

# IKASTARO eta TAILERREN GIDA

## GUÍA de CURSOS y TALLERES

2021 / 2022



**B**

**Bilbao**



Apurka-apurka, ura bere bidean dabil berriro ere. Konfinamenduaren urtearen ondoren, Covid-19aren aurkako txertaketaren urtean murgilduta gaude, eta inoiz baino beharrezkoa da etorkizunari konfiantzaz begiratzea, gure bizi-kalitatea eta gure giza-hazkunde integrala hobetzen lagunduko diguten ohitura onak hartuz eta mantenduz.



Horixe izan da beti “Udal Ikastaro eta Tailerren Gida” honen helburua, eta hamahirugarren edizio honetan ere liburuxka bakar batean bildu du Udal sailek urtez urte antolatzen dituzten gustu eta adin guztietarako jardueren eskaintza zabal-zabala.

Pixkanaka-pixkanaka normaltasunera itzultzen ari garen honetan, Bilboko Udalak bere horretan eutsi nahi dio giza-garapenaren aldeko apustuari, hitzaren adierarik zabalenean, eta ahalegin horretan, ezinbesteko bidelaguna du Hiriko auzo guztietan zehar hedatua duen Udaltegi sare zabala, gure inguruneko hiri deszentralizatuenetakoa bihurtzen gaituena.

Orain, inoiz baino gehiago, gizarte bezala duintzen gaituzten betiko balio horien alde apustu egin nahi dugu, izan ere, pandemiaren hilabeterik latzenetan, balio horiei esker, bere horretan eutsi ahal izan diogu etorkizunarekiko ilusioari, eta orain, apurka-apurka, etorkizun hori zabalduz doa berriro ere Bilboko hiri handi honetan bizi garen guzti-guztiantzat.

Urtero bezala, jarduera-eskaintza zabal hau gauzatzen lagundu duten teknikari guztiei zorionak emateaz gain, bilbotar guztiak animatu nahi ditut, gida honetan pertsona bezala hobetzen laguntzeko bildu ditugun udal ikastaro eta tailerretako batean parte har dezaten. Eta beti bezala, Bilbao aurrera!

**Juan Mari Aburto.** *Bilboko Alkatea.*

Poco a poco, las aguas vuelven a su cauce. Después del año del confinamiento asistimos al año de la vacunación contra el Covid-19, y es más necesario que nunca que afrontemos el futuro con confianza y adquiriendo y manteniendo buenos hábitos que nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida y nuestra crecimiento integral como personas.

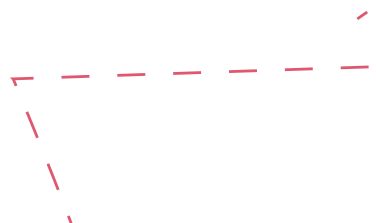
Ese ha sido siempre el objetivo de la “Guía de Cursos y Talleres Municipales”, que en esta décimo tercera edición vuelve a reunir en un solo volumen la amplísima oferta de actividades para todos los gustos y todas las edades que cada año se organizan desde distintas áreas municipales.

En este regreso paulatino a la normalidad, el Ayuntamiento de Bilbao sigue apostando por el desarrollo humano en el más amplio sentido de la palabra, y lo hace con la ayuda de la amplia red de Centros Municipales distribuidos por todos los barrios de la Villa, una red que nos convierte en una de las ciudades más descentralizadas de nuestro entorno.

Seguimos apostando también, ahora más que nunca, por todos esos valores de siempre que nos dignifican como sociedad y que, durante los duros meses de la pandemia, nos han ayudado a seguir imaginando ese futuro que poco a poco vuelve a asomarse delante de todas y cada una de las personas que vivimos y convivimos en esta gran ciudad que es Bilbao.

Como todos los años, felicito a todo el personal técnico que hace posible esta amplia oferta de actividades, y animo a todas las bilbainas y bilbainos a participar en alguno de los cursos y talleres municipales recogidos en esta guía, que nos ayudan a mejorar como personas. Y, como siempre, Bilbao aurrera!

**Juan Mari Aburto.** *Alcalde de Bilbao.*



# INDIZEA ÍNDICE

2021 / 2022

## INFORMAZIO OROKORRA

INFORMACIÓN GENERAL

7

## ESKAITZA ZENTROEN ARABERA

OFERTA POR CENTROS

21

## ADINEKOENTZAT OSASUN IKASTAROAK

CURSOS DE SALUD PARA PERSONAS MAYORES

29

## AISIA ETA KIROL IKASTAROAK

CURSOS DE OCIO Y DEPORTE

39

## KULTURA TAILERRAK

TALLERES CULTURALES

55

## EMAKUME ETA GIZONEN ARTEKO BERDINTASUN TAILERRAK

TALLERES POR LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES

77

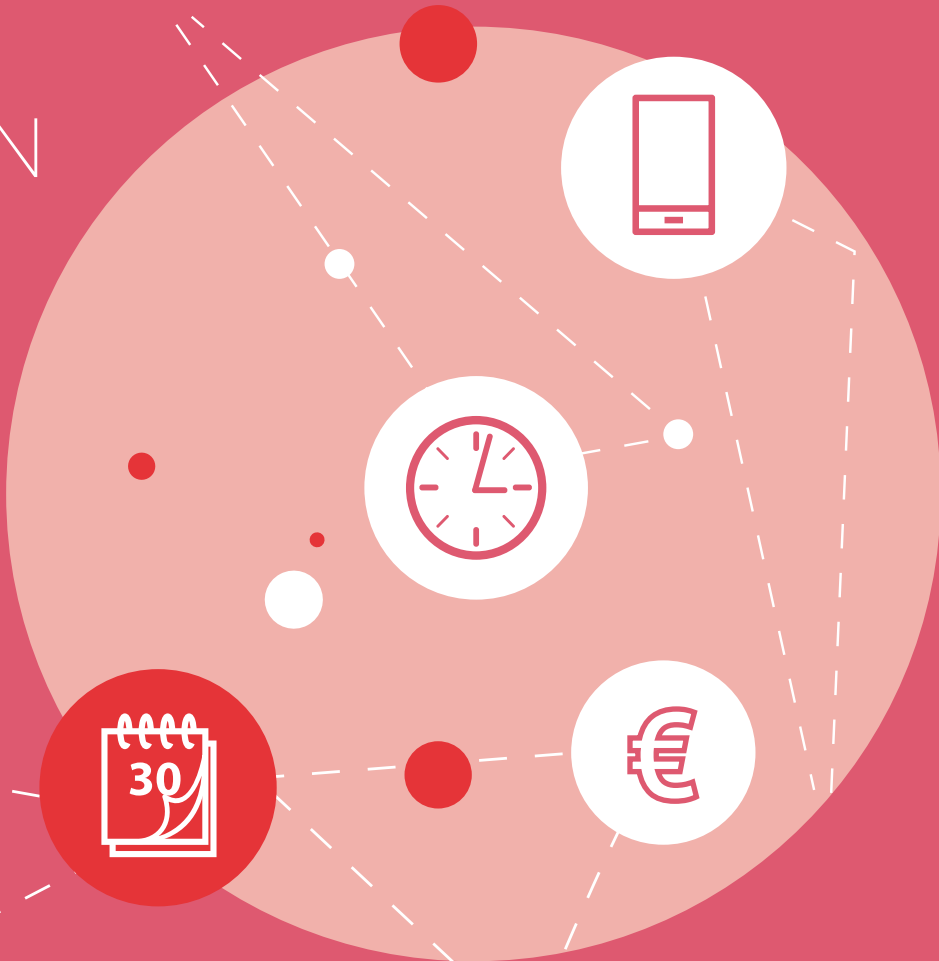
B

Bilbao



# INFORMAZIO OROKORRA INFORMACIÓN GENERAL

2021 / 2022



[www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)



**Bilbao**





## INFORMAZIOA

Udalak antolatutako ikastaro hauetan izena eman ahal izateko beharrezkoa den informazioa biltzen da gida honetan:

- Adinekoentzako osasun ikastaroak (doakoak)
- Aisia eta Kirola, Kultura eta Berdintasuna.

Jardueren eskaintza era askotako pertsoneri zuzendutakoa denez, informazioa ere berezitua da.

Baimendutako edukierak aldatu eta eragina izan dezaketenez, ikastaroak hasierako plaza kopururik gabe eskaintzen dira. Izena ematen den unean zehaztuko da plaza kopurua.

Eskaintzen diren ikastaro eta plaza guztiak eta horiek hasteko datak aldatu eta/edo bertan behera utzi ahal izango dira osasun-egoeraren arabera eta osasun-agintariek hala erabakitzen dutenean.

Bilboko Udalak bere gain hartzen du eskaintza aldatzeko eskubidea.

Honako puntu hauek hartu behar dira kontuan, oro har:

- Jardueretan izena emateak gida honetan azaldutako arauak onartu direla esan nahi du.
- Ikastaroetara eta tailerretara aldiro joatea ezinbestekoa izango da.
- Ikasleek Udalaren instalazioak behar bezala erabiltzeko konpromisoa hartuko dute, lokalak garbi, txukun eta taxuz zainduta.
- Ikasleek material txikiak erabiliko dituzte. Formatu handiko lanak badira, ikasleei eskatuko zaie zentrotik eramateko.
- Zentroak ez du erantzukizunik izango material pertsonalak kalteak jaso edo galtzen badira.

Euskara hutsean egingo diren jardueretan EU (euskaraz bakarrik) letrak agertzen dira. Gainerako jarduerak gaztelaniaz izango dira.

Kulturari, gainera, bi tailer egongo dira, euskaraz izanda ere, maila ertaineko jendearentzat balio dezaketenak eta Eu-mintza praktika gisa identifikatzen direnak.

## INFORMACIÓN

Esta guía recoge la información necesaria para poder inscribirse en los cursos municipales de:

- Salud para personas mayores (gratuitos).
- Ocio y Deporte, Cultura e Igualdad.

La oferta de actividades va dirigida a diferentes personas y la información se presenta asimismo de manera diferenciada.

Dado que los aforos permitidos pueden variar y verse afectados, los cursos se ofertan sin un número de plazas inicial. El número de plazas se determinará en el momento de la inscripción.

Todos los cursos y plazas ofertadas, así como las fechas de comienzo de los mismos podrán verse modificados y/o cancelados en función de la situación sanitaria y cuando las autoridades sanitarias así lo determinen.

El Ayuntamiento de Bilbao se reserva el derecho a modificar la oferta.

Con carácter general es necesario tener en cuenta que:

- La inscripción en las actividades conlleva la aceptación de las normas expuestas en esta guía.
- Se exige asistencia periódica a los cursos y talleres.
- El alumnado se compromete al buen uso de las instalaciones municipales, procurando el mantenimiento de limpieza, higiene y orden de los locales.
- El material del alumnado debe ser de dimensiones reducidas. En caso de trabajos de formato grande se solicitará al alumnado su retirada del centro.
- El centro no se hace responsable de los posibles desperfectos o pérdidas de materiales personales que se puedan ocasionar.

Aquellas actividades que se desarrollen únicamente en euskera, aparecen identificadas con el símbolo EU (euskeraz bakarrik). El resto de actividades se impartirán únicamente en castellano.

En Cultura además habrá 1 taller que siendo en euskera puede servir a las personas con un nivel intermedio a practicarlo y se identifican como Eu-mintza praktika.

## INTERES OROKORREKO GAIAK

### 1.- IKASTAROAK ETA TAILERRAK BERTAN BEHERA GERA DAITEZKE?

Bai, ikastaroak edo tailerrak egiteko nahiko persona-kopururik ez badago bertan behera gera daitezke. Gerora sortutako arrazoiengatik ere eten ahal izango dira.

### 2.- ORDAINDUTAKOA BERRIZ ERE ESKURA DAITEKE?

Ikastaroa edo tailerra bertan behera gelditzen denean soilik eta orduan soilik itzuliko da lehenago izena ematean ordaindutako dirua. Bestelako kasuetan, ez. Dirua ikasturtean zehar itzuliko da.

Osasun arrazoiak direla-eta presentziazko jarduera bertan behera utzi behar denean eta ikastaro eta tailerrak telematikoki eskaintzen direnean, ez da inolako itzulketarik egingo.

### 3.- NOLA EMAN DEZAKET BAJA?

Kultura eta Berdintasun-arloko tailerretan edonoz eska daiteke baja.

Aisiaren eta Kirolen ikastaroetan aurreko hilaren 20tik 25era bitartean eskatu beharko da baja ematea. Bestela, kuota kobratzen jarraituko diete.

Baja tramitatu ahal izateko ordainagirian agertzen den identifikadore pertsonala zein den nahitaez jakin behar da.

### 4.- PLAZA GALDU DEZAKET?

Adinekoentzako osasun tailerretan plaza galduko da hurrengo egoerak gertatuz gero:

- 1.- Bata bestearen ondoan, jarraituta, 5 klasetara huts egitea.
- 2.- Hiruhileko batean klaseetara 10 bider baino gehiagotan huts egitea.

## CUESTIONES DE INTERÉS GENERAL

### 1.- ¿PUEDEN ANULARSE LOS CURSOS Y TALLERES?

Si. Los cursos y talleres podrán ser anulados si no hay un número suficiente de personas inscritas o por causas sobrevenidas.

### 2.- ¿SE DEVUELVE EL DINERO ABONADO?

Únicamente se devolverá el importe abonado en aquellos casos en que se anule el curso o taller, en el resto de los casos, no. La devolución se realizará durante el curso escolar.

En aquellos casos en que por razones sanitarias hubiera que suspender la actividad presencial y los cursos y talleres se ofrezcan de manera telemática, no existirá devolución alguna.

### 3.- ¿CÓMO ME DOY DE BAJA?

Las bajas de los talleres de Cultura e Igualdad pueden solicitarse en cualquier momento del curso. Las bajas de los cursos de Ocio y Deporte deben solicitarse entre los días 20 y 25 del mes anterior, ya que en caso contrario, se seguirá realizando el cobro.

Para tramitar las bajas es necesario conocer el identificador personal que aparece en el documento de pago.

### 4.- ¿PUEDO PERDER MI PLAZA?

En los cursos de salud para personas mayores la plaza se perderá en los siguientes casos:

- 1.- Por faltar a 5 clases de forma consecutiva.
- 2.- Por tener más de 10 faltas en un trimestre.

## IZENA EMATEKO BALDINTZAK

Bilbon erroldatuta dauden 18 urtetik gorako pertsona guztiak eman dezakete izena. Berdintasunaren aldeko tailerretan izan ezik, horiek emakumeentzat bakarrik izanen baitira, eta adinekoentzako osasun jarduerak, 70 urtetik gorakoentzat.

Pertsona bakoitzak, gehienez, zentro bitan eman dezake izena aurretik.

Bakoitzak egin dezakeen ikastaro edo tailer kopurua mugatua da:

- **Aisia eta Kirola:** gehienez, jarduera 2.
- **Berdintasuna:** gehienez, jarduera 2.
- **Kultura:** jarduera 1.
- **Adinekoentzako osasuna:** talde 1.

Areto-dantzetako edo dantza tropikaletako ikastaroetara bikotea eratuta joan nahi dutenei aurreinskripzioa bata bestearen ostean egiteko aholkua ematen diegu, geroago izena emateko orduan ere bata bestearen jarraian gauzatzeko.

Dantza, Yoga eta Tai-Chi-ko hobekuntza ikastaroetarako ezinbestekoa da aurretik ezaguerak edukitzea.

## QUIÉNES PUEDEN INSCRIBIRSE

Podrán inscribirse todas las personas mayores de 18 años empadronadas en Bilbao. A excepción de los talleres por la Igualdad que serán únicamente para mujeres y, de las actividades de salud para personas mayores que serán para mayores de 70 años.

Cada persona podrá preinscribirse como máximo en dos centros.

El número de cursos o talleres que cada persona puede realizar está limitado:

- **Ocio y Deporte:** máximo de 2 actividades.
- **Igualdad:** máximo de 2 actividades.
- **Cultura:** una actividad.
- **Salud para mayores:** máximo un grupo.

A quienes desean acudir como pareja a los cursos de bailes de salón o bailes tropicales, se les recomienda que formalicen la preinscripción una después de la otra, para poder así formalizar posteriormente su inscripción también de manera consecutiva.

Para los grupos de perfeccionamiento de Bailes, Yoga y Tai-Chi, son imprescindibles conocimientos previos.

## IZENA EMATEA: ALDIAK ETA EPEAK

### 1.-AURREINSKRIPZIOA

~ 2021eko ekainaren 22tik irailaren 1era

Aurreinskripzioa jarduera egin nahi den zentroa (edo zentroak) aukeratzean formalizatzen da. Gehienez zentro bi aukera daitezke.

Egin nahi den jarduera zehatza geroago aukeratuko da, irailean izena ematen denean.

Inskripzioaren kostuan tarifa murrizteko eskubidea lor daiteke (Ikus kenkariak tarifetan aplikatzeko baldintzen atala).

### 2.- ZOZKETA

~ 2021eko irailaren 7a

Ikastaro eta tailerretan inskripzioa egiteko hitzorduak ezartzeko zozketa irailaren 7an egingo da, goizeko 09:00etan, Herritarren Arreta eta Partaidetza Saileko bulegoetan (Aznar eraikina, 4. solairua).

Hitzorduak irailaren 8tik aurrera kontsultatzeko udalaren web-orrian: [www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus), gida honetako "informazio eskuratzeko telefonoak" atalan aipatutako telefonoetan eta Barrutietako udaltegietan.

Emandako hitzorduak inskripzioa azaldutako egun eta ordutik aurrera egin daitekeela esan nahi du baina ez dakar beste barik plaza bermatuta edukitzea.

## INSCRIPCIÓN: FASES Y PLAZOS

### 1º.- PREINSCRIPCIÓN

~ Del 22 de junio al 1 de septiembre de 2021

La preinscripción se formaliza eligiendo el Centro (o centros) en el que se desee realizar una actividad hasta un máximo de dos centros.

La actividad concreta se elegirá posteriormente al formalizar la inscripción en septiembre.

Existe la posibilidad de obtener derecho de tarifa reducida en el coste de la inscripción (ver apartado de condiciones para la aplicación de tarifas reducidas).

### 2º.- SORTEO

~ 7 de septiembre de 2021

El sorteo para fijar las citas de inscripción en los cursos y talleres se realizará el 7 de septiembre a las 09:00 horas en las oficinas del Área de Atención y Participación Ciudadana, sitas en la 4ª planta del Edificio Aznar.

Las citas podrán consultarse a partir del 8 de septiembre en la página web municipal: [www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus), en los teléfonos indicados en el apartado "teléfonos de información" y en los centros municipales de distrito.

La cita concedida significa que puede realizarse la inscripción a partir del día y hora establecidos pero no garantiza ninguna plaza.

**3.- JARDUERA AUKERATZEA ETA ORDAINTZEA.  
INSKRIPZIOA EGITEA**

~ 2021eko irailaren 9tik 23ra, biak barne

Hitzorduan emandako egun eta orduetik aurrera jarduera aukeratu ahal izango da, leku guztiak agortuta ez dituzten ikastaro edo tailerren artetik.

Ez da inolako jardueratarako itxaron zerrendarik egongo, adinekoentzako osasun ikastaroetarako izan ezik. Kasu horretan, zentro bakoitzean "Adineko pertsonentzako osasun tailerretarako itxaron zerrenda" izeneko ikastaroan izena emateko aukera izanen da, plazarik lortu ez den kasuetan. Itxaron zerrenda hori adinaren arabera kudeatuko da eta urtean zehar plaza hutsak betetzeko balioko du.

Lehenbailehen inskribatzea komeni da plaza libreren bat edukitzeko aukera handiagoa izateko.

"Tarifa murriztuak aplikatzeko baldintzak" atala erabiliko da tarifa murriztuak aplikatzeko.

Ordainketa inskripzioa egin eta hurrengo hiru egun baliodunetan egingo da, kontuan izan epe horretan egiten ez bada inskripzioa egin ez dela ulertuko dela eta plaza hutsik geratuko da.

**3º.-ELECCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y PAGO.  
INSCRIPCIÓN**

~ Del 9 al 23 de septiembre de 2021, ambos incluidos

A partir del día y hora establecidos en la cita ya puede elegirse la actividad entre aquellos cursos o talleres que dispongan de plazas libres.

No habrá lista de espera para ninguna actividad salvo para los cursos de salud para personas mayores. En este caso en cada centro existirá la posibilidad de inscribirse en el curso denominado "Lista de espera para talleres de salud para personas mayores" para aquellos casos en que no se hubiera obtenido una plaza. Esta lista de espera se gestionará por orden de edad y servirá para ir cubriendo vacantes a lo largo del año.

Es conveniente inscribirse cuanto antes para así poder disponer de mayor número de plazas libres.

Las tarifas reducidas se aplicarán según lo establecido en el apartado "condiciones para la aplicación de las tarifas reducidas".

El pago se efectuará en los tres días hábiles siguientes al de la inscripción, teniendo en cuenta que si no se realiza en ese plazo se tendrá por no realizada la inscripción y la plaza quedará vacante.

## KENKARIAK TARIFETAN APLIKATZEKO BALDINTZAK

Inskripzioaren kostuan tarifa murrizteko eskubidea lor daiteke.

Udalak, izapide administratiboak errazteko, bere kabuz eta zuzenean, agirik aurkeztu barik, kasu guztietan egiaztatuko du horretarako eskubiderik dagoen, interesdunak beren beregi ezetz esaten ez badu edota egiaztatze automatikoa ezin denean egin.

Edozein modutan ere, bizitzeko gutxieneko errenta (BGE) kobratzen ari delako tarifa murriztua jasotzeko eskubidea duten kasuetarako agiriak aurkeztu beharko dira beti.

Kasu horietan, interesdunak beren beregi adierazi beharko du eta Herritarren Arreta eta Partaidetza Sailarekin jarri beharko da harremanetan prezio murriztuak izateko eskubidea egiaztatzen duten agiriak aurkezteko modua erabakitzeko izena eman baino lehen.

Kasu guzti hauetan hurrengo dokumentazioa aurkeztu beharko da:

- Langabetua, erretiratu edo pentsioduna dela egiaztatzen duen Gizarte Segurantzaren agiria.
- Gizarte Segurantzaren agiria edo, hala badagokio, Lanbiderena, bizitzeko gutxieneko errenta (BGE) kobratzeko eskubidea egiaztatzen duena. Kasu honengatik murriztutako tarifa lortzeko, dokumentazioa aurkeztu behar da beti.
- Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta kobratzeko eskubidea egiaztatzen duen Lanbideren agiria.

## CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LAS TARIFAS REDUCIDAS

Existe la posibilidad de obtener derecho de tarifa reducida en el coste de la inscripción.

El Ayuntamiento, al objeto de facilitar los trámites administrativos, comprobará de oficio y directamente esta circunstancia, sin necesidad de aportar ninguna documentación en todos los casos, salvo en aquellos en que expresamente no se autorice esta comprobación al Ayuntamiento por parte de la persona interesada o la verificación automática no sea posible.

En todo caso para los casos de derecho a tarifa reducida por estar cobrando el ingreso mínimo vital (IMV) se deberá aportar siempre la documentación.

En estos casos, la persona interesada, deberá indicarlo expresamente y ponerse en contacto con el Área de Atención y Participación Ciudadana para buscar el modo de poder presentar la documentación que acredite su derecho a obtener una reducción de los precios, antes de formalizar la inscripción.

En todos estos casos, se deberá aportar la siguiente documentación:

- Documento de la Seguridad Social que acredite la condición de parado, jubilado o pensionista.
- Documento de la Seguridad Social o, en su caso, de Lanbide que acredite el derecho al cobro del Ingreso Mínimo Vital (IMV). Para la obtención de la tarifa reducida por este caso siempre se ha de aportar la documentación.
- Documento de Lanbide que acredite el derecho al cobro de la Renta de Garantía de Ingresos.

## ORDAINKETA EGITEKO MODUA

Adinekoentzako osasun-ikastaroak ordaintzetik salbuetsita daude, dohainekoak dira.

Ordainketak adierazitako sukurtsaletan edo bulegoetan egingo dira (kontsultatu ordainagiriak ordaintzeko ordutegiak) **ordainketa agiriarekin** edo online, Kultura eta Berdintasuneko tailerretarako.

Izena eman eta gero, udalaren web-orrian ([www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)) eskura daitezke ordainketa agiriak.

Ordainketa agirian ordaindu beharreko dirukopurua eta ikastaroan zehar interesgarriak izan daitezkeen beste informazio batzuk ere agertzen dira. Izena emateko prozesuan agiri hau eskura edukitzea komeni da.

Ordainketa inskripzioa egin eta hurrengo hiru egun baliodunetan egingo da, kontuan izan epe horretan egiten ez bada inskripzioa egin ez dela ulertuko dela eta plaza hutsik geratuko da.

Aisia eta Kirolari buruzko ikastaroetan ordainketa banku bidez helbidera daiteke bigarren hiletik aurrera. Horretarako irakasleek banatuko duten orria erabili beharko da. Banku bidez ordainketa helbideratu nahi ez duenak ordainagiria aurreko hilaren 20tik 25era bitartean inprimatu ahalko du, udal bulegoetan edo Bilboko Udalaren web-orrian eta, ordaindu eta gero, irakasleei eman beharko die.

## MODO DE EFECTUAR EL PAGO

Los cursos de salud para personas mayores están exentos de pago, son gratuitos.

Los pagos se realizarán acudiendo a las sucursales o terminales bancarias especificadas (consultar horarios de abono de recibos) con su **documento de pago** o bien on-line para los talleres de Cultura e Igualdad.

Los documentos de pago se obtienen en la página web municipal ([www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)) una vez hecha la inscripción.

El documento de pago contiene el importe a pagar además de otro tipo de información que puede resultar útil a lo largo del curso. Es conveniente tener a mano este documento durante el proceso de inscripción

El pago se efectuará en los tres días hábiles siguientes al de la inscripción, teniendo en cuenta que si no se realiza en ese plazo se tendrá por no realizada la inscripción y la plaza quedará vacante.

En los cursos de Ocio y Deporte se podrá domiciliar el pago a partir del segundo mes con el boletín de domiciliación que entregará el profesorado. Quien no desee domiciliar el pago, podrá imprimir el documento de pago entre los días 20 y 25 del mes anterior en las oficinas municipales o en la página web municipal y, una vez pagado, deberá entregárselo al profesorado.

## TARIFAK

### KULTURA ETA BERDINTASUNA

Urteko tarifa. Ez dira sartzen jarduera egiteko behar diren materialak.

- **Tarifa arrunta:** 87,30 €
- **Tarifa murriztua:**
  - › Langabetuak, jubilatuak edo pentsiodunak: 54,55 €
  - › Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak edo Bizitzeko Gutxieneko Errenta (BGE)\* 8,75 €

### AISIA ETA KIROLA

Hileko tarifa. Izena ematean urriko kuota ordainduko da.

- **Tarifa arrunta:**
  - › Astean 3 ordu: 30 €
  - › Astean 2 ordu: 20 €
  - › Astean 1,5 ordu: 15 €
  - › Astean ordu 1: 10 €
- **Tarifa murriztua diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak edo Bizitzeko Gutxieneko Errenta (BGE)\*:**
  - › Astean 3 ordu: 6 €
  - › Astean 2 ordu: 4 €
  - › Astean 1,5 ordu: 3 €
  - › Astean ordu 1: 2 €

\* BGE: Egiagtagiriak aurkeztu behar dira.

## TARIFAS

### CULTURA E IGUALDAD

Tarifa anual. No incluye gastos de material personal a adquirir para la realización de la actividad.

- **Tarifa ordinaria:** 87,30 €
- **Tarifa reducida:**
  - › Personas paradas, jubiladas o pensionistas: 54,55 €
  - › Personas perceptoras de renta de garantía de ingresos o del Ingreso Mínimo Vital (IMV)\*: 8,75 €

### OCIO Y DEPORTE

Tarifa mensual. Al formalizar la inscripción se abona la cuota del mes de octubre.

- **Tarifa ordinaria:**
  - › 3 horas semanales: 30 €
  - › 2 horas semanales: 20 €
  - › 1,5 horas semanales: 15 €
  - › 1 hora semanal: 10 €
- **Tarifa reducida para persona perceptora de renta de garantía de ingresos o del Ingreso Mínimo Vital (IMV)\*:**
  - › 3 horas semanales: 6 €
  - › 2 horas semanales: 4 €
  - › 1,5 horas semanales: 3 €
  - › 1 hora semanal: 2 €

\* IMV: Deben aportar documentación acreditativa.



## HUTSIK GERATU DIREN PLAZETAN IZENA EMATEA

Hutsik dauden plazaetarako izena emateko epea urriaren 1ean, 08:30etan hasiko da eta zabalik egongo da pertsona guztientzat, baita alde zurretik izena eman ez dutenentzat ere.

Zentroa eta jarduera aukeratuta eta "Ordainketa Egiteko Moduan" izeneko aurreko atalean azaldutakoaren arabera ordainketa eginda formalizatuko da inskripzioa.

Adinekoentzako osasun ikastaroak dohainekoak dira.

"Tarifa murriztuak aplikatzeko baldintzak" atala erabiliko da tarifa murriztuak aplikatzeko.

Ikastaro eta tailerren tipologia askotarikoa denez, fase honetan izena emateko epeak desberdinak dira.

### Kultura eta Berdintasun ikastaro eta tailerretarako:

- Urriaren 1etik abenduaren 11ra.

### Adinekoentzako osasun taldeetarako:

- Urriaren 1etik 31ra bitartean.

### Aisia eta Kirol jardueretarako:

- Urriaren 1etik 4ra urriaren hasiko diren ikastaroak.
- Hile bakoitzeko 26tik 30era, osteko hilabeteetakoak.

## INSCRIPCIÓN EN LAS PLAZAS VACANTES

La inscripción en las plazas vacantes comienza el 1 de octubre a partir de las 08:30 horas y está abierta a todas las personas que lo deseen, incluso a aquellas que no hubieran realizado ninguna preinscripción.

La inscripción se formaliza eligiendo el centro y la actividad; y pagando según lo establecido en el apartado anterior "Modo de efectuar el pago".

Los cursos de salud para personas mayores son gratuitos.

Las tarifas reducidas se aplicarán según lo establecido en el apartado "condiciones para la aplicación de las tarifas reducidas".

Dada la tipología variada de los cursos y talleres, los plazos para poder realizar una inscripción en esta fase, son diferentes.

### Para los cursos y talleres de Cultura e Igualdad:

- Del 1 de octubre al 11 de diciembre.

### Para los cursos de salud para personas mayores:

- Del 1 al 31 de octubre.

### Para los cursos de ocio y deporte:

- Del 1 al 4 de octubre para los cursos que comienzan en octubre.
- Del 26 al 30 de cada mes para los meses siguientes.

## IZENA EMATEKO PROZESUA

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

**1.** AURREINSKRIPZIOA  
PREINSCRIPCIÓN  
22/06 - 1/09

**2.** ZOZKETA  
SORTEO  
7/09

**3.** HITZORDUAK  
CITAS  
8/09

**4.** INSKRIPZIOA ETA  
ORDAINKETA  
INSCRIPCIÓN Y  
PAGO  
9/09 - 23/09

**5.** PLAZA BAKANTEAK  
Urriaren 1etik aurrera  
PLAZAS VACANTES  
A partir del 1/10

<b>1.</b>	<b>AURREINSKRIPZIOA</b> PREINSCRIPCIÓN	<b>Ekainaren 22tik</b> <b>Irailaren 1era.</b> Del 22 de junio al 1 de septiembre.	<b>TODAS LAS ACTIVIDADES</b> JARDUERA GUZTIAK			
			<b>Zentroa aukeratu: gehienez BI zentro / Elección de centro: un máximo de DOS centros.</b>			
<b>2.</b>	<b>ZOZKETA</b> SORTEO	<b>Irailaren 7an.</b> 7 de septiembre.	<b>Zozketan inskripzioa egiteko hitzordua ezartzen da. Zozketaren emaitza eta hitzorduak irailaren 8tik aurrera kontsutatu ahal izango dira web orrian, aipatzen diren informazio eskuratzeko telefonoetan eta udaltegietan.</b> En el sorteo se fija la cita de inscripción. Los resultados del sorteo y las citas podran consultarse a partir del 8 de septiembre en la página web, en los telefonos de información indicados y los centros municipales.			
<b>3.</b>	<b>HITZORDUAK</b> CITAS	<b>Irailaren 8an.</b> 8 de septiembre.	<b>Hitzorduan ezarritako egun eta orduetik aurrera inskripzioa egin daiteke baina ez dakar beste barik plaza bermatuta edukitzea.</b> A partir del día y hora establecidos en la cita ya puede realizarse la inscripción en la actividad pero no garantiza la plaza.			
<b>4.</b>	<b>INSKRIPZIOA ETA</b> <b>ORDAINKETA</b> INSCRIPCIÓN Y PAGO	<b>Irailaren 9tik 23ra.</b> Del 9 al 23 de Septiembre.	<b>1. Jarduera aukeratu / Elección de la actividad.</b>			
			<b>2. Tarifa murrizturako eskubidea dagoela ziurtatu: ofizioz edota dokumentazioa aurkeztuz.*</b> Comprobación de derecho a tarifa reducida: de oficio o presentando documentación. *			
			<b>3. Ordaindu inskripzioa egin eta hurrengo hiru egun baliodunetan. Epe horretan egiten ez bada inskripzioa egin ez dela ulertuko da eta plaza hutsik geratuko da.* / Abonar en los tres días hábiles siguientes al de la inscripción. Si no se abona en ese plazo se tendrá por no realizada la inscripción y la plaza quedará vacante.*</b>			
		<b>Kultura</b> Cultura	<b>Berdintasuna</b> Igualdad	<b>Salud para mayores</b> Adinekoentzat osasuna	<b>Aisia eta Kirola</b> Ocio y Deporte	
		<b>Jarduera 1</b> 1 actividad	<b>Jarduera 2</b> 2 actividades	<b>Talde 1, 70 urtetik gorakoentzat</b> 1 grupo para mayores de 70 años	<b>Jarduera 2</b> 2 actividades	
<b>5.</b>	<b>PLAZA BAKANTEAK</b> PLAZAS VACANTES	<b>Aurreinskripzioa</b> <b>egin gabe.</b> Sin necesidad de preinscripción.	<b>Urriaren 1etik abenduaren 11ra.</b> 1 de octubre - 11 de diciembre.	<b>Urriaren 1etik 31ra.</b> Del 1 al 31 de octubre.	<b>Urriaren 1etik 4era (urriko</b> <b>ikastaroak).</b> <b>Hile bakoitzeko 26tik 30era</b> <b>(osteko hilabeteetakoak).</b> Del 1 al 4 de octubre (cursos que comiencen en octubre). Del 26 al 30 de cada mes (cursos de los meses siguientes).	

\* 2. eta 3. puntuak, adinekoentzako kurtsoetan ez dira aplikatzen, dohaineakoak baitira.

\* el punto 2 y 3 no aplica para los cursos de salud para mayores ya que son gratuitos.

## IZENA EMATEKO LEKUA

Eskabideak, kontsultak eta bajak Udalaren web gunearen bidez egingo dira: [www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)

## INFORMAZIOA ESKURATZEKO TELEFONOAK

Informazio orokorrarako:

- **944 010 010** edo **010**, astelehenetik igandera, 08:00etatik 20:00etara.
- **944 203 166**, astelehenetik ostiralera, 08:30etatik 13:30etara.

Inskripzioarekin laguntzeko, ordainketa edo beste motako informaziorako:

- **Adinekoentzako osasun kurtsoak: 944 204 470 / 944 204 453**, astelehenetik ostiralera, 08:30atik 13:30ra.
- **Aisia eta Kirolen kurtsoak: 944 730 845**, astelehenetik ostiralera 09:00atik 14:30ra.

## DÓNDE HACER LA INSCRIPCIÓN

Las solicitudes, consultas y bajas se harán a través de la página web municipal: [www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)

## TELEFONOS DE INFORMACIÓN

Para información general:

- **944 010 010** ó **010**, de lunes a domingo de 08:00 a 20:00.
- **944 203 166**, de lunes a viernes de 08:30 a 13.30.

Otros telefonos de interes para facilitar la realización de inscripción, pago o información diversa:

- Para los **cursos de salud para mayores: 944 204 470 / 944 204 453**, de lunes a viernes de 08:30 a 13:30.
- Para los **cursos de ocio y deporte: 944 730 845** de lunes a viernes de 09:00 a 14:30.

## ESKOLA EGUTEGIA

## CALENDARIO LECTIVO

	HASIERA INICIO	AMAIERA FIN	JAI EGUNAK PERIODOS NO LECTIVOS		
				GABONAK NAVIDAD	ASTE SANTUA SEMANA SANTA
Aisia eta Kirola Ocio y Deporte	2021/10/01	2022/06/30	2021eko abenduaren 12a 2021eko azaroaren 1a 2021eko abenduaren 6 eta 8	2021eko abenduaren 24tik / 2022ko urtarrilaren 6ra Del 24 de diciembre de 2021 al 6 de enero de 2022	2022eko apirilaren 14tik 24ra Del 14 al 24 de abril de 2022
Osasuna Salud	2021/10/04	2022/06/23	12 de octubre de 2021	2021eko abenduaren 20tik / 2022ko urtarrilaren 9ra	2022eko apirilaren 11tik 24ra
Kultura Cultura	2021/ 10-18 a 23	2022ko maiatz Mayo de 2022	1 de noviembre de 2021	Del 20 de diciembre de 2021 al 9 de enero de 2022	Del 11 al 24 de abril de 2022
Berdintasuna Igualdad			6 y 8 de diciembre de 2021		

## IKASTARO ETA TAILERREN ORDAINKETA EGITEKO LEKUA ETA MODUA

### KULTURA ETA BERDINTASUN IKASTAROETARAKO

- a. Ordainketa elektronikoa gure web-orriaren egin daiteke: [www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus) > [Izapideak](#) > [Nire on-line ordainketa](#).
- b. UDALTAX Pay app aplikazioa deskargatuz eta aplikazioak adierazten dituen pausoak jarraituz.
- c. KUTXABANK, LABORAL KUTXA, CAIXABANK, SABADELL GUIPUZCOANO, BBVA, SANTANDER edo CAJA RURAL NAVARRA bulego eta kutzazain automatikoetan, haiek ezarritako ordutegian eta baldintzetan.

### AISIA ETA KIROL IKASTAROAK

Soilik Kutxabank bitartez:

1. On line bankuaren bidez, betiere Kutxabankek bezeroa bazara, ordainagirian agertzen den barra-kodea eskaneatu behar da, edo kode hau eskuz sartu.
2. Ordainagiria imprimatuz eta Kutxabankek bulegoetan ordainduz, haiek ezarritako baldintzak eta ordutegiak kontuan hartuta.

*Aisialdi eta kirol ikastaroen ordainketarekin arazorik izanez gero, jarri harremanetan telefono zenbaki honekin: 944 730 845*

## LUGAR Y FORMA DE PAGO DE CURSOS Y TALLERES:

### CURSOS DE CULTURA E IGUALDAD

- a. Pago electrónico a través de la web municipal: [www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus) > [Trámites](#) > [Mi pago on line](#).
- b. Descargando la aplicación UDALTAX Pay app, y siguiendo los pasos indicados en la misma.
- c. En las oficinas y cajeros automáticos de KUTXABANK, LABORAL KUTXA, CAIXABANK, SABADELL GUIPUZCOANO, BBVA, SANTANDER o CAJA RURAL NAVARRA, en el horario y condiciones por ellas establecidas.

### CURSOS DE OCIO Y DEPORTE

Sólo mediante Kutxabank:

1. Siendo cliente de Kutxabank, a través de la banca on line. Para ello es necesario escanear el código de barras que aparece en el recibo o bien introducir este código de forma manual.
2. Imprimiendo el recibo y abonando en las oficinas de kutxabank en el horario y condiciones por ellas establecidas.

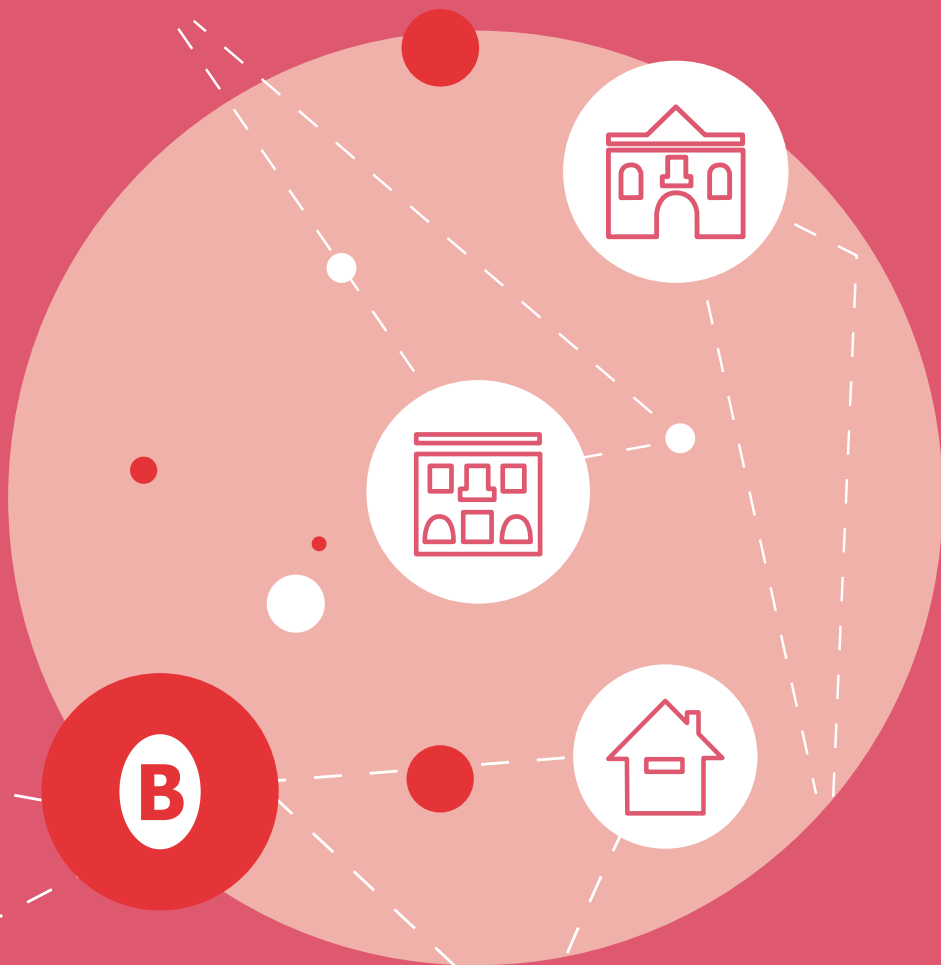
*Para cualquier problema con el pago de los cursos de ocio y deporte, pónganse en contacto con el siguiente número de teléfono: 944 730 845*

# ESKAINTZA ZENTROEN ARABERA

## OFERTA POR CENTROS

---

2021 / 2022



[www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)



**Bilbao**

## 1 ~ BARRUTIA DISTRITO

## DEUSTU-BIDARTE Udaltegia Centro Municipal

Lehendakari Aguirre, 42

Orria  
Página

● <b>Enkoadernazioa</b> / Encuadernación	56
● <b>Larruaren eskulangintza</b> / Artesanía del cuero	56
● <b>Altzariak zaharberritzea</b> / Restauración de muebles	56
● <b>Pintura sortzailea</b> / Pintura creativa	56
● <b>Zinemagintzako hastapena</b> / Iniciación al cine	56
● <b>Natura eta pintura</b> / Naturaleza y pintura	56
● <b>Patchwork</b>	56
● <b>Pintura eta sorkuntza kristalean</b>	
Pintura y creación en cristal	56
● <b>Akuarela</b> / Acuarela	56
● <b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	56
● <b>Olíoa</b> / Óleo	56
● <b>Sorkuntza idazketa</b> / Escritura creativa	78
● <b>Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik</b>	
Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	78

## DEUSTU kiroldegia Polideportivo

Jon Arrospide, 1

● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b>	
Cursos de salud para personas mayores	30

## ARANGOITI Udaltegia Centro Municipal

Araneko, 37

Orria  
Página

● <b>Mantentzeko gimnasia</b> / Gimnasia mantenimiento	40
● <b>Aerobika</b> / Aeróbic	40
● <b>Pilates</b>	40
● <b>Sevillanak (hobekuntza)</b> / Sevillanas (avanzado)	40
● <b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b>	
Bailes de salón (avanzado)	40
● <b>Marrazketa eta pintura</b> / Dibujo y pintura	56

## SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia

Centro Municipal

Errondoko, 2



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b>	
Cursos de salud para personas mayores	30
● <b>Yoga (hasiera)</b> / Yoga (iniciación)	40
● <b>Yoga (hobekuntza)</b> / Yoga (avanzado)	40
● <b>Mantentzeko gimnasia</b> / Gimnasia mantenimiento	40
● <b>Erlaxazioa</b> / Relajación	41
● <b>Luzaketak</b> / Estiramientos	41
● <b>Aretoko dantzak (hasiera)</b>	41
● <b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	56
● <b>Olíoa</b> / Óleo	56
● <b>Emoziozko adimena</b> / Inteligencia emocional	78

## 2 ~ BARRUTIA DISTRITO

### CASTAÑOS Udaltegia Centro Municipal

Castaños, 11



Orria  
Página

● <b>Yoga (hasiera)</b> Yoga (iniciación)	41
● <b>Yoga (hobekuntza)</b> / Yoga (avanzado)	41
● <b>Erlaxazioa</b> / Relajación	41
● <b>Mantentzeko gimnasia</b> / Gimnasia mantenimiento	41
● <b>Zinemagintzako hastapena</b> / Iniciación al cine	57
● <b>Olinoa</b> / Óleo	57
● <b>Patchwork</b>	57
● <b>Argazkigintza digitala</b> / Fotografía digital	57
● <b>Sorkuntza arte aplikatuetan</b> Creación en artes aplicadas	57
● <b>Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak</b> Mujeres artistas desde una perspectiva feminista	78
● <b>Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik</b> Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	78

### URIBARRI Udaltegia Centro Municipal

Iturriondo plaza, 4



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b> Cursos de salud para personas mayores	31
● <b>Aretoko dantzak (hasiera)</b> Bailes de salón (iniciación)	41
● <b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b> Bailes de salón (avanzado)	41
● <b>Erlaxazioa</b> / Relajación	41
● <b>Enkoadernazioa</b> / Encuadernación	57
● <b>Marketeria</b> / Marquetería	57
● <b>Pintura dekoratiboa</b> / Pintura decorativa	57
● <b>Barne ezagutza</b> / Conocimiento interior	78
● <b>Sorkuntza idazketa</b> / Escritura creativa	78

## CASTAÑOS

Castaños, 27



Orria  
Página

● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b> Cursos de salud para personas mayores	31
---	----

## 3 ~ BARRUTIA DISTRITO

### OTXARKOAGA Udaltegia Centro Municipal

Pau Casals, 19



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b> Cursos de salud para personas mayores	31
● <b>Erlaxazioa</b> / Relajación	42
● <b>Mantentzeko gimnasia</b> / Gimnasia mantenimiento	42
● <b>Tai-Chi (hasiera)</b> / Tai-Chi (iniciación)	42
● <b>Pilates</b>	42
● <b>Altzariak zaharberritzea</b> / Restauración de muebles	57
● <b>Eskultura</b> / Escultura	57
● <b>Olinoa</b> / Óleo	57
● <b>Marrazketa eta pintura</b> / Dibujo y pintura	57
● <b>Zeramika</b> / Cerámica	57
● <b>Zur-lanketa</b> / Talla de madera	57

## 4 ~ BARRUTIA DISTRITO

## BEGOÑA Udaltegia Centro Municipal

Circo Amateur Club Deportivo, 2

Orria  
Página

● Adinekoentzat osasun ikastaroak	
Cursos de salud para personas mayores	32
● Dantza tropikalak (hobekuntza)	
Bailes tropicales (avanzado)	42
● Chi-Kung (hasiera) / Chi-Kung (iniciación)	42
● Chi-Kung (hobekuntza) / Chi-Kung (avanzado)	42
● Tai-Chi (hasiera) / Tai-Chi (iniciación)	42
● Estresa kontrolatzeko teknika	
Técnicas de control de estrés	42
● Pintura abstraktua / Pintura abstracta	58
● Olioa / Óleo	58
● Bitxiak diseinatzea eta egitea	
Diseño y creación de joyería	58
● Argazkigintza digitala / Fotografía digital	58
● Patchwork	58
● Pintura <b>Eu mintzapraktika</b>	58
● Zur-Lanketa (eusker) <b>Eu</b>	58
● Emoziozko adimena / Inteligencia emocional	79
● Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak	
Mujeres artistas desde una perspectiva feminista	79

## SANTUTXU Udaltegia Centro Municipal

Monseñor Remigio Gandasegi, 6



● Adinekoentzat osasun ikastaroak	
Cursos de salud para personas mayores	33

Orria  
Página

● Mantentzeko gimnasia / Gimnasia mantenimiento	43
● Aretoko dantzak (hasiera)	
Bailes de salón (iniciación)	43
● Dantza tropikalak (hasiera)	
Bailes tropicales (iniciación)	43
● Aretoko dantzak (hobekuntza)	
Bailes de salón (avanzado)	43
● Dantza tropikalak (hobekuntza)	
Bailes tropicales (avanzado)	43
● Erlaxazioa / Relajación	43
● Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)	43
● Luzaketak / Estiramientos	43
● Sorkuntza paperean eta scrapbooking	
Creación en papel y scrapbooking	58
● Argazkigintza digitala (eusker) <b>Eu</b>	58
● Bideo edizioa / Edición de video	58
● Barne diseinua eta dekorazioa	
Diseño y decoración de interiores	58
● Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik	
Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	79

## 5 ~ BARRUTIA DISTRITO

## ZABALA Udaltegia Centro Municipal

Zabala, 41

● Adinekoentzat osasun ikastaroak	
Cursos de salud para personas mayores	34
● Mantentzeko gimnasia / Gimnasia mantenimiento	44
● Zumba	44
● Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)	44
● Tai-Chi (hasiera) / Tai-Chi (iniciación)	44
● Zur-lanketa / Talla de madera	59

**Eu** Euskaraz bakarrik  
Solo en euskera Udal bulegoa  
Oficina municipal Erabilerraztasuna  
Accesibilidad



### IBAIONDO Udaltegia Centro Municipal

Pelota, 10



**Orria**  
Página

● <b>Ehunen diseinua eta patroigintza</b> Diseño y patronaje textil	59
● <b>Akuarela (euskera) <b>Eu</b></b>	59
● <b>Pintura dekoratiboa / Pintura decorativa</b>	59
● <b>Sumi-e</b>	59
● <b>Informatika hastapena</b> Introducción a la informática	79
● <b>Internet eta sare sozialak</b> Internet y redes sociales	79
● <b>Internet eta sare sozialak (eus) <b>Eu</b></b>	79

### SAN FRANTZISKO Udaltegia Centro Municipal

Plaza Corazón de María



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b> Cursos de salud para personas mayores	34
● <b>Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)</b>	44
● <b>Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)</b>	44
● <b>Erlaxazioa / Relajación</b>	44
● <b>Mantentzeko gimnasia / Gimnasia mantenimiento</b>	44
● <b>Chi-Kung (hasiera) / Chi-Kung (iniciación)</b>	44
● <b>Chi-Kung (hobekuntza) / Chi-Kung (avanzado)</b>	44
● <b>Tai-Chi (hasiera) / Tai-Chi (iniciación)</b>	44
● <b>Altzariak zaharberritzea / Restauración de muebles</b>	59
● <b>Larruaren eskulangintza / Artesanía del cuero</b>	59
● <b>Marrazketa eta pintura / Dibujo y pintura</b>	59
● <b>Olíoa / Óleo</b>	59

### LA PEÑA-ABUSU Udaltegia Centro municipal

Lekanda, 2



**Orria**  
Página

● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b> Cursos de salud para personas mayores	33
---	----

## 6 ~ BARRUTIA DISTRITO

### ABANDO Udaltegia Centro Municipal

Barrainkua, 5



● <b>Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)</b>	45
● <b>Erlaxazioa / Relajación</b>	45
● <b>Mantentzeko gimnasia / Gimnasia mantenimiento</b>	45
● <b>Pilates</b>	45
● <b>Chi-Kung (hasiera) / Chi-Kung (iniciación)</b>	45
● <b>Chi-Kung (hobekuntza) / Chi-Kung (avanzado)</b>	45
● <b>Sevillanak (hasiera) / Sevillanas (iniciación)</b>	45
● <b>Sevillanak (hobekuntza) / Sevillanas (avanzado)</b>	45
● <b>Dantzak tropikalak eta aretokoak (hasiera)</b> Bailes de salón y tropicales (iniciación)	45
● <b>Dantzak tropikalak eta aretokoak (hobekuntza)</b> Bailes de salón y tropicales (avanzado)	45
● <b>Tai-Chi (hasiera) / Tai-Chi (iniciación)</b>	45
● <b>Estresa kontrolatzeko teknika</b> Técnicas de control de estrés	45
● <b>Barne diseinua eta dekorazioa</b> Diseño y decoración de interiores	60
● <b>Lore-diseinua eta konposizioa</b> Diseño y creación floral	60
● <b>Bideo edizioa / Edición de video</b>	60
● <b>Marketeria / Marquetería</b>	60
● <b>Sorkuntza paperean eta scrapbooking</b> Creación en papel y scrapbooking	60
● <b>Jostura sortzailea / Costura creativa</b>	60

	Orria Página
● <b>Zinemagintzako hastapena</b> / Iniciación al cine	60
● <b>Enkoadernazioa</b> / Encuadernación	60
● <b>Emoziozko adimena</b> / Inteligencia emocional	80
● <b>Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak</b> Mujeres artistas desde una perspectiva feminista	80
● <b>Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik</b> Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	80
● <b>Autodefentsa feminista</b> / Autodefensa feminista	80

**AZKUNA ZENTROA**

Plaza Arriquirar, 4



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b> Cursos de salud para personas mayores	34
---	----

**7 ~ BARRUTIA DISTRITO****ERREKALDE Udaltegia** Centro Municipal

Travesía Altube, 6



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b> Cursos de salud para personas mayores	34
● <b>Mantentzeko gimnasia</b> / Gimnasia mantenimiento	46
● <b>Batuka</b>	46
● <b>Sevillanak (hasiera)</b> / Sevillanas (iniciación)	46
● <b>Sevillanak (hobekuntza)</b> / Sevillanas (avanzado)	46
● <b>Dantza tropikalak (hasiera)</b> Bailes tropicales (iniciación)	46
● <b>Dantza tropikalak (hobekuntza)</b> Bailes tropicales (avanzado)	46
● <b>Zumba</b>	46

	Orria Página
● <b>Yoga (hasiera)</b> / Yoga (iniciación)	46
● <b>Ur-pintura</b> / Pintura al agua	60
● <b>Barne diseinua eta dekorazioa</b> Diseño y decoración de interiores	60
● <b>Tiffany's</b>	60
● <b>Emoziozko adimena</b> / Inteligencia emocional	80

**IRALA Udaltegia** Centro Municipal

Bergara 8-14

● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b> Cursos de salud para personas mayores	35
● <b>Mantentzeko gimnasia</b> / Gimnasia mantenimiento	46/47
● <b>Dantza tropikalak (hasiera)</b> Bailes tropicales (iniciación)	47
● <b>Dantza tropikalak (hobekuntza)</b> Bailes tropicales (avanzado)	47
● <b>Aretoko dantzak (hasiera)</b> Bailes de salón (iniciación)	47
● <b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b> Bailes de salón (avanzado)	47
● <b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	61
● <b>Marrazketa eta pintura</b> / Dibujo y pintura	61
● <b>Olinoa</b> / Óleo	61
● <b>Zur-lanketa</b> / Talla de madera	61
● <b>Jostura sortzailea</b> / Costura creativa	61

**URETAMENDI Udaltegia** Centro Municipal

Uretamendi, 36



● <b>Yoga (hobekuntza)</b> / Yoga (avanzado)	47
● <b>Zeramika</b> / Cerámica	61
● <b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	61

Euskaraz bakarrik  
Solo en euskeraUdal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad

## 8 ~ BARRUTIA DISTRITO

### BASURTU Udaltegia Centro Municipal

Zankoeta, 1



Orria  
Página

● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b>	
Cursos de salud para personas mayores	35
● <b>Mantentzeko gimnasia / Gimnasia mantenimiento</b>	48
● <b>Aerobika / Aeróbic</b>	48
● <b>Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)</b>	49
● <b>Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)</b>	48
● <b>Erlaxazioa / Relajación</b>	48
● <b>Sevillanak (hasiera) / Sevillanas (iniciación)</b>	48
● <b>Sevillanak (hobekuntza) / Sevillanas (avanzado)</b>	48/49
● <b>Dantza tropikalak (hasiera)</b>	
Bailes tropicales (iniciación)	49
● <b>Dantza tropikalak (hobekuntza)</b>	
Bailes tropicales (avanzado)	49
● <b>Aretoko dantzak (hasiera)</b>	
Bailes de salón (iniciación)	49
● <b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b>	
Bailes de salón (avanzado)	49
● <b>Akuarela / Acuarela</b>	61
● <b>Pintura abstraktua / Pintura abstracta</b>	61
● <b>Olíoa / Óleo</b>	61
● <b>Erretratua / Retrato</b>	61
● <b>Altzariak zaharberritzea / Restauración de muebles</b>	61
● <b>Arte aplikatuak / Artes aplicadas</b>	61
● <b>Patchwork</b>	61
● <b>Barne diseinua eta dekorazioa</b>	
Diseño y decoración de interiores	61
● <b>Barne ezagutza / Conocimiento interior</b>	80

### ZORROTZA Udaltegia Centro Municipal

Clara Campoamor, 1



Orria  
Página

● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b>	
Cursos de salud para personas mayores	36
● <b>Sevillanak (hobekuntza) / Sevillanas (avanzado)</b>	49
● <b>Olíoa / Óleo</b>	62
● <b>Patchwork</b>	62
● <b>Sorkuntza idazketa / Escritura creativa</b>	80

### ALTAMIRA Udaltegia Centro Municipal

Barrio Altamira, 39



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b>	
Cursos de salud para personas mayores	36
● <b>Arte aplikatuak / Artes aplicadas</b>	62
● <b>Ehunen diseinua eta patroigintza /</b>	
Diseño y patronaje textil	62

### OLABEAGA Udaltegia Centro Municipal

San Nicolás de Olabeaga, 33



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b>	
Cursos de salud para personas mayores	36
● <b>Altzariak zaharberritzea</b>	
Restauración de muebles	62

### MASUSTEGI Udaltegia Centro Municipal

Estrada Musustegi, 347



● <b>Adinekoentzat osasun ikastaroak</b>	
Cursos de salud para personas mayores	36
● <b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b>	
Bailes de salón (avanzado)	49
● <b>Arte aplikatuak / Artes aplicadas</b>	62

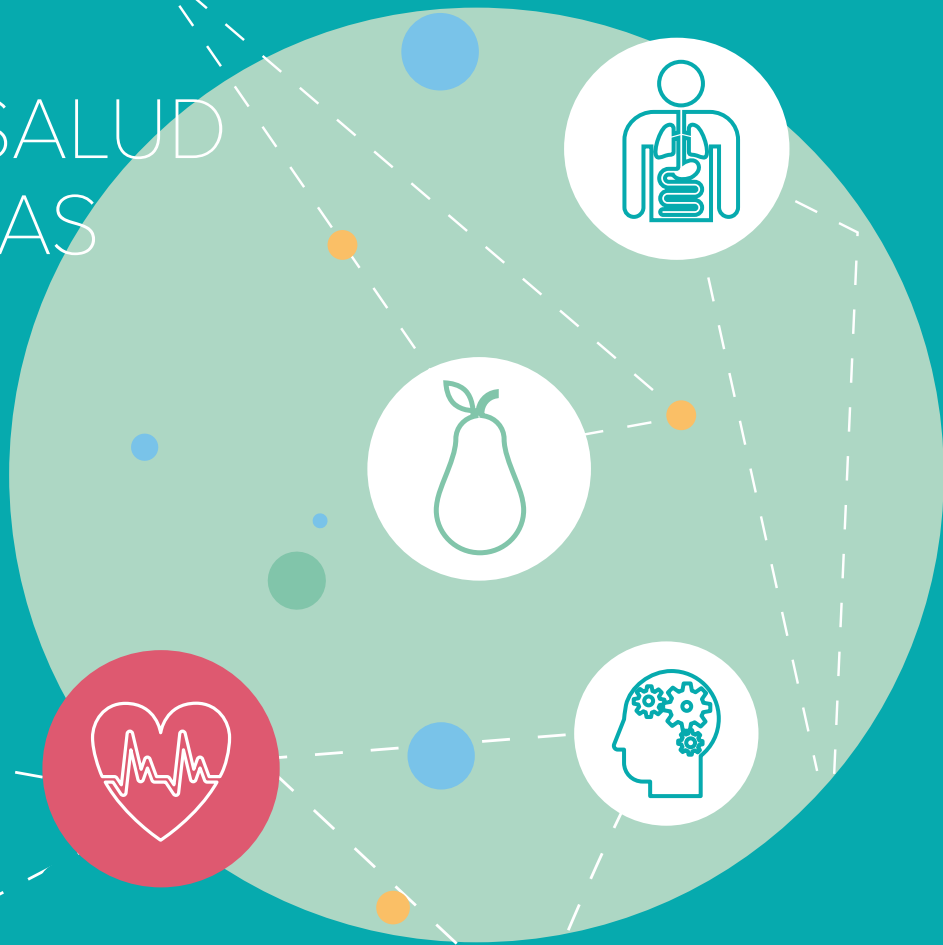


# ADINEKOENTZAT OSASUN IKASTAROAK

CURSOS de SALUD  
para PERSONAS  
MAYORES

---

2021 / 2022



[www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)

**B**

**Bilbao**

**1 ~ BARRUTIA** **DISTRITO****DEUSTU** kiroldegia Polideportivo

Jon Arrospeide, 1

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
1	Astelehenetan / Lunes	09:00-10:00
2	Astelehenetan / Lunes	10:00-11:00
3	Astelehenetan / Lunes	11:00-12:00
4	Astelehenetan / Lunes	12:00-13:00
5	Astelehenetan / Lunes	12:00-13:00
6	Astearteetan / Martes	12:00-13:00
7	Asteazkenetan / Miércoles	12:00-13:00
8	Asteazkenetan / Miércoles	12:00-13:00
9	Ostegunetan / Jueves	12:00-13:00
10	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00

**SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA** Udaltegia Centro Municipal

Errondoko, 2. (Mikel Zárate izkina/ esquina)



1	Astelehenetan / Lunes	09:00-10:00
2	Astelehenetan / Lunes	10:00-11:00
3	Astelehenetan / Lunes	11:00-12:00
4	Astelehenetan / Lunes	12:00-13:00
5	Astearteetan / Martes	09:00-10:00
6	Astearteetan / Martes	10:00-11:00
7	Asteazkenetan / Miércoles	09:00-10:00
8	Asteazkenetan / Miércoles	10:00-11:00
9	Asteazkenetan / Miércoles	11:00-12:00
10	Asteazkenetan / Miércoles	12:00-13:00
11	Ostegunetan / Jueves	09:00-10:00
12	Ostegunetan / Jueves	10:00-11:00
13	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00
14	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00
15	Ostiraletan / Viernes	11:00-12:00
16	Ostiraletan / Viernes	12:00-13:00

Udal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad

## 2 ~ BARRUTIA DISTRITO

### URIBARRI. Zurbarambarri

Iturriondo plaza, 4



TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	09:00-10:00
2	<b>Astearteetan</b> / Martes	09:00-10:00
3	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	09:00-10:00
4	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	09:00-10:00
5	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	09:00-10:00
6	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	09:00-10:00
7	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	10:00-11:00

### CASTAÑOS

Castaños, 27



1	<b>Astearteetan</b> / Martes	11:00-12:00
2	<b>Astearteetan</b> / Martes	12:00-13:00
3	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	11:00-12:00
4	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	12:00-13:00
5	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	11:00-12:00
6	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	12:00-13:00

## 3 ~ BARRUTIA DISTRITO

### OTXARKOAGA Udaltegia Centro Municipal

Pau Casals, 19



1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	10:30-11:30
2	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	11:30-12:30
3	<b>Astearteetan</b> / Martes	09:00-10:00
4	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:00-11:00
5	<b>Astearteetan</b> / Martes	11:00-12:00
6	<b>Astearteetan</b> / Martes	12:00-13:00
7	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:30-11:30

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
8	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	11:30-12:30
9	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	09:00-10:00
10	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:00-11:00
11	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	11:00-12:00
12	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	12:00-13:00

## 4 ~ BARRUTIA DISTRITO

### BEGOÑA Udaltegia Centro Municipal

Circo Amateur Club Deportivo, 2 (Udal Kiroldegiaren ondoan / Junto a Polideportivo Municipal)



1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	09:00-10:00
2	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	10:00-11:00
3	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	11:00-12:00
4	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	12:00-13:00
5	<b>Astearteetan</b> / Martes	09:00-10:00
6	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:00-11:00
7	<b>Astearteetan</b> / Martes	11:00-12:00
8	<b>Astearteetan</b> / Martes	12:00-13:00
9	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	09:00-10:00
10	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:00-11:00
11	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	11:00-12:00
12	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	12:00-13:00
13	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	09:00-10:00
14	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:00-11:00
15	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	11:00-12:00
16	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	12:00-13:00
17	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	09:00-10:00
18	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	10:00-11:00



Udal bulegoa  
Oficina municipal



Erabilerraztasuna  
Accesibilidad



**SANTUTXU-KARMELO Udaltegia** Centro municipal

Monseñor Remigio Gandasegi, 6

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	09:00-10:00
2	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	10:00-11:00
3	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	11:00-12:00
4	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	12:00-13:00
5	<b>Astearteetan</b> / Martes	09:00-10:00
6	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:00-11:00
7	<b>Astearteetan</b> / Martes	11:00-12:00
8	<b>Astearteetan</b> / Martes	12:00-13:00
9	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	09:00-10:00
10	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:00-11:00
11	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	11:00-12:00
12	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	12:00-13:00
13	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	09:00-10:00
14	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:00-11:00
15	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	11:00-12:00
16	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	12:00-13:00
17	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	09:00-10:00
18	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	10:00-11:00
19	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	11:00-12:00
20	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	12:00-13:00

**5 ~ BARRUTIA** DISTRITO**LA PEÑA-ABUSU Udaltegia** Centro municipal

Santa Isabel, 1-BIS

1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	09:00-10:00
2	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	10:00-11:00
3	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	09:00-10:00
4	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:00-11:00
5	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	12:00-13:00

**SAN FRANTZISKO Udaltegia** Centro Municipal

Conde Mirasol, 2 (Mariaren Bihotza plazatik sartzen da / Entrada por la Plaza Corazón de María)

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	09:00-10:00
2	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	09:00-10:00

**ZABALA Udaltegia** Centro Municipal

Zabala, 41

1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	10:30-11:30
2	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	11:30-12:30
3	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:30-11:30
4	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	11:30-12:30

**6 ~ BARRUTIA** DISTRITO**AZKUNA ZENTROA**

Plaza Arriquirar, 4



1	<b>Astearteetan</b> / Martes	12:00-13:00
2	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	12:00-13:00
3	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	12:00-13:00

**7 ~ BARRUTIA** DISTRITO**ERREKALDE Udaltegia** Centro Municipal

Travesía Altube, 6

1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	09:00-10:00
2	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	10:00-11:00
3	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	11:00-12:00
4	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	12:00-13:00



**Udal bulegoa**  
Oficina municipal



**Erabilerraztasuna**  
Accesibilidad

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
5	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	09:00-10:00
6	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:00-11:00
7	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	11:00-12:00
8	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	12:00-13:00

### IRALA Udaltegia Centro Municipal

Bergara, 8-14 (Jaro de Arana plazatik sartzen da / Entrada por Plaza Jaro de Arana)

1	<b>Astearteetan</b> / Martes	09:00-10:00
2	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:00-11:00
3	<b>Astearteetan</b> / Martes	11:00-12:00
4	<b>Astearteetan</b> / Martes	12:00-13:00
5	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	09:00-10:00
6	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:00-11:00
7	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	11:00-12:00
8	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	12:00-13:00
9	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	09:00-10:00
10	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	10:00-11:00

## 8 ~ BARRUTIA DISTRITO

### BASURTU Udaltegia Centro Municipal

Zankoeta, 1



1	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	09:00-10:00
2	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	10:00-11:00
3	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	12:00-13:00
4	<b>Astearteetan</b> / Martes	09:00-10:00
5	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:00-11:00
6	<b>Astearteetan</b> / Martes	11:00-12:00
7	<b>Astearteetan</b> / Martes	12:00-13:00
8	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	09:00-10:00
9	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:00-11:00
10	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	12:00-13:00
11	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	09:00-10:00
12	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:00-11:00
13	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	11:00-12:00

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
14	Ostegunetan / Jueves	12:00-13:00
15	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00
16	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00
17	Ostiraletan / Viernes	11:00-12:00
18	Ostiraletan / Viernes	12:00-13:00

**ZORROTZA Udaltegia** Centro Municipal

Clara Campoamor, 1



1	Astearteetan / Martes	09:00-10:00
2	Astearteetan / Martes	10:00-11:00
3	Ostegunetan / Jueves	09:00-10:00
4	Ostegunetan / Jueves	10:00-11:00
5	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00

**ALTAMIRA Udaltegia** Centro Municipal

Altamira, 39



1	Asteazkenetan / Miércoles	12:00-13:00
2	Ostiraletan / Viernes	12:00-13:00

**OLABEAGA Udaltegia** Centro Municipal

San Nicolás de Olabeaga, 33



1	Astearteetan / Martes	12:00-13:00
2	Ostegunetan / Jueves	12:00-13:00

**MASUSTEGI Udaltegia** Centro Municipal

Estrada Masustegi, 347



1	Astearteetan / Martes	12:00-13:00
2	Ostegunetan / Jueves	12:00-13:00



**Udal bulegoa**  
Oficina municipal



**Erabilerraztasuna**  
Accesibilidad

## AZALPENA

**Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Sailak Zahartze Osasungarria taxutu duen programaren barruan dago sartuta Osasunerako ikastaroa adineko pertsonentzat.**

**Hauek dira ikastaro honen helburuak:**

- ✓ **Bizimodu aktiboa izatea eta mugimendu gutxiko bizimodua saihestea, funtzio organikoak gutxitzen baititu.**
- ✓ **Ohitura osasungarriak bultzatzea, bizimoduaren kalitatea hobetzeko.**
- ✓ **Onura fisikoak lortzea (segurtasuna mugimenduetan eta norbere autonomiari eustea), psikologikoak (komunikazioa hobetzea taldeko lanaren bidez) eta sozialak (adiskideak egitea).**

## DESCRIPCIÓN

El curso de Salud para Personas Mayores está incluido dentro del programa de Envejecimiento Saludable que el Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao desarrolla.

Este curso está orientado a que estas personas consigan:

- ✓ Desarrollar un modo de vida activo y evitar el sedentarismo que disminuye las funciones orgánicas.
- ✓ Promocionar hábitos saludables para conseguir una mejor calidad de vida.
- ✓ Obtener beneficios físicos (seguridad en los movimientos y mantener la propia autonomía), psicológicos (facilitar la comunicación a través del trabajo en grupo) y sociales (ampliar el círculo de relaciones).



# AISIA eta KIROL IKASTAROAK

CURSOS  
de OCIO  
y DEPORTE

2021 / 2022



[www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)

**B**

**Bilbao**

**1 ~ BARRUTIA** DISTRITO**ARANGOITI Udaltegia** Centro Municipal

Araneko, 37

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	17:45-18:45
<b>Aerobika</b> Aeróbic	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	09:15-10:15
<b>Pilates</b>	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	18:45-19:45
<b>Pilates</b>	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	19:45-20:45
<b>Sevillanak (hobekuntza)</b> Sevillanas (avanzado)	<b>Asteartean</b> Martes	17:30-19:00
<b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b> Bailes de salón (avanzado)	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	11:00-12:30

**SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia** Centro Municipal

Errondoko, 2 (esquina Mikel Zarate izkina)

<b>Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)</b>	<b>Astelehenetan / Lunes</b>	09:30-11:00
<b>Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)</b>	<b>Ostiraletan / Viernes</b>	16:00-17:30
<b>Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)</b>	<b>Asteartean / Martes</b>	09:30-11:00
<b>Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	16:15-17:45
<b>Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)</b>	<b>Ostiraletan / Viernes</b>	17:30-19:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	15:30-16:30

Udal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Aretoko dantzak (hasiera)</b> Bailes de salón (iniciación)	<b>Azteaskenetan</b> Miércoles	18:30-19:30
<b>Luzaketak</b> / Estiramientos	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	10:30-11:30
<b>Erlaxazioa</b> / Relajación	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	09:15-10:15

## 2 ~ BARRUTIA DISTRITO

### CASTAÑOS Udaltegia Centro Municipal

Castaños, 11



<b>Yoga (hobekuntza)</b> / Yoga (avanzado)	<b>Astearteetan</b> / Martes	15:30-17:00
<b>Yoga (hobekuntza)</b> / Yoga (avanzado)	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	15:30-17:00
<b>Yoga (hasiera)</b> / Yoga (iniciación)	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	15:30-17:00
<b>Erlaxazioa</b> / Relajación	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	15:30-17:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	09:30-10:30
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	10:30-11:30

### URIBARRI Udaltegia Centro Municipal

Iturriondo Plaza, 1-3



<b>Aretoko dantzak (hasiera)</b> Bailes de salón (iniciación)	<b>Astearteetan</b> Martes	10:45-11:45
<b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b> Bailes de salón (avanzado)	<b>Astearteetan</b> Martes	11:45-12:45
<b>Erlaxazioa</b> / Relajación	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	11:00-12:30

**3 ~ BARRUTIA** DISTRITO**OTXARKOAGA Udaltegia** Centro Municipal

Pau Casals, 19



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Erlaxazioa</b> / Relajación	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:30-12:00
<b>Erlaxazioa</b> / Relajación	<b>Astearteetan</b> / Martes	19:30-21:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	09:30-10:30
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	10:30-11:30
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	18:00-19:00
<b>Tai-Chi (hasiera)</b> / Tai-Chi (iniciación)	<b>Larunbatetan</b> / Sábados	11:30-13:00
<b>Pilates</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	11:30-12:30

**4 ~ BARRUTIA** DISTRITO**BEGOÑA Udaltegia** Centro Municipal

Club Deportivo Circo Amateur, 2 (Udal polikiroldegiaren ondoan / junto a polideportivo municipal)



<b>Dantza tropikalak (hobekuntza)</b> Bailes tropicales (avanzado)	<b>Astearteetan</b> / Martes	19:30-21:00
<b>Chi-Kung (hasiera / iniciación)</b>	<b>Asteleheneetan</b> / Lunes	09:30-11:00
<b>Chi-Kung (hobekuntza / avanzado)</b>	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	09:30-11:00
<b>Tai-Chi (hasiera / iniciación)</b>	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	09:30-11:00
<b>Estresa kontrolatzeko teknika</b> Técnicas de control de estrés	<b>Astearteetan</b> / Martes	11:00-12:30

Udal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad

**SANTUTXU-KARMELO Udaltegia** Centro Municipal

Monseñor Remigio Gandasegi, 6



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	09:00-10:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	10:00-11:00
<b>Aretoko dantzak (hasiera)</b> Bailes de salón (iniciación)	<b>Astelehenetan</b> Lunes	11:00-12:30
<b>Dantza tropikalak (hasiera)</b> Bailes tropicales (iniciación)	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	11:00-12:30
<b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b> Bailes de salón (avanzado)	<b>Ostiraletan</b> Viernes	10:00-11:00
<b>Dantza tropikalak (hobekuntza)</b> Bailes tropicales (avanzado)	<b>Ostiraletan</b> Viernes	11:00-12:00
<b>Erlaxazioa</b> Relajación	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	17:00-18:30
<b>Yoga (hasiera / iniciación)</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	18:30-20:00
<b>Luzaketak</b> Estiramientos	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	11:00-12:00

**5 ~ BARRUTIA** DISTRITO**ZABALA Udaltegia** Centro Municipal

Zabala, 41



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	09:30-10:30
<b>Zumba</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	18:15-19:15
<b>Yoga (hasiera / iniciación)</b>	<b>Astelehenetan / Lunes</b>	18:00-19:30
<b>Tai-Chi (hasiera / iniciación)</b>	<b>Ostiraletan / Viernes</b>	11:00-12:30

**SAN FRANTZISKO Udaltegia** Centro Municipal

Conde Mirasol, 2 (Corazón de María plazatik sartzen da / Entrada por Pl. Corazón de María)

<b>Yoga (hasiera / iniciación)</b>	<b>Asteazkenetan / Miércoles</b>	10:30-12:30
<b>Yoga (hobekuntza / avanzado)</b>	<b>Astelehenetan / Lunes</b>	17:00-18:30
<b>Erlaxazioa / Relajación</b>	<b>Ostiraletan / Viernes</b>	11:00-12:30
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	15:30-16:30
<b>Chi-Kung (hasiera / iniciación)</b>	<b>Asteazkenetan / Miércoles</b>	09:30-11:00
<b>Chi-Kung (hobekuntza / avanzado)</b>	<b>Asteazkenetan / Miércoles</b>	11:00-12:30
<b>Tai-Chi (hasiera / iniciación)</b>	<b>Ostegunetan / Jueves</b>	19:30-21:00

Udal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad

**6 ~ BARRUTIA** DISTRITO**ABANDO** Udalgia Centro Municipal

Barrainkua, 5



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Yoga (hasiera / iniciación)</b>	<b>Astearteetan / Martes</b>	15:00-16:30
<b>Erlaxazioa / Relajación</b>	<b>Ostegunetan / Jueves</b>	15:00-16:30
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	09:15-10:15
<b>Pilates</b>	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	10:15-11:15
<b>Chi-Kung (hasiera / iniciación)</b>	<b>Astelehenetan / Lunes</b>	11:30-13:00
<b>Chi-Kung (hobekuntza / avanzado)</b>	<b>Ostiraletan / Viernes</b>	11:30-13:00
<b>Sevillanak (hasiera)</b> Sevillanas (iniciación)	<b>Astelehenetan</b> Lunes	18:00-19:30
<b>Sevillanak (hobekuntza)</b> Sevillanas (avanzado)	<b>Astelehenetan</b> Lunes	19:30-21:00
<b>Dantzak tropikalak eta aretokoak (hasiera)</b> Bailes de salón y tropicales (iniciación)	<b>Ostegunetan</b> Jueves	18:00-19:30
<b>Dantzak tropikalak eta aretokoak (hobekuntza)</b> Bailes de salón y tropicales (avanzado)	<b>Ostegunetan</b> Jueves	19:30-21:00
<b>Tai-Chi (hasiera / iniciación)</b>	<b>Astearteetan / Martes</b>	09:30-11:00
<b>Estresa kontrolatzeko teknika</b> Técnicas de control de estrés	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	17:30-19:00

**7 ~ BARRUTIA** DISTRITO**REKALDE Udaltegia** Centro Municipal

Travesía Altube, 6



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	09:30-10:30
<b>Batuka</b>	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	18:00-19:00
<b>Sevillanak (hasiera)</b> Sevillanas (iniciación)	<b>Astearteetan</b> Martes	10:30-11:30
<b>Sevillanak (hobekuntza)</b> Sevillanas (avanzado)	<b>Astearteetan</b> Martes	11:30-12:30
<b>Dantza tropikalak (hasiera)</b> Bailes tropicales (iniciación)	<b>Ostegunetan</b> Jueves	10:30-11:30
<b>Dantza tropikalak (hobekuntza)</b> Bailes tropicales (avanzado)	<b>Ostegunetan</b> Jueves	11:30-12:30
<b>Zumba</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	19:45-20:45
<b>Yoga (hasiera / iniciación)</b>	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	19:15-20:45

**IRALA Udaltegia** Centro Municipal

Bergara 8-14 (Jaro de Arana Plazatik sartzen da / Entrada por Pl. Jaro de Arana)

<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen, asteazken eta ostiraletan</b> Lunes, miércoles y viernes	09:15-10:15
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	09:00-10:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	10:30-11:30

Udal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	15:30-16:30
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	17:00-18:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	17:00-18:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	18:15-19:15
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	18:15-19:15
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Ostiraletan</b> Viernes	10:30-11:30
<b>Dantza tropikalak (hasiera)</b> Bailes tropicales (iniciación)	<b>Astelehenetan</b> Lunes	19:30-21:00
<b>Dantza tropikalak (hobekuntza)</b> Bailes tropicales (avanzado)	<b>Ostiraletan</b> Viernes	18:30-19:30
<b>Aretoko dantzak (hasiera)</b> Bailes de salón (iniciación)	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	19:30-21:00
<b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b> Bailes de salón (avanzado)	<b>Ostiraletan</b> Viernes	19:30-20:30



### URETAMENDI Udaltegia Centro Municipal

Uretamendi, 36

**Yoga (hobekuntza / avanzado)** **Asteazkenetan / Miércoles** 17:15-18:45

**8 ~ BARRUTIA** DISTRITO**BASURTU** Udaltegia Centro Municipal

Zankoeta, 1

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen, asteazken eta ostiraletan</b> Lunes, miércoles y viernes	09:15-10:15
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen, asteazken eta ostiraletan</b> Lunes, miércoles y viernes	10:15-11:15
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen, asteazken eta ostiraletan</b> Lunes, miércoles y viernes	15:30-16:30
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	18:00-19:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	19:00-20:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	18:00-19:00
<b>Mantentzeko gimnasia</b> Gimnasia mantenimiento	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	19:00-20:00
<b>Aerobika</b> Aerobic	<b>Astelehen eta asteazkenetan</b> Lunes y miércoles	17:00-18:00
<b>Yoga (hobekuntza / avanzado)</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	09:15-10:45
<b>Yoga (hasiera / iniciación)</b>	<b>Astearte eta ostegunetan</b> Martes y jueves	11:00-12:30
<b>Erlaxazioa / Relajación</b>	<b>Astelehenetan / Lunes</b>	11:15-12:45
<b>Sevillanak (hasiera)</b> Sevillanas (iniciación)	<b>Astearteetan</b> Martes	20:00-21:30
<b>Sevillanak (hobekuntza)</b> Sevillanas (avanzado)	<b>Astearteetan</b> Martes	16:30-18:00
<b>Sevillanak (hobekuntza)</b> Sevillanas (avanzado)	<b>Astelehenetan</b> Lunes	20:00-21:30

Udal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Sevillanak (hobekuntza)</b> Sevillanas (avanzado)	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	20:00-21:30
<b>Dantza tropikalak (hasiera)</b> Bailes tropicales (iniciación)	<b>Ostegunetan</b> Jueves	20:00-21:30
<b>Dantza tropikalak (hobekuntza)</b> Bailes tropicales (avanzado)	<b>Ostegunetan</b> Jueves	16:30-18:00
<b>Aretoko dantzak (hasiera)</b> Bailes de salón (iniciación)	<b>Ostiraletan</b> Viernes	17:00-18:30
<b>Aretoko dantzak (hasiera)</b> Bailes de salón (iniciación)	<b>Ostiraletan</b> Viernes	18:30-20:00
<b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b> Bailes de salón (avanzado)	<b>Ostiraletan</b> Viernes	20:00-21:30

**ZORROTZA Udaltegia** Centro Municipal

Clara Campoamor, 1



<b>Sevillanak (hobekuntza)</b> Sevillanas (avanzado)	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	18:00-19:30
---	-----------------------------------	-------------

**MASUSTEGI Udaltegia** Centro Municipal

Estrada Masustegi, 347



<b>Aretoko dantzak (hobekuntza)</b> Bailes de salón (avanzado)	<b>Astelehenetan</b> Lunes	17:45-19:15
---	-------------------------------	-------------

## EDUKIAK

### Aerobika

Gazte jendeari zuzendutako jarduera da, orokorrean. Hainbat koreografi atan egindako ariketa aerobiko eta anaerobikoren bidez, koordinazioa, indarra eta elastikotasuna handitzea lortzen da eta, bide batez, giza-harremanak bultzatu egiten dira.

### Mantentzeko gimnasia

Jarduera hau hainbat ariketa errazen bidez, bakarka edo taldeka, helburu hauek lortu nahi dira: artikulazioen mugikortasuna mantentzea eta malgutasuna, elastikotasuna eta muskuluen bizkortasuna izatea hobekuntza fisiko orokorra lortzeko.

### Tai-chi

Gimnasia egiteko Txinako tradiziozko sistema da. Ariketa suabeak egiten dira, erritmo geldoan, bata bestearen ostean, etenik gabe eta erritmoa apurtu gabe. Arnasa modu lasaian eta orekatsuan hartzen da eta arnasketarekin bat etorrita mugitzen da gorputza; horrela, erlaxazio mentala eta kontzentrazioa handitu eta estresa kendu egiten da. Sasoi hobean egoteko eta artikulazioak hobetzeko balio du. Era berean, barnerakoiei zabaltzen eta kanporakoiei zentratzen laguntzen die.

### Erlaxazioa

Erlaxazio-eskoletan erabiltzen diren ariketa batzuk yoga-tekniketan oinarritzen dira. Helburua hau da: arnasketa - eta luzatze - ariketen bidez, erlaxatzen irakastea eguneroko bizitzan erabili ahal izateko teknika hauek, norbanakako hobekuntza fisiko eta psikikoa lortu nahian.

## CONTENIDOS

### Aerobic

Actividad destinada, en general, a gente joven en la que mediante la combinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, en diferentes coreografías, se consigue un aumento de la coordinación, fuerza y elasticidad, a la vez que se potencian las relaciones sociales.

### Gimnasia de mantenimiento

Actividad por la que mediante diversos y sencillos ejercicios, bien en solitario o participando en una dinámica de grupos, se quiere conseguir conservar la movilidad de las articulaciones, mantener la flexibilidad, la elasticidad y la tonificación muscular, logrando una mejora física general.

### Tai-chi

Tradicional sistema chino de gimnasia. Se trata de suaves ejercicios y movimientos encadenados que se ejecutan de manera lenta, uniforme y sin interrupción. Se mueve el cuerpo al ritmo de una respiración tranquila y equilibrada, favoreciendo tanto la relajación mental, la concentración y la eliminación del stress, como beneficios físicos y la mejora de las articulaciones. Asimismo, ayuda a abrirse a quien sufre introversión y centra al extrovertido.

### Relajación

Algunos de los movimientos que se utilizan en las clases de relajación están basados en técnicas de yoga. El objetivo es, mediante ejercicios de respiración y estiramientos, enseñar a relajarse para que puedan usar dichas técnicas en la vida cotidiana, aspirando a una mejora personal, tanto física como psíquica.

## Yoga

Jarduera honetan arnasa hartzeko teknikak eta gorputzaren jarrerak bat egiten dute. Ariketak errazak izaten dira, zutik, jesarrita edo zoruan etzanda egiten dira eta helburuak estresa arintzea eta malgutasuna, muskuluen tonua eta erlaxazioa lortzea dira. Eskoletara manta bat eramatea gomendatzen da.

## Pilates

Gorputz-hezkuntza osoa da, gorputza eta adimena lantzen dituena. Fisikoki, gorputza moldatzen eta indartzen laguntzen du. Psikikoki, ongizate sentimendua areagotzen du. Metodoak mugimenduen zehaztasunari ematen dio garrantzia, ariketa geldoen eta kontrolatuen bidez.

## Aretoko dantzak

Gazte eta helduei zuzendutako jarduera honetan aretoko dantza nagusien ezaugarri orokarrak ezagutarazten dira, hala nola, tangoa, rock and rolla, pasodoblea, txa-txa-txa, boleroa, fox-trot-a...

## Dantza tropikalak

Gazte eta helduei zuzendutako jarduera da. Helburua hau da: dantza tropikal nagusiak dan-tza-tzen ikastea, hala nola, merengea, batxata, salsa, txa-txa-txa, mamboa eta samba.

## Sevillanak

Adin guztietako gizon eta emakumeei zuzendutako jarduera da eta helburua 4 sevillana mota era egokian dantzatzeko ikastea da. Era berean, hainbat era irakasten dira: hirukoteka, laukoteka, zirkuluan dantzatzea, izarra, eta abar.

## Yoga

Es una actividad en la que se mezclan diversas técnicas de respiración y posturas físicas, mediante ejercicios sencillos, que se realizan de pie, sentado o tendido en el suelo, con el fin de reducir el estrés, proporcionar flexibilidad, tono muscular y relajación. Se recomienda llevar manta a las clases.

## Pilates

Educación corporal muy completa, que trabaja el cuerpo y la mente. Físicamente ayuda a moldear y fortalecer el cuerpo. Psíquicamente, intensifica el sentimiento de bienestar. El método da importancia a la precisión de los movimientos, mediante ejercicios suaves y controlados.

## Bailes de salón

Esta actividad está dirigida a personas jóvenes y adultas. En ella se adquieren conocimientos generales de los principales bailes de salón, como: Tango, Rock and Roll, Pasodoble, Cha-cha-chá, Bolero, Fox.trot ...

## Bailes tropicales

Están dirigidos a un público joven y de mediana edad. El objetivo del curso es aprender los principales bailes tropicales, entre ellos: Merengue, Bachata, Salsa, Cha-cha-chá, Mambo y Samba.

## Sevillanas

Están enfocadas a hombres y mujeres de todas las edades, con el objetivo de aprender a bailar las 4 sevillanas correctamente. Además, se enseñan diferentes combinaciones, como bailar en trío, en cuarteto, en círculo, la estrella, etc.

## Chi-kung

Goputzarekin egindako mugimendu suabeak, kontzentrazioa eta arnasketa teknikekin konbinatzen dituen teknika txinatarra da. Metodo honen ariketa desberdinak praktikatzeak aipatutako bizi-energia horren kalitatea zein kantitatea hobetzen du, osasuna indarberri edo senda dezakeelarik.

## Zumba

Fitness dantza klase bat da. Erritmo latindarrak bidez eta dantza-estilo desberdin bitartez (saltsa, bachata, merengea, reggeaton-a, sanba eta funky) lan kardiobaskular bizia lortzen da. Koreografiak oso errazak dira, guztientzat egokiak.

## Estresa kontrolatzeko teknikak

Erlaxazioko eta norbere burua kontrolatzeko teknika errazak ikasiko ditugu, estrés egoerei hobeto aurre egiteko eta gure bizimodua atseginagoa izateko.

## Batuka

Gazte jendeari zuzendutako jarduera da, orokorrean. Aerobic-aren aldaera bat da. Ariketa eta mugimendu ezberdinak erritmo latinoekin lan-tzen ditu, koreografia ezberdinak egiten diren bitartean.

## Luzaketak

Ariketa leunak eta iraunkorrak, muskuluak esfortzu eta mugimendu-maila handiago baterako prestatzen dituztenak. Koordinazioa hobetzen dute, lesioak ekiditen dituzte, malgutasuna handitzen dute eta muskuluen tentsioa txikitzen dute.

## Chi-kung

Técnica china que combina suaves movimientos de cuerpo, concentración mental y respiración. La práctica de ejercicios de este método consigue aumentar y mejorar la cantidad y calidad de esta energía vital y su flujo por el cuerpo y por consiguiente, establece o restablece la salud e incluso regula a la persona fortaleciendo su salud.

## Zumba

Es una clase de baile fitness. Mediante ritmos latinos y diferentes estilos de baile (salsa, bachata, merengue, reggeaton, sanba y funky) se consigue un trabajo cardiovascular intenso. Las coreografías son muy fáciles, adecuadas para todos/as

## Técnicas de control de estrés

Aprenderemos técnicas sencillas de relajación y autocontrol, para afrontar mejor las situaciones de estrés y hacer que nuestra vida sea más agradable.

## Batuka

Actividad destinada, en general, a gente joven. Es una variante del aeróbic. Trabaja diferentes ejercicios y movimientos con ritmos latinos mientras se realizan diferentes coreografías.

## Estiramientos

Ejercicios suaves y mantenidos que preparan los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento. Mejora la coordinación, evita las lesiones, aumenta la flexibilidad y reduce la tensión muscular.





# KULTURA TAILERRAK TALLERES CULTURALES

2021 / 2022



[www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)

**B**

**Bilbao**

## 1 ~ BARRUTIA DISTRITO

## DEUSTU-BIDARTE Udaltegia Centro Municipal

Lehendakari Aguirre, 42



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Enkoadernazioa</b> / Encuadernación	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	17:00-19:00
<b>Larruaren eskulangintza</b> / Artesanía del cuero	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	18:00-20:00
<b>Altzariak zaharberritzea</b> Restauración de muebles	<b>Astearteetan</b> Martes	10:30-12:30
<b>Pintura sortzailea</b> / Pintura creativa	<b>Astearteetan</b> / Martes	18:45-20:45
<b>Zinemagintzako hastapena</b> / Iniciación al cine	<b>Astearteetan</b> / Martes	18:45-20:45
<b>Natura eta pintura</b> / Naturaleza y pintura	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:30-12:30
<b>Patchwork</b>	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	16:30-18:30
<b>Pintura eta sorkuntza kristalean</b> Pintura y creación en cristal	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	18:45-20:45
<b>Akuarela</b> / Acuarela	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	18:45-20:45
<b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	<b>Ostiraletan</b> / Viernes	17:00-19:00
<b>Olíoa</b> / Óleo	<b>Larunbatetan</b> / Sábados	10:30-12:30

## ARANGOITI Udaltegia Centro Municipal

Araneko, 37



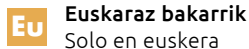
<b>Marrazketa eta pintura</b> / Dibujo y pintura	<b>Astearteetan</b> / Martes	16:30-18:30
--	------------------------------	-------------

## SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia Centro Municipal

Errondoko, 2 (Mikel Zarate izkina / esquina)



<b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	<b>Astearteetan</b> / Martes	18:00-20:00
<b>Olíoa</b> / Óleo	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:45-20:45





**2~ BARRUTIA** DISTRITO**CASTAÑOS Udaltegia** Centro Municipal

Castaños, 11



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Sorkuntza arte aplikatuetan</b> Creación en artes aplicadas	<b>Astelehenetan</b> Lunes	17:00-19:00
<b>Zinemagintzako hastapena</b> / Iniciación al cine	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	18:45-20:45
<b>Oliao</b> / Óleo	<b>Astearteetan</b> / Martes	16:30-18:30
<b>Patchwork</b>	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:30-12:30
<b>Argazkigintza digitala</b> / Fotografía digital	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	18:45-20:45

**URIBARRI Udaltegia** Centro Municipal

Iturriondo Plaza, 4



<b>Enkoadernazioa</b> / Encuadernación	<b>Astearteetan</b> / Martes	18:45-20:45
<b>Pintura dekoratiboa</b> / Pintura decorativa	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:00-12:00
<b>Marketeria</b> / Marquetería	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:00-20:00

**3~ BARRUTIA** DISTRITO**OTXARKOAGA Udaltegia** Centro Municipal

Pau Casals, 19



<b>Zur-lanketa</b> / Talla de madera	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	18:45-20:45
<b>Zeramika</b> / Cerámica	<b>Astearteetan</b> / Martes	17:30-19:30
<b>Marrazketa eta pintura</b> / Dibujo y pintura	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	16:30-18:30
<b>Altzariak zaharberritzea</b> Restauración de muebles	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	18:45-20:45
<b>Oliao</b> / Óleo	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:00-12:00
<b>Eskultura</b> / Escultura	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	18:45-20:45

## 4~ BARRUTIA DISTRITO

## BEGOÑA Udaltegia Centro Municipal

Circo Amateur Club Deportivo, 2 (Udal Kiroldegiaren ondoan / Junto a Polideportivo Municipal)



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Pintura abstraktua</b> / Pintura abstracta	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	16:30-18:30
<b>Bitxiak diseinatzea eta egitea</b> Diseño y creación de joyería	<b>Astelehenetan</b> Lunes	18:45-20:45
<b>Bitxiak diseinatzea eta egitea</b> Diseño y creación de joyería	<b>Asteazkenetan</b> Martes	18:45-20:45
<b>Bitxiak diseinatzea eta egitea</b> Diseño y creación de joyería	<b>Astearteetan</b> Miércoles	18:45-20:45
<b>Bitxiak diseinatzea eta egitea</b> Diseño y creación de joyería	<b>Ostegunetan</b> Jueves	18:45-20:45
<b>Patchwork</b>	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:30-12:30
<b>Oliao</b> / Óleo	<b>Astearteetan</b> / Martes	16:30-18:30
<b>Argazkigintza digitala</b> / Fotografía digital	<b>Astearteetan</b> / Martes	18:45-20:45
<b>Argazkigintza digitala</b> / Fotografía digital	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:45-20:45
<b>Argazkigintza digitala</b> / Fotografía digital	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	16:15-18:15
<b>Zur-lanketa</b> <b>Eu</b>	<b>Asteazkenetan</b>	18:45-20:45
<b>Pintura</b> <b>Eu mintzapraktika</b>	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	16:30-18:30

## SANTUTXU Udaltegia Centro Municipal

Monseñor Remigio Gandasegi, 6



<b>Barne diseinua eta dekorazioa</b> Diseño y decoración de interiores	<b>Astelehenetan</b> Lunes	16:30-18:30
<b>Argazkigintza digitala</b> <b>Eu</b>	<b>Astelehenetan</b>	18:45-20:45
<b>Sorkuntza paperean eta scrapbooking</b> Creación en papel y scrapbooking	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	17:00-19:00
<b>Bideo edizioa</b> / Edición de video	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	18:45-20:45



## 5 ~ BARRUTIA DISTRITO

## IBAIONDO "LA BOLSA" Udaltegia Centro Municipal



Pelota, 10

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Ehunen diseinua eta patroigintza</b> Diseño y patronaje textil	<b>Astelehenetan</b> Lunes	10:00-12:00
<b>Sumi-e</b>	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	18:00-20:00
<b>Pintura dekoratiboa</b> / Pintura decorativa	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:00-12:00
<b>Akuarela</b> <b>Eu</b>	<b>Astearteetan</b>	18:45-20:45

## SAN FRANTZISKO Udaltegia Centro Municipal



Plaza Corazón de María

<b>Altzariak zaharberritzea</b> Restauración de muebles	<b>Astelehenetan</b> Lunes	18:45-20:45
<b>Marrazketa eta pintura</b> / Dibujo y pintura	<b>Astearteetan</b> / Martes	18:45-20:45
<b>Larruaren eskulangintza</b> / Artesanía del cuero	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:45-20:45
<b>Olio</b> / Óleo	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	17:00-19:00

## ZABALA Udaltegia Centro Municipal

Zabala, 41

<b>Zur-lanketa</b> / Talla de madera	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:45-20:45
--------------------------------------	----------------------------------	-------------

## 6~ BARRUTIA DISTRITO

## ABANDO Udaltegia Centro Municipal

Barrainkua 5



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Jostura sortzailea</b> / Costura creativa	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	17:00-19:00
<b>Lore-diseinua eta konposizioa</b> Diseño y creación floral	<b>Astearteetan</b> Martes	10:00-12:00
<b>Barne diseinua eta dekorazioa</b> Diseño y decoración de interiores	<b>Astearteetan</b> Martes	17:00-19:00
<b>Bideo edizioa</b> / Edición de video	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	16:30-18:30
<b>Zinemagintzako hastapena</b> / Iniciación al cine	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:45-20:45
<b>Sorkuntza paperean eta Scrapbooking</b> Creación en papel y Scrapbooking	<b>Ostegunetan</b> Jueves	10:30-12:30
<b>Enkoadernazioa</b> / Encuadernación	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	16:30-18:30
<b>Marketeria</b> / Marquetería	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	18:45-20:45

## 7~ BARRUTIA DISTRITO

## ERREKALDE Udaltegia Centro Municipal

Travesía Altube, 6

<b>Ur-pintura</b> / Pintura al agua	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	18:45-20:45
<b>Barne diseinua eta dekorazioa</b> Diseño y decoración de interiores	<b>Astearteetan</b> Martes	17:00-19:00
<b>Tiffany's</b>	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:00-20:00



Euskaraz bakarrik  
Solo en euskera



Udal bulegoa  
Oficina municipal



Erabilerraztasuna  
Accesibilidad

**IRALA Udaltegia** Centro Municipal

Bergara 8-14 (Jaro de Arana plazatik sartzen da / Entrada por plaza Jaro de Arana)



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Marrazketa eta pintura</b> / Dibujo y pintura	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	18:45-20:45
<b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	<b>Astearteetan</b> / Martes	17:00-19:00
<b>Oliao</b> / Óleo	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:45-20:45
<b>Jostura sortzailea</b> / Costura creativa	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	16:30-18:30
<b>Zur-lanketa</b> / Talla de madera	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	18:45-20:45

**URETAMENDI Udaltegia** Centro Municipal

Uretamendi, 36



<b>Zeramika</b> / Cerámica	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	18:00-20:00
<b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	16:30-18:30

**8~ BARRUTIA** DISTRITO**BASURTU Udaltegia** Centro Municipal

Zankoeta, 1



<b>Akuarela</b> / Acuarela	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	10:30-12:30
<b>Altzariak zaharberritzea</b> Restauración de muebles	<b>Astelehenetan</b> Lunes	18:45-20:45
<b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:30-12:30
<b>Patchwork</b>	<b>Astearteetan</b> / Martes	17:30-19:30
<b>Pintura abstraktua</b> / Pintura abstracta	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:45-20:45
<b>Barne diseinua eta dekorazioa</b> Diseño y decoración de interiores	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	18:45-20:45
<b>Oliao</b> / Óleo	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:30-12:30
<b>Erretratua</b> / Retrato	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	17:00-19:00

**ZORROTZA Udaltegia** Centro Municipal

Clara Campoamor, 1



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Olíoa</b> / Óleo	<b>Astearteetan</b> / Martes	18:45-20:45
<b>Patchwork</b>	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:30-12:30

**ALTAMIRA Udaltegia** Centro Municipal

Barrio Altamira, 39



<b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	<b>Astearteetan</b> / Martes	18:30-20:30
<b>Ehunen diseinua eta patroigintza</b> Diseño y patronaje textil	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	17:00-19:00

**OLABEAGA Udaltegia** Centro Municipal

San Nicolás de Olabeaga, 33



<b>Altzariak zaharberritzea</b> Restauración de muebles	<b>Astearteetan</b> Martes	17:30-19:30
--	-------------------------------	-------------

**MASUSTEGI Udaltegia** Centro Municipal

Estrada Masustegi, 347



<b>Arte aplikatuak</b> / Artes aplicadas	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	17:00-19:00
--	-----------------------------	-------------

## EDUKIAK

### ARTISAUTZA ETA ARTE APLIKATUETAKO TAILERRAK

#### Altzariak zaharberritzea

Ikasleen altzariak berreskuratzeko prozesua: egurra desinfektatzea, berreraikitzea eta obturazioak egitea, iztukatzea, kolatzea eta garbitzea, eta akabera desberdinak aztertzea: intxaur-tinta, ur-tindiak, patinak, argizaria, laka-goma eta bernizatu sintetikoak edo akrilikoak.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: alkohola, laka-goma malutetan, gomazko eskularruak eta mantala, erabili eta botatzeko maskarak, espartzua, lixak, argizaria, tindiak, untxi kola, kotoia eskuz bernizatzeke, desugertzailea (70 €).

#### Arte aplikatuak

Zenbait teknika baliatuta, objektuak (kutzak, markoak, erretiluak, loreontziak, etab.) diseinatu eta apaintzea: decoupagea, zarpiatzea, txantiloiz pintatzea, iztukua, mosaikoa, metalak imitatzeke pintura, krakeladurak, etab., aukeratutako euskarriaren arabera.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: pintzelak, pinturak, krakeladorak, gesso, karrozero-zinta, kola eta apaintzeko objektua (85 €).

#### Barne-diseinua eta dekorazioa

Etxebizitza bat dekoratzeko edo berritzeko proiektua egitea. Kontuan hartu beharko dira erabilerak eta beharrianak, eskalako irudikapena, espazioen banaketa eta altzariak, dekorazio-estiloak, erabiliko diren materialak, kolorea, gela

## CONTENIDOS

### TALLERES ARTESANÍA Y ARTES APLICADAS

#### Restauración de muebles

Proceso de recuperación de muebles del alumnado: desinfección de la madera, reconstrucción y obturaciones, estucado, encolado y limpieza y estudio de diferentes acabados: nogalinas, tintes al agua, pátinas, encerados, goma laca y barnizados sintético o acrílico.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: alcohol, goma laca en escamas, guantes de goma y bata, mascarillas desechables, estropajo, lijas, cera, tintes, cola de conejo, algodón para barniz a muñequilla, decapante (70€).

#### Artes aplicadas

Diseño y decoración de objetos (cajas, marcos bandejas, jarrones, etc.) a través de diferentes técnicas como decoupage, enfoscado, estarcido, estuco, mosaico, pintura para imitación de metales, craquelados, etc., dependiendo del soporte elegido.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: pinceles pinturas, craqueladores, gesso, cinta carrozero, cola y objeto para decorar (85€).

#### Diseño y decoración de interiores

Proyecto de decoración o reforma de una vivienda, teniendo en cuenta los usos y necesidades, la representación a escala, la distribución de los espacios y el mobiliario, los estilos decorativos, los materiales a utilizar, el color, la iluminación apropiada a cada estancia y luminarias, elementos textiles y otros.

bakoitzeko argiztapen egokia eta luminariak, ehun-gaiak eta beste batzuk.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: eskuaira, kartaboia, eskalimetroa, kurba-txantiloia, arkatza eta papera (35 €).

### Bitxiak diseinatzea eta egitea

Bitxigintzako diseinuaren oinarritzko ezagutzak, metal preziatuen, harribitxiaren eta beste elementu batzuen eta tresnen erabilera desberdinen oinarritzko ezagutzak. Bitxi bat egitea, ideia konstruktiboak bereganatzeko prozesuan; ondoren, norberak libreki sortutako eredu bat egitea eta bertan aplikatzea ikasitako edukiak.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: 40 gr zilar, lima trianguluarra, lima erdibiribila, zerrako hortzak, leuntzeko borlak, arkatza, folioak, lekeda, lixa, 1,50 milimetroko barauts bi (95 €).

### Ehunen diseinua eta patroigintza

Modako diseinuak egingo ditugu estilo desberdinetan, eta teknika guztiak landuko ditugu, oinarritzko patroiak sortzetik edo eraldatzetik abiatuta. Diseinua markatzea, ebakitzea, makinaz egiten diren jostura motak, xehetasunak eta osagarriak jartzea.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: arkatza, papera, jostorrazak, hariak, orratz burudunak, artaziak, ehunak, osagarriak (hariak, botoiak, arrehunak, kremaiera, gerri-zerrendak, forruak, etab) (100 €).

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: escuadra, cartabón, escalímetro, plantilla de curvas, lápiz y papel (35€).

### Diseño y creación de joyería

Conocimientos básicos del diseño de joyería, de los metales preciosos, las gemas y otros elementos y de los distintos usos de las herramientas. Realización de la 1ª creación de joyas como proceso de adquisición de nociones constructivas, seguido de la creación libre de un modelo propio en el cual aplicar los contenidos aprendidos.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: plata 40 gr., lima triangular, lima de media caña, pelos de sierra, borrego de pulir, lapicero, folios, pegamento, lija, 2 brocas 1'50mm (95€).

### Diseño y patronaje textil

Confección de diseños de moda en diferentes estilos, trabajando todas las técnicas, a partir de la creación o transformación de los patrones base, realizando la marcada del diseño, el corte, los tipos de costuras a máquina, los detalles e incorporación de complementos.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: lapicero, papel, agujas, hilos, alfileres, tijeras, telas, complementos (hilos, botones, entretelas, cremallera, cinturillas, forros, etc. (100€).



## Enkoadernazioa

ezagutzak eta trebetasunak ikasiko ditugu paperaren eta kartoiaren manipulazioaren, produktuen eta tresnen inguruan. Enkoadernazioko zenbait proiektu egingo ditugu: belgiarra, ohar-bloka, kate-itxurako jostura, long switch jostura, jostura koptoa, hauspoduna, japoniarra, errustikoa, azal malgua eta azal gogorra. Kartoi-lanak ere egingo ditugu: karpeta portafolioa, estutxeak edo kutxak.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: artaziak, arkatza, cutterra, borragoma, cutterra, 30 cmko erregela metalikoa, orratzak, brotxak, plegadera, ebakitzeko gainazala, sarjentuen packa, puska-kentzailea, puntzoia, lima, papera, kartoi edo kartoi mehea (40 €).

## Jostura sortzailea

Joskintza proiektu pertsonalak asmatzea, materialak erabiltzeko mugarik gabe. Hainbat teknika ikastea eta proiektu bakoitzean egokienak direnak erabiltzea. Egiteko beste modu batzuk imajinatzea eta probatzea, sorkuntza bakoitzarekin emaitza bakarra lortzeko.

Ikasleek eskuratu beharreko materiala eta gutxi gorabeherako kostua: egin beharreko proiektu zehatzaren ezaugarrien arabera izango da, 100 €-tik gorakoa izan gabe.

## Larruaren eskulangintza

Larruzko objektuak egitea: karterak, loreak edo koadroak. Horretarako, txantiloak eta oinarritzko patrioiak diseinatu eta egingo dira. Gero, larru mota desberdinak, josteko era desberdinak eta dekoratzeko teknika desberdinak ikasiko ditugu,

## Encuadernación

Adquisición de conocimientos y habilidades sobre el manipulado del papel y del cartón, productos y herramientas de uso. Realización de diversos proyectos de encuadernado: belga, block de notas, cosido en cadeneta, cosido long switch, copta, en acordeón, japonesa, rústica, tapa flexible vs. tapa rígida; así como proyectos de cartonaje: carpeta portafolios, estuches o cajas.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: tijeras, lápiz, goma, cutter, regla metálica 30cm., agujas, brochas, plegadera, superficie para cortar, pack sargentos, sacabocados, punzón, lima, papel, cartón o cartulina (40€).

## Costura creativa

Idear proyectos de costura personales, sin límites en el uso de materiales a emplear. Aprender diversas técnicas y utilizar las más adecuadas en cada proyecto. Imaginar y probar otras formas de hacer, para lograr un resultado único con cada creación.

El material a adquirir por el alumnado y coste aproximado dependerá de las características del proyecto concreto a realizar, sin exceder los 100€.

## Artesanía del cuero

Creación de objetos en cuero como carteras, flores o cuadros. A partir del diseño y confección de plantillas y patrones básicos, conoceremos diferentes tipos de pieles, tipos de cosido y de técnicas decorativas como repujado, calado, grabado, trenzado y teñido. Además, aprenderemos a integrar los complementos en los diversos acabados.

adibidez bozelketa, kalatua, grabatzea, trentzatua eta tindaketa. Gainera, akabera desberdinetan jar daitezkeen osagarriak jar-tzen ikasiko dugu.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: artaziak, puska-kentzailea, argizaridun haria, orratza, erregela, puntzoia, tindagaiak eta larrua (75 €).

### Lore diseinua eta konposizioa

Material naturalez, artifizialez, lehorrez lorezko konposizioak eta beste osagarri batzuk egitea: eskuko lore-sorta, konposizio bertikal minimalista, biribila, hormakoa, kristalaz eginda, lore eta kande-lak eta abar.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabeherako kostua: silikona beroko pistola, artaziak, labana, lore-material naturalak eta artifizialak, aliketak (60 €).

### Marketeria

Marrakzi edo patroien diseinua, mota, kolore, lodiera eta testura desberdinetako egur xaflez konposizioak egiteko.

Koadro, kutxa, marko edo erliebeak bezalako arte eta dekorazio objektuak egitea, collage motako mozketak eta itsaste tekniken eta akabera desberdinen bidez: landugabea, lixatua, argizariz edo olioiz bernizatua.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabeherako kostua: A4 tamainako tapiz-oinarri orbaintzailea, 11 zenbakiko bisturi-cutterra, egur xafalak, 30 cmko erregela metalikoa, zeloa (45 €).

Materiala adquirir por el alumnado y coste aproximado: tijeras, sacabocados, hilo encerado, aguja, regla, punzón, tintes y cuero (75€).

### Diseño y creación floral

Elaboración de composiciones florales con materiales naturales, artificiales, secos y otros complementos: ramo de mano, composición vertical minimalista, circular, de pared, con cristal, flor y velas, etc.

Materiala adquirir por el alumnado y coste aproximado: pistola silicona caliente, tijeras, navaja, materiales florales naturales y artificiales, alicates (60€).

### Marquetería

Diseño de dibujos o patrones para crear composiciones con láminas de madera de diferentes tipos, colores, grosores y texturas. Realización de objetos artísticos y decorativos, como cuadros, cajas, marcos o relieves, mediante técnicas de corte, pegado tipo collage y diferentes acabados: virgen, lijado, barnizado a la cera o al aceite.

Materiala adquirir por el alumnado y coste aproximado: base-tapete autocicatrizante A4, cúter-bisturí nº11, chapas de maderas, regla de metal 30 cm, celo (45€).

### Patchwork-a

Hainbat kolore, marrazki eta ehundurazko ehunak konbinatzea, eta oherako estalkiak, poltsak, kuxinak eta abar egitea. Patroiak diseinatuko dira; gero, ebaki, muntatu eta koltxatu egingo dira, hainbat teknikaren bidez (freezing paper, rug quilt/haria kendu, eskuz koltxatu, "stich in the ditch" erara koltxatzea, rotary cutting, oxkarratzea, etab.).

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: patchworkeko erregela, ebakitzeko gainazala, cutterra, orratz burudunak, titarea, josteko eta koltxatzeko orratzak, metroa, haria eta sare-haria, kotoizko ehuna, arrehun mehe eta gogorra, arkatza, zorrozka, borragoma, ehunerako errotuladoreak, artaziak, papera, friselina (100 €).

### Pintura dekoratiboa

Koloreak nahasten ikasiko dugu, pintura euskarri desberdinetan aplikatzeko: horma, egurra, beira, metala. Objektuetan aplikatzen dugunean, teknika desberdinak erabiliko ditugu dekoratu nahi dugunean: ziprizzintzea, inprimatzea, patina, zainak, egurraren, harriaren edo brontzearen efektuak, eta abar.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: euskarriak (taulak, kaxak, kartoia), dekoratuko den objektua, pintzelak, brotxa, azetatoak, kartoi mehea, poliespana, kortxoa, zerrautsa, ehuna, harea (80 €).

### Pintura eta sorkuntza kristalean

Beira eta haren manipulazioa ezagutzeko. Tiffany tekniken bitartez beirate bat diseinatu eta egitea. Hainbat gainazal (edaldunak, botilak, beira laua eta abar) grabatuaren

### Patchwork

Combinación de telas de diversos colores, dibujos y texturas, para crear colchas, bolsos, cojines, etc. Partiendo del diseño de patrones, realizar el corte, ensamblado y el acolchado, a través de diversas técnicas (freezing paper, rug quilt/ colcha deshilado, acolchado a mano, acolchado "stitch in the ditch", rotary cutting, festoneado, etc.)

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: regla patchwork, base de corte, cúter, alfileres, dedal, agujas coser y acolchar, cinta métrica, hilo y torzal, tela algodón, entretela fina y dura, lapicero, sacapuntas, goma, rotuladores de tela, tijeras, papel, friselina (100€).

### Pintura decorativa

Aprender a mezclar colores para aplicar la pintura sobre diversos soportes: pared, madera, vidrio, metal; y objetos, utilizando diversas técnicas con fines decorativos: salpicado, impresión, pátina, veteado, efectos madera, piedra, bronce, etc.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: soportes (tablas, cajas, cartón), objeto para decorar, pinceles, brocha, acetatos, cartulina, poliespan, corcho, serrín, tela, arena (80€).

### Pintura y creación en cristal

Conocimiento del vidrio y su manipulación. Diseño y elaboración de una vidriera mediante la técnica Tiffany. Técnica del grabado en diversas superficies (vasos, botellas, vidrio plano, etc.). Decoración con pinturas, ácidos, falso emplomado, etc.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: pinturas de vidrio, plomo adhesivo, estaño, pinceles, cutter, tijeras (80€).

teknika lantzea. Pintura, azido, beruneztadura faltsu eta beste hainbat osagairekin dekora-tzea.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: beirarako pinturak, berun itsasgarria, eztainua, pintzelak, cutterra, artaziak (80 €).

### Sorkuntza arte aplikatuetan

Objektu original bat asmatu, definitu eta eraikitzea. Erabili beharreko materialak, formak eta koloreak aukeratzea eta arte aplikatuen teknika egokienak konbinatzea, objektuaren azken adierazpen pertsonala eta desiratua lortzeko.

Ikasleek eskuratu beharreko materiala eta gutxi gorabeherako kostua: egin beharreko proiektu zehatzaren ezaugarrien arabera izango da, 85 €-tik gorakoa izan gabe.

### Sorkuntza paperean eta scrapbooking

Paperak sorkuntza-lanerako eskaintzen dituen aukerak zeintzuk diren ikasiko dugu eta manipulatatu egingo dugu figurak eta objektuak sor-tzeko. Collage, origami, maché eta scrapbooking teknikak ikasi eta beharrezko tresnen eta materialen erabilera ikasiko dugu.

Ikasleek eskuratu beharreko materiala eta gutxi gorabeherako prezioa: hainbat motatako pape-  
rak, oihalkiak, zizaila, cutterra, ebakitze-ohola, artaziak, erregela, alde biko zinta itsasgarria, kola zuria eta kola-barra, albuma (65 €).

### Tiffanys

Teknika honen urrats guztiak ikasiko ditugu: proiektua diseinatzea, ebakitzea, zintzatzatzea, eztainuztatzea, soldatzea, beirak leuntzea,

### Creacion en artes aplicadas

Idear, definir y construir un objeto original. Elegir los materiales a utilizar, las formas, los colores y combinar las técnicas de artes aplicadas más convenientes para alcanzar la expresión final personal y deseada del objeto.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado dependerá de las características del proyecto concreto a realizar sin exceder los 85€.

### Creación en papel y scrapbooking

Conoceremos las posibilidades creativas del papel y su manipulación para crear figuras y objetos, a través del aprendizaje de las técnicas collage, origami papel maché y scrapbooking y el uso de las herramientas y materiales necesarios.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: papeles variados, retales, cizalla, cutter, tabla de corte, tijeras, regla, cinta adhesiva doble cara, cola blanca y en barra, álbum (65€).

### Tiffanys

Aprenderemos todos los pasos propios de esta técnica: diseño del proyecto, cortar, encintado, estañado, soldadura, pulido de vidrios, ensamblar, incorporación de elementos y acabados para realizar un objeto decorativo (lámparas, pequeñas vidrieras, marcos de fotos, cajas, etc.).

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: punta de soldador, estaño, cinta de cobre, rulina, vidrios de colores, pátina (85€), dependiendo de los objetos que realice el alumno.

muntatzea, elementuak jartzea eta akaberak, apaingarriak egiteko (lanparak, beirate txikiak, argazkien markoak, kutxak eta abarrak).

Ikasleek eskuratu beharreko materiala eta gutxi gorabeherako prezioa: soldagailurako punta, eztainua, kobrezko zinta, errulina, koloretako kristalak, patina (85€), ikasleak egingo dituen objektuen arabera.

### Zeramika

Zeramikazko piezak egingo dira lurrez, buztinez eta orez, modelatze teknikak erabiliz eta materia zenbait egoeretan dagoela (naturala, barbotina, hautsa, plastikoa, txamota, lehorra edo bizkotxatua). Labearen funtzionamendua eta tenperatura altuko zein baxuko erreketza-prozesua ikasiko dugu. Testurak, teknikak eta kolorea aplikatuko ditugu azken dekorazioa egiteko: zizelkatzea, cloisonnéa, krakelatua, zulatzea, ildokatzea, inprimatzea, ziprizzintzea, engobatzea, esmalteak eta beiratzeak.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: buztina, belakiak, hortza, modelatzeko zotzen kutxa, hustugailua, pintzelak, esmalteak, espatula (60 €).

### Zur-lanketa

Lanketa geometrikoak, erliebeak eta natura hilen erako piezak, altuera desberdinetako planoak eta forma konplexuagoak, eta eskultura exentua planifikatzea eta egitea. Gainera, egurra nola prestatu irakatsiko da, eta lanabesak nola zorroztu eta zaindu.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: egurrezko pieza, mailua, arkatza eta papera (45 €).

### Cerámica

Elaboración de piezas con barro, arcillas y pastas, mediante las técnicas de modelado y diversos estados de la materia (natural, barbotina, polvo, plástico, charmotado, seco o bizcochado). Aprendizaje del funcionamiento del horno y del proceso de cocción en alta y baja temperatura. Aplicación de texturas, técnicas y color para la decoración final: tallado, cloisonné, craquelado, perforado, estriado, impresión, salpicado, engobes, esmaltes y vidriados.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: arcilla, esponjas, cuchilla, caja palillos de modelar, vaciadores, pinceles, esmaltes, espátula (60€).

### Talla de madera

Planificación y dibujo de tallas geométricas, relieves y piezas tipo bodegón con planos en distintas alturas y formas más complejas, y escultura exenta. Además, conocimiento y preparado de la madera y afilado y mantenimiento de las herramientas.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: pieza madera, martillo, lápiz y papel (45€).

## ARTE PLASTIKOEN TAILERRAK

### Akuarela

Hasteko, teknika ezagutuko dugu, marrazketa, kolorea, paper-motak, uraren kontrola eta pintzelaren erabilera. Gaiak praktikatuko ditugu, prozedura desberdinak erabilita: hezea/lehorra, erreserbak, ur-koloreak, arbastuak, nahasketak, tintak; eta testurak eta efektuak aplikatzea.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: akuarela-kutxa, koaderno edo akuarela-paperak, pintzel lauak eta biribilak, paper-zinta, belakia, arkatzak eta borragomak, paleta (85 €).

### Erretratua

Marrazketaren eta pinturaren bidez, erretratatu beharreko modeloa adieraztea. Kontuan hartu behar dira enkajea, proportzioak, anatomiaren eta xehetasunen azterketa, ikuspuntua, jarrera (3/4, profila, aurrez aurrekoa, etab.), figura eta hondoaren eta argia eta itzalaren arteko erlazioak, eta adierazpena. Gainera, erabiliko den pintura teknikaren ikasketa.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: arkatza eta marrazteko papera, pintzelak, brotxa, olio-margoak edo akrilikoak, mihisea, espatula, paleta, agoarrosa (100 €).

### Eskultura

Buztinezko eta beste material batzuetako piezak diseinatzea eta egitea, formak eta bolumenak abiapuntutzat hartuta. Eraikuntzako teknikak erabiliko ditugu: eransketa-teknikak, erauzketa-teknikak, xaflak, txurroak, modelatuak, eskaiolazko moldeak, eskaioladun alandrezko formak. Akaberarako teknikak ere landuko ditugu; engobeak,

## TALLERES DE ARTES PLÁSTICAS

### Acuarela

Aprendizaje de la técnica a partir del conocimiento del dibujo, el color, los tipos de papel, el control del agua y el manejo del pincel. Práctica de temas con diferentes procedimientos: seco/húmedo, reservas, aguadas, desbastes, mezclas, tintas; y aplicación de texturas y efectos.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: caja de acuarelas, cuaderno o papeles de acuarela, pinceles planos y redondos, cinta de papel, esponja, lápices y gomas, paleta (85€).

### Retrato

Representar con el dibujo y la pintura el modelo a retratar, teniendo en cuenta el encaje, las proporciones, el estudio de la anatomía y del detalle, el punto de vista, la posición (3/4, perfil, frontal, etc.), las relaciones figura-fondo y luz-sombra, y la expresión; además del aprendizaje de la técnica pictórica a utilizar.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: lápiz y papel de dibujo, pinceles, brocha, óleos o acrílicos, lienzo, espátula, paleta, aguarrás (100€).

### Eskultura

Diseño y producción de piezas en arcilla y otros materiales, a partir de formas y volúmenes, mediante técnicas de construcción aditivas, de extracción, placas, churros, modelados, moldes de escayola, o formas con alambre con escayola. Conoceremos las técnicas de acabado: engobes, vidriados, óxidos, esmaltes; y el funcionamiento del horno.

beiradurak, oxidoak, esmalteak eta labearen funtzionamendua.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: buztin gorria, buztin erre-gogorra, alambrea, esmalteak, espatulak, igeltsua (65 €).

### Marrazketa eta pintura

Hainbat marrazketa-teknika landuko ditugu: ikatz-ziria, sangina, arkatzak, tinta, eta abar; halaber, pastel- eta olio-pinturak, akrilikoak eta abar erabiliko dira. Konposizio-ariaketak egingo dira, perspektiba, proportzioak, enkajea eta gaiak (natura hila, paisaia edo figura).

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: arkatzak, ikatz-ziriak, pintzel lauak eta biribilak, luma, koadernoak, craft papera, kartoi mehe beltza, mihisea, mantala eta zapiak, borragoma, tinta txinatarra, pintura akrilikoa, kolore primarioak, zuria eta beltza (100 €).

### Natura eta pintura

Natura ikuspegi artistiko batetik adieraziko dugu, tonuak desberdinduta, koloreak, espazioa, konposizioa, keinua eta pintzelkada, forma eta ehundurak, euskarri desberdinen gainean.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: euskarriak (mihiseak, taulak, kartoia), pintzel lau eta biribilak, ikatz-ziria, zapia, zirriborroetarako koadernoak edo folioak, arkatza eta goma, agoarrasa, paleta, espatula (80 €).

### Olio

Marrazketaren inguruko ezagutzak, kolorearen teoria, argia eta itzala, konposizioko elementuak, figura eta hondoaren arteko erlazioa, materiala eta teknika modu egokian erabiltzea. Olio euskarri desberdinen gainean ematea: ehuna, ohola edo kartoia. Sormena eta adierazpena garatzea.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: arcilla roja, arcilla refractaria, alambre, esmaltes, espátulas, yeso (65€).

### Dibujo y pintura

Trabajaremos diversas técnicas de dibujo: carboncillo, sanguina, lápices, tinta, etc.; así como pintura al pastel, óleo, acrílica, etc.; por medio de ejercicios de composición, perspectiva, de proporciones, encaje y temas (bodegón, paisaje o figura).

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: lápices, carboncillos, pinceles planos y redondos, pluma, cuaderno, papel craft, cartulina negra, lienzo, bata y trapos, goma de borrar, tinta china, pintura acrílica, colores primarios, blanco y negro (100€).

### Naturaleza y pintura

Representaremos la naturaleza desde una visión artística, a través de las formas, el color, el espacio, la composición, el gesto, la pincelada y texturas, aplicando los materiales y técnicas adecuadas a los diferentes soportes.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: soportes (lienzos, tablas, cartón), pinceles planos y redondos, carboncillo, trapo, cuaderno o folios para bocetos, lápiz y goma, aguarrás, paleta, espátula, cinta papel (80€).

### Óleo

Conocimientos sobre dibujo, teoría del color, luz y sombra, elementos de composición, relación figura-fondo, uso adecuado del material y de la técnica. Aplicación del óleo sobre diferentes soportes: tela, tabla o cartón. Desarrollo de la creatividad y la expresión.



Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: paperezko laminak, mihisea, zurdazko pintzelak, lauk eta biribilak, olio margoak, paleta, espatula (80 €).

### **Pintura (Euskara-mintzapraktika)**

Sormen gune batean euskara praktikatuko dugu parte-hartzaileen artean mintzamen-maila hobetzeko, eta proiektu eta trebetasun pertsonalak garatzeko beharrezkoak diren teknika piktorikoak eta baliabide teoriko eta materialak ezagutuko ditugu.

Ikasleek eskuratu beharreko materiala eta gutxi gorabeherako kostua: euskarria (mihisea, papera edo taula), pinturak (olioa, akrilikoa edo akuarela), pintzelak. (100€)

### **Pintura abstraktua**

Konposizio piktorikoak sortuko ditugu elementu abstraktuetatik abiatuta: puntua-lerroa-planoa, orbana, forma geometrikoak. Kolorearen inguruko ezagutzak: tenperatura, pisua, asetasuna, osagarritasuna eta paleta abstraktua. Zoria eta material eta teknika desberdinak aztertuko dira.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: arkatza eta borragoma, papera, olio-margoak edo akrilikoak, pintzelak, paleta, brotxa, espatula, mihisea (80 €).

### **Pintura sortzailea**

Sormena garatuko dugu, tekniken (collagea, zoria, igurtziketa, arraspaketa, etab.) eta ohiz kanpoko materialen erabilera uztartua bultzatuz proiektu piktoriko original eta pertsonalak egiteko. Abiapuntua izango dira formari, koloreari eta aukeratutako materialen eta euskarrien funtzionamenduari buruzko oinarrizko ezagutzak.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: láminas papel, lienzo, pinceles cerda, planos y redondos, óleos, paleta, espátula (80€).

### **Pintura (Euskera-mintzapraktika)**

En un espacio de creación practicaremos euskera para mejorar el nivel hablado entre las personas participantes y conoceremos las técnicas pictóricas así como los recursos teóricos y materiales necesarios para desarrollar proyectos y habilidades personales.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: soporte (lienzo, papel o tabla), pinturas (óleo, acrílico o acuarela), pinceles. (100€)

### **Pintura abstracta**

Crear composiciones pictóricas a partir de elementos abstractos: punto-línea-plano, mancha, formas geométricas; y color: conocimientos sobre temperatura, peso, saturación, complementariedad y paleta abstracta. Incorporación del azar y de diversos materiales y técnicas.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: lápiz y goma, papel, óleos o acrílicos, pinceles, paleta, brocha, espátula, lienzo (80€).

### **Pintura creativa**

Desarrollaremos la creatividad, fomentando el uso combinado de técnicas (collage, azar, frotado, rallado, etc.) y de materiales no convencionales en la realización de proyectos pictóricos originales y personales, partiendo de conocimientos básicos sobre forma, color y sobre el funcionamiento de los materiales y soportes elegidos.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: lápices de colores, lápiz y goma, papel



Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: koloretako arkatzak, arkatza eta borragoma, paper zuria, craft papera, koloretako papera, kartoi mehea eta marrazketako koadernoak, olio margoak, pintura akrilikoa, pintzelak, paleta, euskarria, zapia (75 €).

### Sumi-e

Marrazketa monokromatikoko teknika da, tinta beltzarekin egiten dena. Teknika hau Txinan sortu zen eta Japoniara zabaldu. Haren funtsezko historia, filosofia, kontzeptuak, konposaketa eta teknikak ezagutuko ditugu. Hainbat proba egingo ditugu ariketa praktikoen bidez, tinta txinatarrarekin arroszeko paperaren gainean, antzinako arte honetan murgiltzeko.

Ikasleek eskuratu beharreko materiala eta gutxi gorabeherako prezioa: Tinta txinatarrerako 2 pintzel (lodiera ertaina), arroszeko papera eta folioak (25 euro).

### Ur-pintura

Oinarrizko ikasketa egingo dugu: marrazketa, kolorea (tonua, asetasuna, zirkulu kromatikoa, nahasketak) eta konposizioa (motak, erritmoa, kontrastea). Ura erabilita, akuarela, pintura akrilikoa eta tenpera landuko ditugu, collage pintatuak eginez, ur-pinturaren teknika mistoekin (tinta txinatarra etab.). Sormena eta adierazpenaren garapen praktikoa.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: pintzelak, trapaak, kola, akuarela-papera, arkatza eta borragoma (60 €).

blanco, papel craft, papel de colores, cartulina y cuaderno de dibujo, óleos, pintura acrílica, pinceles, paleta, soporte, trapo (75€).

### Sumi-e

Es una técnica de dibujo monocromático en tinta negra, originaria de China y posteriormente introducida en Japón. Conoceremos su historia, filosofía, conceptos, composición y técnicas fundamentales. Realizaremos diversos modelos y temas de ejercicios prácticos con aguada a la tinta china sobre papel de arroz, para adentrarnos en este arte milenario.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: 2 Pinceles de tinta china (grueso y medio), papel de arroz y folios (25€).

### Pintura al agua

Aprendizaje básico de dibujo, color (tono, saturación, círculo cromático, mezclas) y composición (tipos, ritmo, contraste). Utilizando como medio el agua, trabajaremos con acuarela, acrílica y témpera, realizando collage pintados, técnicas mixtas al agua como tinta china, etc. Desarrollo práctico de la creatividad y la expresión.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: pinturas, pinceles, trapos, cola, papel de acuarela, lápiz y goma (60€).

## IKUSIZKO ARTEEN TAILERRAK

### Argazkigintza digitala

Kamera digitalek nola funtzionatzen duten ikasiko dugu: diafragma, abiadura, ISO, objektiboa, eta abar. Halaber, mugimendu-efektu desberdinak eta eremu-sakonera landuko ditugu, baita enkoadraketa eta konposizioa ere. Photoshop programarekin argazkiaren edizio digitala egingo dugu: esposizioa zuzentzea, iragazkiak, muntaketak eta abar. Argia eta argiztatzeko moduak ikasiko ditugu. Ezinbestekoa da informatikako ezagutzak edukitzea, bai eta aukera manualak dituen kamera digitala izatea ere.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: 32 Gb-ko pendrive bat (25 €).

Ordenagailu bat egongo da 2 pertsonako.

### Bideo edizioa

Pinacle Studio erabiliko dugu ediziorako. Ikus-entzunezko hizkuntzaren azalpena, argazkiaren enkoadraketa eta arau zinematografikoak, irudi eta soinuen manipulazioa, DVDen autoreta, bideo eta audio formatuak, bideo-efektuak, tituluak jartzekoa, hizkien animazioa eta irudien iraulketa. Ezinbestekoa da informatikako ezagutzak edukitzea.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: 32 Gb-ko pendrive bat (25 €).

Ordenagailu bat egongo da 2 pertsonako.

## TALLERES DE ARTES VISUALES

### Fotografía digital

Conoceremos cómo funciona una cámara digital: diafragma, velocidad, ISO, objetivo, etc. y diferentes efectos de movimiento y profundidad de campo, así como el encuadre y la composición. Edición digital de la fotografía con el programa Photoshop: corregir la exposición, filtros, montajes, etc. Aprendizaje de la luz y diferentes modos de iluminar. Imprescindible conocimientos de informática y cámara digital con modo manual.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: pendrive 32Gb (25€).

Se dispondrá de un ordenador cada 2 personas.

### Edición de video

La herramienta para la edición será el Pinacle Studio. Introducción al lenguaje audiovisual, encuadre fotográfico y leyes cinematográficas, manipulación de imágenes y sonidos, autoría de DVD, formatos de video y audio, efectos de video, tituladora, animación de letras y volcado de imágenes. Imprescindible conocimientos de informática.

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: pendrive 32Gb (25€).

Se dispondrá de un ordenador cada 2 personas.

### Zinemagintzako hastapena

Filmen errealizatorako teknikak aztertuko ditugu: plano motak, kameraren mugimendua, argazkigintza, enkoadraketa, eta abar; halaber, egitura eta gidoi zinematografikoa landuko ditugu. Errodatzeko plan baten bitartez, dokumental txiki bat egin eta planifikatuko dugu: aurre-produkzioa (gidoia), ekoizpena (proiektuaren garapena), eta postprodukzioa (muntaketa eta efektu bereziak, soinu-banda).

**Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: 32 Gb-ko pendrive bat (25 €).**

### Iniciación al cine

Se analizarán las técnicas de realización fílmica: tipos de planos, movimiento de la cámara, fotografía, encuadres, etc.; la estructura y el guion cinematográfico. Realización y planificación de un mini documental mediante un plan de rodaje: Preproducción (guion), producción (desarrollo del proyecto) y postproducción (montaje y efectos especiales, banda sonora).

Material a adquirir por el alumnado y coste aproximado: pendrive 32 Gb (25€).



# EMAKUME ETA GIZONEN ARTEKO BERDINTASUN TAILERRAK

TALLERES POR  
LA IGUALDAD  
DE MUJERES  
Y HOMBRES

---

2021 / 2022

[www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)



**Bilbao**

**1 ~ BARRUTIA** DISTRITO**DEUSTU-BIDARTE Udaltegia** Centro Municipal

Lehendakari Aguirre, 42



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Sorkuntza idazketa</b> / Escritura creativa	<b>Astelehenetan</b> / Lunes	19:00-21:00
<b>Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik</b> Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	19:00-21:00

**SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia** Centro Municipal

Errondoko, 2 (Mikel Zarate izkina / esquina)



<b>Emoziozko adimena</b> Inteligencia emocional	<b>Astelehenetan</b> Lunes	10:00-12:00
--	-------------------------------	-------------

**2 ~ BARRUTIA** DISTRITO**CASTAÑOS Udaltegia** Centro Municipal

Castaños, 11



<b>Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak</b> Mujeres artistas desde una perspectiva feminista	<b>Ostegunetan</b> Jueves	18:30-20:30
<b>Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik</b> Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	<b>Astearteetan</b> Martes	18:30-20:30

**URIBARRI Udaltegia** Centro Municipal

Iturriondo plaza, 4



<b>Barne ezagutza</b> / Conocimiento interior	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	10:00-12:00
<b>Sorkuntza idazketa</b> / Escritura creativa	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	18:30-20:30

Euskaraz bakarrik  
Solo en euskeraUdal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad

## 4 ~ BARRUTIA DISTRITO

### BEGOÑA Udaltegia Centro Municipal

Circo Amateur Club Deportivo, 2 (Udal Kiroldegiaren ondoan. / Junto a Polideportivo Municipal)



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Emoziozko adimena</b> / Inteligencia emocional	<b>Astearteetan</b> / Martes	16:15-18:15
<b>Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak</b> Mujeres artistas desde una perspectiva feminista	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	17:30-19:30

### SANTUTXU Udaltegia Centro Municipal

Monseñor Remigio Gandasegi, 6




<b>Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik</b> Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	<b>Ostegunetan</b> Jueves	18:00-20:00
--	------------------------------	-------------

## 5 ~ BARRUTIA DISTRITO

### IBAIONDO Udaltegia Centro Municipal

Pelota, 10



<b>Informatika hastapena</b> Introducción a la informática	<b>Astelehenetan</b> Lunes	16:15-18:15
<b>Informatika hastapena</b> Introducción a la informática	<b>Astearteetan</b> Martes	10:00-12:00
<b>Internet eta sare sozialak</b> Internet y redes sociales	<b>Astearteetan</b> Martes	16.15-18:15
<b>Internet eta sare sozialak (Eus) </b>	<b>Asteazkenetan</b>	10:00-12:00
<b>Internet eta sare sozialak</b> Internet y redes sociales	<b>Asteazkenetan</b> Miércoles	16.15-18:15
<b>Informatika hastapena</b> Introducción a la informática	<b>Ostegunetan</b> Jueves	10:00-12:00
<b>Internet eta sare sozialak</b> Internet y redes sociales	<b>Ostegunetan</b> Jueves	16:15-18:15
<b>Internet eta sare sozialak</b> Internet y redes sociales	<b>Ostiraletan</b> Viernes	10:00-12:00

**6 ~ BARRUTIA** DISTRITO**ABANDO Udaltegia** Centro Municipal

Barrainkua, 5



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO
<b>Emoziozko adimena</b> / Inteligencia emocional	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	10:30-12:30
<b>Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak</b> Mujeres artistas desde una perspectiva feminista	<b>Astearteetan</b> Martes	17:30-19:30
<b>Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik</b> Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	<b>Astelehenetan</b> Lunes	18:30-20:30
<b>Autodefentsa feminista</b> Autodefensa feminista	<b>Ostegunetan</b> Jueves	17:30-19:30

**7 ~ BARRUTIA** DISTRITO**ERREKALDE Udaltegia** Centro Municipal

Travesía Altube, 6



<b>Emoziozko adimena</b> / Inteligencia emocional	<b>Ostegunetan</b> / Jueves	16:15-18:15
---	-----------------------------	-------------

**8 ~ BARRUTIA** DISTRITO**BASURTU Udaltegia** Centro Municipal

Zankoeta, 1



<b>Barne ezagutza</b> / Conocimiento interior	<b>Astearteetan</b> / Martes	10:00-12:00
---	------------------------------	-------------

**ZORROTZA Udaltegia** Centro Municipal

Clara Campoamor, 1



<b>Sorkuntza idazketa</b> / Escritura creativa	<b>Asteazkenetan</b> / Miércoles	18:30-20:30
--	----------------------------------	-------------

Euskaraz bakarrik  
Solo en euskeraUdal bulegoa  
Oficina municipalErabilerraztasuna  
Accesibilidad



## EDUKIAK

**Berdintasunerako tailerrak emakumeon pres-takuntza, parte-hartze soziala eta jabekuntza bultzatzeko diseinatu dira, horrela, beste pau-so bat emanaz Bilboko emakumeen eta gizo-nen arteko aukera berdintasuna lortze bidean.**

### Internet eta sare sozialak

Inon den iraultza teknologikoa eta ezagupe-naren aldekoa izan da Internet gizon-emaku-meentzat. Ezinbestekoa egiten zaigu sareak eskaintzen dizkigun tresnak erabiltzea. Tailer honetan emakumeen trebeziak areagotuko ditugu, administrazio publikoaren erabilera errazteko eta ezagutu ditzaten haren ezauga-riak eta horrela gure gaietako bakoitza tra-mitatzea errazteko. Era berean, sare sozialen erabileran sakonduko dugu, zehatzago, Face-book eta Twitterren erabileran. Emakumeok liderrak gara eta sare-sortzaileak. Horien bidez geure sormenaren eta gizarteari egiten dizkio-gun ekarpenen sustapena eta zabalkundea egin ditzakegu. Azken batean, tailer honekin emaku-meen ahalduntzea bultzatu nahi da, indibiduala zein kolektiboa.

### Informatika hastapena

Informatikako hastapenetako ikastaroa infor-matikari buruz ezer ez dakiten emakumeei zu-zenduta dago. Helburua programak erabiltzen ikastea da, ordenagailua oinarri-oinarrrian eta erraz erabili ahal izateko.

Windows sistema eragilea, hau da, ordenagai-luen lengoia ezagutzen duen programa da, lengoia hori errazten duena guk ulertu ahal izateko. Funtsezkoa da ordenagailuetako beste programa guztiak erabili ahal izateko.

## CONTENIDOS

Los talleres por la igualdad están diseñados con el objetivo de potenciar la formación, participación social y empoderamiento de las mujeres, dando otro paso más en la consecución de la igualdad de oportunidades entre las mujeres y los hombres de Bilbao.

### Internet y redes sociales

Internet ha provocado una revolución tecnoló-gica y del conocimiento sin precedentes hasta ahora para la humanidad, de ahí que nos resulte imprescindible utilizar las distintas herramientas que nos ofrece la Red. En este taller vamos a po-tenciar las habilidades de las mujeres para faci-litarles y acercarles al manejo de la administración electrónica, sus peculiaridades y facilidades para tramitar cada uno de nuestros asuntos. Asimismo profundizaremos en la utilización de redes socia-les, concretamente Facebook o Twitter. Las muje-res somos líderes y generadoras de redes, donde podemos promover y difundir nuestra creatividad y nuestros innumerables aportes a la sociedad. En definitiva con este taller se pretende favorecer el empoderamiento de las mujeres tanto a nivel in-dividual como colectivo.

### Introducción a la informática

El curso de introducción a la informática va di-rigido a mujeres que no tienen conocimientos previos de informática. El objetivo es aprender a utilizar programas que nos permitan manejar el ordenador de una forma básica y sencilla.

Windows es un sistema operativo, es decir un programa que conoce el lenguaje de los ordena-dores y se encarga de simplificarlo para que nos podamos comunicar de forma más o menos senc-illa con ellos. Es la base imprescindible para poder manejar cualquier otro programa de ordenador.

Word, testu-prozesadore erabiliena da. Erabilgarria da oso; esate baterako, eskutitzak idatzi ahal izango ditugu, eta ortografiako eta gramatikako akatsen gainean ohartaraziko digu.

### Emoziozko adimena

Zer da denon ahotan dagoen emoziozko adimena? Modu zuzen eta azkarrean uler ditzakegu geure emozioak benetan? Ala emozioak eta arrazionaltasuna bereizirik dauden kontuak dira; alegia, elkarrekin zerikusirik ez dutenak?.

Tailer honetan saiatuko gara gizakia zer den hobeto ulertzen eta ikasiko dugu zelan aprobetxatu hobeto geure trebetasunak. Emozioak alaitasun-iturri dira, baita atsekabe-iturri ere. Dena dela, emozioak hobeto ulertzen eta eskura ditugun baliabideak erabiltzen ikasiz gero askoz hobeto moldatuko gara geure emozioekin.

### Sorkuntza idazketa

Tailer hau sorkuntza eta esperimenterako topaketa-lekua da, bai eta berehalako idazketa eta berba biziaren bidez datozen komunikazioa eta norberaren garapenerako lekua ere. Idazketaren bitartez sortu, sakondu eta epaitu gura duten emakumeentzat dago zuzenduta.

Tailer honetan sorkuntza lantzen dugu, gure emakume-identitatea ezkututzen den "barnebi-de" isil eta kutun hori aurkitzeko, gure biografia pertsonala garatu duen material preziatu hori aurkitzeko.

Word es el procesador de textos más utilizados. Se trata de una herramienta de gran utilidad que nos permitirá realizar tareas como escribir una carta, nos avisa de los errores ortográficos y gramaticales.

### Inteligencia emocional

¿Qué es esto de la inteligencia emocional de la que tanto se habla? ¿Realmente hay una manera inteligente de entendernos con nuestras emociones?, o ¿emociones y razón son dos cosas que nada tienen que ver la una con la otra?

En este taller vamos a intentar comprender mejor como es el ser humano y cómo podemos sacar el mejor partido de nuestras capacidades. Parece claro que nuestras emociones pueden ser fuente de muchas alegrías y también de muchos pesares. Sin embargo, si sabemos entenderlas y aprendemos a utilizar una serie de recursos a nuestro alcance podremos llegar a entendernos mucho mejor con ellas.

### Escritura creativa

El taller es un punto de encuentro creativo y experimental, un espacio para la comunicación y el desarrollo personal a través de la escritura inmediata y la palabra viva. Está dirigido a todas aquellas mujeres que quieran crear, profundizar y juzgar a través de la escritura.

En el taller trabajamos la creatividad para encontrar ese "pasaje" silencioso e íntimo donde late nuestra identidad de mujer, ese material precioso que, poco a poco, ha ido gestando nuestra biografía personal.

## Barne ezagutza

Tailer terapeutikoa abian jartzea da tailer honen helburua, modu ludiko eta sortzailean, orainaz jabetu eta oraina bizitzeko etengabeko ahalegina dago. Emakume bakoitza orainaz ohartu eta ahalmen sortzaileak askaturik bere barrua ezagutzen, ulertzen eta baliatzen saiatuko da, emakume bakoitzaren banakotasuna eta izaera bilatuz.

## Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak

Tailer honetan XX. mendeko historian zeharko ibilbide bat burutuko dugu eta horretan artisten lanak eta gertaera politikorik garrantzitsuenak lotuko ditugu: hori ikusmolde feministatik abiatuta. Emakume artistek gizonetzkoen diskurtso tradizionalekin apurtzeko egindako ahaleginak aztertzen saiatuko gara; hau da, parametro sexistetatik transmititzen diren emakumeen irudiak apurtzeko ahaleginak eta emakumeen ahalduntzea arte ezberdinetatik ahalbidetzeko ahaleginak aztertzen saiatuko gara.

Margogintzan, argazkigintzan, eskulturan, performance-n zein arte batzuetan emakumeek garaian garaiko pentsamolde sexistari aurre egiteko burututako lanak ikusgai egongo dira tailer honetan. Mugimendu feministaren hasiera-hasieratik izandako emakumeen mugimenduen ildoetatik emakume artistek egindako lanek ahalduntzen lagundu zieten emakumeei.

## Conocimiento interior

El objetivo del taller es poner en práctica un taller terapéutico, con un carácter lúdico y creativo, donde hay una toma de conciencia y un intento constante de vivir en el ahora. El momento presente de cada mujer basado en el percatarse y en la liberación de potencialidades creativas trataría de conocer, entender y transitar los diferentes mapas de su proceso interior, de la búsqueda de la individualidad y la naturaleza de cada mujer.

## Mujeres artistas desde una perspectiva feminista

Con este taller haremos un recorrido a lo largo de la historia del siglo XX enlazando las obras de las artistas con los acontecimientos políticos más importantes y con el punto de vista feminista como punto de arranque. Se intentará analizar los esfuerzos de las artistas por romper los discursos masculinos tradicionales, por deconstruir las imágenes de mujeres que se transmiten desde parámetros sexistas así como desarrollar una línea de empoderamiento femenino a través de las diferentes disciplinas artísticas.

En este taller se visibilizará las obras de mujeres que en diferentes disciplinas, pintura, fotografía, escultura, performance desafiaron el imaginario sexista de su época y supieron empoderarse a través de sus obras y presentar trabajos en la línea con los movimientos de mujeres que desde el comienzo del movimiento feminista empezaron a surgir.

## Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik

Tailer honetan emakume idazleek unean uneko status quo-a apurtzeko eta emakume moduan euren balio propioen inguruko unibertsoak sortzeko izandako esku-hartzean sakonduko dugu. Literatura-eredu berri hori aztertzen saiatuko gara. Hau da, errealitatearen eredu emakumearen begietatik ikusia eta berdintasunaren aldeko diskurtso batean gauzatu aztertzen saiatuko gara. Aurreko literaturan ere egon zen irudi horretako zerbait, baina oraintsu gauzatu da testu askoren argitalpenean. Testu horiek corpus berezia osatzen dute bere testuinguru eta guzti. Izan ere, badu bere ahots propioa, baita bere-berea duen ikusmoldea ere. Zalantzarik gabe, haren merituengatik epaitu behar da.

Historia, politika eta gizartea, emakume idazle hauetako bakoitzaren begietatik aztertuta; horietan islatuta, identifikatuta, errebendikatuta ikus dezakegu geure burua... edo ez.

## Autodefentsa feminista

Emakumeen autodefentsako lana teknika fisiko hutsak ikastea baino gehiago da, sexu-indarkeria ez delako bortizkeria fisikoa bakarrik. Horregatik, ikastaroan indarkeria matxistaren mota guztiei aurre egiteko baliabideak ikasiko ditugu. Halaber, indarkeria matxistaren jatorria aztertuko dugu eta baita ere, emakumeen oinarritzko eskubide nagusien lorpenean duen eragina. Funtsean, indarkeria bere erroetatik zalantzan jarri nahi dugu, nola sortzen den eta azaleratzeko bide ezberdinak ere bai, indarkeria mota horren aurrean emakumeen ahalduntzea sustatuz.

## Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista

En este taller trataremos de profundizar en la intervención de mujeres escritoras para ir rompiendo con el status quo y creando universos que corresponden a los propios valores de las mujeres. Trataremos de analizar este nuevo canon en la literatura: una imagen de la realidad captada con ojos de mujer y plasmada con discurso igualitario. Imagen que no había estado totalmente ausente de la literatura anterior pero que ahora se configura en una abundantísima publicación de textos, los que han llegado a constituir un corpus con su propio contexto, su propia voz y su propia visión, la cual debe ser juzgada por sus propios méritos.

Historia, política y sociedad analizadas y resueltas a través del personal estilo de cada una de las autoras en cuya mirada poder sentirnos reflejadas, identificadas, reivindicadas...o no.

## Autodefensa feminista

La autodefensa de mujeres es un trabajo que abarca mucho más allá, que el aprendizaje de meras técnicas físicas, puesto que la violencia sexista no solo comprende la violencia física. Por eso, en el curso aprenderemos a dotarnos de recursos contra violencia machista (incluida la digital). Se analizará el origen de la violencia machista así como su repercusión en la adquisición de los Derechos más fundamentales por parte de las mujeres. Lo que pretendemos es cuestionar la violencia desde sus raíces, su construcción y sus diferentes formas de presentación, fomentando el empoderamiento de las mujeres frente a esta violencia.

