

2016KO URRIA >> 2017KO MAIATZA

IKASTARO eta TAILERREN

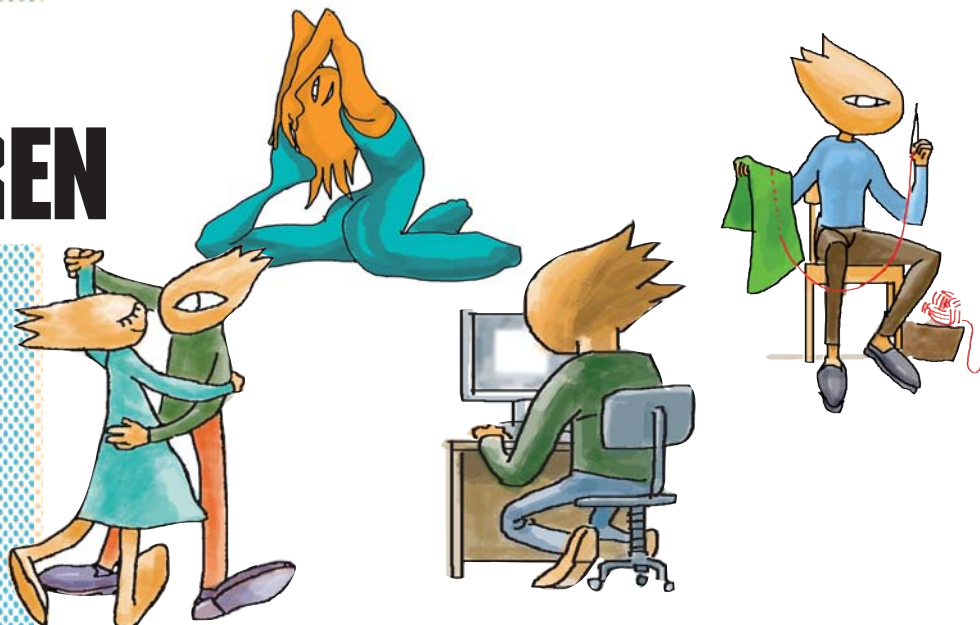
UDAL EGITARAUA

KULTURA

KIROLAK

IKT-TELEZENTROA

BERDINTASUNA



BARAÑAIN
2016-2017



AYUNTAMIENTO DE BARAÑAIN
BARAÑAINGO UDALA

- DANTZA KARIBETARRAK ■ EKIALDEKO DANTZA ■ SEVILLANAK-FLAMENKOA ■ DANTZAK
- JAUZIAK ■ PATCHWORK ■ ANTZERKI TEKNIKAK ■ MARRAZKETA ETA PINTURA ■ IRRISTALARITZA
- KARATEA ■ ATLETISMOA ■ GIMNASTIKA ERRITMIKOA ■ GIMNASTIKA ARTISTIKOA ■ JUDO
- PILOTA ■ MANTENTZE SOINKETA ■ AEROBIKA ■ PILATESA ■ ZUMBA ■ YOGA ■ YOGA PLUS
- BIZKAR OSASUNTUA ■ TONOFIT ■ GAP ■ LERROKO KIROL-DANTZA ■ INTERNET ETA POSTA
- ELEKTRONIKOA ■ EXCEL ■ WORD ■ POWER POINT ■ ARGAZKILARITZA DIGITALA. GIMP ■ EXCEL
- SARE SOZIALAK ■ ETXEO KONPONKETAK ■ JOSKINTZA ■ BOTERETZEKO DANTZA

2016-2017 Egutegia

▶ Jardueraren hasiera-bukaera.

■ Oporrak eta jaiegunak.

Urria

Al	As	Az	Og	Oi	Lr	Ig
				▶ 1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abendua

Al	As	Az	Og	Oi	Lr	Ig
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Otsaila

Al	As	Az	Og	Oi	Lr	Ig
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Apirila

Al	As	Az	Og	Oi	Lr	Ig
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Azaroa

Al	As	Az	Og	Oi	Lr	Ig
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Urtarrila

Al	As	Az	Og	Oi	Lr	Ig
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Martxoa

Al	As	Az	Og	Oi	Lr	Ig
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Maiatza

Al	As	Az	Og	Oi	Lr	Ig
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	◀			

Argitalpena:

Barañaingo Udalaren Kirola, Kultura, IKT eta Berdintasuna arloak.

Itzulpena eta gaztelania-euskara testuen koordinazioa:
Euskara Arloa.

Diseinua eta maketazioa:

Heda Comunicación.

Lege gordailua:

NA 992-2014.

Izena ematea udal ikastaro-tailerretan

- Izen-emate dataren hurrenkera zehatza izanen da plazak esleitzeko era, jardueretarako plaza kopurua mugatua baitago.
- Eskaini diren jarduera, ordutegi eta instalazioei dagokionez aldatu ahal izanen dira, edo bertan behera utzi ere, zenbat izen-emate dauden. Parte-hartzaile gutxieneko kopurua dago, eta hori kontuan izango da jarduera hasteko orduan.
- Jardueren kanpaina urriaren 1ean hasiko da eta maiatzaren 31n amaitu, eta kuota izena ematerakoan ordaindu behar da, epe bakarrean; salbu lau hilabeteka antolatzen diren jarduerak, horien kuota bi epetan ordainduko baita.
- Egutegi bakarra ezarri da Udalaren jarduera guztietarako, Barañaingo ikastetxeetako egutegietan oinarrituta, eta ikusgai egonen da instalazioetan eta udal-bulegoetan. Hortaz, ez da jarduerarik izanen eskola oporraldietan.
- Barañaïnen erroldatutakoentzat daude erreserbatuta jarduerak; izen-ematea eta gero, lekurik geratzen bada, epealdi berria irekiko da jardueretan interesa duen ororentzat (irailaren 21a eta 22a).
- Behin jardueren kanpaina hasita (urriaren 1a) kuotak itzultzeko edota baliogabetzeko eskaerak **EZ dira aintzat hartuko**. Izen-ematearen zenbatekoa soilik itzuliko da jarduera bertan behera uzten bada.
- Non aurki ditzakezue programa eta jardueri buruzko argibide guztiak: Udalaren Web orrian (www.barañain.eus), 948 012 012 eta/edo 012 telefonoetara deituta, eta Herritarrek Hartzeko Bulegoan: Udaletxe plaza, zk.g. 31010 Barañaïnen (Nafarroa).

Tel.: 948 28 13 28

Faxa: 948 28 63 08

e-posta: oac@baranain.com

Intereseko zenbait ohar

- Jardueren informazio-orriak eskuragai ditzuzte kontsultarako Udaletxeko OAC bulegoan (Herritarrek Hartzeko Bulegoa), eta arlo bakoitzean (Kultura Etxea, Kiroldegia, IKT Telezentroa eta Berdintasuna).
- Aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen dizuegu jardueretan (kirolak, dantzak...) izena eman duzuenoi, Udalak, egoki baderitzo, hura eskatzeko eskubidea baitu.
- Borondatezkoa da jardueretan parte hartzea. Parte-hartzaile bakoitzak bere gain hartuko ditu, bere asguruaren bidez, jarduera egiterakoan izan ditzakeen istripu edo lesioak, Udalak ez baitu hartuko bere gain haiek sortutako gastua.

Datu pertsonalak babesteko 15/1999 Lege Organikoan xedatutakoa betez, jakitera ematen zaizu ematen dizkiguzun datu pertsonalak udal-programak kudeatzeko erabiliko den fitxategian jasoko direla. Jakin, baita, bildutako datu horiek hirugarren pertsonari uzten ahalko dizkiegula izen-emateak kudeatzeko. Barañaingo Udala da fitxategiaren arduraduna (Udaletxe plaza zk.g., 31010 Barañaïnen). Zuk gauzatzen ahalko duzu datu horiek baliogabetu, aldatu edo horien gaineko iritzia emateko eskubidea Udalaren bulegoetan.

KULTURA	4
KIROLAK	6
IKT TELEZENTROA	14
BERDINTASUNA	16



1. Epea. Izen-emateak

SOILIK BARAÑAINEN ERROLDATUENTZAT

TELEFONO BIDEZ

>> 948 012 012

>> 012

Dei bakoitzeko, gehienez, 3 izen-emate jasoko dira.

DATAK

• **Kirola (Kirol-eskolak, Helduak eta Adinekoak):**

2016ko abuztuaren 29tik irailaren 9ra

• **Kultura, IKT Telezentroa eta Berdintasuna:**

2016ko irailaren 2tik 9ra

ORDUTEGIA

Astelehenetik ostiralera, 8:00-19:00

EMAN BEHARREKO DATUAK

Ikastaroaren kodea eta ordutegia.

Izen-abizenak.

Jaioteguna.

Helbidea.

Telefono zk.

NAN

Baieztaatu Barañaingo erroldatu izazera.

Kreditu txartelaren zk.

ORDAINKETA

• **TXARTELA** bidez, izena ematerakoan telefonoz.

• **Dei batekin** eginiko izen-emate guztiak txartel bakarrarekin ordainduko dira.

2. Epea. Izen-emateak

INTERESDUN ORORENTZAT

AURREZ AURRE

>> OAC

Herritarrak hartzeko bulegoa (OAC)

Udaletxe plaza zk.g.

31010 Barañain (Nafarroa)

Tfnoa: 948 281 328

Faxa: 948 286 308

E-posta: oac@baranain.com

DATAK

• **Kirola, kultura, IKT Telezentroa eta Berdintasuna:**

2016ko irailaren

21ean eta 22an

ORDUTEGIA

Astelehenetik ostiralera, 8:30 a 14:00

EMAN BEHARREKO DATUAK

Ikastaroaren kodea eta ordutegia

Izen-abizenak

Jaioteguna

Helbidea

Telefono zk.

NAN

ORDAINKETA

• Txartelarekin edo eskudirutan

2017ko urtarrila. Izen-emateak

TELEFONO BIDEZ

>> 948 012 012 / 012

AURREZ AURRE

Udaletxe plaza zk.g. 31010 Barañain (Nafarroa)

Tfnoa: 948 281 328 **Faxa:** 948 286 308

E-posta: oac@baranain.com

DATAK (LAUHILEKOA: 2017ko OTSAILA-MAIATZA)

BERRITZEAK (KIROLA eta KULTURA) 2017ko urtarrilaren 10etik 17ra

IZEN-EMATE BERRIAK (IKT-TELEZENTROA): 2017ko urtarrilaren 10etik 17ra

DATAK (LAUHILEKOA: 2017ko OTSAILA-MAIATZA)

IZEN-EMATE BERRIAK: KIROLA, KULTURA eta IKT-TELEZENTROA

2017ko urtarrilaren 25ean (erroldatuek)

2017ko urtarrilaren 26an (interesdun orok)

Helbidea:

Nafarroako Komunitatea kalea 2.
31010 BARAÑAIN (NAFARROA)
Tfn: 948 18 53 10
cultura2@baranain.com

Ordutegia:

Astelehenetik ostiralera, 9:00-21:30

Udalaren teknikaria:

Ana Díez de Ure Erául

Ofizial administraria:

Anjel Irureta Nemours

LAUHILEKOA
ORDAINARAZIKO DA
ZEHAZTUTAKO KUOTA,
URTE OSOKO
IKASTAROETAN IZAN EZIK.

BIGARREN LAUHILEKOA
LEHENENGOAREN
JARRAIPENA DA BETI.

LEHENENGO LAUHILEKOA:
2016ko urriaren 1etik
2017ko urtarrilaren 31ra.

BIGARREN LAUHILEKOA:
2017ko otsailaren 1etik
maiatzaren 31ra.

KULTURA ARLOKO TAILERRAK

MUNDUKO DANTZAK:

..... DANTZA KARIBETARRAK

Dantza askatua eta bikoteka. Erritmo ezberdinak: Merengea, Bachata, Cha cha chá, Salsa eta Rueda kubatarra.

Abiatze maila: Karibeko dantzekin lehenengo pausok.

Maila ertaina: Dantza karibetarrekin hasita dabiltzan ikasleentzat.

..... ARETOKO DANTZAK

Abiatze maila: Bikoteka dantzatuko dira erritmo ezberdinak: pasodoblea, tangoa, balsa, fox-trot eta rokanrola.

..... SEVILLANAK-DANTZA FLAMENKOA

Maila ertaina: Sevillanekin eta dantza flamenkoarekin lehenengo pausok.

..... SABEL-DANTZA edo EKIALDEKOA

Abiatze maila: lehendabiziko harremana antzinako Egiptotik datozen eta milaka urteko dantzak diren horiekin, sabela eta bizkarraren beheko aldean indartzen dituztenak.

Maila ertaina: Ekialdeko dantzak jada ikasten aritu direnentzat.



..... ESKUALDE DANTZAK

HARIZTI BARAÑAINGO DANTZA TALDEAREKIN

Abiatze maila: Zazpi Jauzi, Zortzikoa, Baztango Eskudantza, Txulalái, Balkarlos, Polka Pik, Polka Ryan, 2. lauhila: errepasoa, Jota eta Porrusalda.

Maila ertaina: abiatze mailan ikasitako dantzak eta Larraindantza.

Maila aurreratu: Larraindantza errepasatu, Aurreeskua, Tafallako jota (Piliñdros), Zangozako jota, Tuterako jota, etab.

Abiatze ikastaroa Jauziak ikasteko: Jauziak, Zazpi jauzi, Zortzikoa eta Balkarlos.

..... AURKITU EZAZU

ANTZERKIGINTZAREN MAGIA MARISA SERRANO AKTOREAREKIN

Hurbil zaitez arte dramatikoa osalzen duten teknika ezberdinetara: ahots teknika, gorputz teknika eta antzezteko teknikak, jolasa eta inprobisazioaren bidez. Hori guztia, era ludiko eta dibertigarrian.

..... AURKITU EZAZU ANTZERKIGINTZAREN MAGIA MIKEL MIKEO AKTOREAREKIN

Hurbil zaitez arte dramatikoa osalzen duten teknika ezberdinetara euskaraz, era ludiko eta dibertigarrian.

..... MARRAZKETA eta PINTURA TEKNIKA MARIA GOÑI MARGOLARIAREKIN

Hurbil zaitez pinturaren ezagutza teoriko-praktikora neska margolari gazte eta ospetsu batekin. Marrazketa eta pintura trebeziak eskuratuko dituzu ariketa teoriko-praktikoen bitartez, baita era figuratiboan eta abstraktuan lan askeak egingez ere. Lehenengo lauhilekoan marrazketaren ikaskuntza landuko da eta bigarrenean pintura-teknika.

..... TXINAKO PINTURARI BURUZKO HASTAPENAK ANGEL PRESENCIO MARGOLARIAREKIN

Txinako pintura 1.000 urte baino gehiagoko antzintasuna duen artea dugu. Mendebaldeko pinturaren aldean ditu, nozioei, kontzeptuei eta helburuei dagozkienak; hain zuzen ere, ikastaro honetan era praktikoa landuko ditugunak.

..... LOREZAINZARi BURUZKO OINARRIZKO IKASTAROA

Hurbil zaitez zuhaitzen, zuhaixka apaingarrien, arrosen eta lorezaintzako tresnerien ezagutza teoriko-praktikora. Herriko parkeetan eta lorategietan, lekuan bertan, egingo ditugu praktikak.

..... PATCHWORK

Joskintza-teknika zeinaren bidez ehun-zatiak batzen baitira (eskuz josita edo josteko makinarekin), aurretik diseinatuta dugun pieza bakar batean. Sarrien burutzen diren piezak dira: kuxinak, mantak, ohazalak, panpinak, eta abar.

KARIBETARRAK

Kodea	Ordutegia	Adina	Iraupena	Erroldatuek	Erroldatugabeek	
Abiatze maila	BCILXN	Astelehen, asteazkenetan / 10:00-10:55	Helduentzat	Lauhilekoka	80€	100€
Abiatze maila	BCILXT	Astelehen, asteazkenetan / 19:00-19:55	Helduentzat	Lauhilekoka	80€	100€
Maila ertaina	BCMLXN	Astelehen, asteazkenetan / 20:00-20:55	Helduentzat	Lauhilekoka	80€	100€
Maila ertaina	BCMMJT	Astearte, ostegunetan / 18:45-19:40	Helduentzat	Lauhilekoka	80€	100€

FLAMENKOA-SEVILLANAK

Maila ertaina	SILXT1	Astearte, ostegunetan / 17:45-18:40	Helduentzat	Lauhilekoka	80€	100€
----------------------	--------	-------------------------------------	-------------	-------------	-----	------

ARETOKO DANTZAK

Abiatze maila	BSMJN	Astearte, ostegunetan / 20:00-20:55	Helduentzat	Lauhilekoka	80€	100€
----------------------	-------	-------------------------------------	-------------	-------------	-----	------

EKIALDEKO DANTZAK

Maila ertaina	DOJT2	Ostegunetan / 18:30-19:55	Helduentzat	Lauhilekoka	65€	80€
Abiatze maila	DOJT1	Ostegunetan / 20:00-20:55	Helduentzat	Lauhilekoka	50€	62€

DANTZAK

Abiatze m. (GAZT)	DRIMN1	Asteazkenetan / 19:00-20:00	Helduentzat	Lauhilekoka	25€	31€
Abiatze m. (EUSK)	DRIMN2	Astelehenetan / 20:00-21:00	Helduentzat	Lauhilekoka	25€	31€
Maila ertaina	DRMXN1	Asteazkenetan / 20:00-21:00	Helduentzat	Lauhilekoka	25€	31€
Maila aurreratua	DRACLN	Astelehenetan / 19:00-20:00	Helduentzat	Lauhilekoka	25€	31€

JAUZIAK

Abiatze maila	JILN	Asteartetan / 19:00-20:00	Helduentzat	Lauhilekoka	25€	31€
----------------------	------	---------------------------	-------------	-------------	-----	-----

PATCHWORK

TPWJ18	Ostegunetan / 18:00-20:00	Helduentzat	Lauhilekoka	87€	108€
TPWJ19	Ostiraletan / 18:00-20:00	Helduentzat	Lauhilekoka	87€	108€

ANTZERKI TEKNIKAK

Abiatze m. (GAZT)	TITTT1	Ostegunetan / 18:00-20:30	Helduentzat	Lauhilekoka	135€	165€
Abiatze m. (EUSK)	TITTT2	Astelehenetan / 18:00-20:00	Helduentzat	Lauhilekoka	135€	165€

LOREZAINZA DINARRIZKO IKASTAROA

CBJLXM	Astelehen, asteazkenetan / 10:00-12:00	Helduentzat	Lauhilekoka	35€	45€
--------	--	-------------	-------------	-----	-----

TXINAKO PINTURAK HASTAPENAK

TIPCT1	Astelehenetan / 17:00-18:30	Helduentzat	Urte osokoa	170€	212€
--------	-----------------------------	-------------	-------------	------	------

MARRAZKETA ETA PINTURA TEKNIKAK

TIPAN1	Asteazkenetan / 19:00-21:00	Helduentzat	Urte osokoa	180€	225€
--------	-----------------------------	-------------	-------------	------	------



URTE OSOKOA: Irailean egingo da ordainketa bakarra. **LAUHILEKOKA:** Bi epetan ordainduko da (irailean eta urtarrilean). Tailer guztiak **KULTURA ETXEAN** izanen dira.

Helbidea:

Udaletxe plaza, z.g.
31010 Barañain (NAFARROA)
Tfnoa: 948 28 63 10
deportes@baranain.com

Udal teknikaria:

Inés Ocáriz Mauleón

Ofizial administraria:

Anjel Irureta Nemours

**Barañaingo Udalaren
Herritarrak Hartzeko
Bulegoan, Udaletxean, eta
udal kiroldegian informazio
fitxak eskuragarri dauzkagu
kontsultarako, kirol
jarduera guztien gaineko
azalpenekin eta
helburuekin.**

KIROL INSTALAZIOAK

UDAL KIROLDEGIA: FITNESS- MUSKULAZIO EREMUA

16 urtez goitik abonatu zaitezke ondo-ko zerbitzu hauetan:

- MUSKULAZIO ETA TONIFIKAZIO ARETOA: entrenamendu pertsonaliza-tuak egiten dira.
- ARETO KARDIOBASKULARRA.
- ZIRKUITUETAN ENTRENATZEKO ARETOA: taldeka egiten dira entrena-menduak, gidatuta, zirkuitu funtziona-letan eta/edo esekiduran, eta ariketa ezberdinekin (suspertzea, indarra, erre-sistentzia, arintasuna eta koordinazioa); eta klasea amaitzen denean luzaketak egiten dira. Baliagarriak dira entrena-mendu horiek Fitness aretoan zein kar-diobaskularrean egiten diren jardueren osagarri edo haien ordezko gisa.
- SAUNA (gizonezkoena eta emaku-mezkoena).
- ALDAGELAK (dutxa-kabina eta armariekin).



- ORDUTEGIAK:

Astelehenetik ostiralera, 8:15etik 21:45era. Larunbatetan, 9:00etatik 20:00etara.

- ORDUTEGIAK IRAKASLEAREKIN:

Goizez: Astelehenetik ostiralera, 8:15etik 12:30era.

Arratsaldez: Astelehenetan 16:30etik 21:30era. Astearte, asteazken eta ostegunetan 16:30etik 20:30era. Ostirale-tan 16:30etik 19:30era

- ZERBITZUAREN PREZIOA:

- 31,50 € /hileko, erroldatuek.
- 46,00 € /hileko, erroldatugabeek (leku liberrik badago, betiere).

- ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEA:

Gimnasioan astelehenetik ostiralera, irakaslearen ordutegian.



ATLETISMO PISTAK

• **Kokapena:** Industrialdean kokatu-ta dauden atletismo pista berriak (Lagunak elkartearen ondoan). Iritsi daiteke baita Olza zendeako ingurabi-detik ere, oinezkoentzako bide batetik.

• **Erabilera:** Herritar guztiek erabil ditzakete pistak libreki, irekita daude-nean (atletismoko kirol eskolarako orduetan eta finkatutako kirol-egutegiarekin bat).



KIROL ESKOLAK

IKASTAROA: 2016ko urriaren 1etik 2017ko maiatzaren 31ra. **KUOTAK:** 72 €/ikastaroa erroldatuek eta 108 €/ikastaroa erroldatugabeek.

GIMNASTIKA ERRITMIKOA

Kodea	Orduetgia	Adina
5-16 URTE Lekua: Kiroldegian (pista nagusia)	RIMJ17 Astear., osteg. / 17:00-18:00	9 urtez goitikoak (00-07)
	RIMJ18 Astear., osteg. / 18:00-19:00	5-8 urte (08-11)

IRRISTARITZA

Kodea	Orduetgia	Adina
5-11 URTE Lekua: Sahats Ikastetxean (pista estalia)	PAMJ17 Astear., osteg. / 17:00-18:00	5-7 urte (09-11)
	PAMJ18 Astear., osteg. / 18:00-19:00	8-11 urte (05-08)

KARATEA

Kodea	Orduetgia	Adina
6-15 URTE Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)	KALX17 Astel., asteaz / 17:00-18:00	6-9 urte (07-10)
	KALX18 Astel., asteaz / 18:00-19:00	10-12 urte (04-06)
	KAMJ17 Astear., osteg. / 17:00-18:00	6-9 urte (07-10)
	KAMJ18 Astear., osteg. / 18:00-19:00	10-12 urte (04-06)
	KA3D19 Astel., asteaz / 19:00-20:00 eta ostiral. / 17:00-18:00	13-15 urte (01-03)

ATLETISMOA

Kodea	Orduetgia	Adina
7-16 URTE Lekua: Atletismo pista berrietan (Industrialdean, Lagunak ondoan, erretegien atzekoaldean)	AT1 Astel., asteaz. / 17:15-18:15	7-11 urte (05-09)
	AT2 Astel., asteaz. / 17:15-18:15	12-13 urte (03-04)
	AT3 Astear., osteg. / 17:15-18:15	7-11 urte. Euskaraz (05-09)
	AT4 Astear., osteg. / 18:30-19:30	13 urtez goitikoak (00-02)

GIMNASTIKA ARTISTIKOA / AKROBAZIAK

Kodea	Orduetgia	Adina
6-16 URTE Lekua: Kiroldegian (pista nagusia)	GALX17 Astel., asteaz. / 17:00-18:00	6-8 urte (08-10)
	GALX18 Astel., asteaz. / 18:00-19:00	9 urtez goitikoak (00-07)

JUDO

Kodea	Orduetgia	Adina
5-16 URTE Lekua: Lagunak (tatamien aretoa)	JUMJ18 Astear., osteg. / 18:00-19:00	5-8 urte (08-11)
	JU4D19 Astel., asteaz., asteaz. osteg. / 19:00-20:00	9 urtez goitikoak (00-07)

ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

PILOTA

Kodea	Orduetgia	Adina
6-16 URTE Lekua: Lagunak (Retegi pilotalekua)	PE2D17 Asteazk. 16:30-17:00 h Osteg. 17:00-18:00	6-7 urte (09-10)
	PE3D17 Astel., asteaz., osteg. / 17:00-18:00	8-9 urte (07-08)
	PE3D18 Astel., asteaz., osteg. / 18:00-19:00	10-13 urte (03-06)
	PE3D19 Astel., asteaz., osteg. / 19:00-20:00	14-16 urte (00-02)

ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

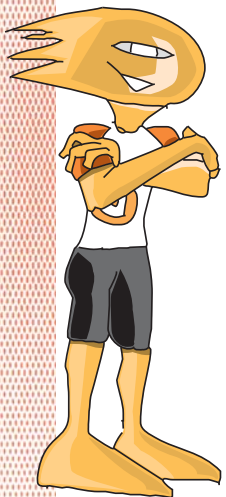
KIROL PSIKO-MOTRIZATEA

Kodea	Orduetgia	Adina
4-6 URTE Lekua: Kiroldegian (pista nagusia)	PSIX16 Asteazkenetan / 16:00-17:30	4-6 urte Ingelesaz (10-12)

KIROLAURREKO JOLASAK

Kodea	Orduetgia	Adina
6-8 URTE Lekua: Kiroldegian (pista nagusia)	JPMJ18 Astear, osteg. / 18:00-19:00	6-8 urte Ingelesaz (08-10)

BERRIA



GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

ADINA: 17 urtez goitikoentzat: 1999. urtean, eta aurretik, jaiotakoak (salbu, 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea, eta, 16 eta 40 urte bitarteko nesken erabateko Entrenamendua).

IKASTAROA:

1. LAUHILEKOA: 2016ko urriaren 1etik 2017ko urtarrilaren 31ra.

2. LAUHILEKOA: 2017ko otsailaren 1etik maiatzaren 31ra.

KUOTAK: Ordaindu behar den kuota 1. lauhilekorako jardueretan parte hartzeko izanen da (urriaren 1etik urtarrilaren 31ra). Parte hartu nahi dutenek 2. lauhilekoan, berriro egin beharko dute izen-ematea eta dagokion kuota ordaindu. Izen-ematea 2. lauhilekorako: 2017ko urtarrilaren 10etik 17ra.

15 PERTSONA BAINO GEHIAGOKO TALDEENTZAKO JARDUERAK:

KUOTAK:	errol datuak	errol datugabeak
Astean saio 1	27 € / lauhileko	43 € / lauhileko
Astean 2 orduz	54 € / lauhileko	87 € / lauhileko
Astean 3 orduz	81 € / lauhileko	130 € / lauhileko

MANTENTZE SOINKETA

	Kodea	Ordutegia	Errol datuak	Errol datugabeak
Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)	GM3D9	Astelehen, asteazken eta ostiraletan / 9:00-10:00	81€	130€
	GMMJ9	Astearte eta ostegunetan / 9:00-10:00	54€	87€
Lekua: Kiroldegian (kantxa)	GMLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:00-20:00	54€	87€
	GMMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:00	54€	87€
	GMMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00	54€	87€
	GMMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:00	54€	87€

AEROBIKA

	Kodea	Ordutegia	Errol datuak	Errol datugabeak
Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)	AEJU11	Ostegunetan / 11:00-12:00	27€	43€
	AEMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:00	54€	87€

YOGA PLUS

	Kodea	Ordutegia	Errol datuak	Errol datugabeak
Lekua: Kultura Etxean	YPV17	Ostiraletan / 17:30-19:30	54€	87€

BERRIA

GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

ADINA: 17 urtez goitikoentzat: 1999. urtean, eta aurretik, jaiotakoak (salbu, 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea, eta, 16 eta 40 urte bitarteko nesken erabateko Entrenamendua).

YOGA

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuak	Erroldatugabeak	
Lekua: Lagunak (tanimen aretoa) EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU	YOMJ9	Astear., osteg. / 9:00-10:30	ORDUTEGI BERRIA	81€	130€
	YOMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:00-21:30		81€	130€
Lekua: Kultura Etxean	YOLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:45-19:15		81€	130€
	YOMJ18	Astearte eta ostegunetan / 18:00-19:30		81€	130€
	YOMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:30-21:00		81€	130€

TONOFIT

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuak	Erroldatugabeak
Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)	TFV10	Ostiraletan / 10:00-11:00	27€	43€
	TFLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:00-20:00	54€	87€
	TFLX20	Astelehen eta asteazkenetan / 20:00-21:00	54€	87€
	TFX21	Asteazkenetan / 21:00-22:00	27€	43€

GAP

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuak	Erroldatugabeak
Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)	GAMJ10	Astearte eta ostegunetan / 10:00-11:00	54€	87€
	GAVI19	Ostiraletan / 19:00-20:00	27€	43€

BIZKAR OSASUNTUA

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuak	Erroldatugabeak
Lekua: Kultura Etxean	ESMJ9	Astearte eta ostegunetan / 9:00-10:00	54€	87€
	ESLX19	Astelehen eta asteazkenetan / 19:15-20:15	54€	87€
	ESLX20	Astelehen eta asteazkenetan / 20:15-21:15	54€	87€

KARATEA (16 eta 30 urte bitartekoentzat / 1986-2000)

	Kodea	Ordutegia	Erroldatuak	Erroldatugabeak
Lekua: Kiroldegian (kantxa eta ispiluen aretoa)	KA3DJU	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00 eta ostiraletan / 18:00-19:00	81€	130€





GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

ADINA: 17 urtez goitikoentzat: 1999. urtean, eta aurretik, jaiotakoak (salbu, 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzako Karatea, eta, 16 eta 40 urte bitarteko nesken erabateko Entrenamendua).

ZUMBA

Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
ZUMA11	Asteartetan / 11:00-12:00	27€	43€
ZUVI11	Ostiraletan / 11:00-12:00	27€	43€
ZULU15	Asteleheneretan / 15:00-16:00	27€	43€
ZULU21	Asteleheneretan / 21:00-22:00	27€	43€
ZUMJ21	Astearte eta ostegunetan / 21:00-22:00	54€	87€
ZUJU19	Ostegunetan / 19:00-20:00 BERRIA	27€	43€

AEROPUMP

Lekua: Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
APMA19	Asteartetan / 19:00-20:00	27€	43€
APVI20	Ostiraletan / 20:00-21:00	27€	43€

ERABATEKO ENTRENAMENDUA

Lekua: Kiroldegian (kantxa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
ETMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:00-20:00	54€	87€

16 eta 40 urte bitarteko emakumeentzat, fisikoki sasoi onean daudenak, intentsitate handiko ariketak (1976-2000)

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

Lekua: Kiroldegian (1go solairuko aretoa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
HILX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-11:30	51€	81€
HILX18	Astelehen eta asteazkenetan / 18:00-18:30	51€	81€
HILX19	Astelehen eta asteazkenetan / 18:30-19:00	51€	81€
HIMJ21	Astearte eta ostegunetan / 21:20-21:50	51€	81€

PILATES

Lekua: Kiroldegian (1go solairuko aretoa)

Kodea	Orduetgia	Erroldatuek	Erroldatugabeek
PILX9	Astelehen eta asteazkenetan / 9:00-10:00	101€	161€
PIMJ19	Astearte eta ostegunetan / 19:15-20:15	101€	161€
PIMJ20	Astearte eta ostegunetan / 20:15-21:15	101€	161€
PILU19	Asteleheneretan / 19:00-20:00 BERRIA	51€	81€
PIMA15	Asteartetan / 15:00-16:00 BERRIA	51€	81€

TALDEKO, GEHIENEZ, 15 PERTSONA

EDUKIKO DITUZTEN JARDUERAK

GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA

ETA PILATES

KUOTAK:

erroldatuek

Astean saio 1: 51€/lauhileko
Astean 2 saio: 101€/lauhileko

erroldatugabeek

Astean saio 1: 81€/lauhileko
Astean 2 saio: 161€/lauhileko

ADINEKOENDAKO JARDUERAK

ADINA: 60 urtez goitikoentzat (1956. urtean, eta aurretik, jaiotakoak)

IKASTAROA:

2016ko urriaren 1etik
2017ko maiatzaren 31ra

KUOTAK:

Erroldatuek
38 € /ikastaroa

Erroldatugabeek
59 € /ikastaroa

MANTENTZE SOINKETA

Lekua: Kiroldegian

Kodea	Ordutegia
GMLX10	Astelehen eta asteazkenetan / 10:00-11:00 (SOINKETA ARINA taldea)
GMLX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-12:00
GMLX12	Astelehen eta asteazkenetan / 12:00-13:00
GMLX17	Astelehen eta asteazkenetan / 17:00-18:00
GMMJ11	Astearte eta ostegunetan / 11:00-12:00
GMMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00

YOGA

Lekua:
Kultura Etxean

Kodea	Ordutegia
YOLX10	Astelehen eta asteazkenetan / 10:00 a 11:00
YOLX11	Astelehen eta asteazkenetan / 11:00-12:00
YOLX12	Astelehen eta asteazkenetan / 12:00-13:00
YOLX16	Astelehen eta asteazkenetan / 16:45-17:45
YOMJ11	Astearte eta ostegunetan / 11:00-12:00
YOMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00
YOMJ17	Astearte eta ostegunetan / 17:00-18:00

PILATES

Lekua: Kiroldegian
(ispiluen aretoa)

Lekua: Kultura Etxean

Kodea	Ordutegia
PIMJ12	Astearte eta ostegunetan / 12:00-13:00
PIMJ16	Astearte eta ostegunetan / 16:00-17:00
PIMJ10	Astearte eta ostegunetan / 10:00-11:00

LERROKO KIROL-DANTZA

Lekua: Kiroldegian
(ispiluen aretoa)

Kodea	Ordutegia
BDV112	Ostiraletan / 12:00-13:30
BDV115	Ostiraletan / 15:30-17:00





SASKIBALOA, ESKUBALOA, PATIN-HOCKEYA

Kirol eskola horietan izena emateko 012 telefonora deitu behar duzue: Lagunak elkarteko abonodunak bazarete abuztuaren 31tik irailaren 9ra; eta abonogabeak bazarete baina Barañainen erroldatuta bazaudete, irailaren 12tik 16ra.

Abonogabe eta erroldatugabeek Lagunak elkarteko bulego nagusira joan behar duzue irailaren 26tik aurrera. **Aztertu egingo da biderra-garria ote den onartzea jardueretan parte-hartzaile erroldatugabe eta abonogabeak.**

Kirol eskoletako parte-hartzaileek, Lagunak elkarteko taldeetan sarzkeko, Lagunak udal zerbitzuaren onespena behar dute. Argibide gehiago Lagunak udal zerbitzuan, 948 181233 telefonoan edo www.lagunak.org helbidean.

PATIN-HOCKEYA (7-15 urte)

Lekua: Lagunakeko Patinodromoan

EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Orduetgia	Adina	Sexua
Astelehen eta asteazkenetan 17:30-19:00, ostiraletan 19:15-20:00	07-09	Giz eta Emak
Astelehen eta asteazkenetan 17:30-19:00, ostiraletan 19:15-20:00	04-06	Giz eta Emak
Astelehen eta asteazkenetan 19:00-20:30, ostiraletan 20:00-20:45	01-03	Giz eta Emak

SASKIBALOA (7-15 urte)

Lekua: Udal kiroldegian, Eultza ikastetxean eta Lagunakeko kiroldegian

EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Orduetgia	Adina	Sexua
Astel. 18:00-19:00 (aukeran), Asteaz. 16:00-17:00, Ostiral. 17:30-19:00	07-09	Giz eta Emak
Astel. 18:30-20:00 (B taldea), Astel. 19:00-20:30 (A taldea), asteaz. 18:15-19:30 (A t.), 17:30-19:00 (B t.), Ostiral. 18:30-20:00	05-06	Emak
Astel. 17:30-19:00, Asteaz. 18:00-19:30, Ostiral. 17:30-19:00	05	Giz
Asteaz. 16:00-17:00, Ostiral. 17:30-19:00	04	Giz
Astel. 19:00-20:30, Asteaz. 18:00-19:30, Osteg. 18:30-20:00	03	Emak
Asteaz. 20:00-21:15, Asteaz. 19:30-20:45, Osteg. 19:00-20:30	03	Giz
Astel. 16:30-18:00 (B taldea), Asteaz. 16:30-18:00 (A taldea), Asteaz. 18:30-20:00 (B t.) Osteg. 20:15-22:00 (A t.), Ostiral. 18:00-19:15 (B t.) eta 19:15-20:45 (A t.)	01-02	Emak
Asteaz. 18:30-20:00, Osteg. 19:00-20:30, Ostiral. 19:00-21:15	01-02	Giz

ESKUBALOA (7-15 urte)

Lugar: Lagunakeko Patinodromoan, Lagunakeko kiroldegian

EZ BAZARA ABONODUNA, SARBIDEA ESKATU

Orduetgia	Adina	Sexua
Astearte eta ostegunetan 17:30-18:30 eta ostiraletan 17:45-19:00	05-09	Giz eta Emak
Astearte eta ostegunetan 18:30-20:00 eta ostiraletan 16:30-18:00	03-04	Giz
Astearte eta ostegunetan 18:30-20:00 eta ostiraletan 16:30-18:00	03-04	Emak
Astearte eta ostegunetan 20:00-22:00 eta ostiraletan 16:30-18:00	01-02	Giz
Astearte eta ostegunetan 20:00-22:00 eta ostiraletan 16:30-18:00	01-02	Emak

INFORMAZIOA

KIROL ESKOLAK

Kirol eskolen programatik eskatzen dizuegu jakinaraztea kirol zerbitzuari inskribatu duzen haurrari buruzko edozein informazio, baldin eta garrantzitsua izan badaiteke jardueren garapenerako.

Kirol eskoletako parte-hartzaileek, Lagunak elkarteko taldeetan sartzeko, Lagunak udal zerbitzuaren onespena behar dute.

Aztertu egingo dugu, eta bideragarritasuna erabaki, pilota eskolara sartu nahi duenaren –eta errolatu gabe dagoen eskaera bakoitza.

JARDUERAK KIROLDEGIAN

Kirol esparruan soilik sar daitezke parte-hartzaileak, ez haiekin datozenak.

Instalaziora sartu ahal izateko, aldagela bat emanen dio arduradunak talde bakoitzari, zeinek erabili ahal izanen du jarduera bukatu ondorengo 20 minutu arte. Adingabean kasuan, taldeko gainontzekoekin eta talde-arduraduna den irakasle/entrenatzailearekin sartuko dira aldagelatar.

Jardueretan zaudeten bitarteko denborarako, erabili itzazue aldagelako armairuak, gai daitezkeen gauza pertsonalen ardura ez baitu bere gain hartuko Udalak.

Derrigorrezkoa da kasioa eramatea irris-talaritza jarduera guzietarako.

GAZTE ETA HELDUENDAKO JARDUERAK

Gazte eta helduendako jardueretara ordutegi ezberdinetan (lan txandean araber) joan nahi duzenok eskaera aurkeztu behar duzue Kirol bulegoan, Infolocalen behin izena eman eta gero. Ordutegi osagarria izateko eskaera horrekin batera laneko egiaztagiria aurkeztu behar duzu. Eta, kontuan hartuko da soilik leku libreerik geratzen bada.

JARDUERAK LAGUNAKEN

Lagunak udal zerbitzuan egiten diren jardueretan izena eman baduzue baina ez bazaudete abonatuta, Lagunak elkartera joan behar duzue akreditazio txartela aktibatuzera (Herritar txartela), irailaren 26tik aurrera. Herritar txartela ez duzenok Barañaingo Udaletxeko Herritarrek Hartzeko bulegora (OAC) joan eta eskatu Herritar txartela.

IZENA EMATEA ITXAROTE ZERRENDAN

Jarduera, talde edota ordutegi batean lekuri gabe gelditu diren pertsonak inskribatuko dira sortzen diren itxarote-zerrendetan. Jardueraz, taldez edota ordutegiz aldatu nahi duten pertsonak ez dira inskribatuko itxarote-zerrenda batean; horiek instantzia bat bete beharko dute Udalaren Herritarrek Hartzeko Bulegoan, eskatzen duten aldaketa zehaztuta.

JARDUEREN DESKRIBAPENA

MANTENTZE SOINKETA:

Adin eta egoera fisiko guzietako pertsona orean sasoi hobetzea du xede jarduerak, taldean egiten diren ariketen bitartez, eta motibagarria den programa anitzarekin.

YOGA: Gorputz-jarrera, arnas-keta eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen.

AEROBIKA: Egoera fisikoa hobetzea xede duen kirol jarduera da aerobika, oinarri duena lan fisikoa musikaz lagunduta.

TONOFIT: Jarduerak gihar-egiturak sendotzen dizkigu, eta gihar-tonu egokia lortzen da hura praktikatzuz.

GAP: Giharrak suspertzeko jarduera fisikoa da, eta egiten diren ariketekin gorputzeko atal zehatzak lantzen dira (nagusiki gluteoak, abdominalak eta hankak). Jardueraren xede da gorputzeko atal horien indarra eta gihar-tonu mantentzea edo handitzea.

BIZKAR OSASUNTUA:

Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzen dira, bizkarrezurreko etaABELALDEKO giharrak indartu eta luzatzeko lana eginez. Eguneroko zereginetarako ohitura egokiak ikasiko dira.

KARATEA GAZTEENTZAT:

Borroka arteetatik eratorritako

kirola dugu, beraz diziplina fisikomentala da, eta gorputzaren atal guztien erabilera oinarritzen da defentsa pertsonalerako.

ZUMBA: Fitness diziplina berria zeinak xede baitu gorputzaren gaitasun aerobikoa, malgutasuna eta indarra hobetzea, erritimo latinoak dituen dantza mugimenduekin.

GINNASTIKA HIPOPRESIBOIA: Ariketak egiten dira, arnas-keta geldialdi luzeak (apnea) eta jarrera zehatzekin, zeintzuk onurak eragiten baitituzte organismoan: sabela eta pelbis-zoruaren indartzea, gorputzeko jarrera hobetzea, eta abar.

PILATES: Sistema bat da, bete-betekoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere.

AEROPUMP: Muskulazio aretoan egiten diren indartzeko ariketen gisakoak (halterak, barrak eta diskoak) eta musika elkartzen ditu jarduera honek; beraz, jarduera aerobikoa osorik lantzea lortzen da. Gorputz indartsu eta bizkortu sustatzearekin batera kaloriak erretzen laguntzen du.

YOGA PLUS: Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen, eta

meditaziorako, norbere pertzepziorako eta erlaxaziorako denbora abiarazten du.

ERABATEKO ENTRENAMENDUA: Sasoi onean dauden 16-40 urte bitarteko emakumeentzako entrenamendu programa. Intentsitate handikoak eta motzak diren ariketa funtzionalak dira, gaitasun fisikoak era bikinean hobetzen dituztenak.

MANTENTZE SOINKETA ADINEKOENTZAT: Askotariko ariketa fisiko eta kirol jarduerak biltzen ditu, adinekoentzat, eta horien gaitasun funtzionala mantentzea, eta hobetzea du helburu, baita bizi-kalitatea ere.

YOGA ADINEKOENTZAT: Gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez eginiko lanean oinarritzen da zeinak laguntzen baikaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen. Adinekoentzat.

PILATES ADINEKOENTZAT: Sistema bat da, bete-betekoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere, eta adinekoentzat egokিতa dago.

LERROKO KIROL-DANTZA ADINEKOENTZAT: Taldean dantzatzeko jarduera da; hainbat estilotako koreografiak egiten dira, eta, parte-hartzaileak-ilaran jarrita-lerroetan biltzen dira dantzatzeko.

IKT ARLOA (TELEZENTROA)

Helbidea:

Lurgorri kalea, 12-14.
(Liburutegi publikoko 1. solairua)
31010 BARAÑAIN (NAFARROA)

Tfnoa: 948 19 72 95

Faxa: 948 18 26 38

telecentro@baranain.com

Udal-teknikaria:

Gustavo Urra Pombo

Harrera-orduak:

Astelehenerdik ostiralera, 11:45-14:00
Astelehenerdik ostegunera, 17:00-19:00

Udan:

ekainaren 15etik irailaren 19ra,
11:45-14:00

Udalaren Telezentroan
ematen dira ikastaroak
(Lurgorri 12-14, Liburutegi
publikoko 1. solairua)



TAILERRAK: 2016KO URRIA - ABENDUA

KODEA	JARDUERA	MAILA	ORDUTEGIA	DATAK	ERROLD.	ERR. GAB.
01 DO	ORDENAGAILUA EZAGUTU	EZAGUT. GABE	09:15-11:45	IRAILAREN 27tik 30era	7 €	10 €
02 INT	INTERNET eta POSTA ELEKTRONIKOA	ABIATZE M.	09:15-11:45	URRIAREN 4tik 7ra	7 €	10 €
03 W1	WORD-arekin HASI	ABIATZE M.	09:15-11:45	URRIAREN 18tik 21era	7 €	10 €
04 VIAJ	ZURE BIDAIAK NEURRIRA ANTOLATU INTERNETekin	OHIKO ERABILTZAILEA	19:00-21:00	URRIAREN 17tik 21era	30 €	45 €
05 POP	SASKI-NASKIA. DENETARIK IKASI APUR BAT	OHIKO ERABILTZAILEA	09:15-11:45	URRIAREN 25tik 28ra	7 €	10 €
06 COM	EROSKETAK INTERNETEN MODU SEGURUAN	OHIKO ERABILTZAILEA	19:00-21:00	URRIAREN 24tik 28ra	30 €	45 €
07 EXC	EXCEL ABIATZE MAILA	ABIATZE M.	09:15-11:45	AZAROAREN 8tik 11ra	7 €	10 €
08 GIMP	AURRERA, HOBETU ZURE ARGAZKIAK GIMPekin	OHIKO ERABILTZAILEA	19:00-21:00	AZAROAREN 7tik 11ra	30 €	45 €
09 POWP	POWER POINT ABIATZE MAILA	OHIKO ERABILTZAILEA	09:15-11:45	AZAROAREN 15etik 18ra	7 €	10 €
10 RED	EZAGUTU SARE SOZIAL NAGUSIAK	OHIKO ERABILTZAILEA	19:00-21:00	AZAROAREN 14tik 18ra	30 €	45 €
11 W2	WORD AURRERATUA	OHIKO ERABILTZAILEA	09:15-11:45	AZAR. 29tik ABEN. 2ra	7 €	10 €
12 VID	IKASI ZURE BIDEOAK EDITATZEN WINDOWS MOVIE MAKER-ekin	OHIKO ERABILTZAILEA	19:00-21:00	AZAR. 28tik ABEN. 2ra	30 €	45 €
13 GOO	ATERAIOZU ZUKUA GOOGLE-i [EUSKARAZ]	OHIKO ERABILTZAILEA	19:00-21:00	ABENDUAREN 12tik 16ra	30 €	45 €

OHARRA: Doako 5 informatika tailer (25 ordukoa bakoitza) antolatu dituzte Barañaingo Telezentroan **Dédalo Fundazioak eta Nafarroako Gobernuak**. Norentzat:

- Oinarrizko ezagutza dutenentzat,
- Ezagutza aurreratuak dituztenentzat,
- langabetuentzat,
- Enpresa txiki eta ertain/Autonomoentzat eta
- Adinekoentzat.

Argibideetarako, jar zaituzte harremanetan Udalaren teknikariarekin.

JARDUEREN DESKRIBAPENA

MAILA-ESKAKIZ. TAILERRA

EZAGUTZARIK GABE

ORDENAGAILUA EZAGUTU

HELBURUA

Ordenagailua lehenengo aldiz erabiltzeko (sagua eta teklatura) beharrezkoak diren trebeziak eta prozedurak ikasiko dituzu. Ordenagailua erabiltzen ez dakitenentzat.

ABIATZE MAILA

Sagua eta teklatura erabiltzen jakin behar da

WORD-arekin HASI

INTERNET eta POSTA ELEKTR.

EXCEL ABIATZE MAILA

Testuak idazteko eta irudiren bat xertatzeko oinarrizko teknikak ikasiko dituzu.

Interneten nabigatzeko eta posta elektronikoa erabiltzeko oinarrizko baliagarritasunak ikasiko dituzu.

Kalkulu-orri baten oinarrizko funtzioak eta dituen grafikoak ikasiko dituzu.

MAILA ERTAINA

Word, internet eta posta elektronikoa erabiltzen jakin behar da

WORD AURRERATUA

POWER POINT ABIATZE MAILA

SASKI-NASKIA. DENETARIK IKASI APUR BAT

ZURE BIDAIAK NEURRIRA ANTOLATU INTERNETekin

Programak dituen baliagarritasun aurreratuagoak ikasiko dituzu (taulak, irudiak, tabuladorea, etab.).

Oso baliagarria da diapositibekin aurkezpenak egiten jakitea, bai lan esparruan baita aisiakoan ere.

Zer den ikasiko duzuna: programak gehitu (instalatu) eta kendu (desinstalatu), usb-a erabili, doako programak ezagutu (VLC, Cleaner, AVG antibirusa), QR kodeak sortu, eskanerra erabili, etab.

Joan-etorriren bat edo oporrak antolatzeko Internetek dituen baliagarritasunei probetxua ateratzen ikasteko: hotelak bilatu, hegaldiak, autoa alokatu, non jan ongi eta prezio onean, etab.

EROSKETAK INTERNETEN MODU SEGURUAN

HOBETU ZURE ARGAZKIAK

EZAGUTU SARE SOZIAL NAGUSIAK (Facebook, Twitter, Line eta LinkedIn)

IKASI ZURE BIDEOAK EDITATZEN WINDOWS MOVIE MAKER-ekin

ATERAIOZU ZUKUA GOOGLE-i (Euskaraz)

Merkataritza elektronikoa ezagutu eta Interneten modu ziurrean erosketak egin nahi duten haientzat (kreditu/zor txartela erabiltzeko jarraibideak, gure banketxearekin aritzeko jarraibideak, Paypal, segurtasun protokoloak, etab.).

Irudi digitalak editatzeko eta hobetzeko hastapenak; Gimp erabilera libreko tresna erabilita.

Sare sozial nagusiak eta mezularitza zerbitzuak (Facebook, Twitter, Line eta LinkedIn) ezagutu eta erabili nahi dituzten haientzat, baldin eta horiei buruzko ezagutza eskasa badute.

Bideoak editatzen hasi nahi duten haientzat. Horretarako gutzitako, bideo eta audio edukiak erabiliko ditugu, programak eskaintzen dizkigun ediziorako tresna guztiak batera.

Google-eko tresnen aukera sorta handia eskuratzen, ulertzen eta erabiltzen ikasiko duzu (Gmail, Calendar, Drive, Traductor, Liburuak-Akademikoa, Maps, Hangouts, etab.).



BERDINTASUNA

Helbidea:

Bake plaza z.g.

Telefonoa: 948 26 55 58

E-posta: pio@baranain.com

Jendaurreko orduak:

8:30etik 14:30era

Udal-teknikaria:

Iruña Martinez Lorea

Eskura dituzue Udalaran Berdintasunerako arloan (Bake plaza z.g.) informazio fitxak zeintzuk jasotzen baitituzte Berdintasun eta Baterako Hezkuntzako jarduera guztien gaineko argibideak eta dituzten helburuak.

AHALDUNTZEA

STOP INDARKERIARI

BATERAKO HEZKUNTZA ESKOLA

TAILERRAK

ZINEFORUMA

ERAKUSKETAK

LEHIAKETAK

EMAKUME ETA GIZONEN

BERDINTASUNERAKO KONTSEILUA

AUKEREN BERDINTASUNERAKO PLANA

BERDINTASUNAREN ARLOKO TAILERRAK

LEHEN LAUHILEKOA:

2016ko urriaren 1etik abenduaren 20ra.

Emakume zein gizonek parte har dezakete Berdintasunaren arloko tailerretan eta ikastaroetan, Ahalduntze tailerreetan izan ezik, Baraiaingo emakumeentzat eta Baraiaindik kanpokoak direnentzat baita.

Tailerra: Etxeko konponketak:

Etxeko lantxoekin zerikusia duten trebetasunak landuko dira, tradizioz gizonen lotuak: brikolajea, iturgintza eta elektrizitatea.

Joskintza tailerra:

Zeure arropa egiteko eta beste batzuk birziklatzeko tailerra.

Boteretzeko dantza tailerra:

Boteretzea lortzeko tailerra, norbere zainketarako eta ezagutzarako gisa ulertuta hura, gorputzaren eta mugimenduaren bidez.



JARDUERA	KODEA	EGUNAK	ORDUTEGIA	LEKUA	ERROLDATUEK	ERROLDATUGABEEK
Etxeko konponketak tailerra. Hastapenak.	TRD I	urriaren 3tik abenduaren 19ra	Astelehenetan 17:30-19:30	Erdiko etorb. 32, 1. ezk.	40,75 €	61,00 €
Etxeko konponketak tailerra. Aurreratua.	TRD A	urriaren 5etik abenduaren 21era	Asteazkenetan 17:30-19:30	Erdiko etorb. 32, 1. ezk.	40,75 €	61,00 €
Joskintza tailerra. Hastapenak.	TC I	urriaren 4tik abenduaren 20ra	Asteartean 19:00-21:00	Aretoa zehazteke	40,75 €	61,00 €
Joskintza tailerra. Aurreratua	TC A	urriaren 6tik abenduaren 15era	Ostegunetan 19:00-21:00	Aretoa zehazteke	40,75 €	61,00 €
Boteretzeko dantza tailerra	TDE	urriaren 6tik abenduaren 15era	Ostegunetan 18:30-20:30	Kultura Etxea	40,75 €	61,00 €