeta adiskidetasun-harremanak eraikitzen dituen beste gizon batzuekin; berdintasunezko aitatasuna bultzatzen duena; etab. Finean, "maskulinitate berriak" deritzenen edo maskulinitate ez-patriarkalaren ezaugarriak deskribatzen ditugu.



Las imágenes muestran roles y comportamientos que no corresponden a la masculinidad tradicional patriarcal y hegemónica. El objetivo es mostrar una masculinidad igualitaria en aras de la justicia con las mujeres; activa en relación a la corresponsabilidad en el trabajo doméstico; expresiva de emociones en conversación con otro hombre; que viva la cercanía física con otros hombres; que construya relaciones de cooperación y amistad con otros hombres; que promueva una paternidad igualitaria; etc. En definitiva, describimos las características de las denominadas nuevas masculinidades o masculinidades no patriarcales.



Zelaieta Zentroa · Centro Zelaieta



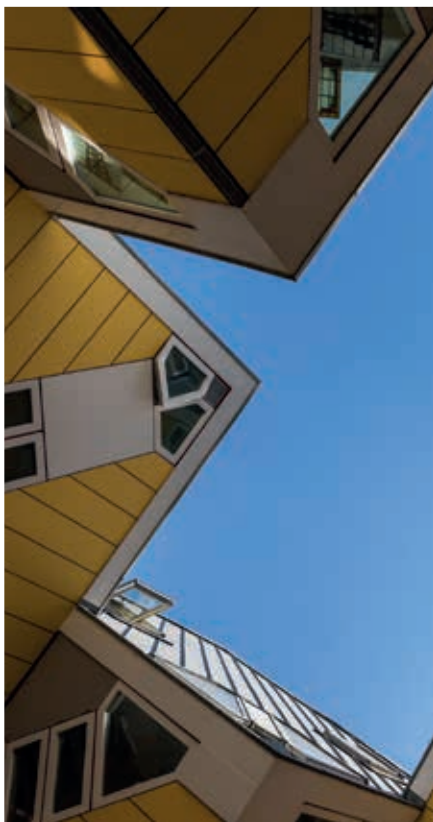
Apirilaren 12 - 30 de abril
Zelaietako Erakusketa GelanSala
 de exposiciones de Zelaieta

**“¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO
 COMO UN TROZO DE CARNE?”**

María Alarcón, Alexia Rande
ESKULTURA, INSTALAZIOA
ESCULTÓRICA, INSTALACIÓN

Inoiz haragi zati bat bezala sentitu zara? Eragina ez du galderak eragiten, erantzunek baizik. Dena aurrera doala dirudien garai batean bizitzeak, baina emakumeak bigarren mailan uzten duten egoerei lotuta jarraitzen du, ikertu nahi izatea eta atzerapen hori adieraztea eragiten digu. Errealitatea bere bertsiorik gordinenean irudikatzen dugu, pixkanaka-pixkanaka egia gogorrago baterako bidean aurrera eginez.

Alguna vez te has sentido como un trozo de carne? Lo que impacta no es la pregunta, sino las respuestas. Vivir en una época en la que todo parece avanzar, pero la mujer sigue vinculada a situaciones que la relegan a un segundo plano, nos hace querer investigar y manifestar dicho retraso. Representamos la realidad en su versión más cruda, avanzando poco a poco a través del recorrido hacia una verdad más dura.



Maiatzak 3 - 31 de mayo
Zelaietako Erakusketa Gelan
 Sala de exposiciones de Zelaieta

“ARKITEKTURA”

Uztargi.klik Elkarte
ARGAZKIAK · FOTOGRAFÍA

Uztargi.klik elkarteko kideen estilo eta garai desberdinetako arkitekturarekin lotutako 26 argazki inguruk osatzen dute erakusketa.

Muestra compuesta por alrededor de 26 fotografías relacionadas con la arquitectura de diferentes estilos y épocas pertenecientes a los componentes de la asociación Uztargi.klik.



urbela brouard

Ekainaren 5 - 30 de junio
Zelaietako Erakusketa Gelan
Sala de exposiciones de Zelaieta

“FONOESKULTURA”

Urbela Brouard
SOINU · ESKULTURA · ESKULTURA SONORA

Erakusketa honen abiapuntua, artearen esparruan oso ezberdinak diren diziplina bi alkartzerakoan sortu egiten da. «Eskultura + Musika». Eskulturan egindako ibilbidean, garrantzi haundia emon dotsat hutsuneak mugatzen dabezen bolumenari. Era berean, musikan beti liluratu naute noten artean dirauten isilune esanguratsuek. Izan ere, mundu bi hoiek nahasterakoan, fonoeskultura sortzen jata; adierazteko modu barri bat... «huts - ozenak».

El punto de partida de esta exposición, nace al unir dos disciplinas en principio muy diferentes. «Escultura + Música». En la trayectoria escultórica, le he dado mucha importancia a los volúmenes que delimitan vacíos. De la misma forma, en la música, siempre me han fascinado los significativos silencios que permanecen entre las notas. Así pues, al mezclar estos dos mundos, me nace la fonoeskultura; una forma nueva de expresarme... «vacíos - sonoros».

MUSIKA · MÚSICA

Musika emanaldia
artistaren eskutik
Performance musical
a cargo del artista
Ekainak 22 de junio, 19:00
Doan · Gratis

erakusketaexposición

urbela.com

fonoeskultura



Zornotza Aretoa

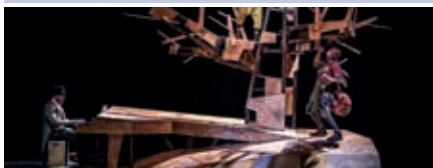
URTARRILA • ENERO



Ostirala 27 viernes

Antzerkia gaztelaraz • Teatro en castellano
20:00 **BUHO** • Titzina teatro

OTSAILA • FEBRERO



Larunbata 11 sábado

Familientzat euskaraz • Familiar en euskera
17:30 **URTXINTXAREN FABULA**
La Baldufa



Ostirala 17 viernes

Familientzat euskaraz • Familiar euskera
17:15 + 19:15 **URTEAK BETE, ABENTURAK**
BIZI • Porrotx eta Marimotots



Larunbata 18 sábado

Musika • Música
17:15 + 19:15 **GO!AZEN 9.0**



Ostirala 24 viernes

Antzerkia euskaraz • Teatro en euskera
20:00 **HONDAMENDIA** • Artedrama



Larunbata 25 sábado

Musika • Música
20:00 **PIANOA ATZO ETA GAUR**
Ander Marzana eta Zornotzakako
Musika banda

MARTXOA • MARZO



Larunbata 4 sábado

Familientzat euskaraz • Familiar en euskera
17:30 **ARRAINAK BIHOTZEAN** • Mar-mar



Ostirala 10 viernes

Antzerkia gaztelaraz • Teatro en castellano
20:00 **FEMINISSIMAS** • Ste Xeito



Larunbata 11 sábado

Ikuskizuna • Espectáculo
INSTITUTUKO IKASLEEN DESFILEA



Ostirala 17 viernes

Antzerkia gaztelaraz • Teatro castellano
20:00 **EL NADADOR DE AGUAS**
ABIERTAS • K producciones



Ostirala 24 viernes

Antzerkia euskaraz · Teatro en euskera
20:00 **ALDERRAY · Tartean**

APIRILA · ABRIL



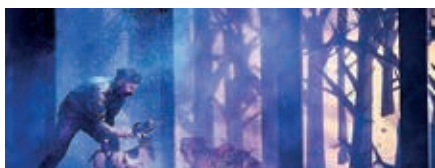
Larunbata 1 sábado

Musika · Música
20:00 **BANDA ATZOTIK**
GAUR ARTE · Zornotzako Musika banda



Ostirala 21 viernes

Antzerkia euskaraz · Teatro en euskera
20:00 **IXILIK HOBE · Txalo**



Larunbata 22 sábado

Familientzat euskaraz · Familiar en euskera
17:30 **LAIKA · Xirriquiteula Teatre**



Ostirala 28 viernes

Antzerkia gazteleraz · Teatro castellano
20:00 **SEÑORA DE ROJO**
SOBRE FONDO GRIS · Pentación

MAIATZA · MAYO



Ostirala 5 viernes

Dantza · Danza
20:00 **YARIN · Kukai**



Ostirala 12 viernes

Antzerkia · Teatro
20:00 **EL BIOMBO · Artez Hobe**



Ostirala 20 viernes

Familientzat euskaraz · Familiar en euskera
17:30 **KELONIA eta ITSASOA · Gorakada**

EKAINA · JUNIO



Larunbata 10 sábado

Musika · Música
20:00 **ATZOKO ALDAPEKO, GAUR**
Zornotzako Musika Banda



SARRERAK
ENTRADAS



Herritarrentzako | Actividades dirigidas
jarduerak | a la ciudadanía

Zornotzan

