

Psikomotrizitate ikastaroa

Gorputzaren koordinazioa eta mugimendua hobetzen ditu.



Curso de psicomotricidad

Mejora la coordinación y el movimiento corporal.

astelehena urriak 17 - maiatzak 29

- 1. TALDEA 09:30 - 11:00 gazteleraz
- 2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskaraz

eguzteina urriak 19 - maiatzak 31

- 3. TALDEA 09:30 - 11:00 gazteleraz
- 4. TALDEA 11:00 - 12:30 euskaraz



75 urtetik
gorakoek
lehentasuna

*Prioridad para
mayores de
75 años*

lunes 17 de octubre - 29 de mayo

- GRUPO 1 09:30 - 11:00 en castellano
- GRUPO 2 11:00 - 12:30 en euskara

miércoles 19 de octubre - 31 de mayo

- GRUPO 3 09:30 - 11:00 en castellano
- GRUPO 4 11:00 - 12:30 en euskara

Memoria trebatzeko ikastaroa

Gure memoriaren funtzionamendua ezagutzeko aukera ematen du, ariketen bidez maila on baten mantentzeko.



Curso de entrenamiento de la memoria

Permite conocer el funcionamiento de nuestra memoria, manteniéndola mediante diversos ejercicios, en un nivel óptimo.

martitzena urriak 18 - maiatzak 30

- 1. TALDEA 09:30 - 11:00 gazteleraz
- 2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskaraz

martes 18 de octubre - 30 de mayo

- GRUPO 1 09:30 - 11:00 en castellano
- GRUPO 2 11:00 - 12:30 en euskara



Buru egonezinentzako erronka

Jarduera kognitibo globala egoera ezin hobean mantentzea du helburu intentsitate handiko jarraibide eta ariketa mentalen bidez.



Reto para mentes inquietas

Pretende mantener en estado óptimo la actividad cognitiva global mediante pautas y ejercicios mentales de intensidad alta.

eguna urriak 20 - maiatzak 25

- 1. TALDEA 09:30 - 11:00 gazteleraz
- 2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskaraz

jueves 20 de octubre - 25 de mayo

- GRUPO 1 09:30 - 11:00 en castellano
- GRUPO 2 11:00 - 12:30 en euskara

Irakurmena eta idazmena hobetzeko tailerra

Irakurketa prozesuari eragiten dieten alderdiak eta idatzizko adierazpena landu eta hobetuko dira.



Taller de mejora en la escritura y la lectura

Se trabajan aquellos aspectos que afectan a los procesos que intervienen en la lectura y se ejercita y mejora la expresión escrita.

barikua urriak 21 - maiatzak 26

- 1. TALDEA 11:00 - 12:30 gazteleraz

viernes 21 de octubre - 26 de mayo

- GRUPO 1 11:00 - 12:30 en castellano



Ongizate emozionaleko tailerra

Alderdi psikologiko eta sozialak lantzen dituen talde eta topagunea da. Bere helburua parte-hartzaileen bizi-kalitatea hobetzea da.



Taller de bienestar emocional

Es un espacio grupal y de encuentro donde se trabajan aspectos psicológicos y sociales, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas participantes.



75 urtetik gorakoek lehentasuna

Prioridad para mayores de 75 años

barikua urriak 21 - maiatzak 26

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gazteleraz

viernes 21 de octubre - 26 de mayo

GRUPO 1 09:30 - 11:00 en castellano

Ererikoak ekiditeko tailerra

Mugimendu-gaitasuna mantendu eta indartzea du helburu, oreka, erresistentzia eta jarrera-kontrol estatiko eta dinamikoa landuz.



Curso de prevención de caídas

Para mantener y reforzar la capacidad motriz trabajando el equilibrio, la resistencia y el control postural estático y dinámico.



75 urtetik gorakoek lehentasuna

Prioridad para mayores de 75 años

barikua urriak 21 - maiatzak 26

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gazteleraz

2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskaraz

viernes 21 de octubre - 26 de mayo

GRUPO 1 09:30 - 11:00 en castellano

GRUPO 2 11:00 - 12:30 en euskara



Antzerki tailerra

Tailerraren helburua espazio ludiko batean antzerkiaren oinarriko teknikak ikastea da, sormena, irudimena eta, batez ere, ongizatea eta garapen pertsonala sustatuz, antzerki-ikuskizun bat sortzeko.



Taller de teatro

Aprender las técnicas básicas del teatro en un espacio lúdico, fomentando la creatividad, la imaginación y, sobre todo, el bienestar y el desarrollo personal para crear un espectáculo teatral.

martitzena eta eguaztena

urriak 18 - maiatzak 31

1. TALDEA 16:00 - 18:00 gazteleraz

martes y miércoles

18 de octubre - 31 de mayo

GRUPO 1 16:00 - 18:00 en castellano

Xake ikastaroa

eguaztena urriak 19 - maiatzak 31

1. TALDEA 18:00 - 19:30 gazteleraz



Taller de ajedrez

miércoles 19 de octubre - 31 de mayo

GRUPO 1 18:00 - 19:30 en castellano

Zure atsedena hobetzeko teknikak

Atsedenaldiaren kalitatean sakontzeko metodoak ikasten dira.



Técnicas para mejorar tu descanso

Aprendizaje de métodos para profundizar en la calidad del descanso.

eguaztena urtarrilak 11 - martxoak 8

1. TALDEA 18:00 - 19:30 gazteleraz

miércoles 11 de enero - 8 de marzo

GRUPO 1 18:00 - 19:30 en castellano



Bizitza eta heriotzaren pedagogiaren inguruko ikastaroa

Tailer honen helburua Jaiotza eta Heriotza elkarri lotuta daudela eta etenik gabeko prozesu beraren bi mutur direla onartzen joatea da.



Curso pedagogía de la vida y de la muerte

Ir reconociendo que el Nacimiento y la Muerte están entrelazados y que son dos extremos de un mismo proceso ininterrumpido.

eguztena urriak 19 - abenduak 21

1. TALDEA 16:30 - 18:00 gazteleraz

miércoles

19 de octubre - 21 de diciembre

GRUPO 1 16:30 - 18:00 en castellano



Adinekoen Udal Egoitza Centro Municipal para Personas Mayores - Astarloa kalea, 1 – 2º

Irakurketa errazteko tailerra

Ohiko irakurleak ez diren pertsonentzat. Hizkuntza eta argudiatze erraza dituzten liburuak erabiltzen dira.



Taller de lectura fácil

Para personas que no son lectoras habituales. Se utilizan libros elaborados con lenguaje y argumentación sencilla.

eguztena urriak 19 - maiatzak 31

1. TALDEA 16:30 - 18:00 gazteleraz

miércoles 19 de octubre - 31 de mayo

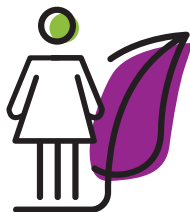
GRUPO 1 16:30 - 18:00 en castellano



Bizenta Mogel Biblioteka - Komentu Kalea, 8

Gorputz-jarrera egokia lortzeko tailerra

Gorputzaren jarrera orokorra hobetzen laguntzen du, bereziki, bizkarrarena, oinarritzko luzatze-ariketak eginez.



Taller de higiene postural

Mejora la corrección postural global, especialmente la espalda mediante ejercicios básicos de estiramiento.



75 urtetik
gorakoek
lehenatasuna

*Prioridad para
mayores de
75 años*

barikua azaroak 4 - maiatzak 19

1. TALDEA 16:30 - 17:30 gazteleraz
2. TALDEA 17:30 - 18:30 gazteleraz
3. TALDEA 18:30 - 19:30 gazteleraz

viernes 4 de noviembre - 19 de mayo

- GRUPO 1 16:30 - 17:30 en castellano
GRUPO 2 17:30 - 18:30 en castellano
GRUPO 3 18:30 - 19:30 en castellano



Landako I Kiroldegia Polideportivo Landako I - Arriputzueta, 3

Informatikako oinarritzko formakuntza



Formación básica en informática

astelehena eta eguaztena

urriak 17 - abenduak 14

1. TALDEA 09:00 - 11:00 gazteleraz

martitzena eta eguena

urriak 18 - abenduak 22

2. TALDEA 09:00 - 11:00 euskaraz

lunes y miércoles

17 de octubre - 14 de diciembre

- GRUPO 1 09:00 - 11:00 en castellano

martes y jueves

18 de octubre - 22 de diciembre

- GRUPO 2 09:00 - 11:00 en euskara

DOAN

GRATUITO



KzGunea - Monago Torre, 2

Smartphone-ak eta tabletak



astelehena eta eguaztena

azaroak 2 -30

1. TALDEA 16:00 - 18:00 gazteleraz

martitzena eta eguena

azaroak 3 - abenduak 1

2. TALDEA 16:00 - 18:00 euskaraz

DOAN
GRATUITO

Smartphones y tablets

lunes y miércoles

2 - 30 de noviembre

GRUPO 1 16:00 - 18:00 en castellano

martes y jueves

3 de noviembre - 1 de diciembre

GRUPO 2 16:00 - 18:00 en euskara



KzGunea - Monago Torre, 2

Ofimatika tresnak



astelehena eta eguaztena

urtarrilak 9 - otsailak 8

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gazteleraz

2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskaraz

DOAN
GRATUITO

Herramientas ofimáticas

lunes y miércoles

9 de enero - 8 de febrero

GRUPO 1 09:30 - 11:00 en castellano

GRUPO 2 11:00 - 12:30 en euskara

Zibersegurtasuna eta e-administrazioa



astelehena eta eguaztena

otsailak 13 - martxoak 6

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gazteleraz

2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskaraz

DOAN
GRATUITO

Ciberseguridad y e-administración

lunes y miércoles

13 de febrero - 6 de marzo

GRUPO 1 09:30 - 11:00 en castellano

GRUPO 2 11:00 - 12:30 en euskara



Andragunea - Lariz Torre, 2