

GOÑI PORTAL- Agenda. NOVIEMBRE 08.

Tel/Fax: 94 677 55 41. kultura.plentzia@bizkala.org.

“CUENTA CUENTOS” en EUSKERA

Organiza: SERVICIO DE IGUALDAD DE LA MANCOMUNIDAD DE URIBE KOSTA.

CONMEMORANDO EL DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.



APIKA TALDEA. Fecha: 17 de noviembre. Título: “Se acabó”./ Hora: 18:00 h en GOÑI PORTAL./ Duración: 60 min. / Dirigido: 6-12 años. Tema: No-violencia. Se trata de reflexionar sobre las Relaciones de poder y la violencia.

“PLENTZIAKO EUSKERAREN ASTEA”

Organiza: SERVICIO DE EUSKERA DE LA MANCOMUNIDAD DE URIBE KOSTA.

29 de noviembre “Hinchables y talleres”: Frontón, de 11:00 a 14:00 h. “Euskaraoko”: Frontón, de 18:00 a 19:30 h.

30 de noviembre “Euskal Kantak”: Frontón, de 11:00 a 14:00 h. “Hipo eta Tomax” Frontón, de 18:00 a 19:00 h.

3 de diciembre “CUENTA CUENTOS” APIKA TALDEA. Hora: 18:00etan GOÑI PORTALen./ Duración: 60 min./ Dirigido: 4-6 años.

“CATA DE VINOS”



La sesión correrá a cargo de Mikel Garaizabal. Enseñará a distinguir algunos elementos básicos de los vinos. Dirigido: Todos/as aquellos/as jóvenes y adultos mayores de 25 años residentes en el municipio de Plentzia, estando también abierta la participación a otros/as, siempre que queden plazas libres. Fecha de realización: martes, 9 de diciembre (en castellano) y miércoles 10 de diciembre (en euskera). Horario: de 19:00 a 21:00 h. Lugar de realización: Goñi Portal. Nº de Plazas: 26 máximo. Precio: Empadronados/as: 3 euro. No empadronados/as: 5 euro. Inscripción: Hasta agotar plazas. Se respetará el orden de inscripción y tendrán preferencia los/as empadronados/as en Plentzia.

“MERCADILLO DE MATERIAL DE MONTAÑA DE 2º MANO”

EN QUE CONSISTE: Cualquier persona puede traer cualquier material relacionado con la montaña. Lo deja en GOÑI PORTAL en los días señalados. El precio de la venta lo pone la persona dueña del material en GOÑI PORTAL, que únicamente hace de intermediario. **Que material llevar:** Cualquier material relacionado con la montaña: piolets, cuerdas, tiendas, mochilas, calcetines, forros polares, chamarras, gafas, libros, botas, esquís, guantes, nikis, gorros, zapatillas, bastones, ... y cualquier otra cosa que se os ocurra. / **Entrega del material** en Goñi Portal: del 19 al 28 de noviembre. **Estará abierto:** del 9 al 19 de diciembre. / **Recuperar material:** Del 22 al 23 de diciembre.



“CURSO DE ANSIEDAD”

De enero a abril de 2009

En la vida cotidiana algunos factores nos inducen a generar estrés y ansiedad. Esta ansiedad es inevitable pero ahora tienes la oportunidad de poder controlarla mediante el curso de “**RELAJACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO**”. A través de la relajación aprenderás estrategias para encontrarte mejor y lograr un bienestar personal. **Quién puede participar:** Todos/as aquellos/as adultos residentes en el municipio de Plentzia, estando también abierta la participación a otros/as, siempre que queden plazas libres. **Fecha de realización:** Los lunes o jueves. **Horario:** de 19:00 a 21:00 horas. **Impartirá el curso** Teresa Alonso, Psicóloga Clínica. **Total horas:** 34. **Lugar de realización:** Goñi Portal. **Nº de Plazas:** 15 máximo. **Precio:** Empadronados/as: 65 €. No empadronados/as: 80 €. **Inscripción:** Hasta el 19 de diciembre.

“CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS”

(20 h) Mayores de 14 años. Imparte: DYA BIZKAIA

El curso de Socorrismo y Primeros Auxilios no precisa de conocimientos sanitarios previos, y está dirigido a cualquier persona interesada en reconocer situaciones de emergencia, familiarizarse con las técnicas de reanimación cardiopulmonar, la evaluación de heridos/as y las medidas básicas a adoptar ante una emergencia. **Características del Curso:** Una formación teórico-práctica en la que se aprende a curar heridas, inmovilizar fracturas, tratar con heridos, contener hemorragias, reanimar paradas respiratorias y cardio-respiratorias.... **Fecha de realización:** **Del 12 al 15 y del 19 al 22 de enero de 2009 en horario de 18:30 a 21:00 h.** **Nº de Plazas:** Las plazas están limitadas a 30 alumnos/as y se asignan por riguroso orden de inscripción aunque tendrán preferencia los/as empadronados/as en Plentzia. Deberán inscribirse un mínimo de 10 personas. **Inscripción:** Hasta el 19 de noviembre. **Precio:** Empadronados/as: 80 €. No empadronados/as: 90 €. **NOTA:** Al finalizar el curso se llevarán a cabo unas pruebas teórico-prácticas a cuya superación se concederá el **Título de Socorrista**.

“CURSO DE AROMATERAPIA”

comienza en febrero de 2009.

TE INICIAMOS A LA AROMATERAPIA. La aromaterapia utiliza las **esencias aromáticas naturales** que se encuentran en las plantas (flores, frutos, hojas, tallo, raíces), con fines terapéuticos. **Los aceites esenciales** se obtienen por destilación, presión, maceración o incisión de las diferentes partes de la planta a utilizar. Esta clase se destina a todos/as y no requiere ningún conocimiento específico. **Fecha de realización:** martes. **Horario:** de 19:00 a 21:00 horas. El curso durará 15 h. **Para más información podéis hacerlo en el Tel: 94 677 55 41.**

“EXPOSICIONES”

Del 17 al 28

Edith Kiriakova y Ana Trueba Muñoz – “Pintura”.

“TEATRO”: Circuito MUGAGABE

E KOMA TEATRO PRESENTA : Palarrasca y un camino. FECHA: 14 de noviembre/ HORA: 19:30. LUGAR: Goñi Portal. ENTRADA GRATUITA.

Concierto del grupo “OPUS CUATRO” (Música Latinoamericana)

LUGAR: Iglesia Santa Magdalena de Plentzia. **FECHA:** 28 de noviembre./ **HORA:** 20:00 h. **ENTRADA:** Invitación personalizada. **Lugar de recogida** lunes y jueves del mes de noviembre de 18:00 a 19:30 h en la Casa parroquial de Plentzia. **Para más información podéis hacerlo en el Tel.: 610 25 59 11 (Magdalena Álvarez).**

“IPUIN KONTALARIA” EUSKERAZ

Antolatzailea: URIBE KOSTAKO BERDINTASUN ZERBITZUAK.

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIAREN AURKAKO NAZIOARTEKO EGUNA OSPATZEKO.



APIKA TALDEA. Data: 2008ko azaroaren 17an. **Izenburua:** “Akabo!” / **Ordua:** 18:00etan GOÑI PORTALEn / **Iraupena:** 60 min.
Gaia: Biolentziaren aurka ipuin kontaketa. Bortxakeria eta Poterearen poterea dira lantzen ari diren kontzeptu garrantzitsuenak. /
Zuzenduta: 6-12 urte bitarteko umeentzat.

“PLENTZIako EUSKERAREN ASTEA”

Antolatzailea: URIBE KOSTAKO EUSKERA ZERBITZUAK.

Azaroaren 29an Puzgarriak eta tailerrak, Pilotalekuan, 11:00:etatik 14:00etara **Euskaraokea**, Pilotalekuan, 18:00etatik 19:30era

Azaroaren 30ean **Euskal Kantak**, Pilotalekuan, 11:00etik 14:00era. **Hipo eta Tomax pailazoak**, Pilotalekuan, 18:00etatik 19:00etara.

Abenduaren 3an. **IPUIN KONTALARI APIKA TALDEA.** Ordua: 18:00etan GOÑI PORTALEn/ **Iraupena:** 60 min./ **Zuzenduta:** 4-6 urte .

“ARDO DASTAKETA IKASTAROA”

Mikel Garaizabalen eskutik ikastaro egingo da. Ardoen oinarritzko osagaiak ezberdintzen ikasiko duzue. Nori zuzendua: 25 urte gorako Plentziako edonorentzat. Plaza libreak egotekotan, gainontzekoei zabalduko zaie parte hartzeko aukera. **Noiz:** Abenduaren 9an, (gasteleraz) eta abenduaren 10ean (euskeraz). **Ordutegia:** 19:00etatik 21:00ak arte. **Non:** Goñi Portalen. Plaza kopurua: 26. **Prezioa:** Erroladatuek 3 euro, ez erroldatuek 5 euro. Izen emotea: Plazak bete arte. Izen emote ordena errespetatuko da eta Plentzian erroldatuek lehentasuna izango dute.

“2. ESKUKO MENDIKO MATERIAL MERKATUA”

ZERTAN DATZA: Edozein pertsonak ekar dezake mendiarekin erlazioatutako etxean daukan edozein gauza. GOÑI PORTALEN uzten du gero guk, jarritako egunetan, bitartekari bezala egingo dugularik bere materiala salmentan jarriz. Materiala dakarrenak jartzen die prezioa bere ondasunei. **Zeln material ekarri:** Mendiarekin erlazioa daukan edozer: kranpoiak, pioletak, espresak, sokak, dendak, motxilak, galtzak, forro polarrak, txamarrak, betaurrekoak, liburuak, botak, eskiak, eskularruak, nikiak, txapelak, zapatilak, bastoiak, erlojuak, altimetroak, ortobox-ak, arnesak, aterkiak, argazki kamarak, labanak, sariak, eta bururutzen zaizuen beste edozer. **Materiala Goñi Portalen noliz utzi:** Azaroaren 19tik 28ra arte. / **Zaballik egongo da:** Abenduaren 9tik 19ra arte. / **Materiala errekuperatzeko:** abenduaren 22tik 23ra arte.

“ANTSIETATEA KONTROLATZEKO IKASTAROA”

2009ko urtarrilatik apirila arte.

Gure egunerokotasunean hainbat faktorek estresa eta antsietatea sortarazten dute. Antsietate hau ekidiezina izanik, orain badaukazu kontrolatzerik **“ERALAXAZIO ETA AUTOEZAGUPEN”** ikastaroaren bitartez. Erlaxazioaren bitartez hobeto sentiarazten eta ongizate-maila emendatzen ikasiko duzu. **Zuzenduta:** Plentziako helduei. Plazaren bat libre egotekotan gainontzeko herritarrei partehartzeko aukera emango zaie. **Burutuko den egunetan:** astelehenak edota ostegunak. **Ordutegia:** 19:00etatik 21:00etara. Ikastaroa Teresa Alonso, Psikologo Klinikoko emango du. **Ordu kopurua:** 34. **Tokia:** Goñi Portal. **Plaza kopurua:** 15 gehienez. **Prezioa:** Erroldatuak: 65 €. Erroldatu gabeak: 80 €. **Izen emotea:** abenduaren 19ra arte.

“LEHEN SOROSPENAK IKASTAROA”

(20 ordu). 14 urte gorakoentzat. Bizkaiko DYAK emango du.

Lehen Sorospen eta Sorosle Ikastaroa egiteko ez da beharrezkoa aurrez osasun sailaren inguruko ezagupenik izatea eta interesa duen edonoren bideratua dago. Bertan larraldi egoerak identifikatzen, bihotz eta arnas susperketaren teknika, zaurituen inguruko balorazioa eta larraldian hartu behar diren oinarritzko neurriak ezagutzen erakutsiko da. **Ikastaroen ezaugarriak:** Teoria eta praktika zauriak sendatzen, traumatismoak tinkatzen, zaurituei erantzuten, odol jarioak gelditzen, arnasketa eta bihotz-arnasketa susperketak egiten ... **Burutuko den egunetan:** 2009ko urtarrilaren 12etik 15era eta 19tik 22ra arte 18:30etatik 21:00etara. **Ikasle kopurua:** mugatua 30 ikasletara. Lehentasuna izen ematearen arabera izango da baina Plentzian erroldatuak lehentasuna izango dute. Gutxienez 10 pertsonen izena eman beharko dute. **Izen emotea:** azaroaren 19ra arte. **Prezioa:** Erroldatuak: 80€. Erroldatu gabeak: 90€. **OHARRAK:** Ikastaroaren amaieran proba teorikoak eta praktikoak egiten dira eta hauek gaidituz gero, Sorosle Titulua eskuratu ahal izango da.

“AROMATERAPIA IKASTAROA”

ikastaroa 2009ko otsailan hasiko da.

AROMATERAPIA MUNDUA EZAGUTZERA GONBIDATU NAHI ZAITUGU. Aromaterapiak landareetan (hala nola lore, fuitu, hosto, zurtoin eta sustrietan) dauden osagai aromatiko naturalak helburu terapeutikoekin erabiltzen ditu. Olio esentzialak landareen zenbait zati destilatuz, zantuz, beratuz zein ebakiz lortzen dira. **Burutuko den egunetan:** astearteak. **Ordutegia:** 19:00etatik 21:00etara. Tailer honetan aromaterapia gurutuko duen edonork parte har dezake eta ez da nahitaezkoa aurretik inolako ezagutzarik izatea. **Iraupena:** 15 h.

“ERAKUSKETAK”

17tik 28ra arte.

Edith Kiriakova y Ana Trueba Muñoz – “Margolanak”.

“ANTZERKIA”: MUGAGABE ZIKUITOA.

E KOMA TEATRO AURKEZTEN DU: Palarraska eta bide bat. DATA: azaroak 14 / ORDUA: 19:30etan. / TOKIA: Goñi Portal. SARRERA DOHAKOA.

“OPUS CUATRO” taldearen Kontzertua (Musila Latinoamerikarra)

TOKIA: Plentziako Andre Maria Madalena Elizan. **DATA:** azaroak 28. / **HORA:** 20:00etan. **SARRERA:** Gonbidapen pertsonala. **Lugar de recogida** astelehenak eta ostegunak 18:00etatik 19:30etara Plentziako parrokiari. Informazio gehiago:
Tel: 610 25 59 11 (Magdalena Álvarez).