

Ikastaro eta Tailerren Gida **2024 / 2025**



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO



Guía 2024 / 2025
de Cursos y Talleres

HITZAURREA

Bilbo hiri bizia da, egunez egun herritar guztien ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzearen alde lan egiten duena.

Duela urte askoz geroztik, Bilboko Udalak kalitateko azpiegitura eta ekipamendu publiko berrien alde egiten du, eta horiek guztiak udal ikastaro eta tailerren eskaintza zabalaz betetzearen alde, gustu eta adin guztietarako jarduerak bilduz: kirol, kultura eta aisia arloetakoak nahiz adinekoei zuzendutakoak, berdintasunerako tailerrak, arte plastiko eta bisualen esparruetakoak eta abar.

Inoiz ez da berandu ikasteko edo pertsona bezala aberastuko gaituen jarduera kultural, fisiko edo ludikoren bat hasteko.

Horregatik, aurrean ere, Udal Ikastaro eta Tailerren Gida honetan bildu ditugu, bizitzako adin guztietan giza-garapenaren aldeko apustuari eusten dioten jardueren eskaintza zabal hori.

Eta horregatik, lerro hauetatik, Gida hau irakurtzen jarraitzea 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

PRÓLOGO

Bilbao es una ciudad viva que trabaja por mejorar día a día el bienestar y la calidad de vida de toda la ciudadanía.

Desde hace años, el Ayuntamiento de Bilbao apuesta por nuevas infraestructuras y equipamientos públicos de calidad, que albergan un amplísimo abanico de cursos y talleres municipales, con actividades para todos los gustos y para todas las edades: actividades deportivas, culturales, de ocio, para personas mayores, talleres para la igualdad, artes plásticas y visuales, etc.

Nunca es tarde para aprender o para iniciar una actividad cultural, física o lúdica que nos enriquezca como personas.

Por eso, un año más recogemos en esta Guía de Cursos y Talleres Municipales esa gran oferta de actividades que apuestan por el desarrollo humano en todas las edades de la vida.

Y animamos tanto a todas las personas que habitualmente participáis en estas actividades como al conjunto de bilbainos y bilbainas, a que sigáis leyendo esta Guía en la que, estoy seguro, vais a encontrar actividades que se adaptan perfectamente a vuestros gustos y necesidades.

Juan Mari Aburto. Alcalde de Bilbao



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO



INDIZEA / ÍNDICE

INFORMAZIO OROKORRA 08
INFORMACIÓN GENERAL

ESKAINITZA ZENTROEN ARABERA 30
OFERTA POR CENTROS

ADINEKOENTZAT OSASUN IKASTAROAK 40
CURSOS DE SALUD PARA PERSONAS MAYORES

AISIA ETA KIROL IKASTAROAK 50
CURSOS DE OCIO Y DEPORTE

KULTURA TAILERRAK 66
TALLERES CULTURALES

EMAKUME ETA GIZONEN ARTEKO BERDINTASUN TAILERRAK 84
TALLERES POR LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES

Ikastaro eta Tailerren Gida **2024 / 2025**



Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO

Guía **2024 / 2025** de Cursos y Talleres

Informazio
orokorra



Información
general

Gida honek udaltegietan ematen diren ikastaroetan izena eman ahal izateko behar den informazioa jasotzen du. Hauek dira ikastaroetako arloak:

- **Adinekoentzako osasuna** (doakoak).
- **Kultura.**
- **Berdintasuna.**
- **Aisia eta kirola.**

Oro har, hauek hartu behar dira kontuan:

- Jardueretan izena emateak berekin dakar gida honetan azaldutako arauak onartzea.
- Ikastaro eta tailerretara aldizka joatea eskatzen da.
- Ikasleek udal-instalazioak behar bezala erabiltzeko konpromisoa hartzen dute, lokalen garbitasuna, higiena eta ordena mantentzen saiatuz.
- Ikasleen materiala txikia izango da. Formatu handiko lanen kasuan, ikasleei zentrotik eramateko eskatuko zaie.
- Udaltegiak ez du bere gain hartzen gerta daitezkeen kalteen edo material pertsonalen galeren erantzukizuna.

Euskaraz bakarrik egiten diren jarduerak **EU** (**euskeraz bakarrik**) ikurrarekin identifikatuta agertzen dira. Gainerako jarduerak gaztelaniaz bakarrik emango dira. Hala ere, euskaraz egingo diren berdintasuneko ikastaroetan, taldea osatzeko ikasle nahikorik ez badago, ikastaroa ele bietan edo gaztelaniaz emango da.

Familia eta aisialdia uztartu behar dituzten pertsonen **Haurgune/Kidegune** zerbitzua daukate eskura hainbat udaltegitan. Zerbitzu horren informazioa eta prezioak udalaren webgunean daude eskuragarri.

Aurten beste prozesu bat egongo da aisialdiko eta kiroleko ikastaroetan izena emateko; prozesu hori bereizita dago gida honetan.

Esta guía recoge la información necesaria para poder inscribirse en los cursos que se imparten en los Centros Municipales de:

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

Con carácter general es necesario tener en cuenta que:

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

Aquellas actividades que se desarrollen únicamente en euskera, aparecen identificadas con el símbolo **EU** (**euskeraz bakarrik**). El resto de actividades se impartirán únicamente en castellano. NO obstante, para los cursos de **igualdad** que consten que se desarrollarán en euskera, si no hay alumnado suficiente para conformar el grupo, el curso se impartirá o en bilingüe o en castellano.

Para aquellas personas que necesiten conciliar familia y ocio, tienen a su disposición el servicio de **Hargune/Kidegune** en diferentes centros municipales, cuya información y precios está disponible en la web municipal.

Este año como novedad, habrá un proceso diferente para la inscripción de los cursos de ocio y deporte, que consta diferenciado en esta guía.

Aisialdi eta kiroletako ikastaroetako INTERES OROKORREKO GAIAK**1 Nork eman dezake izena aisialdi eta kiroletako ikastaroetan?**

Bilbon erroldatutako 18 urtetik gorako pertsona guztiak eman ahal izango dute izena.

Pertsona bakoitzak gehienez bi udaltegitan eman ahal izango du izena

2 kurtsotara egongo da mugatuta persona bakoitzak egin ditzakeen ikastaro kopurua.

Aretoko dantza-ikastaroetara edo dantza tropikaletara bikotean joan nahi dutenei gomendatzen zaie izena bata bestearen ondoren ematea.

Dantza, Yoga eta Tai-Chi hobekuntzako taldetan ezinbestekoa da alde zuretik ezagutzak izatea.

2 Non eman dezaket izena eta informazioa jaso?

Eskaerak, kontsultak eta bajak www.bilbaokiroalak.eus web orriaren bidez edo kiroldegietako salmenta automatikoko makinetan egingo dira.

Telefono bidez ere egin dezakezu, telefono-zenbaki hauetan:

Bilbao Kirolak	944 354 740
Abusu-La Peñako kiroldegia	944 162 717
Artxandako kiroldegia	944 452 300
Atxuriko kiroldegia	944 330 590
Deustuko kiroldegia	944 761 021
La Casilla pabiloia	944 448 908
Miribillako kiroldegia	946 792 130
Errekaldeko kiroldegia	944 430 342
San Ignazioko kiroldegia	944 750 541
San Mameseko kiroldegia	946 858 383
Txurdinagako kiroldegia	944 117 799
Zorrotzako kiroldegia	944 995 422

Kultura, berdintasun eta osasuneko ikastaroetako INTERES OROKORREKO GAIAK**1 Nork eman dezake izena kultura, berdintasun eta osasuneko ikastaroetan?**

Bilbon erroldatutako 18 urtetik gorako pertsona guztiak eman ahal izango dute izena. Berdintasuneko tailerrak emakumeentzat bakarrik izango dira, eta adinekoentzako osasun-jarduerak, 70 urtetik gorakoentzat.

Pertsona bakoitzak gehienez bi udaltegitan eman ahal izango du izena.

Pertsona bakoitzak egin ditzakeen ikastaro edo tailerren kopurua mugatua da:

- Berdintasuna: gehienez bi jarduera
- Kultura: jarduera bat
- Osasuna adinekoentzat: gehienez talde bat

2 Non eman dezaket izena eta informazioa jaso?

Eskaerak, kontsultak eta bajak www.bilbao.eus web orriaren bidez egingo dira.

Telefono bidez ere egin dezakezu, telefono-zenbaki hauetan:

- 944 010 010 edo 010, astelehenetik igandera, 08:00 etatik 20:00etara.
- 944 203 166, astelehenetik ostiralera, 08:30etik 13:30era.
- Adinekoentzako osasun-ikastaroetarako: 944 204 470/944 204 453, astelehenetik ostiralera, 09:00etatik 13:30era.

CUESTIONES DE INTERES GENERAL

para cursos de ocio y deporte

1 ¿Quién puede inscribirse en los cursos de ocio y deporte?

Podrán inscribirse todas las personas mayores de 18 años empadronadas en Bilbao.

Cada persona podrá inscribirse en un máximo de dos centros. El número de cursos que cada persona puede realizar está limitado a dos.

A quienes desean acudir como pareja a los cursos de bailes de salón o bailes tropicales, se les recomienda que formalicen la inscripción una después de la otra.

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

2 ¿Dónde puedo inscribirme e informarme?

Las solicitudes, consultas y bajas se harán a través de la página web: www.bilbaokiolak.eus o en las máquinas de venta automática de los polideportivos.

También puede hacerlo de manera telefónica en los siguientes números de teléfono:

Bilbao Kirolak	944 354 740
Polideportivo Abusu-La Peña	944 162 717
Polideportivo Artxanda	944 452 300
Polideportivo Atxuri	944 330 590
Polideportivo Deusto	944 761 021
Pabellón La Casilla	944 448 908
Polideportivo Miribilla	946 792 130
Polideportivo Rekalde	944 430 342
Polideportivo San Inazio	944 750 541
Polideportivo San Mames	946 858 383
Polideportivo Txurdinaga	944 117 799
Polideportivo Zorroza	944 995 422

CUESTIONES DE INTERES GENERAL

para cursos de cultura, igualdad y salud

1 ¿Quién puede inscribirse en los cursos de cultura, igualdad y salud?

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

Cada persona podrá preinscribirse como máximo en dos centros.

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

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

2 ¿Dónde puedo inscribirme e informarme?

Las solicitudes, consultas y bajas se harán a través de la página web: www.bilbao.eus

También puede hacerlo de manera telefónica en los siguientes números de teléfono:

- 944 010 010 ó 010, de lunes a domingo de 08:00 a 20:00.
- 944 203 166, de lunes a viernes de 08:30 a 13:30.
- Para los cursos de salud para mayores: 944 204 470 / 944 204 453, de lunes a viernes de 09:00 a 13:30.

Aisialdi eta kiroletako ikastaroetako **INTERES OROKORREKO GAIAK**

3 Ikastaroak eta tailerrak baliogabetu edo alda daitezke?

Bai. Ikastaroak eta tailerrak bertan behera utzi ahal izango dira behar beste pertsona ez badago izena emanda edo gerora sortutako arrazoiengatik. Bilbao Kirolak-ek eskaintza aldatzeko eskubidea gordetzen du.

4 Ordaindutako dirua itzultzen al da?

Ordaindutako zenbatekoa ikastaroa edo tailerra baliogabetzen denean bakarrik itzuliko da, gainerako kasuetan ez. Itzulketa ikasturtean zehar egingo da.

5 Nola eman dezaket baja?

Aisia eta kiroletako ikastaroetan, aurreko hilaren **1etik 22ra** eskatu behar da baja; bestela, kobrantza egiten jarraituko da.

6 Tarifak alda daitezke?

Aisia eta kiroletako tarifak aldatu egin daitezke urtean zehar, Bilbao Kirolak-en Administrazio Kontseiluak horiek aldatzeko erabakia har baitezake. Hala bada, hileko matrikulazioa egiteko unean indarrean dagoen tarifa aldatua aplikatuko da.

Kultura, berdintasun eta osasuneko ikastaroetako **INTERES OROKORREKO GAIAK**

3 Ikastaroak eta tailerrak baliogabetu edo alda daitezke?

Bai. Ikastaroak eta tailerrak bertan behera utzi ahal izango dira behar beste pertsona ez badago izena emanda edo gerora sortutako arrazoiengatik. Bilboko Udalak eskaintza aldatzeko eskubidea gordetzen du.

4 Ordaindutako dirua itzultzen al da?

Ordaindutako zenbatekoa ikastaroa edo tailerra baliogabetzen denean bakarrik itzuliko da, gainerako kasuetan ez. Itzulketa ikasturtean zehar egingo da.

5 Nire plaza gal dezaket?

Plaza kasu hauetan galduko da, eta osasun-ikastaroetan itxaron-zerrendara igaroko dira:

1. Hilabetean klase guztietara elkarren segidan ez joateagatik.
2. Klase erdietan baino gehiagotan huts egiteagatik, hiruhileko batean.

6 Tarifak alda daitezke?

Kultura eta berdintasuneko ikastaroetako tarifak ikasturte osoan zehar mantenduko dira. Osasuneko ikastaroen doakotasuna ere ikasturte osoan mantenduko da.

CUESTIONES DE INTERES GENERAL

para cursos de ocio y deporte

3 ¿Pueden anularse o modificarse los cursos y talleres?

Si. Los cursos y talleres podrán ser anulados si no hay un número suficiente de personas inscritas o por causas sobrevenidas. Bilbao Kirolak se reserva el derecho a modificar la oferta.

4 ¿Se devuelve el dinero abonado?

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

5 ¿Cómo me doy de baja?

Las bajas de los cursos de Ocio y Deporte deben solicitarse entre los días **1 al 22** del mes anterior, ya que en caso contrario, se seguirá realizando el cobro.

6 ¿Se pueden ver modificadas las tarifas?

Las tarifas de ocio y deporte pueden sufrir alteraciones a lo largo del año, ya que el Consejo de Administración de Bilbao Kirolak podría adoptar acuerdo modificando las mismas. En caso de ser así, se aplicará la tarifa modificada y en vigor en el momento de hacer la matriculación mensual.

CUESTIONES DE INTERES GENERAL

para cursos de cultura, igualdad y salud

3 ¿Pueden anularse o modificarse los cursos y talleres?

Si. Los cursos y talleres podrán ser anulados si no hay un número suficiente de personas inscritas o por causas sobrevenidas. El Ayuntamiento de Bilbao se reserva el derecho a modificar la oferta.

4 ¿Se devuelve el dinero abonado?

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

5 ¿Puedo perder mi plaza?

La plaza se perderá en los siguientes casos, y, en los cursos de salud pasarán a lista de espera:

1. Por faltar a todas las clases de forma consecutiva, en un mes.
2. Por faltar a más de la mitad de las clases, en un trimestre.

6 ¿Se pueden ver modificadas las tarifas?

Las tarifas para los cursos de cultura e igualdad se mantienen durante todo el curso. La gratuidad de los cursos de salud también se mantiene durante todo el curso.

IZENA EMATEKO PROZESUA

Aisialdi eta kiroltako ikastaroak:
faseak eta epeak

1 AURRETIKO HITZORDUA

2024ko ekainaren 19tik irailaren 2ra.

Izena aurrez emateko udaltegiak eta jarduerak (gehienez bi) aukeratu behar izango dira

Kiroldegietan edo bulego birtualean eska daiteke:

www.bilbaokirolak.eus

1. Sartu "Sartu" atalean
2. Identifikatu zaituz NANaren zenbakiarekin
3. Hautatu: "Jarduerak" "Zozketak" "Zozketako izen-emate berria"
5. Txartela inprimatu (aukerakoa)

Pertsona hori zozketan izena emanda dagoenean, ticketa ber inprimitu ahalko du

2 ZOZKETA ETA HITZORDUAK

2024ko irailaren 5a.

Ikastaro eta tailerretan izena emateko hitzorduak finkatzeko zozketa irailaren 5ean egingo da Bilbao Kirolak-en bulego nagusietan (Nafarroa 5-4).

Zozketa bat egingo da udaltegi bakoitzeko. Zenbaki bat aterako da eta 1. hitzordua emango zaio. Zenbaki horretatik aurrera, zerrenda-ordenaren arabera emango dira zitazioak.

Hitzorduak irailaren 9tik aurrera kontsultatu ahal izango dira leku hauetan:

- Kiroldegietan (ikusgai dauden zerrendak)
- Internet bidez www.bilbaokirolak.eus (bulego birtuala)

IZENA EMATEKO PROZESUA

Berdintasun, kultura eta osasuneko
ikastaroak: faseak eta epeak

1 AURREINSKRIPZIOA

2024ko ekainaren 19tik irailaren 2ra.

Izena aurrez emateko, jarduera bat egin nahi den udaltegia (edo udaltegiak) aukeratu behar da, gehienez ere **zentro bi**.

Jarduera zehatza irailaren, izena ematean, aukeratu da.

Tarifa murriztuaren eskubidea lortzeko aukera dago (ikus tarifa murriztuak aplikatzeko baldintzen atala).

2 ZOZKETA ETA HITZORDUAK

2024ko irailaren 5a.

Ikastaroetan eta tailerretan izena emateko hitzorduak zehazteko zozketa irailaren 5ean egingo da, 10:00etan, Euskarako, Herritarren Arreta eta Partaidetzako, 2030 Agendako eta Nazioarteko Gaietako Saileko bulegoetan (Campo Volantin 1bis, 5. solairua).

Hitzorduak irailaren 9tik aurrera kontsultatu ahal izango dira leku hauetan:

- Udaldegietan (ikusgai dauden zerrendak).
- Udalaren webgunea (www.bilbao.eus).

PROCESO PARA LA INSCRIPCIÓN

Cursos ocio y deporte: fases y plazos

1 CITA PREVIA

Del 19 de junio al 2 de septiembre de 2024.

La cita previa se formaliza eligiendo el centro o centros y la actividad o actividades en los que se desee realizar.

Se puede solicitar en los polideportivos, o en la oficina virtual: www.bilbaokirolak.eus

1. Entrar en "Accede"
2. Identificarse con número de DNI
3. Seleccionar: "Actividades" "Sorteos" "Nueva inscripción en sorteo"
5. Imprimir el ticket (opcional)

Una vez que la persona está ya apuntada al sorteo, el ticket se puede reimprimir.

2 SORTEO Y CITAS

5 de septiembre de 2024.

El sorteo para fijar las citas de inscripción en los cursos y talleres se realizará 5 de septiembre en las oficinas centrales de Bilbao Kirolak (navarra, 5-4º).

Habrà un sorteo por cada centro municipal. Se sacará un número y se le dará la cita nº1. A partir de ese número, se dará las citas por orden de lista.

Las citas podrán consultarse a partir del 9 de septiembre en:

- En polideportivos (listas expuestas)
- Por internet www.bilbaokirolak.eus (oficina virtual)

PROCESO PARA LA INSCRIPCIÓN

Cursos igualdad, cultura y salud: fases y plazos

1 PREINSCRIPCIÓN

Del 19 de junio al 2 de septiembre de 2024.

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

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

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

2 SORTEO Y CITAS

5 de septiembre de 2024

El sorteo para fijar las citas de inscripción en los cursos y talleres se realizará el 5 de septiembre a las 10:00 horas en las oficinas del Área de Euskera, Atención y Participación Ciudadana, Agenda 2030 e Internacional, sitas en la 5ª planta del Campo Volantin 1bis.

Las citas podrán consultarse a partir del 9 de septiembre en:

- En los Centros Municipales (listas expuestas).
- La página web municipal (www.bilbao.eus).

IZENA EMATEKO PROZESUA

Aisialdi eta kiroleko ikastaroak:
faseak eta epeak

- Informazio-telefonoetan:

Bilbao Kirolak	944 354 740
Abusu-La Peñako kiroldegia	944 162 717
Artxandako kiroldegia	944 452 300
Atxuriko kiroldegia	944 330 590
Deustuko kiroldegia	944 761 021
La Casilla pabiloia	944 448 908
Miribillako kiroldegia	946 792 130
Errekaldeko kiroldegia	944 430 342
San Ignazioko kiroldegia	944 750 541
San Mameseko kiroldegia	946 858 383
Txurdinagako kiroldegia	944 117 799
Zorrotzako kiroldegia	944 995 422

Emandako hitzorduak esan nahi du ezarritako egunetik eta ordutik aurrera eman daitekeela izena, baina ez du plazarik bermatzen.

3 JARDUERA HAUTATZEA ETA ORDAINTZEA. INSKRIPZIOA

2024ko irailaren 11tik 23ra, biak barne.

Hitzorduan ezarritako egunetik eta ordutik aurrera, aukeratutako jardueretan izen eman dezakezu leku libreak dituzten ikastaroen artean, webguneko bulego birtualean (www.bilbaokirolak.eus) eta kiroldegietan.

Itxaron-zerrenda egongo da; kasu honetan, kiroldegietan edo Bilbao Kirolak-en web orrian "Itxaron-zerrenda" izena emateko aukera egongo da plazarik lortu ez den kasuetan. Itxaron-zerrenda hori inskripzio-ordenaren arabera kudeatuko da.

IZENA EMATEKO PROZESUA

Berdintasun, kultura eta osasuneko
ikastaroak: faseak eta epeak

- Informazio-telefonoak: 944.010.010 edo 010.

Emandako hitzorduak esan nahi du ezarritako egunetik eta ordutik aurrera eman daitekeela izena, baina ez du plazarik bermatzen.

3 JARDUERA HAUTATZEA ETA ORDAINTZEA. INSKRIPZIOA

2024ko irailaren 11tik 23ra, biak barne.

Hitzorduan ezarritako egunetik eta ordutik aurrera, jarduera aukera daiteke leku libreak dituzten ikastaroen artean.

Ez da itxaron-zerrendarik egongo, adinekoentzako osasun-ikastaroetarako izan ezik. Kasu horretan, udaltegi bakoitzean "Adinekoentzako osasun-tailerretarako itxaron-zerrenda" izeneko ikastaroan izena emateko aukera egongo da, plazarik lortu ez bada. Itxaron-zerrenda hori adinaren arabera kudeatuko da, eta urtean zehar leku hutsak betetzen joateko balioko du.

Komenigarria da lehenbailehen izena ematea, plaza libre gehiago eduki ahal izateko.

PROCESO PARA LA INSCRIPCIÓN

Cursos ocio y deporte: fases y plazos

- En los teléfonos de información:

Bilbao Kirolak	944 354 740
Polideportivo Abusu-La Peña	944 162 717
Polideportivo Artxanda	944 452 300
Polideportivo Atxuri	944 330 590
Polideportivo Deusto	944 761 021
Pabellón La Casilla	944 448 908
Polideportivo Miribilla	946 792 130
Polideportivo Rekalde	944 430 342
Polideportivo San Inazio	944 750 541
Polideportivo San Mames	946 858 383
Polideportivo Txurdinaga	944 117 799
Polideportivo Zorroza	944 995 422

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

3 ELECCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y PAGO. INSCRIPCIÓN

Del 11 al 23 de septiembre de 2024, ambos incluidos. A partir del día y hora establecidos en la cita ya puede inscribirse en la actividad elegida entre aquellos cursos que dispongan de plazas libres, en la oficina virtual de la página web (www.bilbaokirolak.eus) y en los polideportivos.

Habrà lista de espera; en este caso en los polideportivos o en la página web de Bilbao Kirolak existirá la posibilidad de inscribirse en la lista de espera de los cursos que no tienen plazas. Esta lista de espera se gestionará por orden de inscripción.

PROCESO PARA LA INSCRIPCIÓN

Cursos igualdad, cultura y salud: fases y plazos

- En los teléfonos de información: 944.010.010 o 010.

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

3 ELECCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y PAGO. INSCRIPCIÓN

Del 11 al 23 de septiembre de 2024, ambos incluidos. A partir del día y hora establecidos en la cita ya puede elegirse la actividad entre aquellos cursos o talleres que dispongan de plazas libres.

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

IZENA EMATEKO PROZESUA

Aisialdi eta kiroleko ikastaroak:
faseak eta epeak

Tarifa murriztuak “tarifa murriztuak aplikatzeko baldintzak” atalean ezarritakoaren arabera aplikatuko dira.

Inskripzioa egiten den unean egingo da ordainketa, banku-helbideratzearen bidez, SEPA agindua betez. Ordainketa helbideratu nahi ez duenak aurreko hilaren 22ra arte berritu ahal izango du ikastaroa bulego birtualean edo kiroldegietan.

4 ITXARON ZERRENDETAN ETA HUTSIK DAUDEN PLAZETAN IZEN EMATEA

Itxaron-zerrendetan izena emateko epea 2024-2025 bitartean egongo da zabalik. Hilabete bakoitzeko 23ra arte, itxaron-zerrendak kudeatuko dira. Hurrengo hilaren 24tik 10era, itxaron-zerrendak kudeatu ondoren, eta plaza libreak egonez gero, plaza bakantetan izena emateko epea irekiko da herritar guztientzat.

Izen-ematea web-orriko bulego birtualean (www.bilbaokirolak.eus) eta kiroldegietan egiten da, udaltegia eta jarduera aukeratuz, eta aurreko atalean (“Ordaintzeko modua”) ezarritakoaren arabera ordainduz.

Tarifa murriztuak “tarifa murriztuak aplikatzeko baldintzak” atalean ezarritakoaren arabera aplikatuko dira.

Izena emateko epea hilabete bakoitzeko 24tik 10era bitartekoa da.

IZENA EMATEKO PROZESUA

Berdintasun, kultura eta osasuneko
ikastaroak: faseak eta epeak

Tarifa murriztuak “tarifa murriztuak aplikatzeko baldintzak” atalean ezarritakoaren arabera aplikatuko dira.

Ordainketa izena eman eta hurrengo hiru egunetan egingo da, kontuan izanik epe horretan egiten ez bada inskripzioa egin gabekotzat joko dela eta plaza hutsik geratuko dela. Ordainketa egiteko moduari buruzko informazio guztia (sukurtsalak, modu telematiko) ordainketa-dokumentuan dago; hori web-orrian eskuratzen da, inskripzioa egin ondoren.

4 HUTSIK DAUDEN PLAZETAN IZENA EMATEA

Hutsik dauden plazetan izena emateko epea urriaren 1ean hasten da, goizeko 08:30etatik aurrera, eta nahi duten guztientzat zabalik dago, baita alde aurretik izena eman ez dutenentzat ere.

Izena emateko, udaltegia eta jarduera aukeratu behar dira, eta aurreko atalean (“Ordaintzeko modua”) ezarritakoaren arabera ordaindu behar da.

(Adinekoentzako osasun-ikastaroak doakoak dira).

Tarifa murriztuak “tarifa murriztuak aplikatzeko baldintzak” atalean ezarritakoaren arabera aplikatuko dira.

Ikastaroak eta tailerrak era askotakoak direnez gero, fase honetan izena emateko epeak desberdinak dira.

- Kultura eta Berdintasunari buruzko ikastaro eta tailerretarako: 2024ko urriaren 2tik abenduaren 13ra.
- Adinekoentzako osasun-ikastaroetarako: 2024ko urriaren 1etik 31ra.

PROCESO PARA LA INSCRIPCIÓN

Cursos ocio y deporte: fases y plazos

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

El pago se efectuará en el momento de la inscripción mediante domiciliación bancaria rellenando la orden SEPA. Quien no desee domiciliar el pago, podrá renovar el curso hasta el día 22 del mes anterior en la oficina virtual o en los polideportivos.

4 INSCRIPCIÓN EN LISTAS DE ESPERA Y EN PLAZAS VACANTES

La inscripción en listas de espera está abierta durante todo el periodo 2024-2025.

Hasta el 23 de cada mes, se gestionarán las listas de espera. Del día 24 al 10 del mes siguiente, una vez gestionadas las listas de espera y, en el caso de existir plazas libres, se abrirá periodo de inscripción a plazas vacantes para toda la ciudadanía.

La inscripción se formaliza en la oficina virtual de la página web (www.bilbaikirolak.eus) y en los polideportivos, eligiendo el centro y la actividad; y pagando según lo establecido en el apartado anterior “Modo de efectuar el pago”.

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

Los plazos para poder realizar una inscripción son del 24 al 10 de cada mes.

PROCESO PARA LA INSCRIPCIÓN

Cursos igualdad, cultura y salud: fases y plazos

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

El pago se efectuará en los tres días siguientes al de la inscripción, teniendo en cuenta que si no se realiza en ese plazo se tendrá por no realizada la inscripción y la plaza quedará vacante. Toda la información sobre cómo realizar el pago, sucursales, online, se encuentra en el documento de pago el cual se obtiene en la página web una vez hecha la inscripción.

4 INSCRIPCIÓN EN PLAZAS VACANTES

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

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

(Los cursos de salud para personas mayores son gratuitos).

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

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

- Para los cursos y talleres de Cultura e Igualdad: del 2 de octubre al 13 de diciembre del 2024.
- Para los cursos de salud para personas mayores: del 1 al 31 de octubre de 2024.

Aisia eta kiroletako ikastaroen **TARIFAK**

AISIA ETA KIROLA

Hileko tarifa. Izen-ematea egitean, lehenengo hilabeteko kuota ordaintzen da.

Tarifa arrunta:

- 3 ordu astean: **31,50€**
- 2 ordu astean: **21€**
- 1,5 ordu astean: **15,75€**
- ordubete astean: **10,50€**

Tarifa murriztua diru-sarrerak bermatzeko errenta edo Bizitzeko Gutxieneko Diru-sarrera jasotzen duenarentzat*:

- 3 ordu astean: **6,30 €**
- 2 ordu astean: **4,20 €**
- 1,5 ordu astean: **3,15 €**
- ordubete astean: **2,10 €**

*Egiaztagiriak aurkeztu behar dira.

Kultura eta berdintasuneko **TARIFAK**

KULTURA ETA BERDINTASUNA

Urteko tarifa. Ez dira sartzen jarduera egiteko erosi beharreko material pertsonalaren gastuak.

Tarifa arrunta: 90€

Tarifa murriztua:

- Langabetuak, erretiratuak edo pentsiodunak eta 65 urtetik gorakoak: **56 €**
- Diru-sarrerak bermatzeko errenta edo Bizitzeko Gutxieneko Diru-sarrera jasotzen duten pertsonak*: **9€**

*Egiaztagiriak aurkeztu behar dira.

Osasuna **TARIFAK**

Ikastaroak doakoak dira.

TARIFAS DE LOS CURSOS

de ocio y deporte

OCIO Y DEPORTE

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

Tarifa ordinaria:

- 3 horas semanales: **31,50€**
- 2 horas semanales: **21€**
- 1,5 horas semanales: **15,75€**
- 1 hora semanal: **10,50€**

Tarifa reducida para persona perceptora de renta de garantía de ingresos o del Ingreso Mínimo Vital (IMV)*:

- 3 horas semanales: **6,30 €**
- 2 horas semanales: **4,20 €**
- 1,5 horas semanales: **3,15 €**
- 1 hora semanal: **2,10 €**

*IMV: Deben aportar documentación acreditativa.

TARIFAS DE LOS CURSOS

de cultura e igualdad

CULTURA E IGUALDAD

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

Tarifa ordinaria: **90€**

Tarifa reducida:

- Personas paradas, jubiladas o pensionistas y mayores de 65 años: **56 €**
- Personas perceptoras de renta de garantía de ingresos o del Ingreso Mínimo Vital (IMV)*: **9€**

* Deben aportar documentación acreditativa.

TARIFAS DE LOS CURSOS de salud

Los cursos son gratuitos.

Aisialdi eta kiroletako **IKASTAROETAKO TARIFA MURRIZTUAK APLIKATZEKO BALDINTZAK**

Tarifa murriztuaren eskubidea lortzeko aukera dago.

Hala ere, bizitzeko Gutxieneko Diru-sarrera (BGD) edo Diru-sarrera Bermatzeko Errenta (DBE) kobratzen ari izanagatik tarifa murriztua jasotzeko eskubidea dagoen kasuetan, dokumentazioa aurkeztu beharko da beti.

Kasu horietan, interesdunak berariaz adierazi beharko du, eta Bilbao Kirolak-ekin harremanetan jarri beharko du, izen-ematea formalizatu aurretik prezioak murrizteko eskubidea duela egiaztatzen duen dokumentazioa aurkezteko.

Kasu horietan guztietan, honako dokumentazio hau aurkeztu beharko da:

- Gizarte Segurantzaren edo, hala badagokio, Lanbideren agiria, Bizitzeko Gutxieneko Diru-sarrera (BAG) kobratzeko eskubidea egiaztatzen duena. Kasu honetan tarifa murriztua lortzeko, beti aurkeztu behar da dokumentazioa.
- Lanbideren dokumentua, Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta kobratzeko eskubidea egiaztatzen duena.

Berdintasun eta kulturako **IKASTAROETAKO TARIFA MURRIZTUAK APLIKATZEKO BALDINTZAK**

Tarifa murriztuaren eskubidea lortzeko aukera dago.

Udalak, administrazio-izapideak errazte aldera, ofizioz eta **zuzenean egiaztatuko du inguruabar hori**, inolako dokumentaziorik aurkeztu beharrik gabe, salbu eta interesdunak egiaztapen horren aurka egiten badu edo egiaztapen automatikoa ezinezkoa bada.

Hala ere, Bizitzeko Gutxieneko Diru-sarrera kobratzen ari delako tarifa murriztua jasotzeko eskubidea dagoen kasuetan, dokumentazioa aurkeztu beharko da beti.

Kasu horietan, interesdunak berariaz adierazi beharko du, eta Herritarren Arreta eta Partaidetzako Sailarekin harremanetan jarri beharko du, inskripzioa formalizatu aurretik prezioak murrizteko eskubidea duela egiaztatzen duen dokumentazioa aurkezteko modua bilatzeko.

Kasu horietan guztietan, dokumentazio hau aurkeztu beharko da:

- Gizarte Segurantzaren dokumentua, langabetua, erretiraturia edo pentsioduna dela egiaztatzen duena.
- Gizarte Segurantzaren edo, hala badagokio, Lanbideren agiria, Bizitzeko Gutxieneko Diru-sarrera (BAG) kobratzeko eskubidea egiaztatzen duena. Kasu honengatik tarifa murriztua lortzeko, beti aurkeztu behar da dokumentazioa.
- Lanbideren dokumentua, Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta kobratzeko eskubidea egiaztatzen duena.

CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LAS TARIFAS REDUCIDAS

para los cursos de ocio y deporte

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

Sin embargo, para los casos de derecho a tarifa reducida por estar cobrando el ingreso mínimo vital (IMV) o la RGI se deberá aportar siempre la documentación.

En estos casos, la persona interesada, deberá indicarlo expresamente y ponerse en contacto con Bilbao Kirolak para presentar la documentación que acredite su derecho a obtener una reducción de los precios, antes de formalizar la inscripción.

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

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

CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LAS TARIFAS REDUCIDAS

para los cursos de igualdad y cultura

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

El Ayuntamiento, al objeto de facilitar los trámites administrativos, comprobará de oficio y **directamente esta circunstancia**, sin necesidad de aportar ninguna documentación, salvo que la persona interesada se oponga a esta comprobación, o la verificación automática no sea posible.

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

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

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

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

IZENA EMATEKO PROZESUA ETA EPEAK EGUTEGI OROKORRA

1 AURREINSKRIPZIOA
06/19 - 09/02

2 ZOZKETA HITZORDUAK
09/05 09/09

3 INSKRIPZIOA
09/11 - 09/23

4 PLAZA BAKANTEAK
Urriaren 1etik aurrera

1	AURREINSKRIPZIOA AURRETIKO HITZORDUA	Ekainaren 19tik Irailaren 2ra	JARDUERA GUZTIAK				
			Zentroa aukeratu: Gehienez BI zentro, kultura, berdintasun eta osasun tailerentzako. Asia eta kiroltako bi jarduerak ere aukeratu ahal izango dira.				
2	ZOZKETA	Irailaren 5ean	Zozketa eta hitzordua ematea: Irailaren 9tik aurrera Bilbao Kirolak eta Bilboko udal web orrialdeetan, Bilbao Kirolako telefonoetan, 010ean, Udalgietan eta polikiroldegietan emaitza kontsultatu ahal izango da, gidan agertzen den bezala.				
3	INSKRIPZIOA	Irailaren 11tik 23ra	1. Jarduera aukeratu. Aisia eta Kirol kurtsoetarako, aukeratutako jardueraren konfirmazioa. 2. Tarifa murrizturako eskubidea dagoela ziurtatu: ofizioz edota dokumentazioa aurkeztuz. 3. Ordaindu ordainketa-agirian agertzen den epearen barruan.				
			Kultura	Berdintasuna	Adinekoentzat osasuna	Aisia eta Kirola	
			Jarduera 1	Jarduera 2	Taldea 1, 70 urtetik gorakoentzat		Jarduera 2
4	HUTSIK GERATU DIREN PLAZAK	Aurreinskripzioa egin gabe	Urriaren 2tik abenduaren 13ra		Urriaren 1etik 31ra	Hurrengo hilabeteko 24tik 10era	

PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y FASES CALENDARIO GENERAL

1 PREINSCRIPCIÓN
19/06 - 02/09

2 SORTEO CITAS
05/09 09/09

3 INSCRIPCIÓN
11/09 - 23/09

4 PLAZAS VACANTES
A partir del 1/10

1	PREINSCRIPCIÓN CITA PREVIA	Del 19 de junio al 2 de septiembre	TODAS LAS ACTIVIDADES				
			Elección de centro: un máximo de DOS centros para los cursos de cultura, igualdad y salud. Para los cursos de ocio y deporte también se podrán elegir DOS actividades.				
2	SORTEO	5 de septiembre	Sorteo y asignación de citas: Los resultados se podrán consultar a partir del 9 de septiembre en las web (municipal y Bilbao Kirolak), teléfonos de Bilbao Kirolak, 010 centros municipales y polideportivos según consta en la guía.				
3	INSCRIPCIÓN	Del 11 al 23 de Septiembre	1. Elección de la actividad. Cursos de ocio y deporte confirmar centro y actividad. 2. Comprobación de derecho a tarifa reducida: de oficio o presentando documentación. 3. Abonar dentro del plazo establecido en el documento de pago.				
			Cultura	Igualdad	Salud para mayores	Ocio y Deporte	
			1 actividad	2 actividades	1 grupo para mayores de 70 años	2 actividades	
4	PLAZAS VACANTES	Sin necesidad de preinscripción	2 de octubre al 13 de diciembre		Del 1 al 31 de octubre	Del 24 al 10 del mes siguiente	

	Hasiera	Amaiera	ESKOLA EGUTEGIA			
			Jai egunak			
			Jai Egunak	Zubiak	Gabonak	Aste Santua
Aisia eta Kirola	2024/10/01	2025/06/30	2024/11/01 2024/12/06 2025/05/01		2024/12/24 → 2025/01/06	2025/04/17 → 2025/04/27
Kultura	2024/10/19	2025/05/15			2024/12/21 → 2025/01/08	2025/04/14 → 2025/04/27
Berdintasuna					2024/12/06 → 2024/12/08	
Adinekoentzat osasuna	2024/10/01	2025/06/20			2025/05/02	2024/12/20 → 2025/01/06

	Inicio	Fin	CALENDARIO LECTIVO				
			Períodos no lectivos				
			Festivos	Puentes	Navidad	Semana Santa	
Ocio y Deporte	01/10/2024	30/06/2025	01/11/2024 06/12/2024 01/05/2025		24/12/2024 → 06/01/2025	17/04/2025 → 27/04/2025	
Cultura	19/10/2024	15/05/2025			06/12/2024 → 08/12/2024	21/12/2024 → 08/01/2025	14/04/2025 → 27/04/2025
Igualdad							
Salud para mayores	01/10/2024	20/06/2025			02/05/2025	20/12/2024 → 06/01/2025	16/04/2025 → 27/04/2025

Ikastaro eta Tailerren Gida **2024 / 2025**

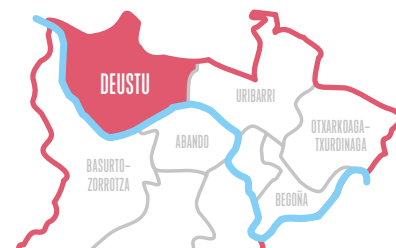


Guía **2024 / 2025**
de Cursos y Talleres

Eskaintza zentroen arabera



Oferta
por centros



1 BARRUTIA/DISTRITO

DEUSTU-BIDARTE Udaltegia/Centro Municipal

Lehendakari Aguirre 42



	Orria Página
■ Enkoadernazioa / Encuadernación	66
■ Larruaren eskulangintza / Artesanía del cuero	66
■ Altzariak zaharberritzea Restauración de muebles	66
■ Pintura sortzailea / Pintura creativa	66
■ Zinemagintzako hastapena / Iniciación al cine	66
■ Natura eta pintura / Naturaleza y pintura	66
■ Patchwork-a / Patchwork	66
■ Pintura eta sorkuntza kristalean Pintura y creación en cristal	66
■ Akuarela / Acuarela	66
■ Arte aplikatuak / Artes aplicadas	66
■ Olioia / Óleo	66
■ Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak Mujeres artistas desde la perspectiva feminista	84
■ Eztabaida eta argudiatze tailerra Taller de debate y argumentación	84

DEUSTU Kiroldegia/Polideportivo

Jon Arrospide 1

■ Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	40
---	----

ARANGOITI Udaltegia/Centro Municipal

Araneko 37



	Orria Página
■ Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	40
■ Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	50
■ Pilates	50
■ Marrazketa eta pintura/Dibujo y pintura	66

SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia/Centro Municipal

Errondoko 2 (Mikel Zárate izkina/esquina)



■ Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	40
■ Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)	50
■ Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)	50
■ Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	50
■ Aretoko Dantzak (hasiera) EU Bailes de Salón (iniciación)	50
■ Luzaketak / Estiramientos	50
■ Erlaxazioa / Relajación	50
■ Pilates	50
■ Arte aplikatuak / Artes aplicadas	66
■ Olioia / Óleo	66
■ Norberaren burua maitatzea eta zaintzea, tratu onaren bidez Amarse y cuidarse desde el buen trato	84



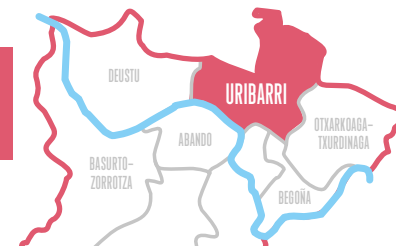
Euskaraz bakarik
Sólo euskera



Udal bulegoa
Oficina municipal



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



2 BARRUTIA/DISTRITO

CASTAÑOS Udaltegia/Centro Municipal

Castaños 11



	Orria Página
Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	41
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	51
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	51
Erlaxazioa Relajación	51
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	51
Pilates	51
Zinemagintzako hastapena Iniciación al cine	67
Olioa Óleo	67
Marketeria Marquetería	67
Patchwork-a Patchwork	67
Argazkigintza digitala Fotografía digital	67
Eztabaida eta argudiatze tailerra Taller de debate y argumentación	84
Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	84

URIBARRI Udaltegia/Centro Municipal

Iturriondo plaza 1-3



	Orria Página
Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	41
Aretoko Dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	51
Aretoko Dantzak (hobekuntza) Bailes de Salón (avanzado)	51
Erlaxazioa Relajación	51
Luzaketak Estiramientos	51
Enkoadernazioa Encuadernación	67
Pintura dekoratiboa Pintura decorativa	67
Birziklatze sortzailea Reciclado creativo	67
Inprobisazioko eta gorputz-adierazpeneko tailerra Taller de improvisación y expresión corporal	84



Udal bulegoa
Oficina municipal



Erabilerraztasuna
Accesibilidad

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao**

3 BARRUTIA/DISTRITO

OTXARKOAGA Udaltegia/Centro Municipal

Pau Casals 19



Orria
Página

Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	42
Erlaxazioa Relajación	52
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	52
Pilates	52
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	52
Zur-lanketa Talla de madera	67
Zeramika Cerámica	67



Marrazketa eta pintura Dibujo y pintura	67
Altzariak zaharberritzea Restauración de muebles	67
Oltoa Óleo	67
Eskultura Escultura	67
Sorkuntza idazketa Escritura creativa	85
Inprobisazioko eta gorputz-adierazpeneko tailerra Taller de improvisación y expresión corporal	85



Udal bulegoa
Oficina municipal



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



4 BARRUTIA/DISTRITO

BEGOÑA Udaltegia/Centro Municipal

Circo Amateur Club Deportivo 2



	Orria Página
Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	43
Dantza Tropikalak (hobekuntza) Bailes Tropicales (avanzado)	53
Chi-Kung (hasiera) / Chi-Kung (iniciación)	53
Chi-Kung (hobekuntza) / Chi-Kung (avanzado)	53
Tai-Chi (hasiera) / Tai-Chi (iniciación)	53
Estresa Kontrolatzeko Teknika Técnicas de Control de Estrés	53
Luzaketak / Estiramientos	53
Erlaxazioa / Relajación	53
Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)	53
Zur-lanketa / Talla de madera	68
Argazkigintza digitala EU	68
Bitxiak diseinatzea eta egitea Diseño y creación de joyería	68
Patchwork-a / Patchwork	68
Oliao / Óleo	68
Argazkigintza digitala / Fotografía digital	68
Eztabaida eta argudiatze tailerra Taller de debate y argumentación	85
Sorkuntza idazketa / Escritura creativa	85

SANTUTXU- KARMELO Udaltegia/Centro Municipal

Remigio Gandasegi 6



	Orria Página
Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	43
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	54
Aretoko Dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	54
Aretoko Dantzak (hobekuntza) Bailes de Salón (avanzado)	54
Dantza Tropikalak (hasiera) Bailes Tropicales (iniciación)	54
Dantza Tropikalak (hobekuntza) Bailes Tropicales (avanzado)	54
Luzaketak Estiramientos	54
Sumi-E EU	68
Barne diseinua eta dekorazioa Diseño y decoración de interiores	68
Sorkuntza paperean eta Scrapbooking Creación en papel y Scrapbooking	68
Bideo edizioa Edición de vídeo	68
Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	85



Euskaraz bakarik
Sólo euskera



Udal bulegoa
Oficina municipal



Erabilerraztasuna
Accesibilidad

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao****5 BARRUTIA/DISTRITO****IBAIONDO Udaltegia/Centro Municipal**

Pelota 10

Orria
Página

Ehunen diseinua eta patroigintza Diseño y patronaje textil	69
Pintura dekoratiboa Pintura decorativa	69
Akuarela EU	69
Urban Sketching EU	69
Informatika hastapena Introducción a la informática	86
Internet eta sare sozialak Internet y redes sociales	86

ZABALA Udaltegia/Centro Municipal

Zabala 41



Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	44
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	55
Tai-Chi (hasiera) Tai-Chi (iniciación)	55
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	55
Zur-lanketa Talla de madera	69

SAN FRANTZISKO Udaltegia/Centro MunicipalConde Mirasol 2 (Mariaren Bihotza plazatik sartzen da /
Entrada por la Plaza Corazón de María)Orria
Página

Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	44
Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)	55
Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)	55
Chi-Kung (hobekuntza) / Chi-Kung (avanzado)	55
Pilates	55
Luzaketak / Estiramientos	55
Altzariak zaharberritzea Restauración de muebles	69
Marrazketa eta pintura / Dibujo y pintura	69
Larruaren eskulangintza Artesanía del cuero	69
Olioa / Óleo	69

LA PEÑA-ABUSU Udaltegia/Centro Municipal

Lekanda 2



Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	44
---	----

Euskaraz bakarik
Sólo euskeraUdal bulegoa
Oficina municipalErabilerraztasuna
Accesibilidad



6 BARRUTIA/DISTRITO

ABANDO Udaltegia/Centro Municipal

Barrainkua 5



Orria
Página

Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	45
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	56
Erlaxazioa Relajación	56
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	56
Pilates	56
Chi-Kung (hasiera) Chi-Kung (iniciación)	56
Chi-Kung (hobekuntza) Chi-Kung (avanzado)	56
Sevillanak (hasiera) Sevillanas (iniciación)	56
Sevillanak (hobekuntza) Sevillanas (avanzado)	56
Dantzak tropikalak eta aretokoak (hasiera) Bailes de salón y tropicales (iniciación)	56
Dantzak tropikalak eta aretokoak (hobekuntza) Bailes de salón y tropicales (avanzado)	56
Tai-Chi (hasiera) Tai-Chi (iniciación)	56
Estresa Kontrolatzeko Teknika Técnicas de Control de Estrés	56
Luzaketak Estiramientos	56

Sumi-E	70
Jostura sortzailea Costura creativa	70
Marketeria Marquetería	70
Barne-diseinua eta dekorazioa Diseño y decoración de interiores	70
Lore diseinua eta konposizioa Diseño y creación floral	70
Bideo edizioa Edición de video	70
Zinemagintzako hastapena Iniciación al cine	70
Sorkuntza paperean eta scrapbooking Creación en papel y scrapbooking	70
Enkoadernazioa Encuadernación	70
Inprobisazioko eta gorputz-adierazpeneko tailerra Taller de improvisación y expresión corporal	86
Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak Mujeres artistas desde la perspectiva feminista	86
Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	86



Udal bulegoa
Oficina municipal



Erabilerraztasuna
Accesibilidad

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao****7 BARRUTIA/DISTRITO****ERREKALDE Udaltegia/Centro Municipal**

Travesía Altube 6

Orria
Página

Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	45
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	58
Sevillanak (hasiera) / Sevillanas (iniciación)	58
Sevillanak (hobekuntza) / Sevillanas (avanzado)	58
Dantzak tropikalak (hasiera) Bailes tropicales (iniciación)	58
Dantzak tropikalak (hobekuntza) Bailes tropicales (avanzado)	58
Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)	58
Ur-pintura / Pintura al agua	71
Tiffany's	71
Barne-diseinua eta dekorazioa Diseño y decoración de interiores	71
Norberaren burua maitatzea eta zaintzea, tratu onaren bidez Amarse y cuidarse desde el buen trato	87

URETAMENDI Udaltegia/Centro Municipal

Uretamendi 36

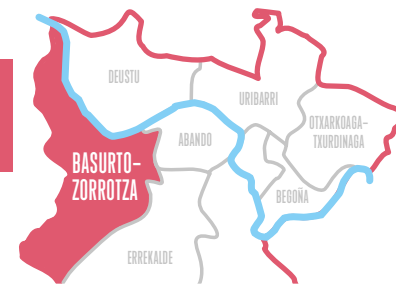


Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)	58
Zeramika / Cerámica	71
Altzariak zaharberritzea eta birziklatzea Restauración y reciclado de muebles	71

IRALA Udaltegia/Centro MunicipalBergara 8-14 (Jaro de Arana plazatik sartzen da /
Entrada por Plaza Jaro de Arana)Orria
Página

Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	45
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	57
Aretoko Dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	57
Aretoko Dantzak (hobekuntza) Bailes de Salón (avanzado)	57
Dantzak tropikalak (hasiera) Bailes tropicales (iniciación)	57
Dantzak tropikalak (hobekuntza) Bailes tropicales (avanzado)	57
Marrazketa eta pintura / Dibujo y pintura	71
Arte aplikatuak / Artes aplicadas	71
Olinoa / Óleo	71
Jostura sortzailea / Costura creativa	71
Zur-lanketa / Talla de madera	71

Udal bulegoa
Oficina municipalErabilerraztasuna
Accesibilidad



8 BARRUTIA/DISTRITO

BASURTU Udaltegia/Centro Municipal

Zankoeta 1



Orria
Página

Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	46
Mantentzeko Gimnasia / Gimnasia Mantenimiento	59
Aerobika / Aerobic	59
Yoga (hasiera) / Yoga (iniciación)	59
Yoga (hobekuntza) / Yoga (avanzado)	59
Erlaxazioa / Relajación	59/60
Sevillanak (hasiera) / Sevillanas (iniciación)	60
Sevillanak (hobekuntza) / Sevillanas (avanzado)	59
Dantza Tropikalak (hasiera) Bailes Tropicales (iniciación)	60
Dantzak tropikalak (hobekuntza) Bailes tropicales (avanzado)	60
Aretoko dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	60
Estresa Kontrolatzeko Teknika Técnicas de Control de Estrés	60
Akuarela / Acuarela	72
Altzariak zaharberritzea Restauración de muebles	72
Arte aplikatuak / Artes aplicadas	72
Patchwork-a / Patchwork	72
Pintura abstraktua / Pintura abstracta	72
Barne-diseinua eta dekorazioa Diseño y decoración de interiores	72
Oliao / Óleo	72
Erretratua / Retrato	72
Norberaren burua maitatzea eta zaintzea, tratu onaren bidez Amarse y cuidarse desde el buen trato	87

ZORROTZA Udaltegia/Centro Municipal

Clara Campoamor 1



Orria
Página

Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	46
Oliao / Óleo	72
Patchwork-a / Patchwork	72
Sorkuntza idazketa / Escritura creativa	87

ALTAMIRA Udaltegia/Centro Municipal

Altamira 39



Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	46
Arte aplikatuak / Artes aplicadas	72
Ehunen diseinua eta patroigintza Diseño y patronaje textil	72

OLABEAGA Udaltegia/Centro Municipal

San Nicolás de Olabeaga 33



Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	46
Altzariak zaharberritzea / Restauración de muebles	73

MASUSTEGI Udaltegia/Centro Municipal

Estrada Masustegi,347



Adinekoentzat osasun ikastaroak Cursos de salud para personas mayores	46
Altzariak zaharberritzea eta birziklatzea Restauración y reciclado de muebles	73



Udal bulegoa
Oficina municipal



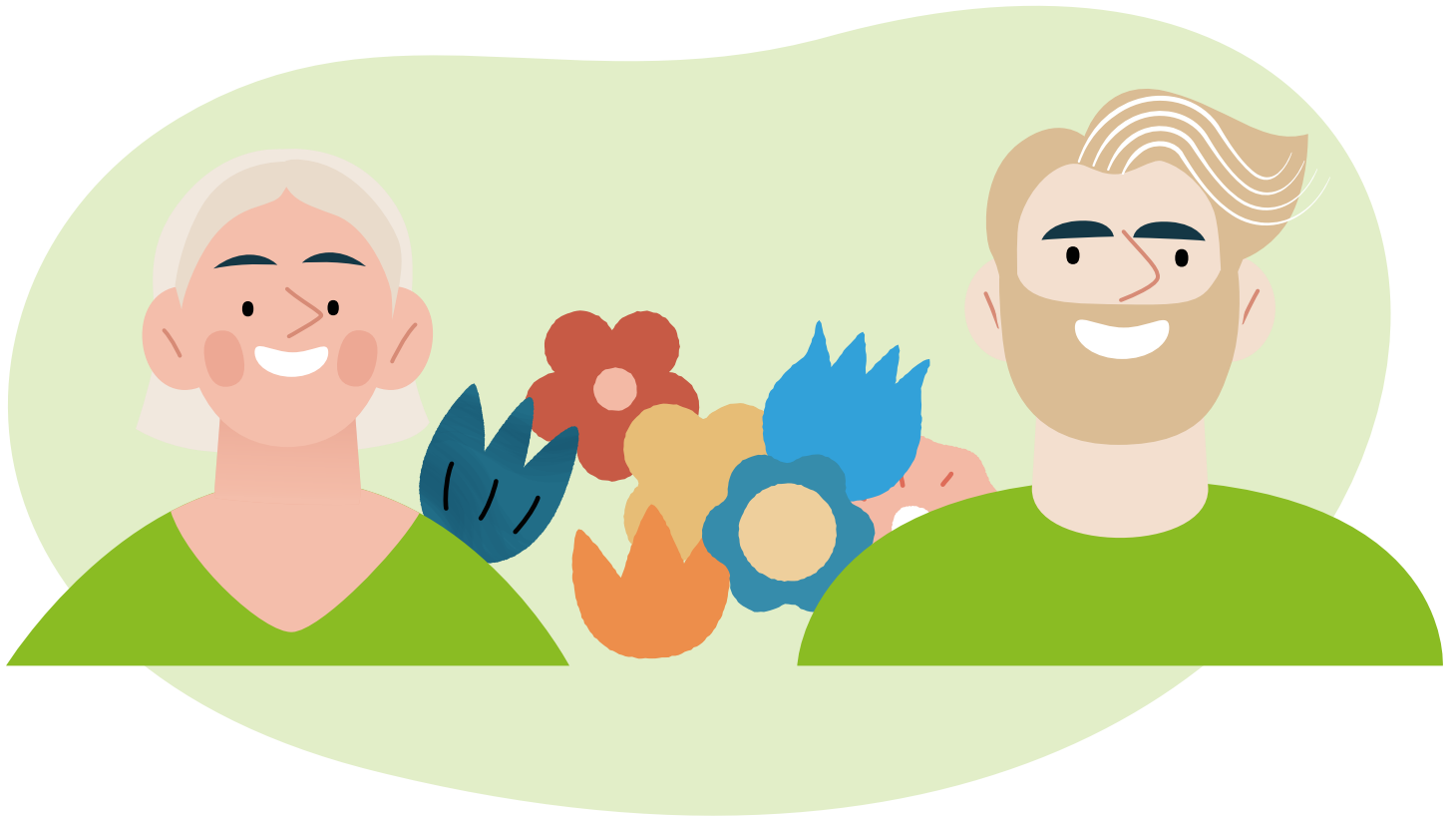
Erabilerraztasuna
Accesibilidad

Ikastaro eta Tailerren Gida **2024 / 2025**



Guía **2024 / 2025**
de Cursos y Talleres

Adinekoentzat osasun ikastaroak



Cursos de salud para
personas mayores

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao**



1 BARRUTIA/DISTRITO

DEUSTU Kiroldegia/Polideportivo

Jon Arrospide 1

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
1	Astelehena eta ostirala / Lunes y viernes	09:00-10:00	20
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	12:00-13:00	20
3	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	12:00-13:00	20
4	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	12:00-13:00	20
5	Astelehena / Lunes	10:00-11:00	20
6	Astelehena / Lunes	11:00-12:00	20

SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia/Centro Municipal

Errondoko 2 (Mikel Zárate izkina/esquina)



1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	09:00-10:00	20
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	10:00-11:00	20
3	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	11:00-12:00	20
4	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	12:00-13:00	20
5	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	09:00-10:00	20
6	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	10:00-11:00	20
7	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00	20
8	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00	20
9	Ostiraletan / Viernes	11:00-12:00	20
10	Ostiraletan / Viernes	12:00-13:00	20

ARANGOITI Udaltegia/Centro Municipal

Araneko 37



1	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	10:00-11:00	20
2	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	11:00-12:00	20



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



2 BARRUTIA/DISTRITO

URIBARRI Udaltegia/Centro Municipal



Iturriondo plaza 1-3

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	09:15-10:15	15
2	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	09:15-10:15	15
3	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00	15
4	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00	15
5	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00	15

CASTAÑOS Udaltegia/Centro Municipal



Castaños 11

1	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	11:00-12:00	15
2	Astearteetan / Martes	12:00-13:00	15
3	Ostegunetan / Jueves	12:00-13:00	15
4	Ostiraletan / Viernes	11:00-12:00	15
5	Ostiraletan / Viernes	12:00-13:00	15



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao**

3 BARRUTIA/DISTRITO

OTXARKOAGA Udaltegia/Centro Municipal

Pau Casals 19



TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
1	Astelehena eta ostirala / Lunes y viernes	10:30-11:30	20
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	11:30-12:30	20
3	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	09:00-10:00	20
4	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	10:00-11:00	20
5	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	11:00-12:00	20
6	Astearte eta osteguna / Martes y jueves	12:00-13:00	20



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



4 BARRUTIA/DISTRITO

BEGOÑA Udaltegia/Centro Municipal

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

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua N° plazas
1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	09:00-10:00	20
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	10:00-11:00	20
3	Astelehenetan / Lunes	11:00-12:00	20
4	Asteazkenetan / Miércoles	11:00-12:00	20
5	Astelehenetan / Lunes	12:00-13:00	20
6	Asteazkenetan / Miércoles	12:00-13:00	20
7	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	09:00-10:00	20
8	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	10:00-11:00	20
9	Astearteetan / Martes	11:00-12:00	20
10	Ostegunetan / Jueves	11:00-12:00	20
11	Astearteetan / Martes	12:00-13:00	20
12	Ostegunetan / Jueves	12:00-13:00	20
13	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00	20

SANTUTXU- KARMELO Udaltegia/Centro Municipal

Remigio Gandasegi 6

1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	09:00-10:00	20
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	10:00-11:00	20
3	Astelehenetan / Lunes	11:00-12:00	20
4	Asteazkenetan / Miércoles	11:00-12:00	20
5	Astelehenetan / Lunes	12:00-13:00	20
6	Asteazkenetan / Miércoles	12:00-13:00	20
7	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	09:00-10:00	20
8	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	10:00-11:00	20
9	Astearteetan / Martes	11:00-12:00	20
10	Ostegunetan / Jueves	11:00-12:00	20
11	Astearteetan / Martes	12:00-13:00	20
12	Ostegunetan / Jueves	12:00-13:00	20
13	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00	20
14	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00	20
15	Ostiraletan / Viernes	11:00-12:00	20
16	Ostiraletan / Viernes	12:00-13:00	20



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao**

5 BARRUTIA/DISTRITO

LA PEÑA-ABUSU Udaltegia/Centro Municipal

Lekanda 2

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	09:00-10:00	15
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	10:00-11:00	15
3	Ostiraletan / Viernes	12:00-13:00	15



SAN FRANTZISKO Udaltegia/Centro Municipal

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

1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	09:00-10:00	15
---	---	-------------	----



ZABALA Udaltegia/Centro Municipal

Zabala 41

1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	10:30-11:30	15
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	11:30-12:30	15



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



6 BARRUTIA/DISTRITO

ABANDO Udaltegia/Centro Municipal

Barrainkua 5

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
1	Astelehena / Lunes	12:00-13:00	15
2	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	12:00-13:00	15
3	Asteazkenetan / Miércoles	12:00-13:00	15



7 BARRUTIA/DISTRITO

ERREKALDE Udaltegia/Centro Municipal

Travesía Altube 6

1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	09:00-10:00	15
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	10:00-11:00	15
3	Astelehena eta ostirala / Lunes y viernes	11:00-12:00	15
4	Astelehena eta ostirala / Lunes y viernes	12:00-13:00	15



IRALA Udaltegia/Centro Municipal

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

1	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	09:00-10:00	15
2	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	10:00-11:00	15
3	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	11:00-12:00	15
4	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	12:00-13:00	15
5	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00	15
6	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00	15



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao****8 BARRUTIA/DISTRITO****BASURTU Udaltegia/Centro Municipal**

Zankoeta 1

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
1	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	10:00-11:00	20
2	Astelehena eta asteazkena / Lunes y miércoles	12:00-13:00	20
3	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	09:00-10:00	20
4	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	10:00-11:00	20
5	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	11:00-12:00	20
6	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	12:00-13:00	20
7	Ostiraletan / Viernes	09:00-10:00	20
8	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00	20
9	Ostiraletan / Viernes	11:00-12:00	20
10	Ostiraletan / Viernes	12:00-13:00	20

ZORROTZA Udaltegia/Centro Municipal

Clara Campoamor 1

1	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	09:00-10:00	20
2	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	10:00-11:00	20
3	Ostiraletan / Viernes	10:00-11:00	20

ALTAMIRA Udaltegia/Centro Municipal

Altamira 39

1	Asteazkena eta ostirala / Miércoles y Viernes	12:00-13:00	15
----------	--	-------------	----

OLABEAGA Udaltegia/Centro Municipal

San Nicolás de Olabeaga 33

1	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	12:00-13:00	15
----------	---	-------------	----

MASUSTEGI Udaltegia/Centro Municipal

Estrada Masustegi 347

1	Asteartea eta osteguna / Martes y jueves	12:00-13:00	15
----------	---	-------------	----

Erabilerraztasuna
AccesibilidadUdal bulegoa
Oficina municipal

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

Ikastaro hau adinekoek honako hauek lortzea bideratuta dago:

- Bizimodu aktiboa garatzea sedentarismoa eta horren ondorioen pebrentzioan.
- 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).

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

Este curso está orientado a que estas personas consigan:

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

Ikastaro eta Tailerren Gida **2024 / 2025**



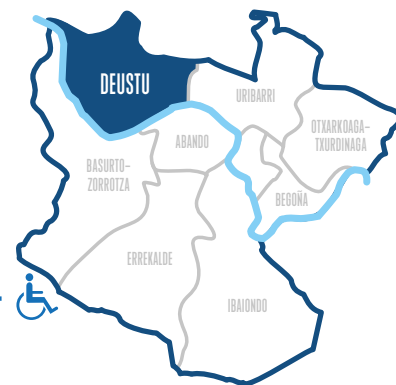
Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO

Guía **2024 / 2025** de Cursos y Talleres

Aisia eta Kirol ikastaroak




Cursos de
ocio y deporte

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao****1 BARRUTIA/DISTRITO****ARANGOITI Udaltegia/Centro Municipal**Araneko 37 | **42 plaza/plazas, 3 talde/grupos**

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	18:00-19:00	14
Pilates	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	19:00-20:00	14
Pilates	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	20:00-21:00	14

SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia/Centro MunicipalErrondoko 2 (Mikel Zárate izkina/esquina) | **154 plaza/plazas, 11 talde/grupos**

Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Asteazkenetan eta ostiraletan Miércoles y viernes	16:00-17:30	14
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	Ostiraletan Viernes	17:30-19:00	14
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	12:00-13:00	14
Aretoko Dantzak (hasiera)  Bailes de Salón (iniciación)	Asteazkenetan Miércoles	18:00-19:30	14
Luzaketak Estiramientos	Ostiraletan Viernes	10:45-11:45	14
Erlaxazioa Relajación	Ostiraletan Viernes	09:30-10:30	14
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Astelehenetan Lunes	09:30-11:00	14
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	Astearteetan Martes	09:30-11:00	14
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	16:15-17:45	14
Pilates	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	17:45-18:45	14
Pilates	Astelehen eta asteazkenetan Lunes y miércoles	11:00-12:00	14

Erabilerraztasuna
AccesibilidadUdal bulegoa
Oficina municipal



2 BARRUTIA/DISTRITO

CASTAÑOS Udaltegia/Centro Municipal

Castaños 11 | 124 plaza/plazas, 8 talde/grupos

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	Ostegunetan Jueves	17:00-18:30	15
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	Asteazkenetan Miércoles	15:30-17:00	15
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Ostegunetan Jueves	15:30-17:00	15
Erlaxazioa Relajación	Ostiraletan Viernes	15:30-17:00	15
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehen eta asteazkenetan Lunes y miércoles	09:30-10:30	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehen eta asteazkenetan Lunes y miércoles	10:30-11:30	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehen eta asteazkenetan Lunes y miércoles	11:30-12:30	16
Pilates	Ostiraletan Viernes	09:30-11:00	16

URIBARRI Udaltegia/Centro Municipal

Iturriondo Plaza 1-3 | 64 plaza/plazas, 4 talde/grupos



Aretoko Dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	Astearteetan Martes	10:15-11:15	16
Aretoko Dantzak (hobekuntza) Bailes de Salón (avanzado)	Astearteetan Martes	11:15-12:15	16
Erlaxazioa Relajación	Ostegunetan Jueves	11:30-13:00	16
Luzaketak Estiramientos	Ostegunetan Jueves	10:30-11:30	16



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao****3 BARRUTIA/DISTRITO****OTXARKOAGA Udaltegia/Centro Municipal**Pau Casals 19 | **122 plaza/plazas, 7 talde/ grupos**

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Erlaxazioa Relajación	Asteazkenetan Miércoles	11:00-12:30	12
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	09:20-10:20	25
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	10:20-11:20	25
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	18:00-19:00	25
Pilates	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	11:30-12:30	12
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	09:30-11:00	12
Pilates	Astelehenetan Lunes	11:00-12:30	12

Erabilerraztasuna
AccesibilidadUdal bulegoa
Oficina municipal



4 BARRUTIA/DISTRITO

BEGOÑA Udaltegia/Centro Municipal

Circo Amateur Club Deportivo 2 (Udal Kiroldegiaren ondoan/Junto a Polideportivo Municipal) | 194 plaza/plazas, 9 talde/grupos

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Dantza Tropikalak (hobekuntza) Bailes Tropicales (avanzado)	Astearteetan Martes	19:30-21:00	22
Chi-Kung (hasiera) Chi-Kung (iniciación)	Astelehenetan Lunes	09:30-11:00	22
Chi-Kung (hobekuntza) Chi-Kung (avanzado)	Astelehenetan Lunes	11:00-13:00	22
Tai-Chi (hasiera) Tai-Chi (iniciación)	Ostegunetan Jueves	09:30-11:00	22
Estresa Kontrolatzeko Teknika Técnicas de Control de Estrés	Astearteetan Martes	11:30-13:00	22
Luzaketak Estiramientos	Astearteetan Martes	10:30-11:30	22
Tai-Chi (hasiera) Tai-Chi (iniciación)	Asteazkenetan Miércoles	19:30-21:00	22
Erlaxazioa Relajación	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	17:00-18:30	20
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	18:30-20:00	20



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



4 BARRUTIA/DISTRITO

SANTUTXU-KARMELO Udaltegia/Centro Municipal

Grupo Remigio Gandasegí 6 | 128 plaza/Plazas, 8 talde/grupos

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	09:00-10:00	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	10:00-11:00	16
Aretoko Dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	Astelehenetan Lunes	11:00-12:30	16
Dantza Tropikalak (hasiera) Bailes Tropicales (iniciación)	Asteazkenetan Miércoles	11:00-12:30	16
Aretoko Dantzak (hobekuntza) Bailes de Salón (avanzado)	Ostiraletan Viernes	10:00-11:00	16
Dantza Tropikalak (hobekuntza) Bailes Tropicales (avanzado)	Ostiraletan Viernes	11:00-12:00	16
Luzaketak Estiramientos	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	11:00-12:00	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	10:00-11:00	16



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



5 BARRUTIA/DISTRITO

SAN FRANTZISKO Udaltegia/Centro Municipal

Conde Mirasol 2 (Corazón de María plazatik sartzen da/Entrada por Pl. Corazón de María) | **80 plaza/plazas, 5 talde/grupos**

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Asteazkenetan Miércoles	10:30-12:30	16
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	Astelehenetan Lunes	16:45-18:15	16
Chi-Kung (hobekuntza) Chi-Kung (avanzado)	Asteazkenetan Miércoles	10:30-12:30	16
Pilates	Ostiraletan Viernes	10:00-11:00	16
Luzaketak Estiramientos	Ostiraletan Viernes	11:15-12:15	16

ZABALA Udaltegia/Centro Municipal

Zabala 41 | **42 plaza/plazas, 3 talde/grupos**



Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	09:30-10:30	14
Tai-Chi (hasiera) Tai-Chi (iniciación)	Ostiraletan Viernes	11:00-12:30	14
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Astearteetan Martes	16:00-17:30	14



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao**

6 BARRUTIA/DISTRITO

ABANDO Udaltegia/Centro Municipal

Barrainkua 5 | **308 plaza/plazas, 14 talde/grupos**



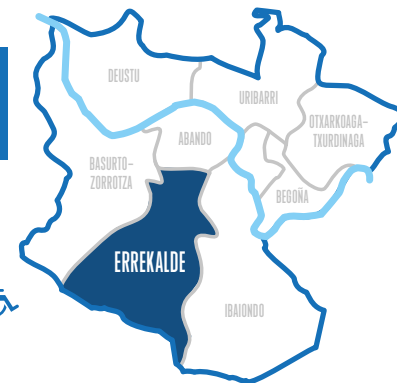
TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Astearteetan Martes	15:00-16:30	22
Erlaxazioa Relajación	Ostegunetan Jueves	15:00-16:30	22
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	09:00-10:00	22
Pilates	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	10:00-11:00	22
Chi-Kung (hasiera) Chi-Kung (iniciación)	Ostiraletan Viernes	09:30-11:00	22
Chi-Kung (hobekuntza) Chi-Kung (avanzado)	Ostiraletan Viernes	11:00-13:00	22
Sevillanak (hasiera) Sevillanas (iniciación)	Ostegunetan Jueves	18:00-19:30	22
Sevillanak (hobekuntza) Sevillanas (avanzado)	Ostegunetan Jueves	19:30-21:00	22
Dantzak tropikalak eta aretokoak (hasiera) Bailes de salón y tropicales (iniciación)	Asteazkenetan Miércoles	18:00-19:30	22
Dantzak tropikalak eta aretokoak (hobekuntza) Bailes de salón y tropicales (avanzado)	Asteazkenetan Miércoles	19:30-21:00	22
Tai-Chi (hasiera) Tai-Chi (iniciación)	Astearteetan Martes	09:30-11:00	22
Estresa Kontrolatzeko Teknika Técnicas de Control de Estrés	Astelehenetan Lunes	18:00-19:30	22
Pilates	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	11:00-12:00	22
Luzaketak Estiramientos	Astelehenetan Lunes	17:00-18:00	22



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



7 BARRUTIA/DISTRITO

IRALA Udaltegia/Centro Municipal

Bergara 8-14 (Jaro de Arana plazatik sartzen da/Entrada por Plaza Jaro de Arana) | **176 plaza/plazas, 11 talde/grupos**

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehen, asteazken eta ostiraletan Lunes, miércoles y viernes	09:15-10:15	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	09:00-10:00	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	10:30-11:30	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	15:30-16:30	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	17:00-18:00	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	17:00-18:00	16
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	18:15-19:15	16
Dantza Tropikalak (hasiera) Bailes Tropicales (iniciación)	Astelehenetan Lunes	18:30-20:00	16
Dantza Tropikalak (hobekuntza) Bailes Tropicales (avanzado)	Ostiraletan Viernes	18:45-19:45	16
Aretoko Dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	Astelehenetan Lunes	20:00-21:30	16
Aretoko Dantzak (hobekuntza) Bailes de Salón (avanzado)	Ostiraletan Viernes	19:45-20:45	16



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



7 BARRUTIA/DISTRITO

URETAMENDI Udaltegia/Centro Municipal

Uretamendi 36 | **14 plaza/plazas, 1 talde/grupo**

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	Asteazkenetan Miércoles	17:15-18:45	14

REKALDE Udaltegia/Centro Municipal

Travesía Altube 6 | **120 plaza/plazas, 6 talde/grupos**

Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimiento	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	9:30-10:30	20
Sevillanak (hobekuntza) Sevillanas (avanzado)	Astearteetan Martes	10:30-12:00	20
Sevillanak (hasiera) Sevillanas (iniciación)	Astearteetan Martes	12:00-13:00	20
Dantza Tropikalak (hobekuntza) Bailes Tropicales (avanzado)	Ostegunetan Jueves	10:30-12:00	20
Dantza Tropikalak (hasiera) Bailes Tropicales (iniciación)	Ostegunetan Jueves	12:00-13:00	20
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	19:00-20:30	20



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



8 BARRUTIA/DISTRITO

BASURTU Udaltegia/Centro Municipal

Zankoeta 1 | (450 plaza/plazas, 21 talde/grupos)

TALDEA GRUPO	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimientto	Astelehen, asteazken eta ostiraletan Lunes, miércoles y viernes	09:15-10:15	22
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimientto	Astelehen, asteazken eta ostiraletan Lunes, miércoles y viernes	10:15-11:15	22
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimientto	Astelehen, asteazken eta ostiraletan Lunes, miércoles y viernes	15:30-16:30	22
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimientto	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	17:45-18:45	22
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimientto	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	18:45-19:45	22
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimientto	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	17:45-18:45	22
Mantentzeko Gimnasia Gimnasia Mantenimientto	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	18:45-19:45	22
Aerobika Aeróbic	Astelehena eta asteazkena Lunes y miércoles	16:45-17:45	20
Yoga (hobekuntza) Yoga (avanzado)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	09:15-10:45	20
Yoga (hasiera) Yoga (iniciación)	Astearte eta ostegunetan Martes y jueves	11:00-12:30	20
Erlaxazioa Relajación	Astelehenetan Lunes	11:15-12:45	20
Sevillanak (hobekuntza) Sevillanas (avanzado)	Astearteetan Martes	16:15-17:45	22
Sevillanak (hobekuntza) Sevillanas (avanzado)	Astelehenetan Lunes	19:45-21:15	22
Sevillanak (hobekuntza) Sevillanas (avanzado)	Asteazkenetan Miércoles	19:45-21:15	22

JARRAIPENA / CONTINUÍA →



JARRAIPENA / CONTINÚA →

Dantza Tropikalak (hasiera) Bailes Tropicales (iniciación)	Ostegunetan Jueves	19:45-21:15	22
Dantza Tropikalak (hobekuntza) Bailes Tropicales (avanzado)	Ostegunetan Jueves	16:15-17:45	22
Aretoko dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	Ostiraletan Viernes	17:00-18:30	22
Aretoko dantzak (hasiera) Bailes de Salón (iniciación)	Ostiraletan Viernes	18:30-20:00	22
Estresa Kontrolatzeko Teknika Técnicas de Control de Estrés	Asteazkenetan Miércoles	11:15-12:45	20
Erlaxazioa Relajación	Asteazkenetan Miércoles	16:30-18:00	20
Sevillanak (hasiera) Sevillanas (iniciación)	Astearteetan Martes	19:45-21:15	22

Erabilerraztasuna
AccesibilidadUdal bulegoa
Oficina municipal



AEROBIKA: Gazte jendeari zuzendutako jarduera da, orokorrean. Hainbat koreografiatan 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 etorritu 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.

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

PILATES: Gorputz-hezkuntza osoa da, gorputza eta adimena lantzen 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 hau da: dantza tropikal nagusiak dantza-tzen ikastea, hala nola, merengea, batxata, salsa, txa-txa-txa, mamboa eta samba.

SEVILLANAK: Adin guztietako gizon eta emakumei zuzendutako jarduera da eta helburua 4 sevillanamota era egokian dantzatzen ikastea da. Era berean, hainbat era irakasten dira: hirukoteka, laukoteka, zirkuluan dantzatzea, 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.

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.

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

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

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

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

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

PILATES: Educación corporal muy completa, que trabaja el cuerpo y la mente. Físicamente ayuda a moldear y fortalecer

el cuerpo. Psíquicamente, intensifica el sentimiento de bienestar. El método da importancia a la precisión de los movimientos, mediante ejercicios suaves y controlados.

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

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

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

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

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

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

Ikastaro eta Tailerren Gida **2024 / 2025**



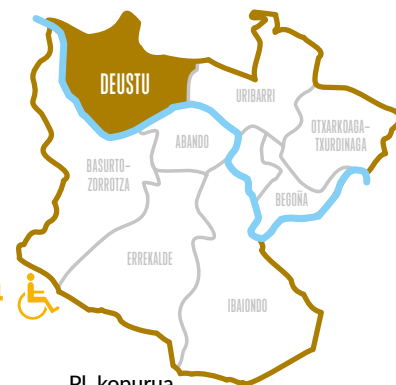
Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO

Guía **2024 / 2025** de Cursos y Talleres

Kultur
tailerrak



Talleres
culturales



1 BARRUTIA/DISTRITO

DEUSTU-BIDARTE Udaltegia/Centro Municipal

Lehendakari Aguirre 42

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Enkoadernazioa Encuadernación	Astelehenetan Lunes	17:00-19:00	12
Larruaren eskulangintza Artesanía del cuero	Astelehenetan Lunes	18:00-20:00	15
Altzariak zaharbertzea Restauración de muebles	Astearteetan Martes	10:30-12:30	12
Pintura sortzailea Pintura creativa	Astearteetan Martes	18:45-20:45	15
Zinemagintzako hastapena Iniciación al cine	Astearteetan Martes	18:45-20:45	16
Natura eta pintura Naturaleza y pintura	Asteazkenetan Miércoles	10:30-12:30	15
Patchwork-a Patchwork	Asteazkenetan Miércoles	16:30-18:30	12
Pintura eta sorkuntza kristalean Pintura y creación en cristal	Asteazkenetan Miércoles	18:45-20:45	14
Akuarela Acuarela	Ostegunetan Jueves	18:45-20:45	15
Arte aplikatuak Artes aplicadas	Ostiraletan Viernes	17:00-19:00	15
Olioa Óleo	Larunbatetan Sábado	10:30-12:30	15

ARANGOITI Udaltegia/Centro Municipal

Araneko 37

Marrazketa eta pintura Dibujo y pintura	Astearteetan Martes	16:30- 18:30	14
---	-------------------------------	--------------	----

SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia/Centro Municipal

Errondoko, 2 (Mikel Zarate izkina/esquina)

Arte aplikatuak Artes aplicadas	Astearteetan Martes	18:00-20:00	15
Olioa Óleo	Asteazkenetan Miércoles	18:45-20:45	15



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



2 BARRUTIA/DISTRITO

CASTAÑOS Udaltegia/Centro Municipal



Castaños 11

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Zinemagintzako hastapena Iniciación al cine	Astelehenetan Lunes	18:45-20:45	12
Olio Óleo	Astearteetan Martes	16:30-18:30	12
Marketeria Marquetería	Astearteetan Martes	18:45-20:45	12
Patchwork-a Patchwork	Asteazkenetan Miércoles	10:30-12:30	12
Argazkigintza digitala Fotografía digital	Ostegunetan Jueves	18:45-20:45	12

URIBARRI Udaltegia/Centro Municipal



Plaza Iturriondo 1-3

Enkoadernazioa Encuadernación	Astearteetan Martes	18:45-20:45	15
Pintura dekoratiboa Pintura decorativa	Asteazkenetan Miércoles	10:00-12:00	15
Birziklatze sortzailea Reciclado creativo	Ostegunetan Jueves	17:00-19:00	15

3 BARRUTIA/DISTRITO

OTXARKOAGA Udaltegia/Centro Municipal



Pau Casals 19

Zur-lanketa Talla de madera	Astelehenetan Lunes	18:45-20:45	15
Zeramika Cerámica	Astearteetan Martes	17:30-19:30	15
Marrazketa eta pintura Dibujo y pintura	Asteazkenetan Miércoles	16:30-18:30	15
Altzariak zaharberritzea Restauración de muebles	Asteazkenetan Miércoles	18:45-20:45	15
Olio Óleo	Ostegunetan Jueves	10:00-12:00	15
Eskultura Escultura	Ostegunetan Jueves	18:45-20:45	15



IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao**

4 BARRUTIA/DISTRITO

BEGOÑA Udaltegia/Centro Municipal

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

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Zur-lanketa Talla de madera	Astelehenetan Lunes	16:30-18:30	14
Argazkigintza digitala EU	Astelehenetan	18:30-20:30	12
Bitxiak diseinatzea eta egitea Diseño y creación de joyería	Astelehenetan Lunes	18:45-20:45	14
Patchwork-a Patchwork	Asteartean Martes	10:30-12:30	15
Olio Óleo	Asteartean Martes	16:30-18:30	14
Argazkigintza digitala Fotografía digital	Asteartean Martes	18:45-20:45	12
Bitxiak diseinatzea eta egitea Diseño y creación de joyería	Asteartean Martes	18:45-20:45	14
Argazkigintza digitala Fotografía digital	Asteazkenetan Miércoles	18:00-20:00	12
Bitxiak diseinatzea eta egitea Diseño y creación de joyería	Asteazkenetan Miércoles	18:45-20:45	14
Argazkigintza digitala Fotografía digital	Ostegunetan Jueves	16:15-18:15	12
Bitxiak diseinatzea eta egitea Diseño y creación de joyería	Ostegunetan Jueves	18:45-20:45	14

SANTUTXU Udaltegia/Centro Municipal

Remigio Gandasegi 6

Sumi-E EU	Astelehenetan	19:00-21:00	12
Barne diseinua eta dekorazioa Diseño y decoración de interiores	Asteartean Martes	18:30-20:30	15
Sorkuntza paperean eta Scrapbooking Creación en papel y Scrapbooking	Asteazkenetan Miércoles	16:30-18:30	15
Bideo edizioa Edición de vídeo	Ostegunetan Jueves	18:45- 20:45	12

Euskaraz bakarik
Sólo euskeraErabilerraztasuna
AccesibilidadUdal bulegoa
Oficina municipal



5 BARRUTIA/DISTRITO

IBAIONDO Udaltegia/Centro Municipal



Pelota 10

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Ehunen diseinua eta patroigintza Diseño y patronaje textil	Astelehenetan Lunes	10:00-12:00	12
Pintura dekoratiboa Pintura decorativa	Astearteetan Martes	10:00-12:00	12
Akuarela	Astearteetan	18:45-20:45	12
Urban Sketching	Ostegunetan	18:30-20:30	12

SAN FRANTZISKO Udaltegia/Centro Municipal



Conde Mirasol 2 (Mariaren Bihotza Plazatik sartzen da/Entrada por Pl. Corazón de María)

Altzariak zaharberritzea Restauración de muebles	Astelehenetan Lunes	19:00-21:00	14
Marrazketa eta pintura Dibujo y pintura	Astearteetan Martes	18:45- 20:45	15
Larruaren eskulangintza Artesanía del cuero	Asteazkenetan Miércoles	18:45-20:45	15
Olioia Óleo	Ostegunetan Jueves	16:30-18:30	15

ZABALA Udaltegia/Centro Municipal



Zabala 41

Zur-lanketa Talla de madera	Asteazkenetan Miércoles	18:45-20:45	15
---------------------------------------	-----------------------------------	-------------	----



Euskaraz bakarik
Sólo euskera



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



6 BARRUTIA/DISTRITO

ABANDO Udaltegia/Centro Municipal

Barrainkua 5

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Sumi-E	Astelehenetan Lunes	16:30-18:30	15
Jostura sortzailea Costura creativa	Astelehenetan Lunes	18:45-20:45	15
Marketeria Marquetería	Astearteetan Martes	16:30-18:30	15
Barne-diseinua eta dekorazioa Diseño y decoración de interiores	Astearteetan Martes	18:30-20:30	15
Lore diseinua eta konposizioa Diseño y creación floral	Asteazkenetan Miércoles	10:30- 12:30	15
Bideo edizioa Edición de video	Asteazkenetan Miércoles	16:30- 18:30	12
Zinemagintzako hastapena Iniciación al cine	Asteazkenetan Miércoles	18:45-20:45	15
Sorkuntza paperean eta scrapbooking Creación en papel y scrapbooking	Ostegunetan Jueves	10:30-12:30	15
Enkoadernazioa Encuadernación	Ostegunetan Jueves	16:30-18:30	15



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal



7 BARRUTIA/DISTRITO

ERREKALDE Udaltegia/Centro Municipal



Travesía Altube 6

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Ur-pintura Pintura al agua	Astelehenetan Lunes	18:45-20:45	15
Tiffany's	Astearteetan Martes	18:00-20:00	15
Barne-diseinua eta dekorazioa Diseño y decoración de interiores	Asteazkenetan Miércoles	16:30-18:30	15

IRALA Udaltegia/Centro Municipal



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

Marrazketa eta pintura Dibujo y pintura	Astelehenetan Lunes	18:45- 20:45	16
Arte aplikatuak Artes aplicadas	Astearteetan Martes	16:15-18:15	16
Olioia Óleo	Asteazkenetan Miércoles	18:45-20:45	16
Jostura sortzailea Costura creativa	Ostegunetan Jueves	16:30-18:30	15
Zur-lanketa Talla de madera	Ostegunetan Jueves	18:45- 20:45	15

URETAMENDI Udaltegia/Centro Municipal



Uretamendi 36

Zeramika Cerámica	Astelehenetan Lunes	18:00-20:00	15
Altzariak zaharberritzea eta birziklatzea Restauración y reciclado de muebles	Ostegunetan Jueves	16:30-18:30	15



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao****8 BARRUTIA/DISTRITO****BASURTU Udaltegia/Centro Municipal**

Zankoeta 1

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Akuarela Acuarela	Astelehenetan Lunes	10:30-12:30	14
Altzariak zaharberritzea Restauración de muebles	Astelehenetan Lunes	18:45-20:45	12
Arte aplikatuak Artes aplicadas	Astearteetan Martes	10:30-12:30	12
Patchwork-a Patchwork	Astearteetan Martes	17:30-19:30	12
Pintura abstraktua Pintura abstracta	Asteazkenetan Miércoles	18:45- 20:45	14
Barne-diseinua eta dekorazioa Diseño y decoración de interiores	Asteazkenetan Miércoles	18:45- 20:45	15
Olioa Óleo	Ostegunetan Jueves	10:30-12:30	12
Erretratua Retrato	Ostegunetan Jueves	17:00-19:00	14

ZORROTZA Udaltegia/Centro Municipal

Clara Campoamor 1

Olioa Óleo	Astearteetan Martes	18:45- 20:45	15
Patchwork-a Patchwork	Ostegunetan Jueves	10:30-12:30	15

ALTAMIRA Udaltegia/Centro Municipal

Barrio Altamira 39

Arte aplikatuak Artes aplicadas	Astearteetan Martes	18:30-20:30	15
Ehunen diseinua eta patroigintza Diseño y patronaje textil	Asteazkenetan Miércoles	17:00-19:00	15

Erabilerraztasuna
AccesibilidadUdal bulegoa
Oficina municipal



8 BARRUTIA/DISTRITO

OLABEAGA Udaltegia/Centro Municipal

San Nicolás de Olabeaga 33

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Altzariak zaharberritzea Restauración de muebles	Astearteetan Martes	17:30-19:30	14

MASUSTEGI Udaltegia/Centro Municipal

Estrada Masustegi 347

Altzariak zaharberritzea eta birziklatzea Restauración y reciclado de muebles	Ostegunetan Jueves	18:00-20:00	15
---	------------------------------	-------------	----



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 80 €.

ALTZARIAK ZAHARBERRITZEA ETA BIRZIKLATZEA: Altzariak birziklatzeko (materialak, teknikak eta elaborazio metodoak) eta altzariak berreskuratzeko ohiko prozesuaren (garbiketa, berreraikuntza eta akaberak) oinarritzko ezagutzak. Bi ezagutzak konbinatuko ditugu erabiltzen ez diren materialak (kartoizko kaxa edo hodiak, kableak, ontziak, zura, paletak, kaxak, latak edo metalezko barrak, oihalak, erreminta zaharrak, tresnak edo papera) birziklagarri bihurtzeko eta hondakinak ez sortzeko. Ideia sortzaileetatik eta proiektu pertsonaletatik abiatuta, erabilera funtzional edo apaingarri berria duten objektu berritzaileak edo altzari txikiak egingo ditugu: apalak, mahaitxoak, lorategi bertikalak edo berotegi txikiak, lanparak, lorategiko altzariak, esekitokiak, armairuen antolatzaileak edo beste batzuk. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 80 €.

ARTEAPLIKATUAK: Zenbait teknika baliatuta, objektuak (kutzak, markoak, erretiluak, loreontziak, etab.) diseinatu eta apaintzea: decoupagea, zarpiatzea, txantiloiz pintatzea, iztukua, mosaikoa, metalak imitatzeko pintura, krakeladurak, etab., aukeratutako euskarriaren arabera. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 90 €.

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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 45 €.

BIRZIKLATZE SORTZAILEA: Birziklapenari buruzko oinarritzko ezagutzak. Erabiltzen ez diren materialak (kartoizko kaxa edo hodiak, kableak, ontziak, zura, paletak, kaxak, latak edo metalezko barrak, oihalak, erreminta zaharrak, tresnak edo papera) birziklagarri bihurtzeko eta hondakinak ez sortzeko teknikak, tresnak eta elaborazio-prozesua ikastea. Ideia sortzaileetatik eta proiektu pertsonaletatik abiatuta, erabilera funtzional edo apaingarri berria duten objektu berritzaileak edo altzari txikiak egingo ditugu: apalak, mahaitxoak, lorategi bertikalak edo berotegi txikiak, lanparak, lorategiko altzariak, esekitokiak, armairuen antolatzaileak edo beste batzuk. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 80 €.

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 edukia. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 100 €.

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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 100 €.

ENKOADERNAZIOA: Ezagutzak eta trebetasunak ikasiko ditugu paperaren eta kartoiaren manipulazioaren, produktuen eta tresnen inguruan. Enkoadernazioko zenbait proiektu egingo ditugu: belgiarra, ohar-bloka, begiz jostura, hauspoduna, japoniarra, azal malgua eta azal gogorra. Kartoi-lanak ere egingo ditugu: karpeta portafolioa, estutxeak edo kutxak. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 80 €.

JOSTURA SORTZAILEA: Joskintza proiektu pertsonalak asmatzea, materialak erabiltzeko mugarik gabe. Hainbat teknika ikastea eta proiektu bakoitzean egokienak direnak

TALLERES ARTESANÍA Y ARTES APLICADAS

RESTAURACIÓN DE MUEBLES: Proceso de recuperación de muebles del alumnado: desinfección de la madera, reconstrucción y obturaciones, estucado, encolado y limpieza y estudio de diferentes acabados: nogalinas, tintes al agua, pátinas, encerados, goma laca y barnizados sintético o acrílico. Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 80€.

RESTAURACIÓN Y RECICLADO DE MUEBLES:

Conocimientos básicos de reciclaje de muebles (materiales, técnicas y métodos de elaboración) y del proceso de recuperación de muebles tradicional (limpieza, reconstrucción y acabados). Combinaremos ambos para transformar materiales en desuso (cajas o tubos de cartón, cables, envases, madera, palés, cajones, latas o barras de metal, telas, herramientas viejas, utensilios o papel) en reciclables, evitando generar residuos.

Apartir de ideas creativas y proyectos personales, realizaremos objetos innovadores o pequeños muebles con una nueva utilidad funcional o decorativa: estanterías, mesitas, jardines verticales o mini invernaderos, lámparas, muebles de jardín, percheros, organizadores de armarios u otros.

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 80€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 90€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 45€.

RECICLADO CREATIVO: Conocimientos básicos sobre el reciclaje. Aprendizaje de técnicas, manejo de herramientas y proceso de elaboración para transformar materiales en

desuso (cajas o tubos de cartón, cables, envases, madera, palés, cajones, latas o barras de metal, telas, herramientas viejas, utensilios o papel) en reciclables y evitar generar residuos.

Apartir de ideas creativas y proyectos personales, realizaremos objetos innovadores o pequeños muebles con una nueva utilidad funcional o decorativa: estanterías, mesitas, jardines verticales o mini invernaderos, lámparas, muebles de jardín, percheros, organizadores de armarios u otros.

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 80€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 100€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 100€.

ENCUADERNACIÓN: Adquisición de conocimientos y habilidades sobre el manipulado del papel y del cartón, productos y herramientas de uso. Realización de diversos proyectos de encuadernado: belga, americana, cosido visto, en acordeón, japonesa, tapa flexible vs. tapa rígida; así como proyectos de cartonaje: carpeta portafolios, estuches o cajas.

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 80€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 100€.

ARTESANÍA DEL CUERO: Creación de objetos en cuero como carteras, flores o cuadros. A partir del diseño y confección

erabiltzea. Egiteko beste modu batzuk imajinatzea eta probatzea, sorkuntza bakoitzarekin emaitza bakarra lortzeko. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 100€.

LARRUAREN ESKULANGINTZA: Larruzko objektuak egitea: karterak, loreak edo koadroak. Horretarako, txantiloiak eta oinarrizko patrioiak 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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 85€.

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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 70€.

MARKETERIA: Marketeriarako zurezko xaflak, produktuak eta tresnak erabiltzeko ezagutzak eta trebetasunak eskuratzeko. Zur naturalen, tindatuen eta aurrekonposatuen xaflakin konposizioak egiteko marrazki edo patrioiak diseinatzea. Formatu txikiko objektu artistiko eta apaingarriak amaitzea, hala nola koadroak, kaxak, markoak, etab. estaldura-sistemarekin. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 60€.

PATCHWORK-A: Hainbat kolore, marrazki eta ehundurazko ehunak konbinatzea, eta oherako estalkiak, poltsak, kuxinak eta abar egitea. Patrioiak 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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 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: zipriz-tintzea, inprimatzea, patina, zainak, egurraren, harriaren edo brontzearen efektuak, eta abar.

Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 90€.

PINTURA ETA SORKUNTZA KRISTALEAN: Beira eta haren manipulazioa ezagutzeko. 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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 80€.

SORKUNTZA PAPERAN 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 erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 75€.

TIFFANYS: Teknika honen urrats guztiak ikasiko ditugu: proiektua diseinatzea, ebakitzea, zintzatzatzea, eztainguztatzea, soldatzea, beirak leuntzea, muntatzea, elementuak jartzea eta akaberak, apaingarriak egiteko (lanparak, beirate txikiak, argazkien markoak, kutxak eta abarrak).

Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 90€.

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

Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 70€.

de plantillas y patrones básicos, conoceremos diferentes tipos de pieles, tipos de cosido y de técnicas decorativas como repujado, calado, grabado, trenzado y teñido. Además, aprenderemos a integrar los complementos en los diversos acabados.

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 85€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 70€.

MARQUETERÍA: Adquisición de conocimientos y habilidades sobre el manipulado de las chapas de madera, productos y herramientas de uso para la marquetería. Diseño de dibujos o patrones para crear composiciones con láminas de diferentes tipos de maderas naturales, teñidas y precompuestas. Finalización de objetos artísticos y decorativos de pequeño formato, como cuadros, cajas, marcos, etc. con el sistema de recubrimiento.

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 60€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 100€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 90€.

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

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

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 75€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 90€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 70€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 55€.

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 zorrotzu eta zaindu. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 55€.

ARTE PLASTIKOEN TAILERRAK

AKUARELA: Hasteko, teknika ezagutuko dugu, marrazketa, kolorea, paper-motak, uraren kontrola eta pintzelaren erabilera. Gaiak praktikatuko ditugu, prozedura desberdinak erabilia: hezea/lehorra, erreserbak, ur-koloreak, arbastuak, nahasketak, tintak; eta testurak eta efektuak aplikatzea. Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: akuarela-kutxa, koaderno edo akuarela-paperak, pintzel lauak eta biribilak, paper-zinta, belakia, arkatzak eta borragomak, paleta (85 €).

ERRETRATUA: Marrazketaren eta pinturaren bidez, erretratatu beharreko modelo adieraztea. Kontuan hartu beharko dira enkajea, proportzioak, anatomiaren eta xehetasunen azterketa, ikuspuntua, jarrera (3/4, profila, aurrez aurrekoa, etab.), figura eta hondoaren eta argia eta itzalaren arteko erlazioak, eta adierazpena. Gainera, erabiliko den pintura teknikaren ikasketa. Ikasleek erosi beharreko materiala eta gutxi gorabehera balio duena: arkatza eta marrazteko papera, pintzelak, brotxa, olio-margoak edo akrilikoak, mihisea, espatula, paleta, 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 laborearen funtzionamendua. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 75€.

HIRI SKETCHING-A: Sketchbook edo bidaia-koaderno batean, bizi edo bisitatzen diren tokiak esku hutsez marraztea, eguneroko

eta hiriko bizitzaren behaketatik abiatuta. Oinarrizko marrazketa, kolorea, tresnak eta erabilera, irudikapen motak, hainbat teknika eta adierazpen-baliabideak. Zirriborroa lantzea, trebetasunak lortzeko eta ikuspegi eta teknika bat garatzeko pertsonalak. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 80€.

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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 90€.

OLIOA: Marrazketaren inguruko ezagutzak, kolorearen teoria, argia eta itzala, konposizioko elementuak, figura eta hondoaren arteko erlazioa, materiala eta teknika modu egokian erabiltzea. Olio euskarri desberdinen gainean ematea: ehuna, ohola edo kartoia. Sormena eta adierazpena garatzea. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 90€.

PINTURA ABSTRAKTUA: Konposizio piktorikoak sortuko ditugu elementu abstraktuetatik abiatuta: puntua-lerroa-planoa, orbana, forma geometrikoak. Kolorearen inguruko ezagutzak: tenperatura, pisua, asetasuna, osagarritasuna eta paleta abstraktua. Zoria eta material eta teknika desberdinak aztertuko dira. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 90€.

PINTURA SORTZAILEA: Sormena garatzeko dugu, tekniken (collagea, zoria, igurtziketa, arraspaketa, etab.) eta ohiz kanpoko materialen erabilera uztartua bultzatuz proiektu piktoriko original eta pertsonalak egiteko. Abiapuntua izango dira formari, koloreari eta aukeratutako materialen eta

TALLERES DE ARTES PLÁSTICAS

ACUARELA: Aprendizaje de la técnica a partir del conocimiento del dibujo, el color, los tipos de papel, el control del agua y el manejo del pincel. Práctica de temas con diferentes procedimientos: seco/húmedo, reservas, aguadas, desbastes, mezclas, tintas; y aplicación de texturas y efectos. Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 90€.

RETRATO: Representar con el dibujo y la pintura el modelo a retratar, teniendo en cuenta el encaje, las proporciones, el estudio de la anatomía y del detalle, el punto de vista, la posición (3/4, perfil, frontal, etc.), las relaciones figura-fondo y luz-sombra, y la expresión; además del aprendizaje de la técnica pictórica a utilizar. Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 100€.

ESCULTURA: Diseño y producción de piezas en arcilla y otros materiales, a partir de formas y volúmenes, mediante técnicas de construcción aditivas, de extracción, placas, churros, modelados, moldes de escayola, o formas con alambre con escayola. Conoceremos las técnicas de acabado: engobes, vidriados, óxidos, esmaltes; y el funcionamiento del horno. Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 75€.

URBAN SKETCHING: Dibujar a mano alzada los lugares que se habitan o visitan en un sketchbook o cuaderno de viaje, a partir de la observación de la vida cotidiana y urbana. Aprendizaje de dibujo básico, color, herramientas y uso, tipos de representación, diversas técnicas y recursos expresivos. Práctica del boceto para adquirir destrezas y desarrollar una visión y una técnica personales. Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 80€.

DIBUJO Y PINTURA: Trabajaremos diversas técnicas de dibujo: carboncillo, sanguina, lápices, tinta, etc.; así como pintura al pastel, óleo, acrílica, etc.; por medio de ejercicios de composición, perspectiva, de proporciones, encaje y temas (bodegón, paisaje o figura). Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 100€.

NATURALEZA Y PINTURA: Representaremos la naturaleza desde una visión artística, a través de las formas, el color, el espacio, la composición, el gesto, la pincelada y texturas,

aplicando los materiales y técnicas adecuadas a los diferentes soportes.

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 90€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 90€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 90€.

PINTURA CREATIVA: Desarrollaremos la creatividad, fomentando el uso combinado de técnicas (collage, azar, frotado, rallado, etc.) y de materiales no convencionales en la realización de proyectos pictóricos originales y personales, partiendo de conocimientos básicos sobre forma, color y sobre el funcionamiento de los materiales y soportes elegidos. Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 85€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 35€.

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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 70€.

euskarrien funtzionamenduari buruzko oinarrizko ezagutzak. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 85€.

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

Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 35€.

UR-PINTURA: Oinarrizko ikasketa egingo dugu: marrazketa, kolorea (tonua, asetasuna, zirkulu kromatikoa, nahasketak) eta konposizioa (motak, erritmoa, kontrastea). Ura erabilita, akuarela, pintura akrilikoa eta tenpera landuko ditugu, collage pintatuak eginez, ur-pinturaren teknika mistoekin (tinta txinatarra etab.). Sormena eta adierazpenaren garapen praktikoa. Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 70€.

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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 30€.

BIDEO EDIZIOA: Pinnacle 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 materialaren gutxi gorabeherako kostua: 30€.

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

Ikasleek erosi beharreko materialaren gutxi gorabeherako kostua: 30€.

Oharra: Ikasleek eskuratu beharreko materiala lehen klase-egunean jakinaraziko dute irakasleek.

TALLERES DE ARTES VISUALES

FOTOGRAFÍA DIGITAL: Conoceremos cómo funciona una cámara digital: diafragma, velocidad, ISO, objetivo, etc. y diferentes efectos de movimiento y profundidad de campo, así como el encuadre y la composición. Edición digital de la fotografía. Aprendizaje de la luz y diferentes modos de iluminar. Imprescindible conocimientos de informática. Conviene traer cámara digital con modo manual. Se dispondrá de un ordenador cada 2 personas.

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 30€.

EDICIÓN DE VIDEO: La herramienta para la edición será el Pinnacle Studio. Introducción al lenguaje audiovisual, encuadre fotográfico y leyes cinematográficas, manipulación de imágenes y sonidos, autoría de DVD, formatos de video

y audio, efectos de video, tituladora, animación de letras y volcado de imágenes. Imprescindible conocimientos de informática. Se dispondrá de un ordenador cada 2 personas. Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 30€.

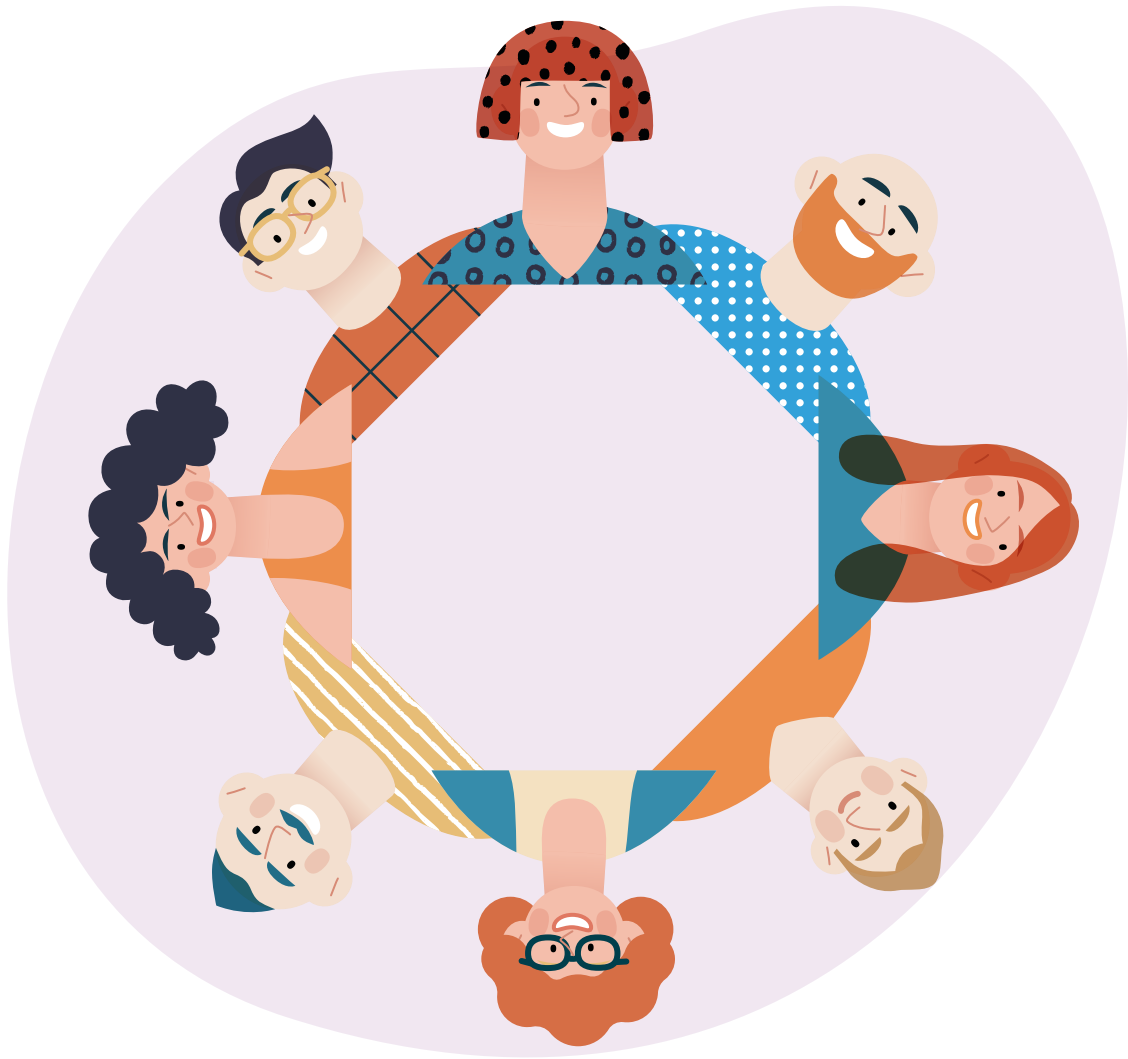
INICIACIÓN AL CINE: Se analizarán las técnicas de realización fílmica: tipos de planos, movimiento de la cámara, fotografía, encuadres, etc.; la estructura y el guion cinematográfico. Realización y planificación de un mini documental mediante un plan de rodaje: preproducción (guion), producción (desarrollo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

Coste aproximado del material a adquirir por el alumnado: 30€.

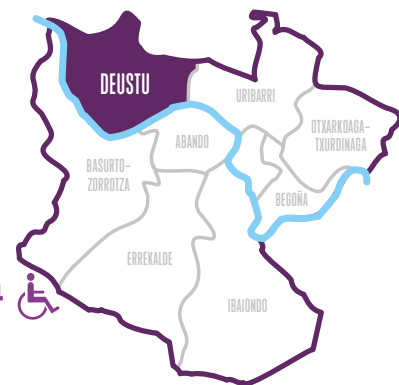
Nota: El material a adquirir por el alumnado será comunicado por el profesorado el primer día de clase.

Ikastaro eta Tailerren Gida **2024 / 2025**

Emakume eta gizonen
arteko berdintasun tailerrak



Talleres por la igualdad
de mujeres y hombres

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao****1 BARRUTIA/DISTRITO****DEUSTU-BIDARTE Udaltegia/Centro Municipal**

Lehendakari Aguirre 42

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak Mujeres artistas desde la perspectiva feminista	Astelehenetan Lunes	19:00-21:00	15
Eztabaida eta argudiatze tailerra Taller de debate y argumentación	Astearteetan Martes	19:00-21:00	15

SAN IGNAZIO-IBARREKOLANDA Udaltegia/Centro Municipal

Errondoko 2 (Mikel Zárate izkina/esquina)



Norberaren burua maitatzea eta zaintzea, tratu onaren bidez Amarse y cuidarse desde el buen trato	Astelehenetan Lunes	10:00-12:00	12
---	-------------------------------	-------------	----

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

Castaños 11

Eztabaida eta argudiatze tailerra Taller de debate y argumentación	Ostegunetan Jueves	18:30-20:30	10
Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	Astearteetan Martes	18:30-20:30	10

URIBARRI Udaltegia/Centro Municipal

Plaza Iturriondo 1-3

Inprobisazioko eta gorputz-adierazpeneko tailerra Taller de improvisación y expresión corporal	Asteazkenetan Miércoles	17:00-19:00	15
--	-----------------------------------	-------------	----

Erabilerraztasuna
AccesibilidadUdal bulegoa
Oficina municipal



3 BARRUTIA/DISTRITO

OTXARKOAGA Udaltegia/Centro Municipal

Avda. Pau Casals 19

TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Sorkuntza idazketa Escritura creativa	Astearteetan Martes	18:30-20:30	15
Inprobisazioko eta gorputz-adierazpeneko tailerra Taller de improvisación y expresión corporal	Ostegunetan Jueves	18:30-20:30	15

4 BARRUTIA/DISTRITO

BEGOÑA Udaltegia/Centro Municipal

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



Eztabaida eta argudiatze tailerra Taller de debate y argumentación	Asteazkenetan Miércoles	17:30-19:30	15
Sorkuntza idazketa Escritura creativa	Astelehenetan Lunes	18:30-20:30	15

Centro Municipal SANTUTXU

Remigio Gandasegi 6



Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	Ostegunetan Jueves	18:00-20:00	15
--	------------------------------	-------------	----



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

IKASTARO ETA TAILERREN GIDA / GUÍA DE CURSOS Y TALLERES 2024 / 2025 **Bilbao****5 BARRUTIA/DISTRITO****IBAIONDO Udaltegia/Centro Municipal**

Pelota 10



TAILERRAK TALLERES	EGUNA DÍA	ORDUTEGIA HORARIO	Pl. kopurua Nº plazas
Informatika hastapena Introducción a la informática	Astelehenetan Lunes	16:15-18:15	12
Informatika hastapena Introducción a la informática	Ostegunetan Jueves	10:00-12:00	12
Informatika hastapena Introducción a la informática	Astearteetan Martes	10:00-12:00	12
Internet eta sare sozialak Internet y redes sociales	Astearteetan Martes	16:15-18:15	12
Internet eta sare sozialak Internet y redes sociales	Asteazkenetan Miércoles	10:00-12:00	12
Internet eta sare sozialak Internet y redes sociales	Asteazkenetan Miércoles	16:15-18:15	12
Internet eta sare sozialak Internet y redes sociales	Ostegunetan Jueves	16:15-18:15	12
Internet eta sare sozialak Internet y redes sociales	Ostiraletan Viernes	10:00-12:00	12

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

Barrainkua 5



Inprobisazioko eta gorputz-adierazpeneko tailerra Taller de improvisación y expresión corporal	Astearteetan Martes	18:30-20:30	15	
Ikuspegi feministatik artista diren emakumeak Mujeres artistas desde la perspectiva feminista	Asteazkenetan Miércoles	18:30-20:30	15	
Munduko emakume idazleak ikusmolde feministatik Escritoras del mundo desde una perspectiva feminista	Ostegunetan Jueves	18 :30-20:30	15	

Erabilerraztasuna
AccesibilidadUdal bulegoa
Oficina municipal



7 BARRUTIA/DISTRITO

ERREKALDE Udaltegia/Centro Municipal



Travesía Altube 6

TAILERRAK
TALLERES

EGUNA
DÍA

ORDUTEGIA
HORARIO

Pl. kopurua
Nº plazas

Norberaren burua maitatzea eta zaintzea, tratu onaren bidez

Ostegunetan
Jueves

16:15-18:15

12

Amarse y cuidarse desde el buen trato



8 BARRUTIA/DISTRITO

BASURTU Udaltegia/Centro Municipal



Zankoeta 1

Norberaren burua maitatzea eta zaintzea, tratu onaren bidez

Astearteetan
Martes

10:00-12:00

15

Amarse y cuidarse desde el buen trato

ZORROTZA Udaltegia/Centro Municipal



Clara Campoamor 1

Sorkuntza idazketa

Asteazkenetan
Miércoles

18:30-20:30

15

Escritura creativa



Erabilerraztasuna
Accesibilidad



Udal bulegoa
Oficina municipal

Berdintasunerako tailerrak emakumeon prestakuntza, parte-hartze soziala eta jabeak 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 gaietako bakoitza 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 ditzakegu. Azken batean, tailer honekin emakumeen ahalduntzea 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 lengoaia ezagutzen duen programa da, lengoaia hori errazten duena guk ulertu ahal izateko. Funtsezkoa da ordenagailuetako beste programa guztiak erabili ahal izateko. Word, testu-prozesadore erabiliena da. Erabilgarria da oso; esate baterako, eskutitzak idatzi ahal izango ditugu, eta ortografiako eta gramatikako akatsen gainean ohartaraziko digu.

NORBERAREN BURUA MAITATzea ETA ZAINTEZA, TRATU ONAREN BIDEZ: Tailer honen bitartez, ongizatea dakarren autonomia garatzeko behar diren ezagutzak eta trebetasunak eman nahi zaizkie parte-hartzaileei, bakoitzaren indibidualtasuna eta talde-interakzioa aztertuz. Autoezagutza, autoestimua, komunikazioa eta autoerrealizazioa bezalako kontu garrantzitsuak hobetuko dituzten gaitasun pertsonalak eskuratzen lagundu nahi da. Era berean, nork bere emozioak ezagutzea eta horiek

erregulatzeko estrategia eraginkorrak ikastea sustatzen du tailerrak. Ongizate psikikoa eta fisikoa eta pertsona bere ingurunera egokitzea errazten duten gaitasunen garapena sustatzea, eguneroko funtzionamendu pertsonal, sozial eta familiarra errazten duten trebetasunak garatuz

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 "barne bide" isil eta kutun hori aurkitzeko, gure biografia pertsonala garatu duen material preziatu hori aurkitzeko.

INPROBISAZIOKO ETA GORPUTZ-ADIERAZPENENKO TAILERRA: Tailer honen bidez, emakumei euren ahalduntze pertsonala lortzeko tresnak eman nahi dizkiegu. Espazio seguru bat eskainiko diegu parte-hartzaileei, non ez diren epaituak izango, euren sormena esploratzeko, gorputz-mugimenduaren eta inprobisazioaren bidez barruan daukatena adierazteko aukera izan dezaten. Horrela, gorputzarekin eta gorputz-adierazpenarekin lotutako genero-estereotipoak desafiatzen eta birdefinitzen ditugu. Gorputzaren, adimenaren eta ahotsaren arteko lotura landuko dugu, adierazteko eta komunikatzeko bitarteko gisa, bai eta norberaren eta taldearen ahalduntzean duen eginkizuna ere, ikuspegi feministatik.

IKUSPEGI FEMINISTIKARTISTA 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

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

INTERNET Y REDES SOCIALES: Internet ha provocado una revolución tecnológica y del conocimiento sin precedentes hasta ahora para la humanidad, de ahí que nos resulte imprescindible utilizar las distintas herramientas que nos ofrece la Red. En este taller vamos a potenciar las habilidades de las mujeres para facilitarles y acercarles al manejo de la administración electrónica, sus peculiaridades y facilidades para tramitar cada uno de nuestros asuntos. Asimismo profundizaremos en la utilización de redes sociales, concretamente Facebook o Twitter. Las mujeres somos líderes y generadoras de redes, donde podemos promover y difundir nuestra creatividad y nuestros innumerables aportes a la sociedad. En definitiva con este taller se pretende favorecer el empoderamiento de las mujeres tanto a nivel individual como colectivo.

INTRODUCCIÓN A LA INFORMÁTICA: El curso de introducción a la informática va dirigido a mujeres que no tienen conocimientos previos de informática. El objetivo es aprender a utilizar programas que nos permitan manejar el ordenador de una forma básica y sencilla.

Windows es un sistema operativo, es decir un programa que conoce el lenguaje de los ordenadores y se encarga de simplificarlo para que nos podamos comunicar de forma más o menos sencilla con ellos. Es la base imprescindible para poder manejar cualquier otro programa de ordenador. Word es el procesador de textos más utilizados. Se trata de una herramienta de gran utilidad que nos permitirá realizar tareas como escribir una carta, nos avisa de los errores ortográficos y gramaticales.

AMARSE Y CUIDARSE DESDE EL BUEN TRATO: Este taller pretende dotar a las participantes de los conocimientos y habilidades necesarias para desarrollar una autonomía generadora de bienestar a través del examen de su propia individualidad y su interacción grupal. Se busca favorecer la adquisición de competencias personales que mejoren

aspectos tan relevantes como el autoconocimiento, la autoestima, la comunicación y la autorrealización. Asimismo promueve el autoconocimiento de las propias emociones y el aprendizaje de estrategias eficaces para regularlas. Potenciar el desarrollo de competencias que favorezcan el bienestar psíquico, físico, y el ajuste emocional de la persona a su entorno, promoviendo las habilidades que favorecen el funcionamiento cotidiano personal, social y familiar.

ESCRITURA CREATIVA: El taller es un punto de encuentro creativo y experimental, un espacio para la comunicación y el desarrollo personal a través de la escritura inmediata y la palabra viva. Está dirigido a todas aquellas mujeres que quieran crear, profundizar y juzgar a través de la escritura. En el taller trabajamos la creatividad para encontrar ese “pasaje” silencioso e íntimo donde late nuestra identidad de mujer, ese material precioso que, poco a poco, ha ido gestando nuestra biografía personal.

TALLER DE IMPROVISION Y EXPRESION CORPORAL: Con este taller pretendemos dotar a las mujeres herramientas para lograr su empoderamiento personal. Conseguiremos proporcionar un espacio seguro y libre de juicios donde las participantes puedan explorar su creatividad y expresarse auténticamente a través del movimiento corporal y la improvisación. De este modo desafiamos y redefinir estereotipos de género asociados con el cuerpo y la expresión corporal.

Trabajaremos la conexión entre el cuerpo, la mente y la voz como medio de expresión y comunicación, y su papel en el empoderamiento personal y colectivo desde una perspectiva feminista.

MUJERES ARTISTAS DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA: Con este taller haremos un recorrido a lo

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 eredia 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.

EZTABAIDA ETA ARGUDIATZE TAILERRA: Tailer honetan, pentsamendu kritikoa, argudiatzeko gaitasuna, errespetuzko elkarrizketa eta ikerketa bultzatzen ditugu, ahalduntze indibiduala eta kolektiboa sustatzeko. Argudio feministen eraikuntzaz hitz egingo dugu, diskurtso mediatiko, politiko eta kulturalak ikuspegi feministatik modu kritikoa aztertuko ditugu, genero-estereotipoak, isuriak eta botere-diskurtsoak identifikatuz.

Argudioak egituratzeko, kontra-argudioei erantzuteko eta eztabaida feministako testuinguruetan elkarrizketa eraikitzailea izateko trebetasunak garatzea izango da tailer honen ardatz nagusia.

largo de la historia del siglo XX enlazando las obras de las artistas con los acontecimientos políticos más importantes y con el punto de vista feminista como punto de arranque. Se intentará analizar los esfuerzos de las artistas por romper los discursos masculinos tradicionales, por deconstruir las imágenes de mujeres que se transmiten desde parámetros sexistas así como desarrollar una línea de empoderamiento femenino a través de las diferentes disciplinas artísticas. En este taller se visibilizará las obras de mujeres que en diferentes disciplinas, pintura, fotografía, escultura, performance desafiaron el imaginario sexista de su época y supieron empoderarse a través de sus obras y presentar trabajos en la línea con los movimientos de mujeres que desde el comienzo del movimiento feminista empezaron a surgir.

ESCRITORAS DEL MUNDO DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA: En este taller trataremos de profundizar en la intervención de mujeres escritoras para ir rompiendo con el estatus quo y creando universos que corresponden a los propios valores de las mujeres. Trataremos de analizar este nuevo canon en la literatura: una imagen de la realidad captada con ojos de mujer y plasmada con discurso igualitario. Imagen que no había estado totalmente ausente

de la literatura anterior pero que ahora se configura en una abundantísima publicación de textos, los que han llegado a constituir un corpus con su propio contexto, su propia voz y su propia visión, la cual debe ser juzgada por sus propios méritos.

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

TALLER DE DEBATE Y ARGUMENTACION: Con este taller favorecemos el pensamiento crítico, la capacidad argumentativa, el diálogo respetuoso y la investigación para promover el empoderamiento individual y colectivo. Hablaremos de la construcción de la argumentación feminista, analizaremos de manera crítica los discursos mediáticos, políticos y culturales desde una perspectiva feminista, identificando estereotipos de género, sesgos y discursos de poder.

El desarrollo de habilidades para estructurar argumentos, rebatir contraargumentos y mantener un diálogo constructivo en contextos de debate feministas será el hilo conductor de este taller.



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO