

# Ikastaro eta Tailerren Gida **2022 / 2023**



SARTZEKO,  
**KLIKATU**  
HEMEN





## Hitzaurrea

Zailtasun guztien gainetik, Bilboko Udalak giza-garapenaren aldeko apustuari eusten dio bizitzako adin guztietan. Ondo ondoko hamalagarren urtez, "Udal Ikastaro eta Tailerren Gida" honetan bildu dira Hiriko barruti eta auzoetan zehar sakabanatuta dagoen Udaltegi-sareak herritarren guztien esku jarri duen jarduera-eskaintza zabala, pertsona eta gizarte bezala duintzen gaituzten balio nagusiak bultzatzen jarraitzeko, bizikidetza, elkartasuna, osasuna, berdintasuna, sormenezko aisialdia, herritarren ahalduntzea eta justizia soziala tarteko direla.

Ohi bezala, udal ikastaro eta tailerren eskaintzak gustu eta adin guztietarako jarduerak ditu: kirol, kultura eta aisia arloetakoak nahiz adinekoei zuzendutakoak,

berdintasunerako tailerrak, arte plastiko eta bisualen esparruetakoak eta abar, udal sail desberdinetatik urterik urte egiten den ahalegin eskergari esker.

Gaur, inoiz baino gehiago, ilusioz eta konfiantzaz begiratu behar diogu etorkizunari, gure bizi-kalitatea eta giza-hazkunde integrala hobetzen lagunduko diguten ohitura onak hartuz eta mantenduz.

Horregatik, lerro hauetatik, "Udal Ikastaro eta Tailerren Gida" hau irakurtzen jarraitzera animatu nahi zaituztet jarduera horietan parte hartu ohi duzuenoi zein bilbotar guzti-guztiei, ziur bainago ondorengo orrialdeetan zuen gustu eta beharrekin bat datozen jarduerak aurkituko ahal izango dituzuela.

**Juan Mari Aburto. Bilboko Alkatea**

# Indizea

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Informazio orokorra . . . . .                        | 04 |
| Eskaintza zentroen arabera . . . . .                 | 18 |
| Adinekoentzat osasun ikastaroak . . . . .            | 27 |
| Aisia eta kirol ikastaroak . . . . .                 | 40 |
| Kultura tailerrak . . . . .                          | 54 |
| Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak . . | 74 |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

# Informazio orokorra



## → Informazio orokorra

### → Eskaintza zentroen arabera

### → Adinekoentzat osasun ikastaroak

### → Aisia eta kirol ikastaroak

### → Kultura tailerrak

### → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## Informazioa

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

- Osasuna adinekoentzat (doako ikastaroak).
- Aisia eta Kirola, Kultura eta Berdintasuna.

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

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

## → Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## 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 edonoiz 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?

Adinbekoentzako 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.

## → Informazio orokorra

### → Eskaintza zentroen arabera

### → Adinekoentzat osasun ikastaroak

### → Aisia eta kirol ikastaroak

### → Kultura tailerrak

### → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## Izena emateko baldintzak

Bilbon erroldatuta dauden 18 urtetik gorako pertsona guztiek 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
- **Osasuna adinekoentzat:** 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.

## → Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## IZENA EMATEA: ALDIAK ETA EPEAK

### 1.- AURREINSKRIPZIOA

2022ko ekainaren 22tik irailaren 2ra

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 murriztuko eskubidea lor daiteke. (Ikus kenkariak tarifetan aplikatzeko baldintzen atala).

### 2.- ZOZKETA

2022ko irailaren 8a

Ikastaro eta tailerretan inskripzioa egiteko hitzorduak ezartzeko zozketa irailaren 8an egingo da, goizeko 10:00etan, Herritarren Arreta eta Partaidetza Saileko bulegoetan (Aznar eraikina, 4. solairua).

Hitzorduak irailaren 9tik aurrera kontsultatzeko leku hauek egongo dira:

- Udalaren web-orria ([www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus)).
- Informazioa emateko telefonoak:  
944.010.010 edo 010.
- Barrutietako Udaltegien

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



## → Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## 3.-JARDUERA AUKERATZEA ETA ORDAINTZEA.

**INSKRIPZIOA EGITEA:** 2022ko irailaren 12tik 23ra, biak barne

Hitzorduan emandako egun eta ordutik 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 lanpostu hutsak betetzeko balioko du.

Lehenbailehen inskribatzea komeni da plaza librearen 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.**



## → Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## KENKARIAK TARIFETAN APLIKATZEKO BALDINTZAK

Inskripzioaren kostuan tarifa murriztuko eskubidea lor daiteke.

Udalak, izapide administratiboak errazteko, bere kabuz eta zuzenean, **agiririk aurkeztu barik, kasu guztietan** egiaztatuko du horretarako eskubiderik dagoen, interesdunak egiaztatze horri ezetz esaten dihonean edota egiaztatze automatikoa ezin denean egin, izan ezik.

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 Herriarren 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, erretiratua 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.



## → Informazio orokorra

### → Eskaintza zentroen arabera

### → Adinekoentzat osasun ikastaroak

### → Aisia eta kirol ikastaroak

### → Kultura tailerrak

### → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 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. 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.

Aisiari 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.



## → Informazio orokorra

→ **Eskaintza**  
**zentroen arabera**

→ **Adinekoentzat**  
**osasun ikastaroak**

→ **Aisia eta kirol**  
**ikastaroak**

→ **Kultura tailerrak**

→ **Emakume eta**  
**gizonen arteko**  
**berdintasun**  
**tailerrak**



## TARIFAK

### KULTURA ETA BERDINTASUNA

Urteko tarifa (2022-2023). Ez dira sartzen jarduera egiteko behar diren materialak.

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

### AISIA ETA KIROLA :

Hileko tarifa (2022). 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€**

2023ko urtarrilatik aurrera aplikatuko diren tarifa berriak argitaratuko dira.

\*BGE: Egiaztagiria aurkeztu behar dira

## → Informazio orokorra

### → Eskaintza zentroen arabera

### → Adinekoentzat osasun ikastaroak

### → Aisia eta kirol ikastaroak

### → Kultura tailerrak

### → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## HUTSIK GERATU DIREN PLAZETAN IZENA EMATEA

Hutsik dauden plazetarako izena emateko epea urriaren 1ean, 08:30etan hasiko da eta zabalik egongo da pertsona guztientzat, baita aldez aurretik izena eman ez dutenenentzat ere.

Zentroa eta jarduera aukeratuta eta "Ordainketa Egiteko Moduan" izeneko aurreko atalean azaldutakoaren arabera ordainketa eginda formalizatuko da inskripzioa. (Adinekonetzat 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: 2022ko urriaren 10etik abenduaren 14ra

Adinekoentzako osasun taldeetarako: urriaren 1etik 31era bitartean.

Aisia eta Kirol jardueretarako:

- Urriaren 3tik 6ra urrian hasiko diren ikastaroak
- Hile bakoitzeko 26tik 30era, osteko hilabeteetakoak



## → Informazio orokorra

→ **Eskaintza zentroen arabera**

→ **Adinekoentzat osasun ikastaroak**

→ **Aisia eta kirol ikastaroak**

→ **Kultura tailerrak**

→ **Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak**



## IZENA EMATEKO PROZESUA ETA EPEAK EGUTEGI OROKORRA

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>1</b> <b>AURREINSKRIPZIOA</b><br>EKAINAREN 22TIK<br>IRAILAREN 2RA |  <b>2</b> <b>ZOKKETA</b><br>IRAILAREN 8AN |  <b>3</b> <b>HITZORDUAK</b><br>IRAILAREN 9AN                                                                         |  <b>4</b> <b>INSKRIPZIOA</b><br>IRAILAREN 12TIK 23RA |  <b>5</b> <b>PLAZA BAKANTEAK</b><br>URRIAREN 1ETIK AURRERA |
| <b>AURREINSKRIPZIOA</b>                                                                                                                                | Ekainaren 22tik<br>Irailaren 2ra                                                                                           | <b>JARDUERA GUZTIAK</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                            | Zentroa aukeratu: Gehienez BI zentro                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
| <b>ZOKKETA</b>                                                                                                                                         | Irailaren 8an                                                                                                              | Zozketa eta hitzordua ematea.<br>Irailaren 9tik aurrea web orrian, 010ean eta Udaltegietan emaitza kontsultatu ahal izango da.                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
| <b>HITZORDUAK</b>                                                                                                                                      | Irailaren 9an                                                                                                              | Hitzorduan ezarritako egun eta ordutik aurrera inskripzioa egin daiteke baina ez dakar beste barik plaza bermatuta edukitzea.                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
| <b>INSKRIPZIOA</b>                                                                                                                                     | Irailaren<br>12tik 23ra                                                                                                    | <b>1.-</b> Jarduera aukeratu<br><b>2.-</b> Tarifa murrizturako eskubidea dagoela ziurtatu: ofizioz edota dokumentazioa aurkeztuz<br><b>3.-</b> Ordaindu ordainketa-agirian agertzen den epearen barruan |                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                            | <b>Kultura</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Berdintasuna</b>                                                                                                                     | <b>Adinekoentzat osasuna</b>                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                            | Jarduera 1                                                                                                                                                                                              | Jarduera 2                                                                                                                              | Talde 1, 70 urtetik gorakoentzat                                                                                                              |
| <b>HUTSIK GERATU DIREN PLAZAK</b>                                                                                                                      | Aurreinskripzioa egin gabe                                                                                                 | Urriaren 10etik<br>abenduarien 14ra                                                                                                                                                                     | Urriaren 1etik 31ra                                                                                                                     | Urriaren 3tik 6ra (urriko ikastaroak)<br>Hile bakoitzeko 26tik 30era (osteko hilabeteetakoak)                                                 |



## → Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## 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, 09:00etatik 13:30etara.
- **Aisia eta Kirolen kurtsoak:**  
**944 730 845**, astelehenetik ostiralera, 09:00etatik 14:00etara.



## → Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## ESKOLA EGUTEGIA

|                     | HASIERA    | AMAIERA    | JAI EGUNAK                                                         |                                                |                         |                         |
|---------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                     |            |            | JAI EGUNAK                                                         | ZUBIAK                                         | GABONAK                 | ASTE SANTUA             |
| AISIA<br>ETA KIROLA | 2022/10/01 | 2023/06/30 | 2022/10/12<br>2022/11/01<br>2022/12/06<br>2022/12/08<br>2023/05/01 |                                                | 2022/12/24 → 2023/01/08 | 2023/04/06 → 2023/04/16 |
| OSASUNA             | 2022/10/10 | 2023/06/21 |                                                                    |                                                | 2022/12/19 → 2023/01/08 | 2023/04/03 → 2023/04/16 |
| KULTURA             | 2022/10/17 | 2023/05/29 |                                                                    | 31/10/2022→01/11/2022<br>05/12/2022→11/12/2022 | 19/12/2022→08/01/2023   | 2023/04/03 → 2023/04/16 |
| BERDINTASUNA        |            |            |                                                                    |                                                |                         |                         |





## → Informazio orokorra

### → Eskaintza zentroen arabera

### → Adinekoentzat osasun ikastaroak

### → Aisia eta kirol ikastaroak

### → Kultura tailerrak

### → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## IKASTARO ETA TAILERREN ORDAINKETA EGITEKO LEKUA ETA MODUA

### KULTURA ETA BERDINTASUN IKASTAROETARAKO

a.- Sarbide-gakorik gabeko ordainketa elektronikoa:

- Udaltax Pay aplikazioa
- [www.bilbao.eus](http://www.bilbao.eus) /Izapideak / Nire on-line ordainketa.

b.- KUTXABANK, LABORAL KUTXA, CAIXABANK, SABADELL GUIPUZCOANO, BBVA, SANTANDER edo CAJA RURAL NAVARRA banketxeen bulegoetan eta kutxazain automatikoetan, haiek ezarritako ordutegian eta baldintzetan.

### AISIA ETA KIROL IKASTAROAK

Soilik Kutxabank bitartez:

1. On line bankuaren bidez, betiere Kutxabankeko bezeroa bazara, ordainagirian agertzen den barrakodea eskaneatu behar da, edo kode hau eskuz sartu.
2. Ordainagiria imprimatuz eta Kutxabankeko 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*



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

# Eskaintza zentroen arabera



## Informazio orokorra

## Eskaintza zentroen arabera

## Adinekoentzat osasun ikastaroak

## Aisia eta kirol ikastaroak

## Kultura tailerrak

## Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

## 1 BARRUTIA

### DEUSTU-BIDARTE Udaltegia

Lehendakari Aguirre, 42

Orria

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Enkoadernazioa                                  | 55 |
| Larruaren eskulangintza                         | 55 |
| Altzariak zaharberritzea                        | 55 |
| Pintura sortzailea                              | 55 |
| Zinemagintzako hastapena                        | 55 |
| Natura eta pintura                              | 55 |
| Patchwork-a                                     | 55 |
| Pintura eta sorkuntza kristalean                | 55 |
| Akuarela                                        | 55 |
| Arte aplikatuak                                 | 55 |
| Olloa                                           | 55 |
| Sorkuntza idazketa                              | 75 |
| Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik | 75 |

### DEUSTU Kiroldegia

Jon Arrospide, 1

Orria

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Adinekoentzat osasun ikastaroak | 28 |
|---------------------------------|----|

### SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia

Errondoko, 2. (Mikel Zarate izkina)

Orria

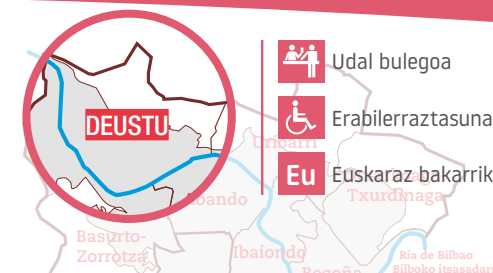
|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Adinekoentzat osasun ikastaroak | 28 |
| Yoga (hasiera)                  | 41 |
| Yoga (hobekuntza)               | 41 |
| Mantentzeko Gimnasia            | 41 |
| Aretoko Dantzak (hasiera)       | 41 |
| Luzaketak                       | 41 |
| Erlaxazioa                      | 41 |
| Arte aplikatuak                 | 55 |
| Olloa                           | 55 |
| Emoziozko adimena               | 75 |

### ARANGOITI Udaltegia

Araneko, 37

Orria

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Adinekoentzat osasun ikastaroak | 28 |
| Mantentzeko Gimnasia            | 41 |
| Pilates                         | 41 |
| Sevillanak (hobekuntza)         | 41 |
| Aretoko Dantzak (hobekuntza)    | 41 |
| Marrazketa eta pintura          | 55 |



- Udal bulegoa
- Erabilerraztasuna
- Eu Euskaraz bakarrik



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

## 2 BARRUTIA

### URIBARRI Udaltegia

📍 Iturriondo plaza, 4

Orria

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . . | 29 |
| ● Aretoko Dantzak (hasiera). . . . .       | 42 |
| ● Aretoko Dantzak (hobekuntza) . . . . .   | 42 |
| ● Erlaxazioa. . . . .                      | 42 |
| ● Enkoadernazioa . . . . .                 | 56 |
| ● Pintura dekoratiboa . . . . .            | 56 |
| ● Marketeria . . . . .                     | 56 |
| ● Barne ezagutza . . . . .                 | 76 |
| ● Sorkuntza idazketa . . . . .             | 76 |

### CASTAÑOS

📍 Castaños, 27

Orria

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . . | 29 |
|--------------------------------------------|----|

**URIBARRI**

**CASTAÑOS Udaltegia**

📍 Castaños, 11

Orria

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| ● Yoga (hobekuntza). . . . .                                | 42 |
| ● Yoga (hasiera) . . . . .                                  | 42 |
| ● Erlaxazioa. . . . .                                       | 42 |
| ● Mantentzeko Gimnasia . . . . .                            | 42 |
| ● Pilates . . . . .                                         | 42 |
| ● Zinemagintzako hastapena . . . . .                        | 56 |
| ● Olioia . . . . .                                          | 56 |
| ● Marketeria . . . . .                                      | 56 |
| ● Patchwork-a . . . . .                                     | 56 |
| ● Argazkigintza digitala . . . . .                          | 56 |
| ● Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak. . . . .    | 76 |
| ● Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik . . . . . | 76 |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

# 3 BARRUTIA

## OTXARKOAGA Udaltegia

📍 Pau Casals, 19

|                                            | Orria |
|--------------------------------------------|-------|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . . | 30    |
| ● Erlaxazioa. . . . .                      | 43    |
| ● Mantentzeko Gimnasia . . . . .           | 43    |
| ● Tai-Chi (hobekuntza). . . . .            | 43    |
| ● Pilates . . . . .                        | 43    |
| ● Yoga (hasiera) . . . . .                 | 43    |

Orria



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

|                                     | Orria |
|-------------------------------------|-------|
| ● Zur-lanketa. . . . .              | 57    |
| ● Zeramika . . . . .                | 57    |
| ● Marrazketa eta pintura . . . . .  | 57    |
| ● Altzariak zaharberritzea. . . . . | 57    |
| ● Olloa . . . . .                   | 57    |
| ● Eskultura . . . . .               | 57    |

Orria



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

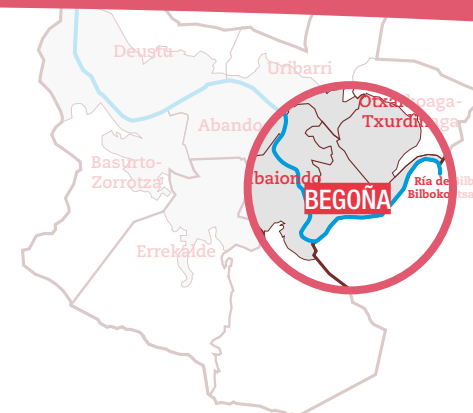
## 4 BARRUTIA

### BEGOÑA Udaltegia

📍 Circo Amateur Club Deportivo, 2  
(Txurdinagako Udal Kirolegiaren ondoan)

Orria

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak . . . . .               | 31 |
| ● Dantza Tropikalak (hobekuntza) . . . . .                | 44 |
| ● Chi-Kung (hasiera) . . . . .                            | 44 |
| ● Chi-Kung (hobekuntza) . . . . .                         | 44 |
| ● Tai-Chi (hasiera) . . . . .                             | 44 |
| ● Estresa Kontrolatzeko Teknika . . . . .                 | 44 |
| ● Luzaketak . . . . .                                     | 44 |
| ● Pintura abstraktua . . . . .                            | 58 |
| ● Argazkigintza digitala <b>Eu</b> . . . . .              | 58 |
| ● Bitxiak diseinatzea eta egitea . . . . .                | 58 |
| ● Patchwork-a . . . . .                                   | 58 |
| ● Olloa . . . . .                                         | 58 |
| ● Argazkigintza digitala . . . . .                        | 58 |
| ● Zur Lanketa <b>Eu</b> . . . . .                         | 58 |
| ● Emoziozko adimena . . . . .                             | 77 |
| ● Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak . . . . . | 77 |



- Udal bulegoa
- Erabilerraztasuna
- Eu** Euskaraz bakarrik

### SANTUTXU-KARMELO Udaltegia

📍 Remigio Gandasegi, 6

Orria

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak . . . . .                 | 32 |
| ● Mantentzeko Gimnasia . . . . .                            | 44 |
| ● Aretoko Dantzak (hasiera) . . . . .                       | 44 |
| ● Dantza Tropikalak (hasiera) . . . . .                     | 44 |
| ● Aretoko Dantzak (hobekuntza) . . . . .                    | 44 |
| ● Dantza Tropikalak (hobekuntza) . . . . .                  | 44 |
| ● Erlaxazioa . . . . .                                      | 44 |
| ● Yoga (hasiera) . . . . .                                  | 44 |
| ● Luzaketak . . . . .                                       | 44 |
| ● Barne diseinua eta dekorazioa . . . . .                   | 58 |
| ● Sorkuntza paperean eta Scrapbooking . . . . .             | 58 |
| ● Marrazketa artistikoa <b>Eu</b> . . . . .                 | 58 |
| ● Bideo edizioa . . . . .                                   | 58 |
| ● Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik . . . . . | 77 |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

# 5 BARRUTIA

## IBAIONDO Udaltegia

📍 Pelota, 10

Orria

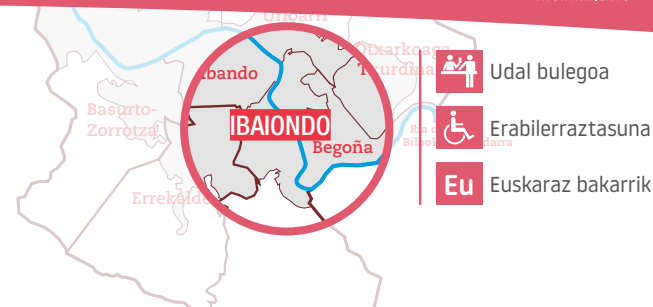
|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| ● Ehunen diseinua eta patroigintza. . . . .      | 59 |
| ● Sumi-E . . . . .                               | 59 |
| ● Pintura dekoratiboa . . . . .                  | 59 |
| ● Akuarela <b>Eu</b> . . . . .                   | 59 |
| ● Informatika hastapena . . . . .                | 78 |
| ● Internet eta sare sozialak . . . . .           | 78 |
| ● Internet eta sare sozialak <b>Eu</b> . . . . . | 78 |

## LA PEÑA-ABUSU Udaltegia

📍 Plaza Santa Isabel s/n (Arrigorriaga)

Orria

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . . | 33 |
|--------------------------------------------|----|



## SAN FRANTZISKO Udaltegia

📍 Conde Mirasol, 2 (Mariaren Bihotza plazatik sartzen da)

Orria

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . . | 33 |
| ● Yoga (hasiera) . . . . .                 | 45 |
| ● Yoga (hobekuntza). . . . .               | 45 |
| ● Erlaxazioa. . . . .                      | 45 |
| ● Mantentzeko Gimnasia . . . . .           | 45 |
| ● Chi-Kung (hobekuntza) . . . . .          | 45 |
| ● Tai-Chi (hasiera) . . . . .              | 45 |
| ● Altxariak zaharberritzea. . . . .        | 59 |
| ● Marrazketa eta pintura . . . . .         | 59 |
| ● Larruaren eskulangintza. . . . .         | 59 |
| ● Olioia . . . . .                         | 59 |

## ZABALA Udaltegia

📍 Zabala, 41

Orria

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . . | 33 |
| ● Mantentzeko Gimnasia . . . . .           | 45 |
| ● Tai-Chi (hasiera) . . . . .              | 45 |
| ● Zur-lanketa. . . . .                     | 59 |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

# 6 BARRUTIA

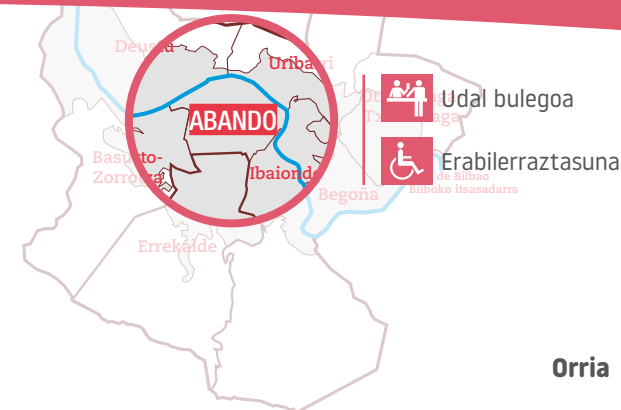
## ABANDO Udategia

📍 Barrainkua, 5

|                                                          | Orria |
|----------------------------------------------------------|-------|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . .               | 34    |
| ● Yoga (hasiera) . . . . .                               | 46    |
| ● Erlaxazioa. . . . .                                    | 46    |
| ● Mantentzeko Gimnasia . . . . .                         | 46    |
| ● Pilates . . . . .                                      | 46    |
| ● Chi-Kung (hasiera) . . . . .                           | 46    |
| ● Chi-Kung (hobekuntza) . . . . .                        | 46    |
| ● Sevillanak (hasiera) . . . . .                         | 46    |
| ● Sevillanak (hobekuntza) . . . . .                      | 46    |
| ● Dantzak tropikalak eta aretokoak (hasiera) . . . . .   | 46    |
| ● Dantzak tropikalak eta aretokoak (hobekuntza). . . . . | 46    |
| ● Tai-Chi (hasiera) . . . . .                            | 46    |
| ● Estresa Kontrolatzeko Teknika . . . . .                | 46    |
| ● Luzaketak . . . . .                                    | 46    |

Orria

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| ● Jostura sortzailea . . . . .                              | 60 |
| ● Lore diseinua eta konposizioa . . . . .                   | 60 |
| ● Barne diseinua eta dekorazioa . . . . .                   | 60 |
| ● Bideo edizioa . . . . .                                   | 60 |
| ● Zinemagintzako hastapena . . . . .                        | 60 |
| ● Sorkuntza paperean eta Scrapbooking . . . . .             | 60 |
| ● Enkoadernazioa . . . . .                                  | 60 |
| ● Marketeria . . . . .                                      | 60 |
| ● Emoziozko adimena . . . . .                               | 79 |
| ● Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak. . . . .    | 79 |
| ● Munduko emakume idazleak . . . . .                        | 79 |
| ● Ziberfeminismoa: komunikazio feminista sareetan . . . . . | 79 |





## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

# 7 BARRUTIA

## ERREKALDE Udaltegia

📍 Travesía Altube, 6

Orria

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . . | 34 |
| ● Mantentzeko Gimnasia . . . . .           | 48 |
| ● Sevillanak (hobekuntza) . . . . .        | 48 |
| ● Sevillanak (hasiera) . . . . .           | 48 |
| ● Dantza Tropikalak (hobekuntza) . . . . . | 48 |
| ● Dantza Tropikalak (hasiera) . . . . .    | 48 |
| ● Yoga (hasiera) . . . . .                 | 48 |
| ● Erlaxazioa. . . . .                      | 48 |
| ● Ur-pintura . . . . .                     | 61 |
| ● Tiffany's . . . . .                      | 61 |
| ● Barne diseinua eta dekorazioa . . . . .  | 61 |
| ● Emoziozko adimena . . . . .              | 79 |



## IRALA Udaltegia

📍 Bergara, 8-14

(Jaro de Arana plazatik sartzen da) Orria

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ● Adinekoentzat osasun ikastaroak. . . . . | 35 |
| ● Mantentzeko Gimnasia . . . . .           | 47 |
| ● Dantza Tropikalak (hasiera) . . . . .    | 47 |
| ● Dantza Tropikalak (hobekuntza) . . . . . | 47 |
| ● Aretoko Dantzak (hasiera) . . . . .      | 47 |
| ● Aretoko Dantzak (hobekuntza) . . . . .   | 47 |
| ● Marrazketa eta pintura . . . . .         | 61 |
| ● Arte aplikatuak. . . . .                 | 61 |
| ● Olioia . . . . .                         | 61 |
| ● Jostura sortzailea . . . . .             | 61 |
| ● Zur-lanketa. . . . .                     | 61 |

## URETAMENDI Udaltegia

📍 Uretamendi, 36

Orria

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| ● Yoga (hobekuntza) . . . . . | 47 |
| ● Zeramika . . . . .          | 61 |
| ● Arte aplikatuak. . . . .    | 61 |



## Informazio orokorra

### Eskaintza zentroen arabera

### Adinekoentzat osasun ikastaroak

### Aisia eta kirol ikastaroak

### Kultura tailerrak

### Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

## 8 BARRUTIA

### BASURTU Udaltegia

📍 Zankoeta, 1

Orria

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Adinekoentzat osasun ikastaroak. | 36 |
| Mantentzeko Gimnasia             | 49 |
| Aerobika                         | 49 |
| Yoga (hobekuntza).               | 49 |
| Yoga (hasiera)                   | 49 |
| Erlaxazioa.                      | 49 |
| Sevillanak (hobekuntza)          | 49 |
| Dantza Tropikalak (hasiera)      | 49 |
| Dantza Tropikalak (hobekuntza)   | 49 |
| Aretoko Dantzak (hasiera)        | 49 |
| Aretoko Dantzak (hobekuntza)     | 49 |
| Estresa Kontrolatzeko Teknika    | 49 |
| Erlaxazioa.                      | 49 |
| Akuarela                         | 62 |
| Altzariak zaharberritzea.        | 62 |
| Arte aplikatuak.                 | 62 |
| Patchwork-a                      | 62 |
| Pintura abstraktua.              | 62 |
| Barne diseinua eta dekorazioa    | 62 |
| Olio                             | 62 |
| Erretratua                       | 62 |
| Barne ezagutza                   | 80 |

### ZORROTZA Udaltegia

📍 Clara Campoamor, 1

Orria

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Adinekoentzat osasun ikastaroak. | 37 |
| Sevillanak (hobekuntza)          | 50 |
| Olio                             | 62 |
| Patchwork-a                      | 62 |
| Sorkuntza idazketa               | 80 |

### ALTAMIRA Udaltegia

📍 Altamira, 39

Orria

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Adinekoentzat osasun ikastaroak. | 37 |
| Arte aplikatuak.                 | 63 |
| Ehun diseinua eta patroigintza.  | 63 |

### OLABEAGA Udaltegia

📍 San Nicolás de Olabeaga, 33

Orria

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Adinekoentzat osasun ikastaroak. | 38 |
| Altzariak zaharberritzea.        | 63 |

### MASUSTEGI Udaltegia

📍 Estrada Masustegi, 347

Orria

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Adinekoentzat osasun ikastaroak. | 38 |
| Arte aplikatuak.                 | 63 |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

# Adinekoentzat osasun ikastaroak



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza zentroen arabera

→ Adinekoentzat osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 1 BARRUTIA

### DEUSTU Kiroldedia

📍 Jon Arrospide, 1

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 2      | Astelehenetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 3      | Astelehenetan | 11:00-12:00 | 15          |
| 4      | Astelehenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 5      | Astelehenetan | 12:00-13:00 | 15          |

### SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia

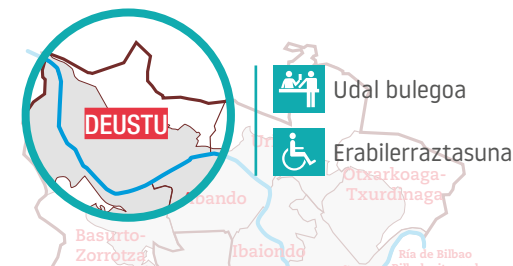
📍 Errondoko, 2 (Mikel Zarate izkina)

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 2      | Astelehenetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 3      | Astelehenetan | 11:00-12:00 | 15          |
| 4      | Astelehenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 5      | Astearteetan  | 09:00-10:00 | 15          |
| 6      | Astearteetan  | 10:00-11:00 | 15          |
| 7      | Asteazkenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 8      | Asteazkenetan | 10:00-11:00 | 15          |

### ARANGOITI Udaltegia

📍 Araneko, 37

| Taldea | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|--------------|-------------|-------------|
| 1      | Astearteetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 2      | Astearteetan | 11:00-12:00 | 15          |



| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 6      | Astearteetan  | 12:00-13:00 | 15          |
| 7      | Asteazkenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 8      | Asteazkenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 9      | Ostegunetan   | 12:00-13:00 | 15          |
| 10     | Ostiraletan   | 09:00-10:00 | 15          |

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 9      | Asteazkenetan | 11:00-12:00 | 15          |
| 10     | Asteazkenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 11     | Ostegunetan   | 09:00-10:00 | 15          |
| 12     | Ostegunetan   | 10:00-11:00 | 15          |
| 13     | Ostiraletan   | 09:00-10:00 | 15          |
| 14     | Ostiraletan   | 10:00-11:00 | 15          |
| 15     | Ostiraletan   | 11:00-12:00 | 15          |
| 16     | Ostiraletan   | 12:00-13:00 | 15          |

| Taldea | Eguna       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|-------------|-------------|-------------|
| 3      | Ostegunetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 4      | Ostegunetan | 11:00-12:00 | 15          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza zentroen arabera

→ Adinekoentzat osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 2 BARRUTIA

### URIBARRI Udaltegia



📍 Iturriondo plaza, 4

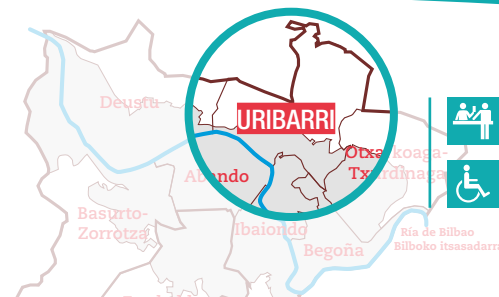
| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 12          |
| 2      | Astearteetan  | 09:00-10:00 | 12          |
| 3      | Asteazkenetan | 09:00-10:00 | 12          |
| 4      | Ostegunetan   | 09:00-10:00 | 12          |
| 5      | Ostiraletan   | 09:00-10:00 | 12          |
| 6      | Ostiraletan   | 09:00-10:00 | 12          |
| 7      | Ostiraletan   | 10:00-11:00 | 12          |

### CASTAÑOS



📍 Castaños, 27

| Taldea | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|--------------|-------------|-------------|
| 1      | Astearteetan | 11:00-12:00 | 12          |
| 2      | Astearteetan | 12:00-13:00 | 12          |
| 3      | Ostegunetan  | 11:00-12:00 | 12          |
| 4      | Ostegunetan  | 12:00-13:00 | 12          |
| 5      | Ostiraletan  | 11:00-12:00 | 12          |
| 6      | Ostiraletan  | 12:00-13:00 | 12          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

## 3 BARRUTIA

### OTXARKOAGA Udaltegia

📍 Pau Casals, 19



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 10:30-11:30 | 20          |
| 2      | Astelehenetan | 11:30-12:30 | 20          |
| 3      | Astearteetan  | 09:00-10:00 | 20          |
| 4      | Astearteetan  | 10:00-11:00 | 20          |
| 5      | Astearteetan  | 11:00-12:00 | 20          |
| 6      | Astearteetan  | 12:00-13:00 | 20          |
| 7      | Asteazkenetan | 10:30-11:30 | 20          |
| 8      | Asteazkenetan | 11:30-12:30 | 20          |
| 9      | Ostegunetan   | 09:00-10:00 | 20          |
| 10     | Ostegunetan   | 10:00-11:00 | 20          |
| 11     | Ostegunetan   | 11:00-12:00 | 20          |
| 12     | Ostegunetan   | 12:00-13:00 | 20          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza zentroen arabera

→ Adinekoentzat osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

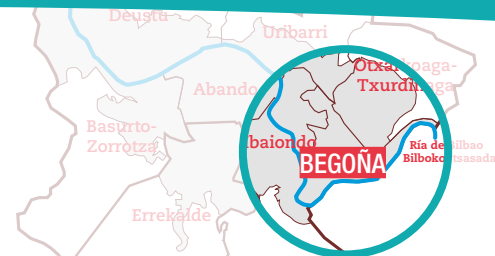


## 4 BARRUTIA

### BEGOÑA Udaltegia

📍 Circo Amateur Club Deportivo, 2 (Txurdinagako Udal Kiroldegiaren ondoan)

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 20          |
| 2      | Astelehenetan | 10:00-11:00 | 20          |
| 3      | Astelehenetan | 11:00-12:00 | 20          |
| 4      | Astelehenetan | 12:00-13:00 | 20          |
| 5      | Astearteetan  | 09:00-10:00 | 20          |
| 6      | Astearteetan  | 10:00-11:00 | 20          |
| 7      | Astearteetan  | 11:00-12:00 | 20          |
| 8      | Astearteetan  | 12:00-13:00 | 20          |
| 9      | Asteazkenetan | 09:00-10:00 | 20          |
| 10     | Asteazkenetan | 10:00-11:00 | 20          |
| 11     | Asteazkenetan | 11:00-12:00 | 20          |
| 12     | Asteazkenetan | 12:00-13:00 | 20          |
| 13     | Ostegunetan   | 09:00-10:00 | 20          |
| 14     | Ostegunetan   | 10:00-11:00 | 20          |
| 15     | Ostegunetan   | 11:00-12:00 | 20          |
| 16     | Ostegunetan   | 12:00-13:00 | 20          |
| 17     | Ostiraletan   | 09:00-10:00 | 20          |
| 18     | Ostiraletan   | 10:00-11:00 | 20          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



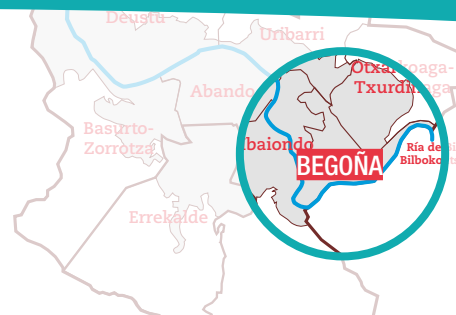
## 4 BARRUTIA jarraipena

### SANTUTXU-KARMELO Udaltegia



📍 Remigio Gandasegi, 6

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 20          |
| 2      | Astelehenetan | 10:00-11:00 | 20          |
| 3      | Astelehenetan | 11:00-12:00 | 20          |
| 4      | Astelehenetan | 12:00-13:00 | 20          |
| 5      | Astearteetan  | 09:00-10:00 | 20          |
| 6      | Astearteetan  | 10:00-11:00 | 20          |
| 7      | Astearteetan  | 11:00-12:00 | 20          |
| 8      | Astearteetan  | 12:00-13:00 | 20          |
| 9      | Asteazkenetan | 09:00-10:00 | 20          |
| 10     | Asteazkenetan | 10:00-11:00 | 20          |
| 11     | Asteazkenetan | 11:00-12:00 | 20          |
| 12     | Asteazkenetan | 12:00-13:00 | 20          |
| 13     | Ostegunetan   | 09:00-10:00 | 20          |
| 14     | Ostegunetan   | 10:00-11:00 | 20          |
| 15     | Ostegunetan   | 11:00-12:00 | 20          |
| 16     | Ostegunetan   | 12:00-13:00 | 20          |
| 17     | Ostiraletan   | 09:00-10:00 | 20          |
| 18     | Ostiraletan   | 10:00-11:00 | 20          |
| 19     | Ostiraletan   | 11:00-12:00 | 20          |
| 20     | Ostiraletan   | 12:00-13:00 | 20          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza zentroen arabera

→ Adinekoentzat osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 5 BARRUTIA

### LA PEÑA-ABUSU Udaltegia

📍 Plaza Santa Isabel s/n (Arrigorriaga)

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 2      | Astelehenetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 3      | Asteazkenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 4      | Asteazkenetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 5      | Ostiraletan   | 12:00-13:00 | 15          |

### SAN FRANTZISKO Udaltegia

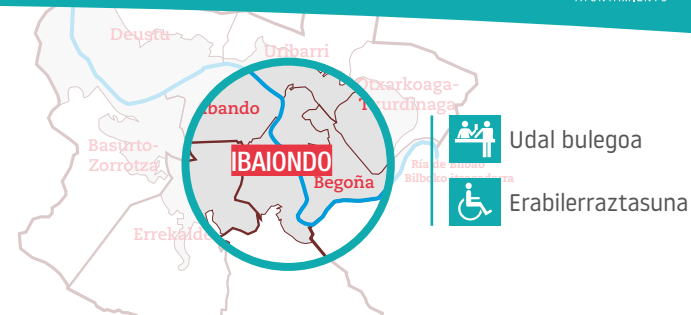
📍 Conde Mirasol, 2 (Mariaren Bihotza plazatik sartzen da)

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 2      | Asteazkenetan | 09:00-10:00 | 15          |

### ZABALA Udaltegia

📍 Zabala, 41

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 10:30-11:30 | 15          |
| 2      | Astelehenetan | 11:30-12:30 | 15          |
| 3      | Asteazkenetan | 10:30-11:30 | 15          |
| 4      | Asteazkenetan | 11:30-12:30 | 15          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



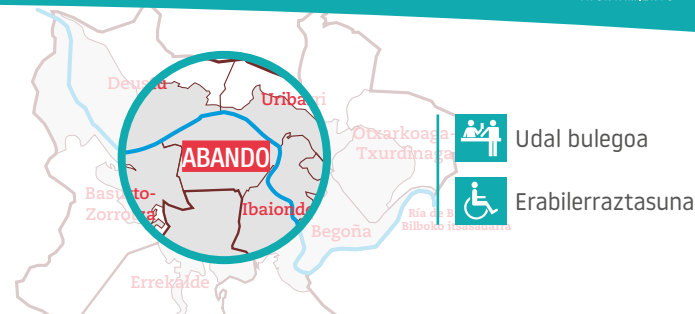
## 6 BARRUTIA

### ABANDO Udaltegia



📍 Barrainkua, 5

| Taldea | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|--------------|-------------|-------------|
| 1      | Astearteetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 2      | Ostegunetan  | 12:00-13:00 | 15          |
| 3      | Ostiraletan  | 10:00-11:00 | 15          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

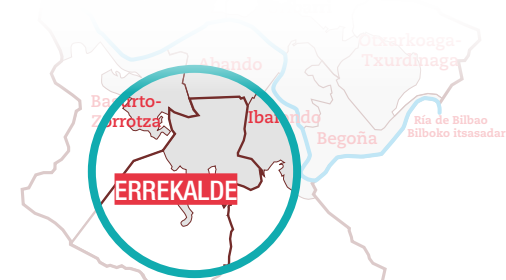
## 7 BARRUTIA

### ERREKALDE Udaltegia



📍 Travesía Altube, 6

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 2      | Astelehenetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 3      | Astelehenetan | 11:00-12:00 | 15          |
| 4      | Astelehenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 5      | Asteazkenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 6      | Asteazkenetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 7      | Ostiraletan   | 11:00-12:00 | 15          |
| 8      | Ostiraletan   | 12:00-13:00 | 15          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## 7 BARRUTIA jarraipena

### IRALA Udaltegia

📍 Bergara, 8-14 (Jaro de Arana plazatik sartzen da)

| Taldea | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|--------------|-------------|-------------|
| 1      | Astearteetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 2      | Astearteetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 3      | Astearteetan | 11:00-12:00 | 15          |
| 4      | Astearteetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 5      | Ostegunetan  | 09:00-10:00 | 15          |
| 6      | Ostegunetan  | 10:00-11:00 | 15          |
| 7      | Ostegunetan  | 11:00-12:00 | 15          |
| 8      | Ostegunetan  | 12:00-13:00 | 15          |
| 9      | Ostiraletan  | 09:00-10:00 | 15          |
| 10     | Ostiraletan  | 10:00-11:00 | 15          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



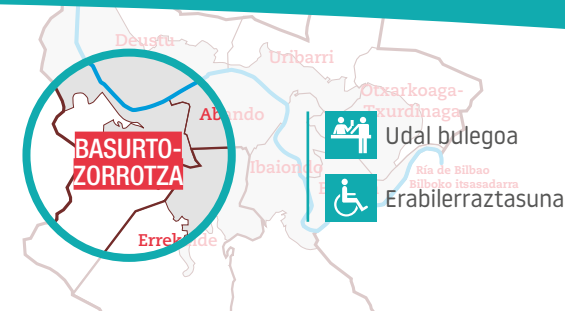
## 8 BARRUTIA

### BASURTU Udaltegia



📍 Zankoeta, 1

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Astelehenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 2      | Astelehenetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 3      | Astelehenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 4      | Astearteetan  | 09:00-10:00 | 15          |
| 5      | Astearteetan  | 10:00-11:00 | 15          |
| 6      | Astearteetan  | 11:00-12:00 | 15          |
| 7      | Astearteetan  | 12:00-13:00 | 15          |
| 8      | Asteazkenetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 9      | Asteazkenetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 10     | Asteazkenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 11     | Ostegunetan   | 09:00-10:00 | 15          |
| 12     | Ostegunetan   | 10:00-11:00 | 15          |
| 13     | Ostegunetan   | 11:00-12:00 | 15          |
| 14     | Ostegunetan   | 12:00-13:00 | 15          |
| 15     | Ostiraletan   | 09:00-10:00 | 15          |
| 16     | Ostiraletan   | 10:00-11:00 | 15          |
| 17     | Ostiraletan   | 11:00-12:00 | 15          |
| 18     | Ostiraletan   | 12:00-13:00 | 15          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 8 BARRUTIA jarraipena

### ZORROTZA Udaltegia

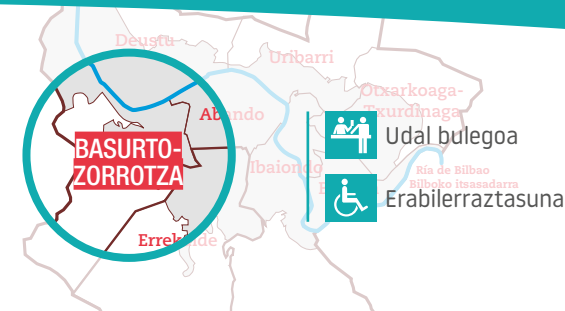
📍 Clara Campoamor, 1

| Taldea | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|--------------|-------------|-------------|
| 1      | Astearteetan | 09:00-10:00 | 15          |
| 2      | Astearteetan | 10:00-11:00 | 15          |
| 3      | Ostegunetan  | 09:00-10:00 | 15          |
| 4      | Ostegunetan  | 10:00-11:00 | 15          |
| 5      | Ostiraletan  | 10:00-11:00 | 15          |

### ALTAMIRA Udaltegia

📍 Altamira, 39

| Taldea | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|---------------|-------------|-------------|
| 1      | Asteazkenetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 2      | Ostiraletan   | 12:00-13:00 | 15          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

## 8 BARRUTIA jarraipena

### OLABEAGA Udaltegia

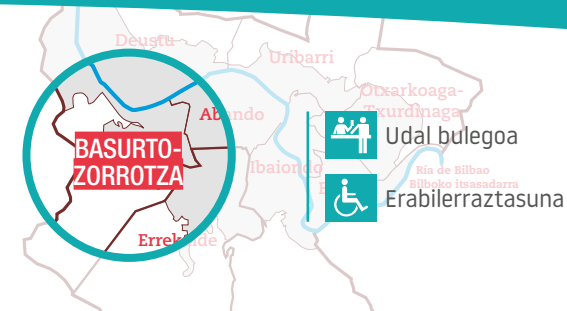
📍 San Nicolás de Olabeaga, 33

| Taldea | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|--------------|-------------|-------------|
| 1      | Astearteetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 2      | Ostegunetan  | 12:00-13:00 | 15          |

### MASUSTEGI Udaltegia

📍 Estrada Masustegi, 347

| Taldea | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------|--------------|-------------|-------------|
| 1      | Astearteetan | 12:00-13:00 | 15          |
| 2      | Ostegunetan  | 12:00-13:00 | 15          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

## 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).



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

# Aisia eta kirol ikastaroak





## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

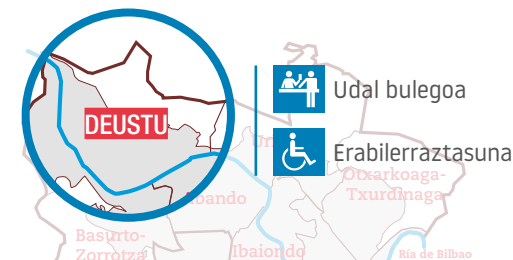


# 1 BARRUTIA

## ARANGOITI Udaltegia

📍 Araneko, 37

| Tailerrak                    | Eguna                       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| Mantentzeko Gimnasia         | Astelehen eta asteazkenetan | 18:00-19:00 | 14          |
| Pilates                      | Astelehen eta asteazkenetan | 19:00-20:00 | 14          |
| Pilates                      | Astelehen eta asteazkenetan | 20:00-21:00 | 14          |
| Sevillanak (hobekuntza)      | Asteazkenetan               | 10:00-11:30 | 14          |
| Aretoko Dantzak (hobekuntza) | Asteazkenetan               | 11:30-13:00 | 14          |



## SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia

📍 Errondoko, 2 (Mikel Zarate izkina)

| Tailerrak                                                                                                     | Eguna                         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| Yoga (hasiera)                                                                                                | Asteazkenetan eta ostiraletan | 16:00-17:30 | 14          |
| Yoga (hobekuntza)                                                                                             | Ostiraletan                   | 17:30-19:00 | 14          |
| Mantentzeko Gimnasia                                                                                          | Astelehen eta asteazkenetan   | 12:00-13:00 | 14          |
| Aretoko Dantzak (hasiera)  | Asteazkenetan                 | 18:00-19:30 | 14          |
| Luzaketak                                                                                                     | Ostiraletan                   | 10:45-11:45 | 14          |
| Erlaxazioa                                                                                                    | Ostiraletan                   | 09:30-10:30 | 14          |
| Yoga (hasiera)                                                                                                | Astelehenetan                 | 09:30-11:00 | 14          |
| Yoga (hobekuntza)                                                                                             | Astearteetan                  | 09:30-11:00 | 14          |
| Yoga (hobekuntza)                                                                                             | Astearte eta ostegunetan      | 16:15-17:45 | 14          |

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 2 BARRUTIA

### CASTAÑOS Udaltegia

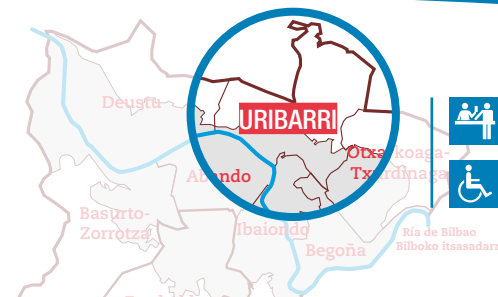
📍 Castaños, 11

| Tailerrak            | Eguna                       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|----------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| Yoga (hobekuntza)    | Astearteetan                | 15:30-17:00 | 15          |
| Yoga (hobekuntza)    | Asteazkenetan               | 15:30-17:00 | 15          |
| Yoga (hasiera)       | Ostegunetan                 | 15:30-17:00 | 15          |
| Erlaxazioa           | Ostiraletan                 | 15:30-17:00 | 15          |
| Mantentzeko Gimnasia | Astelehen eta asteazkenetan | 09:30-10:30 | 16          |
| Mantentzeko Gimnasia | Astelehen eta asteazkenetan | 10:30-11:30 | 16          |
| Mantentzeko Gimnasia | Astelehen eta asteazkenetan | 11:30-12:30 | 16          |
| Pilates              | Ostiraletan                 | 09:30-11:00 | 16          |

### URIBARRI Udaltegia

📍 Iturriondo Plaza, 1-3

| Tailerrak                    | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| Aretoko Dantzak (hasiera)    | Astearteetan | 10:30-11:30 | 16          |
| Aretoko Dantzak (hobekuntza) | Astearteetan | 11:30-12:30 | 16          |
| Erlaxazioa                   | Ostegunetan  | 10:45-12:15 | 14          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## 3 BARRUTIA

### OTXARKOAGA Udaltegia

📍 Pau Casals, 19



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

| Tailerrak            | Eguna                    | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|----------------------|--------------------------|-------------|-------------|
| Erlaxazioa           | Asteazkenetan            | 11:00-12:30 | 12          |
| Mantentzeko Gimnasia | Astearte eta ostegunetan | 09:30-10:30 | 25          |
| Mantentzeko Gimnasia | Astearte eta ostegunetan | 10:30-11:30 | 25          |
| Mantentzeko Gimnasia | Astearte eta ostegunetan | 18:00-19:00 | 25          |
| Tai-Chi (hobekuntza) | Larunbatetan             | 11:30-13:00 | 12          |
| Pilates              | Astearte eta ostegunetan | 11:30-12:30 | 12          |
| Yoga (hasiera)       | Asteazkenetan            | 09:30-11:00 | 12          |

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 4 BARRUTIA

### BEGOÑA Udaltegia

📍 Circo Amateur Club Deportivo, 2 (Txurdinagako Udal Kiroldegiaren ondoan)

| Tailerrak                      | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Dantza Tropikalak (hobekuntza) | Astearteetan  | 19:45-21:15 | 22          |
| Chi-Kung (hasiera)             | Astelehenetan | 09:30-11:00 | 22          |
| Chi-Kung (hobekuntza)          | Astelehenetan | 11:00-13:00 | 22          |
| Tai-Chi (hasiera)              | Ostegunetan   | 09:30-11:00 | 22          |
| Estresa Kontrolatzeko Teknika  | Astearteetan  | 11:30-13:00 | 22          |
| Luzaketak                      | Astearteetan  | 10:30-11:30 | 22          |
| Tai-Chi (hasiera)              | Asteazkenetan | 19:45-21:15 | 22          |

### SANTUTXU-KARMELO Udaltegia

📍 Remigio Gandasegi, 6

| Tailerrak                      | Eguna                       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| Mantentzeko Gimnasia           | Astelehen eta asteazkenetan | 09:00-10:00 | 16          |
| Mantentzeko Gimnasia           | Astelehen eta asteazkenetan | 10:00-11:00 | 16          |
| Aretoko Dantzak (hasiera)      | Astelehenetan               | 11:00-12:30 | 16          |
| Dantza Tropikalak (hasiera)    | Asteazkenetan               | 11:00-12:30 | 16          |
| Aretoko Dantzak (hobekuntza)   | Ostiraletan                 | 10:00-11:00 | 16          |
| Dantza Tropikalak (hobekuntza) | Ostiraletan                 | 11:00-12:00 | 16          |
| Erlaxazioa                     | Astearte eta ostegunetan    | 17:00-18:30 | 16          |
| Yoga (hasiera)                 | Astearte eta ostegunetan    | 18:30-20:00 | 16          |
| Luzaketak                      | Astearte eta ostegunetan    | 11:00-12:00 | 16          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 5 BARRUTIA

### SAN FRANTZISKO Udaltegia

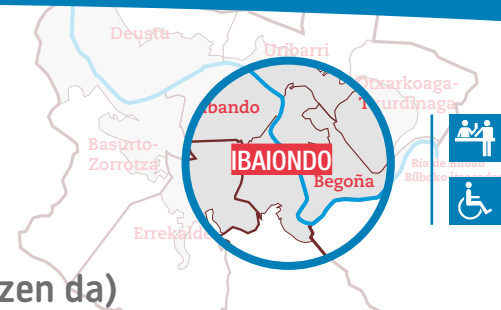
📍 Conde Mirasol, 2 (Mariaren Bihotza plazatik sartzen da)

| Tailerrak             | Eguna                    | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-----------------------|--------------------------|-------------|-------------|
| Yoga (hasiera)        | Asteazkenetan            | 10:30-12:30 | 16          |
| Yoga (hobekuntza)     | Astelehenetan            | 17:00-18:30 | 16          |
| Erlaxazioa            | Ostiraletan              | 11:00-12:30 | 16          |
| Mantentzeko Gimnasia  | Astearte eta ostegunetan | 15:30-16:30 | 12          |
| Chi-Kung (hobekuntza) | Asteazkenetan            | 10:30-12:30 | 16          |
| Tai-Chi (hasiera)     | Ostegunetan              | 19:30-21:00 | 16          |

### ZABALA Udaltegia

📍 Zabala, 41

| Tailerrak            | Eguna                    | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|----------------------|--------------------------|-------------|-------------|
| Mantentzeko Gimnasia | Astearte eta ostegunetan | 09:30-10:30 | 14          |
| Tai-Chi (hasiera)    | Ostiraletan              | 11:00-12:30 | 14          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

→ Informazio orokorra

→ Eskaintza zentroen arabera

→ Adinekoentzat osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 6 BARRUTIA

### ABANDO Udalategia

📍 Barrainkua 5



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

| Tailerrak                                     | Eguna                       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| Yoga (hasiera)                                | Astearteetan                | 15:00-16:30 | 22          |
| Erlaxazioa                                    | Ostegunetan                 | 15:00-16:30 | 22          |
| Mantentzeko Gimnasia                          | Astelehen eta asteazkenetan | 09:15-10:15 | 22          |
| Pilates                                       | Astelehen eta asteazkenetan | 10:15-11:15 | 22          |
| Chi-Kung (hasiera)                            | Ostiraletan                 | 09:30-11:00 | 22          |
| Chi-Kung (hobekuntza)                         | Ostiraletan                 | 11:00-13:00 | 22          |
| Sevillanak (hasiera)                          | Ostegunetan                 | 18:00-19:30 | 22          |
| Sevillanak (hobekuntza)                       | Ostegunetan                 | 19:30-21:00 | 22          |
| Dantzak tropikalak eta aretokoak (hasiera)    | Asteazkenetan               | 18:00-19:30 | 22          |
| Dantzak tropikalak eta aretokoak (hobekuntza) | Asteazkenetan               | 19:30-21:00 | 22          |
| Tai-Chi (hasiera)                             | Astearteetan                | 09:30-11:00 | 22          |
| Estresa Kontrolatzeko Teknika                 | Astelehenetan               | 18:30-20:00 | 22          |
| Pilates                                       | Astelehen eta asteazkenetan | 11:15-12:15 | 22          |
| Luzaketak                                     | Astelehenetan               | 17:30-18:30 | 22          |

- Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



📍 Bergara 8-14 (Jaro de Arana plazatik sartzen da)

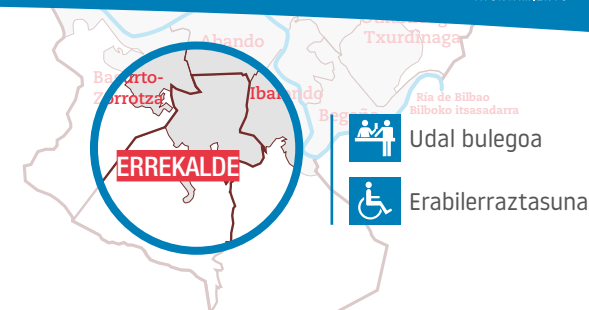
📍 Uretamendi, 36

| Tailerrak         | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------|---------------|-------------|-------------|
| Yoga (hobekuntza) | Asteazkenetan | 17:15-18:45 | 14          |

- Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



| Tailerrak                      | Eguna                       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| Mantentzeko Gimnasia           | Astearte eta ostegunetan    | 9:30-10:30  | 20          |
| Sevillanak (hobekuntza)        | Astearteetan                | 10:30-12:00 | 20          |
| Sevillanak (hasiera)           | Astearteetan                | 12:00-13:00 | 20          |
| Dantza Tropikalak (hobekuntza) | Ostegunetan                 | 10:30-12:00 | 20          |
| Dantza Tropikalak (hasiera)    | Ostegunetan                 | 12:00-13:00 | 20          |
| Yoga (hasiera)                 | Astelehen eta asteazkenetan | 19:15-20:45 | 20          |
| Erlaxazioa                     | Asteazkenetan               | 15:15-16:45 | 20          |





→ Informazio orokorra

→ Eskaintza zentroen arabera

→ Adinekoentzat osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 8 BARRUTIA

### BASURTU Udaltegia

📍 Zankoeta, 1



| Tailerrak                      | Eguna                                | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|
| Mantentzeko Gimnasia           | Astelehen, asteazken eta ostiraletan | 09:15-10:15 | 22          |
| Mantentzeko Gimnasia           | Astelehen, asteazken eta ostiraletan | 10:15-11:15 | 22          |
| Mantentzeko Gimnasia           | Astelehen, asteazken eta ostiraletan | 15:30-16:30 | 22          |
| Mantentzeko Gimnasia           | Astelehen eta asteazkenetan          | 18:00-19:00 | 22          |
| Mantentzeko Gimnasia           | Astelehen eta asteazkenetan          | 19:00-20:00 | 22          |
| Mantentzeko Gimnasia           | Astearte eta ostegunetan             | 18:00-19:00 | 22          |
| Mantentzeko Gimnasia           | Astearte eta ostegunetan             | 19:00-20:00 | 22          |
| Aerobika                       | Astelehen eta asteazkenetan          | 17:00-18:00 | 20          |
| Yoga (hobekuntza)              | Astearte eta ostegunetan             | 09:15-10:45 | 20          |
| Yoga (hasiera)                 | Astearte eta ostegunetan             | 11:00-12:30 | 14          |
| Erlaxazioa                     | Astelehenetan                        | 11:15-12:45 | 14          |
| Sevillanak (hobekuntza)        | Astelehenetan                        | 20:00-21:30 | 22          |
| Sevillanak (hobekuntza)        | Astearteetan                         | 16:30-18:00 | 22          |
| Sevillanak (hobekuntza)        | Asteazkenetan                        | 20:00-21:30 | 22          |
| Dantza Tropikalak (hasiera)    | Ostegunetan                          | 20:00-21:30 | 22          |
| Dantza Tropikalak (hobekuntza) | Ostegunetan                          | 16:30-18:00 | 22          |
| Aretoko Dantzak (hasiera)      | Ostiraletan                          | 17:00-18:30 | 22          |
| Aretoko Dantzak (hasiera)      | Ostiraletan                          | 18:30-20:00 | 22          |
| Aretoko Dantzak (hobekuntza)   | Ostiraletan                          | 20:00-21:30 | 22          |
| Estresa Kontrolatzeko Teknika  | Asteazkenetan                        | 11:15-12:45 | 14          |
| Erlaxazioa                     | Asteazkenetan                        | 16:30-18:00 | 14          |

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



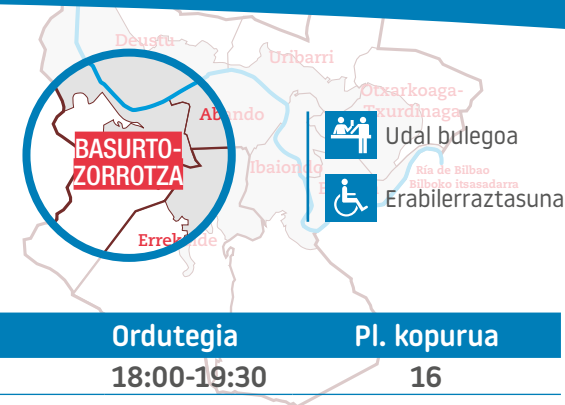
## 8 BARRUTIA jarraipena

### ZORROTZA Udaltegia

📍 Clara Campoamor, 1



| Tailerrak               | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Sevillanak (hobekuntza) | Asteazkenetan | 18:00-19:30 | 16          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## Edukiak

### AEROBIKA

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.

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## YOGA

Jarduera honetan arnasa hartzeko teknikak eta gorputzaren jarrerek 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 dituen. 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 haxe da: dantza tropikal nagusiak dantza-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 sevillanamota era egokian dantzatzeko ikastea da. Era berean, hainbat era irakasten dira: hirukoteka, laukoteka, zirkuluan dantzatzeko, izarra, eta abar.

## CHI-KUNG

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

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

## ESTRESA KONTROLATZEKO TEKNIKAK

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

## 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.



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

# Kultura tailerrak



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



# 1 BARRUTIA

## DEUSTU-BIDARTE Udaltegia

📍 Lehendakari Aguirre, 42

| Tailerrak                        | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Enkoadernazioa                   | Astelehenetan | 17:00-19:00 | 12          |
| Larruaren eskulangintza          | Astelehenetan | 18:00-20:00 | 15          |
| Altzariak zaharberritzea         | Astearteetan  | 10:30-12:30 | 12          |
| Pintura sortzailea               | Astearteetan  | 18:45-20:45 | 15          |
| Zinemagintzako hastapena         | Astearteetan  | 18:45-20:45 | 16          |
| Natura eta pintura               | Asteazkenetan | 10:30-12:30 | 15          |
| Patchwork-a                      | Asteazkenetan | 16:30-18:30 | 12          |
| Pintura eta sorkuntza kristalean | Asteazkenetan | 18:45-20:45 | 14          |
| Akuarela                         | Ostegunetan   | 18:45-20:45 | 15          |
| Arte aplikatuak                  | Ostiralean    | 17:00-19:00 | 15          |
| Olioak                           | Larunbatetan  | 10:30-12:30 | 15          |

## ARANGOITI Udaltegia

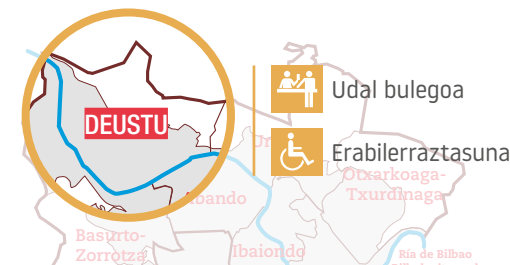
📍 Araneko, 37

| Tailerrak              | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|------------------------|--------------|-------------|-------------|
| Marrazketa eta pintura | Astearteetan | 16:30-18:30 | 14          |

## SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia

📍 Errondoko, 2 (Mikel Zarate izkina)

| Tailerrak       | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| Arte aplikatuak | Astearteetan  | 18:00-20:00 | 15          |
| Olioak          | Asteazkenetan | 18:45-20:45 | 15          |



## Informazio orokorra

## Eskaintza zentroen arabera

## Adinekoentzat osasun ikastaroak

## Aisia eta kirol ikastaroak

## Kultura tailerrak

## Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 2 BARRUTIA

### CASTAÑOS Udaltegia



📍 Castaños, 11

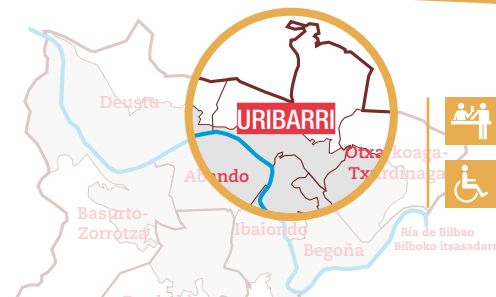
| Tailerrak                | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Zinemagintzako hastapena | Astelehenetan | 18:45-20:45 | 12          |
| Olio                     | Astearteetan  | 16:30-18:30 | 12          |
| Marketeria               | Astearteetan  | 18:45-20:45 | 12          |
| Patchwork-a              | Asteazkenetan | 10:30-12:30 | 12          |
| Argazkigintza digitala   | Ostegunetan   | 18:45-20:45 | 12          |

### URIBARRI Udaltegia



📍 Plaza Iturriondo, 1-3

| Tailerrak           | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|---------------------|---------------|-------------|-------------|
| Enkoadernazioa      | Astearteetan  | 18:45-20:45 | 15          |
| Pintura dekoratiboa | Asteazkenetan | 10:00-12:00 | 15          |
| Marketeria          | Asteazkenetan | 18:00-20:00 | 15          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 3 BARRUTIA

### OTXARKOAGA Udaltegia



📍 Pau Casals, 19



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

| Tailerrak                | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Zur-lanketa              | Astelehenetan | 18:45-20:45 | 15          |
| Zeramika                 | Astearteetan  | 17:30-19:30 | 15          |
| Marrazketa eta pintura   | Asteazkenetan | 16:30-18:30 | 15          |
| Altzariak zaharberritzea | Asteazkenetan | 18:45-20:45 | 15          |
| Olioia                   | Ostegunetan   | 10:00-12:00 | 15          |
| Eskultura                | Ostegunetan   | 18:45-20:45 | 15          |

## Informazio orokorra

## Eskaintza zentroen arabera

## Adinekoentzat osasun ikastaroak

## Aisia eta kirol ikastaroak

## Kultura tailerrak

## Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 4 BARRUTIA

### BEGOÑA Udaltegia



📍 Circo Amateur Club Deportivo, 2 (Txurdinagako Udal Kiroldegiaren ondoan)

| Tailerrak                        | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Pintura abstraktua               | Astelehenetan | 16:30-18:30 | 15          |
| Argazkigintza digitala <b>Eu</b> | Astelehenetan | 18:30-20:30 | 12          |
| Bitxiak diseinatzea eta egitea   | Astelehenetan | 18:45-20:45 | 14          |
| Bitxiak diseinatzea eta egitea   | Astearteetan  | 18:45-20:45 | 14          |
| Bitxiak diseinatzea eta egitea   | Asteazkenetan | 18:45-20:45 | 14          |
| Bitxiak diseinatzea eta egitea   | Ostegunetan   | 18:45-20:45 | 14          |
| Patchwork-a                      | Astearteetan  | 10:30-12:30 | 15          |
| Olloa                            | Astearteetan  | 16:30-18:30 | 15          |
| Argazkigintza digitala           | Astearteetan  | 18:45-20:45 | 12          |
| Argazkigintza digitala           | Asteazkenetan | 18:00-20:00 | 12          |
| Argazkigintza digitala           | Ostegunetan   | 16:15-18:15 | 12          |
| Zur lanketa <b>Eu</b>            | Asteazkenetan | 18:45-20:45 | 14          |

### SANTUTXU Udaltegia



📍 Remigio Gandasegi, 6

| Tailerrak                           | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Barne diseinua eta dekorazioa       | Astelehenetan | 18:30-20:30 | 15          |
| Sorkuntza paperean eta Scrapbooking | Asteazkenetan | 16:30-18:30 | 15          |
| Marrazketa artistikoa <b>Eu</b>     | Asteazkenetan | 18:45-20:45 | 15          |
| Bideo edizioa                       | Ostegunetan   | 18:45-20:45 | 12          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 5 BARRUTIA

### IBAIONDO Udaltegia

📍 Pelota, 10

| Tailerrak                        | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Ehunen diseinua eta patroigintza | Astelehenetan | 10:00-12:00 | 12          |
| Sumi-E                           | Astelehenetan | 18:45-20:45 | 12          |
| Pintura dekoratiboa              | Astearteetan  | 10:00-12:00 | 12          |
| Akuarela <b>EU</b>               | Astearteetan  | 18:45-20:45 | 12          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

### SAN FRANTZISKO Udaltegia

📍 Conde Mirasol, 2 (Mariaren Bihotza plazatik sartzen da)

| Tailerrak                | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Altzariak zaharberritzea | Astelehenetan | 18:45-20:45 | 15          |
| Marrazketa eta pintura   | Astearteetan  | 18:45-20:45 | 15          |
| Larruaren eskulangintza  | Asteazkenetan | 18:45-20:45 | 15          |
| Olioia                   | Ostegunetan   | 16:30-18:30 | 15          |

### ZABALA Udaltegia

📍 Zabala, 41

| Tailerrak   | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------|---------------|-------------|-------------|
| Zur-lanketa | Asteazkenetan | 18:45-20:45 | 15          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

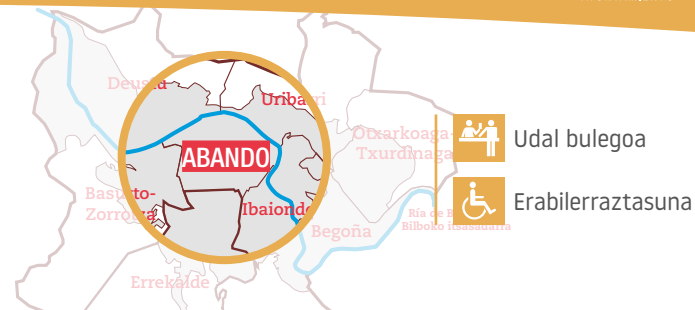


## 6 BARRUTIA

### ABANDO Udaltgia

📍 Barrainkua, 5

| Tailerrak                           | Eguna         | Ordutegia    | Pl. kopurua |
|-------------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| Jostura sortzailea                  | Astelehenetan | 17:00-19:00  | 15          |
| Lore diseinua eta konposizioa       | Astearteetan  | 10:00- 12:00 | 15          |
| Barne diseinua eta dekorazioa       | Astearteetan  | 18:30-20:30  | 15          |
| Bideo edizioa                       | Asteazkenetan | 16:30- 18:30 | 12          |
| Zinemagintzako hastapena            | Asteazkenetan | 18:45-20:45  | 15          |
| Sorkuntza paperean eta Scrapbooking | Ostegunetan   | 10:30-12:30  | 15          |
| Enkoadernazioa                      | Ostegunetan   | 16:30-18:30  | 15          |
| Marketeria                          | Ostegunetan   | 18:45-20:45  | 15          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



# 7 BARRUTIA

## ERREKALDE Udaltegia



📍 Travesía Altube, 6

| Tailerrak                     | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Ur-pintura                    | Astelehenetan | 18:45-20:45 | 15          |
| Tiffany's                     | Astearteetan  | 18:00-20:00 | 15          |
| Barne diseinua eta dekorazioa | Asteazkenetan | 16:30-18:30 | 15          |

## IRALA Udaltegia



📍 Bergara 8-14 (Jaro de Arana plazatik sartzen da)

| Tailerrak              | Eguna         | Ordutegia    | Pl. kopurua |
|------------------------|---------------|--------------|-------------|
| Marrazketa eta pintura | Astelehenetan | 18:45-20:45  | 16          |
| Arte aplikatuak        | Astearteetan  | 17:00-19:00  | 16          |
| Olioia                 | Asteazkenetan | 18:45-20:45  | 16          |
| Jostura sortzailea     | Ostegunetan   | 16:30-18:30  | 15          |
| Zur-lanketa            | Ostegunetan   | 18:45- 20:45 | 15          |

## URETAMENDI Udaltegia



📍 Uretamendi, 36

| Tailerrak       | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| Zeramika        | Astelehenetan | 18:00-20:00 | 15          |
| Arte aplikatuak | Ostegunetan   | 16:30-18:30 | 15          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



# 8 BARRUTIA

## BASURTU Udaltegia



📍 Zankoeta, 1

| Tailerrak                     | Eguna         | Ordutegia    | Pl. kopurua |
|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| Akuarela                      | Astelehenetan | 10:30-12:30  | 14          |
| Altzariak zaharberritzea      | Astelehenetan | 18:45-20:45  | 12          |
| Arte aplikatuak               | Astearteetan  | 10:30-12:30  | 12          |
| Patchwork-a                   | Astearteetan  | 17:30-19:30  | 12          |
| Pintura abstraktua            | Asteazkenetan | 18:45- 20:45 | 14          |
| Barne diseinua eta dekorazioa | Asteazkenetan | 18:45- 20:45 | 15          |
| Oltoa                         | Ostegunetan   | 10:30-12:30  | 12          |
| Erretratua                    | Ostegunetan   | 17:00-19:00  | 14          |

## ZORROTZA Udaltegia



📍 Clara Campoamor, 1

| Tailerrak   | Eguna        | Ordutegia    | Pl. kopurua |
|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Oltoa       | Astearteetan | 18:45- 20:45 | 15          |
| Patchwork-a | Ostegunetan  | 10:30-12:30  | 15          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 8 BARRUTIA jarraipena

### ALTAMIRA Udaltegia

📍 Barrio Altamira, 39

| Tailerrak                        | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Arte aplikatuak                  | Astearteetan  | 18:30-20:30 | 15          |
| Ehunen diseinua eta patroigintza | Asteazkenetan | 17:00-19:00 | 15          |

### OLABEAGA Udaltegia

📍 San Nicolás de Olabeaga, 33

| Tailerrak                | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------|--------------|-------------|-------------|
| Altzariak zaharberritzea | Astearteetan | 17:30-19:30 | 14          |

### MASUSTEGI Udaltegia

📍 Estrada Masustegi, 347

| Tailerrak       | Eguna       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| Arte aplikatuak | Ostegunetan | 17:00-19:00 | 15          |



## → Informazio orokorra

### → Eskaintza zentroen arabera

### → Adinekoentzat osasun ikastaroak

### → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

### → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 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-tinduak, 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, tinduak, untxi kola, kotoia eskuz bernizatzeke, desugertzailea (70 €).

#### ARTE APLIKATUAK

Zenbait teknika baliatuta, objektuak (kutxak, 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 apaintzeke 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 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 €).



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## BITXIAK DISEINATZEA ETA EGITEA

Bitxigintzako diseinuaren oinarritzko ezagutzak, metal preziatuen, harribitxien 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 triangeluarra, 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, jostorratzak, hariak, orratz burudunak,

artaziak, ehunak, osagarriak (hariak, botoiak, artehunak, kremailera, gerri-zerrendak, forruak, etab) (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, kartoia edo kartoi mehea (40 €).

## JOSTURA SORTZAILEA

Joskintza proiektu pertsonalak asmatzea, materialak erabiltzeko mugarik gabe. Hainbat

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



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 patroiak diseinatu eta egingo dira. Gero, larru mota desberdinak, josteko era desberdinak eta dekoratzeko teknika desberdinak ikasiko ditugu, adibidez bozelketa, kalatua, grabatzea, trentzatua eta tindaketa. Gainera, akabera desberdinetan jar daitezkeen osagarriak jartzen 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 kandelak eta abar.

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

## MARKETERIA

Marrazki 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 olio z bernizatua.

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

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 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, artehun mehe eta gogorra, arkatza, zorrozkailea, 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 ezagutzea. Tiffanys teknikaren bitartez beirate bat diseinatu eta egitea. Hainbat gainazaletan (edalontziak, botilak, beira laua eta abar) grabatuaren teknika lantzea. Pintura, azido, beruneztadura faltsu eta beste hainbat osagairekin dekoratzea.

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,

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



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 manipulatu egingo dugu figurak eta objektuak sortzeko. 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 paperak, 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, zintaztatzea, eztainguztatzea, soldatzea, beirak leuntzea, 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, eztaingua, 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,

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



cloisonnéa, krakelatua, zulatzea, ildokatzea, inprimatzea, ziprztintzea, 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 hilaren 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 €).

## 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, erresebak, ur-koloreak, arbustuak, 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 modelo adieraztea. Kontuan hartu beharko dira enkajea, proportzioak, anatomiaren eta xehetasunen azterketa, ikuspuntua, jarrera (3/4, profila,

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



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, agoarrasa (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 alanbrezko formak. Akaberarako teknikak ere landuko ditugu; engobeak, beiradurak, oxidoak, esmalteak eta labearen funtzionamendua.

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: buztin gorria, buztin erregogorra, alanbrea, esmalteak, espatulak, igeltsua (65 €).

## MARRAZKETA ARTISTIKOA

Gainazal batean irudikatzea ikusten, hautematen, gogoratzen edo irudikatzen dena, eraikuntza-prozesu baten bidez: zirriborroa, ahokadura, proportzioa, bolumena, argiluna, kolorea, perspektiba, testura.

Ezagutzak eta trebetasunak lortzea, hainbat tresna, baliabide grafiko eta tekniko erabiltzen ikasiz (arkatza, tinta, akuarela, etab.).

Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabeherako kostua: arkatzak, papera, goma, luma, tinta, akuarelak eta pintzelak (90 €).

## 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-ariketak 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,



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



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 €).

### OLIOA

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

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

### PINTURA ABSTRAKTUA

Konposizio piktorikoak sortuko ditugu elementu abstraktuetatik abiatuta: puntua, lerroa, planoak, orbana, forma geometrikoak. Kolorearen inguruko ezagutzak: tenperatura, pisua, aletasuna, 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

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



dira formari, koloreari eta aukeratutako materialen eta euskarrien funtzionamenduari buruzko oinarritzko ezagutzak.

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 praktiko bidez, tinta txinatarrarekin arrosezko paperaren gainean, antzinako arte honetan murgiltzeko.

Ikasleek eskuratu beharreko materiala eta gutxi gorabeherako prezioa: Tinta

txinatarrerako 2 pintzel (lodiera ertaina), arrosezko papera eta folioak (25 euro).

## UR-PINTURA

Oinarritzko 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 txinatarrarekin etab.). Sormena eta adierazpenaren garapen praktikoa.

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



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 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. Argazkiaren edizio digitala. Argia eta argiztatzeko moduak ikasiko ditugu. Ezinbestekoa da informatikako ezagutzak edukitzea. Aukera manualak dituen kamera digitala ekartzea komeni da. Ordenagailu bat egongo da 2 pertsonako.

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

### BIDEO EDIZIOA

Pinacle Studio erabiliko dugu ediziorako. Ikus-entzunezko hizkuntzaren azalpena, argazkiaren enkoadraketa eta arau zinematografikoak, irudi eta soinuen

manipulazioa, DVDen autoretza, bideo eta audio formatuak, bideo-efektuak, tituluak jartzekoa, hizkien animazioa eta irudien iraulketa. Ezinbestekoa da informatikako ezagutzak edukitzea. Ordenagailu bat egongo da 2 pertsonako.

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

### ZINEMAGINTZAKO HASTAPENA

Filmen errealizaziorako 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 €).

→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak

# Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## 1 BARRUTIA

### DEUSTU-BIDARTE Udaltegia

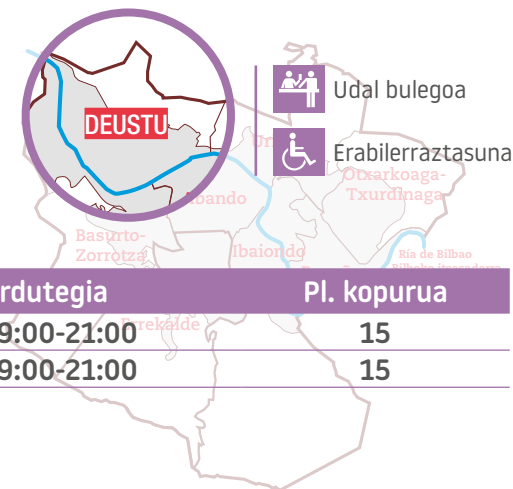
📍 Lehendakari Aguirre, 42

| Tailerrak                                       | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Sorkuntza idazketa                              | Astelehenetan | 19:00-21:00 | 15          |
| Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik | Asteazkenetan | 19:00-21:00 | 15          |

### SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia

📍 Errondoko, 2 (Mikel Zarate izkina)

| Tailerrak         | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------|---------------|-------------|-------------|
| Emoziozko adimena | Astelehenetan | 10:00-12:00 | 12          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 2 BARRUTIA

### CASTAÑOS Udaltegia

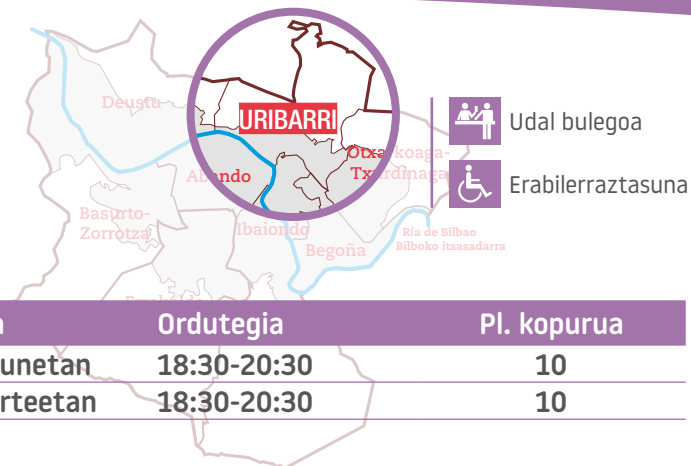
📍 Castaños, 11

| Tailerrak                                       | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak   | Ostegunetan  | 18:30-20:30 | 10          |
| Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik | Astearteetan | 18:30-20:30 | 10          |

### URIBARRI Udaltegia

📍 Plaza Iturriondo, 1-3

| Tailerrak          | Eguna       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| Barne ezagutza     | Ostegunetan | 10:00-12:00 | 15          |
| Sorkuntza idazketa | Ostegunetan | 18:30-20:30 | 15          |



## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## 4 BARRUTIA

### BEGOÑA Udaltegia



📍 Circo Amateur Club Deportivo, 2 (Txurdinagako Udal Kiroldegiaren ondoan)

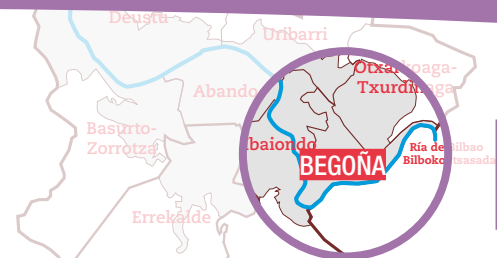
| Tailerrak                                     | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-----------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Emoziozko adimena                             | Astearteetan  | 16:15-18:15 | 15          |
| Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak | Asteazkenetan | 17:30-19:30 | 15          |

### SANTUTXU Udaltegia



📍 Remigio Gandasegi, 6

| Tailerrak                                       | Eguna       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik | Ostegunetan | 18:00-20:00 | 15          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



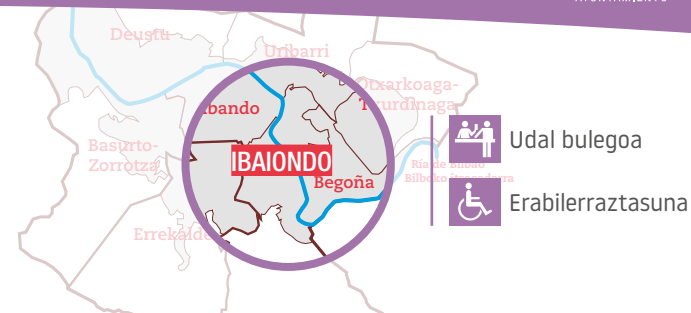
## 5 BARRUTIA

### IBAIONDO Udaltegia



📍 Pelota, 10

| Tailerrak                            | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Informatika hastapena                | Astelehenetan | 16:15-18:15 | 12          |
| Informatika hastapena                | Astearteetan  | 10:00-12:00 | 12          |
| Internet eta sare sozialak           | Astearteetan  | 16:15-18:15 | 12          |
| Internet eta sare sozialak <b>Eu</b> | Asteazkenetan | 10:00-12:00 | 12          |
| Internet eta sare sozialak           | Asteazkenetan | 16:15-18:15 | 12          |
| Informatika hastapena                | Ostegunetan   | 10:00-12:00 | 12          |
| Internet eta sare sozialak           | Ostegunetan   | 16:15-18:15 | 12          |
| Internet eta sare sozialak           | Ostiraletan   | 10:00-12:00 | 12          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



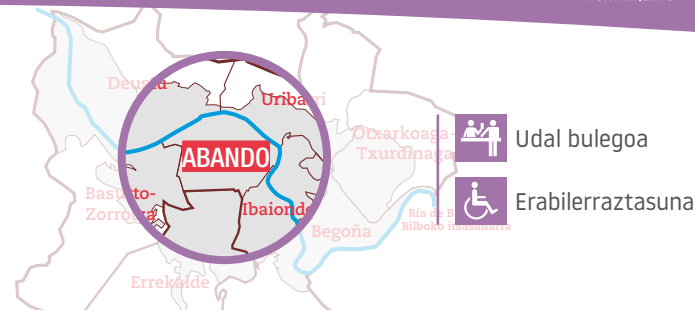
## 6 BARRUTIA

### ABANDO Udaltegia



📍 Barrrainkua

| Tailerrak                                       | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Emoziozko adimena                               | Asteazkenetan | 10:30-12:30 | 15          |
| Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak   | Astearteetan  | 17:30-19:30 | 15          |
| Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik | Astelehenetan | 18:30-20:30 | 15          |
| Ziberfeminismoa: komunikazio feminista sareetan | Ostegunetan   | 17:30-19:30 | 15          |



Udal bulegoa



Erabilerraztasuna

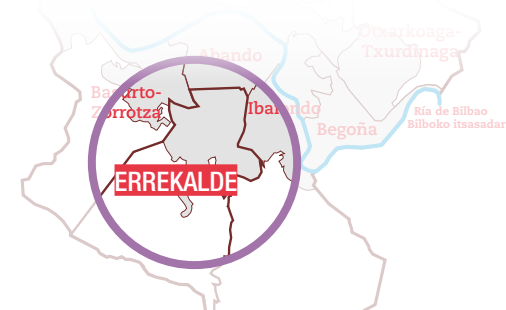
## 7 BARRUTIA

### ERREKALDE Udaltegia



📍 Travesía Altube, 6

| Tailerrak         | Eguna       | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|
| Emoziozko adimena | Ostegunetan | 16:15-18:15 | 12          |



→ Informazio orokorra

→ Eskaintza  
zentroen arabera

→ Adinekoentzat  
osasun ikastaroak

→ Aisia eta kirol  
ikastaroak

→ Kultura tailerrak

→ Emakume eta  
gizonen arteko  
berdintasun  
tailerrak



## 8 BARRUTIA

### BASURTU Udaltegia



📍 Zankoeta, 1

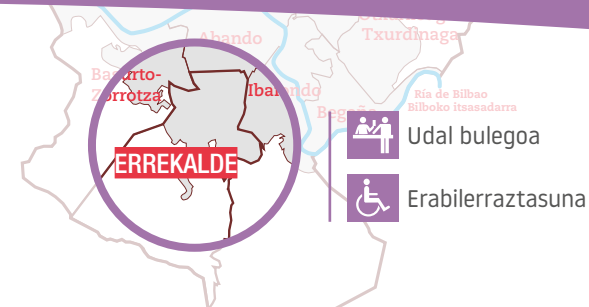
| Tailerrak      | Eguna        | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|----------------|--------------|-------------|-------------|
| Barne ezagutza | Astearteetan | 10:00-12:00 | 15          |

### ZORROTZA Udaltegia



📍 Clara Campoamor, 1

| Tailerrak          | Eguna         | Ordutegia   | Pl. kopurua |
|--------------------|---------------|-------------|-------------|
| Sorkuntza idazketa | Asteazkenetan | 18:30-20:30 | 15          |





## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## Edukiak

### BERDINTASUNERAKO TAILERRAK

Berdintasunerako tailerrak emakumeon prestakuntza, parte-hartze soziala eta jabetasuna bultzatzeko diseinatu dira, horrela, beste pauso bat emanez Bilboko emakumeen eta gizonen arteko aukera berdintasuna lortze bidean.

### INTERNET ETA SARE SOZIALAK

Inon den iraultza teknologikoa eta ezagupenaren aldekoa izan da Internet gizon-emakumeentzat. Ezinbestekoa egiten zaigu sareak eskaintzen dizkigun tresnak erabiltzea. Tailer honetan emakumeen trebeziak areagotuko ditugu, administrazio publikoaren erabilera errazteko eta ezagutu ditzaten haren ezaugarriak eta horrela gure gaitasuna bikoitza tramitatzea errazteko. Era berean, sare sozialen erabileran sakonduko dugu, zehatzago, Facebook eta Twitterren erabileran. Emakumeok liderrak gara eta sare-sortzaileak. Horien bidez geure sormenaren eta gizarteari egiten dizkiogun ekarpenen sustapena eta zabalkundea egin

ditzaitegu. Azken batean, tailer honekin emakumeen ahalgintza bultzatu nahi da, indibiduala zein kolektiboa.

### INFORMATIKA HASTAPENA

Informatikako hastapenetako ikastaroa informatikari buruz ezer ez dakiten emakumeei zuzenduta dago. Helburua programak erabiltzen ikastea da, ordenagailua oinarri-oinarrian eta erraz erabili ahal izateko.

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

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



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

Tailer honen bidez, nork bere emozioak ezagutzea eta beraiek erregulatzeko estrategia eraginkorrak ikastea sustatu gura da. Pertsonaren ongizate psikiko eta fisikoa, eta emozioak bere ingurunera egokitzea mesedetzeko eskumenen garapena indartzea, eta eguneroko funtzionamendu pertsonal, sozial eta familiarra mesedetzen duten trebeziak sustatzea.

## 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 "barnebide" isil eta kutun hori aurkitzeko, gure biografia pertsonala garatu duen material preziatu hori aurkitzeko.

## BARNE EZAGUTZA

Tailer honen bidez, parte-hartzaileei behar dituzten jakintza eta trebetasunak eman gura zaizkie ongizatea dakarkien autonomia bat garatzeko, beren banakotasuna eta taldeko elkarreragina aztertuz. Ahalmen pertsonalak barneratzea bultzatu gura da, pertsonaren alderdi garrantzitsuak hobetzeko: nork bere burua ezagutzea, autoestimua, komunikazioa eta autoerrealizazioa.

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak



## IKUSPEGI FEMINISTATIK ARTISTA DIREN EMAKUMEAK

Tailer honetan XX. mendeko historian zehar ibilbide bat burutuko dugu eta horretan artisten lanak eta gertaera politikorik garrantzitsuenak lotuko ditugu: hori ikusmolde feministatik abiatuta. Emakume artistek gizonezkoen 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.

## 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 gauzatua 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, erreibindikatuta ikus dezakegu geure burua... edo ez.

## → Informazio orokorra

## → Eskaintza zentroen arabera

## → Adinekoentzat osasun ikastaroak

## → Aisia eta kirol ikastaroak

## → Kultura tailerrak

## → Emakume eta gizonen arteko berdintasun tailerrak

### ZIBERFEMINISMOA: KOMUNIKAZIO FEMINISTA SAREETAN

Tailer honetan ezagutuko ditugu IKTek eta sare sozialek Mugimendu Feministan komunikazioa bultzatzeko ematen dituzten aukerak.

Izandako parte-hartze prozesua aztertuko dugu, feminismoaren lehen olatutik gaur egun ikusten ditugun militantzia digitaletaraino.

Sare sozialek parte-hartze indibidualerako eta aktibismo politikorako gune pertsonal bat eskaintzen dute. Era berean, aldatu egin da diskurtsoek iritzi-estatueta duten eragina.

Hori dela eta, garrantzitsua da sare sozialen funtzionamendua ulertzea eta berauek modu egokian erabiltzea.





**Bilbao**

UDALA  
AYUNTAMIENTO