

IKASTARO ESKAINTZA

OFERTA DE CURSOS

23 / 24



Idiazabalgo
Udala

AHALDUNTZE ESKOLA

EUSKARA

KIROLA

KULTURA

ONGIZATEA



IZEN EMATEA | INSCRIPCIÓN

Liburutegian. En la biblioteca.

• **Goizez Mañanas: 09:30 - 13:00.**

• **Irailaren 11tik 15era, baita arratsalde ere: 16:30 - 19:30.**

Del 11 al 15 de septiembre, también a las tardes: 16:30 - 19:30h.

Online: www.idiazabal.eus

Irailak 15 izena emateko epearen amaiera. 15 de septiembre fin del plazo de inscripción.



**Idiazabalgo
Udala**



ARGIBIDEAK | INFORMACIÓN

Laguntzarik behar izanez gero. Si necesitas ayuda. **943 18 71 00**

Irailak 20 de septiembre

Behin behineko zerrenden argitalpena webgunean eta iragarki taulan.

Publicación de listas provisionales en la web y en el tablón de anuncios.

Irailak 27 de septiembre

Zozketa eta behin betiko zerrenden publikazioa.

Sorteo y publicación de listas definitivas.

Urriak 2 de octubre

Ikastaroen hasiera. Comienzo de los cursos.

Urriak 16 de octubre

2 asteko probaldiaren ondoren kirol ikastaroetan baja emateko azken eguna.

Epe honetatik kanpo egiten diren bajak %100 ordaindu beharko dira.

Fecha límite de baja en los cursos deportivos tras el periodo de prueba de 2 semanas.

Las bajas fuera de este plazo serán abonadas al 100%.

Kirol ikastaro guztiak 16 urtetik gorakoei zuzenduta daude, Gaztefit izan ezik.

Todos los cursos deportivos están dirigidos a personas mayores de 16 años, excepto Gaztefit.

Emakumeen Ahalduntze Eskola

Escuela de Empoderamiento de Mujeres

IKASTAROA CURSO	EGUNA DÍA	TALDEA GRUPO	ORDUA HORA	ESPAZIOA ESPACIO	€
BITXIGINTZA 3D ¹ Pendientes 3D	Urriak 6 6 de octubre	A	17:00-20:00	Pilarreneako ganbara	6,00
MAKRAME ²	Urriak 20 20 de octubre	B	17:00-20:00	Pilarreneako ganbara	6,00
ELIKADURA EMAKUME IKUSPEGITIK ³ Alimentación desde la mirada femenina	Urriak 4, 11, 18, 25 4, 11, 18 y 25 de octubre	C	17:00-19:00	Udaletxeko areto nagusia	55,00
NOLA INDARTU AUTOESTIMUA ⁴ Cómo potenciar la autoestima	Astelehenak (urria-azaroa) Lunes (octubre-noviembre)	D	17:00-19:00	Pilarreneako ganbara	55,00
NOLA KUDEATU KEZKAK ⁵ Cómo gestionar las inquietudes	Astelehenak (abendua-otsaila) Lunes (diciembre-febrero)	E	17:00-19:00	Pilarreneako ganbara	55,00

¹ 3D inprimagailua ezagutuz bakoitzak bere bitxiak diseinatuko ditu.
Utilizando la impresora 3D cada una diseñará sus propias joyas.

² Oinarrizko makrame korapiloak egiten ikasiko da eta ikasle bakoitzak eskulan bat eramango du etxera.
Se aprenderá a hacer nudos básicos de macramé y cada alumno llevará una obra a casa.

³ Emakume begiradatik gure beharrak elikatuko dituen elikadura ikastaro praktiko zein teorikoa.
Curso práctico y teórico de alimentación desde la mirada de la mujer que alimentará nuestras necesidades.

⁴ Gure autoestimua nola osatzen den ikasteko eta horren eragin pertsonal edota sozialak identifikatzeko ikastaroa.
Curso para aprender cómo se forma nuestra autoestima e identificar sus efectos personales y sociales.

⁵ Gure egunerokotasunean mugatzen gaituzten kezkek behar bezala kudeatzen ikasteko ikastaroa.
Curso para aprender a gestionar adecuadamente las inquietudes que nos limitan en nuestro día a día.



Ongizatea

Bienestar



IKASTAROA CURSO	EGUNA DÍA	TALDEA GRUPO	ORDUA HORA	ESPAZIOA ESPACIO	€
OROIMEN TAILERRA Taller de memoria	Asteazkenak Miércoles Asteazkenak Miércoles	A B	10:30-12:00 12:00-13:30	Jubilatu elkartea	55
BIHOTZ-BIRIKETAKO SUSPERTZEA ¹ Reanimación Cardiopulmonar	Urriak 30 eta 31 30 y 31 de octubre	C	17:00-19:00	Areto nagusia	Doan
LEHEN SOROSPEN PEDIATRIKOA ² Primeros auxilios pediátricos	Azaroak 6, 7 eta 8 6, 7 y 8 de noviembre	D	17:00-19:00	Areto nagusia	Doan
NOLA ERABILI DEFIBRILATZAILEA ³ Cómo utilizar ur desfibrilador	Azaroak 27 eta 28 27 y 28 de noviembre	E	17:00-19:30	Areto nagusia	Doan

¹ Bihotz-biriketako bizkortzea egiteko algoritmoa ezagutu eta nola gauzatu ikasteko ikastaroa.
Curso de conocimiento y ejecución del algoritmo de reanimación cardiopulmonar.

² Haurren lehen sorospenen eduki nagusiak landuko dira: istripuak saihestea; auto-babeserako eta lehen sorospenerako prozedura eta teknika egokiak aplikatzea; larrialdi egoerak identifikatu eta ebaztea.
Se trabajarán los principales contenidos de primeros auxilios infantiles; prevención de accidentes; procedimientos y técnicas de autoprotección y primeros auxilios; identificación y resolución de emergencias.

³ Kanpoko desfibrilatzaile erdi-automatikoaren erabilera ezagutzea, bere aldaera eta sekuentziekin.
Conocer el uso del desfibrilador externo semiautomático con sus posibles variaciones y secuencias.

Kultura Cultura

KANTU HERRIKOIAK BARNETIK:

Euskal kantu herrikoiak ikasi eta interpretatzeko ikastaroa Kalakan taldean partaide izandako Thierry Biscary-ren eskutik. Abestiak ikasteaz gain, hauen testuingurua, abesteko guneak eta beste ezaugarri batzuk ere aztertuko ditugu ikastaroan zehar.

Curso de aprendizaje e interpretación de canciones populares vascas a cargo de Thierry Biscary, ex-miembro del grupo Kalakan. Además de aprender canciones, a lo largo del curso analizaremos su contexto, sus espacios para cantar y otras características.

IKASTAROA CURSO	EGUNA DÍA	TALDEA GRUPO	ORDUA HORA	ESPAZIOA ESPACIO	€
EGUR LANKETA Talla de madera	Osteguna Jueves Osteguna Jueves	A	18:00-20:00 10:00-12:30	Taila lokala	253,75
JOSTE LANAK Costura	Asteazkena Miércoles	B C	17:30-19:00 19:00-20:30	Pilarrenea ganbara	175,00
ALTZARIEN ZAHARBERRITZEA Restauración de muebles	Osteguna Jueves Osteguna Jueves	D E	17:15-18:45 18:45-20:15	Pilarrenea ganbara	175,00
KANTU HERRIKOIAK BARNETIK Canciones populares desde dentro	Asteazkena (urtarrila-martxoa) Miércoles (enero-marzo)	F	18:30-20:30	Udaletxe zaharra	55,00

EUSKARA IKASTAROAK | CLASES DE EUSKERA

Etorkinei zuzendutako AISA oinarritzko euskara ikastaroa: Hiru hilabeteko iraupena (60 ordu) eta doakoa. Taldea osatu ondoren zehaztuko dira eguna eta ordutegia, AEKrekin elkarlanean.

Curso gratuito de iniciación al euskara AISA dirigido a inmigrantes: Tres meses de duración (60 horas). Una vez cerrado el grupo se concretarán el día y el horario del curso, en colaboración con AEK.





IKASTAROA CURSO	EGUNA DÍA	TALDEA GRUPO	ORDUA HORA	ESPAZIOA ESPACIO	€
SPINNING	Ar - Og Ma - Ju	A	19:00-20:00	Zelaa kiroldegia	175,90
	Ar - Og Ma - Ju	B	20:00-21:00		
	Al - Az Lu - Mi	C	20:30-21:30		
YOGA	Ar - Og Ma - Ju	D	18:00-19:00	Eskolako psikogela	175,90
	Ar - Og Ma - Ju	E	19:00-20:00		
TRX	Al - Az Lu - Mi	F	18:30-19:30	Zelaa kiroldegia	175,90
	Al - Az Lu - Mi	G	19:30-20:30		
PILATES	Al - Az Lu - Mi	H	11:00-12:00	Zelaa kiroldegia	175,90
	Ar - Og Ma - Ju	I	19:30-20:30		
GAP	Ar - Og Ma - Ju	J	18:00-19:00	Zelaa kiroldegia	175,90
MANTENTZE SOINKETA Gimnasia mantenimiento	Al - Og Lu - Ju	K	10:00-11:00	Guraso elkartea	175,90
TAI-CHI	Al - Az Lu - Mi	L	18:00-19:00	Eskolako psikogela	175,90

Kirol ikastaro guztiak 2 asteko probaldia dute.
Los cursos deportivos tienen 2 semanas de prueba.

GAZTEFIT:

Kirol jarduera ezberdinak (spinning, GAP...) egiteko aukera, 2008-2011. urteetan jaiotako gazteei zuzendua. Interesa izanez gero, eman izena eta harremanetan jarriko gara zurekin. Oportunidad de practicar diferentes actividades deportivas (spinning, GAP...), dirigida a jóvenes nacidos/as entre 2008 y 2011. Si tienes interés, apúntate y nos pondremos en contacto contigo.