

CURSOS

A partir del próximo 1 de septiembre de 2009 comienza el plazo de inscripción para participar en la variada y amplia oferta de actividades y cursos que Goñi portal ha preparado para el curso 2009-2010. **-MATRICULACION: 1-15 de septiembre de 2009.** Plazas limitadas. Consultar la **NORMATIVA** de cada curso. **DIRIGIDO:** Todos/as aquellos/as jóvenes y adultos/as. **EMPADRONADOS/AS** en el municipio de Plentzia, estando también abierta la participación a otros/as, siempre que queden plazas libres.



PANDERO Lunes de 18:00 -19:00 h.



CURSO DE FORMADOR/A DE FORMADORES ORGANIZA: SERVICIO DE DROGODEPENDENCIAS DE LA MANCOMUNIDAD U K. Requisitos: Empadronados/as en la Mancomunidad de Uribe Kosta. Mayores de 20 años y que tengan alguna relación con estas titulaciones: estudiantes de: Psicología, Sociología, Magisterio, Pedagogía, Psicopedagogía, Trabajo Social, Educación Social, Educación Infantil, Integración Social, Enfermería, Auxiliar de Clínica, Trabajador/a Social, Educador Familiar, Profesorado, Monitor/a de Campamento, Monitor/a de Ludoteca, Técnico/a de Información Juvenil, Educador/a Social, Educador/a Sexual, Monitor/a de Tiempo Libre,... Contenidos: Conceptos generales en drogodependencias. Uso y abuso, tolerancia, dependencia, clasificación,... Tabaco, alcohol y cánnabis. Otras drogas: preferentemente cocaína y derivados anfetamínicos. Factores de riesgo y de protección I: Presión de grupo. Factores de riesgo y de protección II: Autoestima. ¿Qué podemos hacer? de la teoría a la práctica. Fechas: Se realizará a lo largo de 4 sesiones de trabajo de 120 minutos cada una. Días: 26 y 27 de octubre, 2 y 3 de noviembre de 2009. Lunes y martes. Horario: 19:00 a 21:00 h. Lugar: Goñi Portal. Máximo 20 personas.



COSTURA Miércoles de 19:00 a 21:00 h. Jueves de 10:00 a 12:00 h. Profesora: Mari Juli Uribarri Mayor. Plazas: min 8/12 max.

BIENESTAR PERSONAL. Lunes de 10:00 a 12:00 h. 1º grupo/ Martes 10:00 a 12:00 h. 2º grupo/ /Jueves de 19:00 a 21:00 h. 3º grupo/ "TÉCNICAS DE CONTROL DE ESTRÉS": El estrés, que tantos problemas de salud está creando en nuestra sociedad, puede convertirse en nuestro aliado si sabemos cómo manejarlo. ¿Qué es el estrés? ¿Cómo nos afecta? ¿Cuáles son las fuentes de estrés más habituales en nuestra sociedad? ¿Podemos hacer algo para modificarlas? ¿Es verdad que el estrés, cuando sabemos controlarlo, puede hacer que nuestra vida sea más satisfactoria? A estas y otras preguntas, responderemos a lo largo de este taller. Aprenderemos también técnicas sencillas de relajación y de autocontrol que nos ayudarán a afrontar mucho mejor las múltiples situaciones de estrés a las que las mujeres tenemos que enfrentarnos. Profesora: Teresa Alonso. N° de Plazas: Min: 10, máximo 15.



PATCHWORK INICIACION Viernes de 10:00 a 12:00 h. Profesora: Mª Feli Sierra Medina. N° de Plazas: Min: 8, máximo 12 .
PATCHWORK AVANZADO Dos sábados al mes, de 09:00 a 13:00 h. Profesora: Agurtzane Sáez Esnal. N° de Plazas Min: 8, máximo 12.



CONSERVAS Y MERMELADAS "2 Nivel" - REQUISITO: Haber participado en el Taller práctico del Nivel 1. Calendario: 19, 21, 26 y 28 de octubre + 2 y 4 de noviembre. Horario 17:00/ 20:00 h.



¿QUIERES APRENDER EUSKERA? El Ayuntamiento de Plentzia, mediante el Servicio de Euskera, va a ofrecer los cursos **GURASOAK LAGUNDUZ, HASIBERRIAK y AISA** para padres, madres y personas inmigrantes (según el caso) empadronado/as en Plentzia. Tanto GURASOAK LAGUNDUZ, HASIBERRIAK como AISA se impartirán en el Euskaltegi Jentilbaso de AEK de Plentzia. El plazo de inscripción se abrirá en septiembre (día por confirmar). Para más información: AEK Tel.94 677 36 46/ Rikardo + SERVICIO DE EUSKERA Tel.94 676 2674 / Iratxe.



- **INTERNET** Uso y manejo. Duración: 10 h. Calendario: Del 5 al 9 de octubre de 2009. Horario: 10:00-12:00(1 grupo) / 12:00 -14:00 h. (2 grupo). - **SEMINARIOS CON DIFERENTES TEMAS:** 13 de Octubre seminario "Outlook Express" (GRUPO 1) de 10:00-12:00/ (GRUPO 2) de 12:00- 14:00. 14 de octubre seminario "Gmail" (GRUPO 1) de 10:00-12:00/ (GRUPO 2) de 12:00- 14:00. 15 de octubre seminario "Skype" (GRUPO 1) de 10:00-12:00/ (GRUPO 2) de 12:00- 14:00. 16 de Octubre seminario "Wikipedia" (GRUPO 1) de 10:00-12:00/ (GRUPO 2) de 12:00- 14:00.

TALLER DE BELLEZA Y AUTOMAQUILLAJE -Gratuito- Dirigido: +18 años.

¿Quieres aprender cómo tiene que ser un maquillaje básico? Acércate y apúntate al curso que hemos organizado para ti. En él y de la mano de una profesional, podrás aprender las diferentes técnicas que hay para conseguir un buen maquillaje. **Max plazas:** 10. Imparte: Irene Rivas. **Calendario:** 6 de julio. **Horario:** 16:30/18:00. 7 de julio. **Horario:** 10:00/11:30 o 16:30/18:00 h. **Inscripciones:** hasta cubrir las plazas.

EXPOSICIONES

1 - 15 de julio *Exposición: "TALLER DE PATCHWORK I Y II" Trabajos realizados durante el curso. De lunes a viernes, de 10:00 a 14:00*
16-30 de julio *Exposición: "TALLER DE COSTURA I Y II " Trabajos realizados durante el curso. De lunes a viernes, de 10:00 a 14:00*

AVISOS

Conferencia	Fecha: 09/09/09 a las 19:30 h en Goñi Portal. A cargo de SABINO López de Guereñu. Tema: "Música Lírica Vasca" .
Oficina de Turismo	Organiza VISITAS GUIADAS: los martes a partir de las 10:30 h y los jueves a partir de las 18:30 h. SENDERISMO con monitor todos los sábados de julio y agosto. Consultar en el 94 677 41 99

IKASTAROK

Datorren 2009ko irailaren 1etik aurrera Goñi Portalek 2009-2010 ikasturterako prestatu dituen ikastaroen eskaintza zabalaren izen ematea zabalduko da. -**IZEN EMATEA:** Irailaren 1etik 15era. **Plaza kopurua mugatua. ARAUTEGIA.** Ikastaro bakoitzaren arautegia kontsultatu. **ZUZENDUTA:** Plentziako gazte eta helduei. Plazaren bat libre egotekotan gainontzeko herritarrei parte hartzeko aukera emango zaie.



PANDERO Astelehenetan 18:00etatik 19:00etara.

HEZITZAILEENTZAKO IKASTAROA: "PRESTATZAILEEN PRESTAKUNTZA" URIBE KOSTAKO

DROGOMENPEKOTASUN ZERBITZUAK ANTOLATUTA. Baldintza: 20 urte gorakoentzat eta ikasketa hauetako batekin harremanetan egotea: Psikologia, Sociologia, Pedagogia, Psikopedagogia, Gizarte Lanean, Gizarte Hezkuntza, Haur Hezkuntzan, Gizarte-Integrazioan, Famili hezitzailea, Irakasleagoa, Kanpamendu begiralea, Ludotekako begiralea, Gazte Informatzaile teknikaria, Gizarte hezitzailea, Sexu-hezitzailea, Aisialdiko begiralea... Edukiak: Droga-mendetasunen inguruko kontzeptu orokorrak: erabilera eta gehiegizko erabilera, tolerantzia, mendetasuna, sailkapena...Tabakoa, alkohola eta kanabisa. Bestelako drogak: nagusiki kokaina eta anfetaminaren deribatua. I. multzoko arrisku- eta babes-faktoreak: taldearen presioa. II. multzoko arrisku eta babes-faktoreak: autoestima. Zer egin dezakegu? Teoriatik praktikara. Datak: 4 saiotan zehar 2 orduko iraupenarekin. Egunak: urriak 26 eta 27 eta azaroak 2 eta 3, astelehena eta asteartea. Orduetgia: 19:00etatik 21:00etara. Tokia: Goñi Portalen.



JOSKINTZA: Asteazkenak: 19:00etatik 21:00etara. Ostegunak: 10:00etatik 12:00etara. Irakaslea: Mari Juli Uribarri. Plaza kopurua: gutxienez 8 eta gehienez 12 pertsona.



NORBERE ONGIZATEA: Astelehenak: 10:00etatik 12:00etara (1 Taldea)/ Astearteak: 10:00etatik 12:00etara (2. Taldea)/ Ostegunak: 19:00etatik 21:00etara (3 taldea). "ESTRESA KONTROLATZEKO TEKNIKAK": Estresa hainbat osasun arazo ari da sortzen gure gizartean, baina geure alde erabil dezakegu zelan erabili ikasten badugu. Zer da estresa?. Zelako eragina du gugan? Zerk eragiten du estresa gaurko gizarte honetan? Badugu ezer egiterik eragile horiek aldatzeko? Egia al da estresak, kontrolatzen ikasten dugunean, gure bizimodua atseginagoa egin dezakeela? Tallerrean galdera hauen eta beste askoren erantzunak aurkituko ditugu eta horrez gain, erlaxazioko eta nork burua kontrolatzeko teknika erazak ere ikasiko ditugu, emakumeok sarritan izan ohi ditugun estres goeroei hobeto aurre egiten laguntzeko. Irakaslea: Teresa Alonso. Plaza kopurua: gutxienez 10, gehienez 15 pertsona.



PATCHWORK HASTAPENA. Ostiraletan 10:00etatik 12:00etara. Irakaslea: M^a Feli Sierra Medina. Plaza kopurua: gutxienez 8, gehienez 12 pertsona. **PATCHWORK JARRAIPENA.** Hilean 2 larunbatetan zehar. 09:00/13:00. Irakaslea: Agurtzane Saez. Plaza kopurua: gutxienez 8, gehienez 12.



PATCHWORK IKASTAROA AURRERATUA. Hilean 2 saio, larunbatetan. Orduetgia: 09:00etatik 13:00etara. Irakaslea: Agurtzane Sáez Esnal. Plaza kopurua: gutxienez 8, gehienez 12 pertsona.

KONTSERBAK ETA MARMELADAK II MAILA. Betebeharrak: 1. mailako tallerrean parte hartu izana. Egutegia: urriak 19, 21, 26 eta 28 + azaroak 2 eta 4. Orduetgia: 17:00etatik 20:00etara.



EUSKARA IKASI NAHI DUZU? Plentziako Udalak, Euskara Zerbitzuaren bitartez,, ondorengo ikastaroak eskainiko ditu: **GURASOAK LAGUNDUZ, HASIBERRIAK** eta **AISA.** Plentzian erroldatutako aita, ama eta etorkinentzat (kasuaren arabera). Bai GURASOAK LAGUNDUZ, HASIBERRIAK Bai AISA AEK-ko Jentilbaso euskaltegian burutuko dira, Plentzian. Izen emateak irailan zabalduko dira (zehaztu beharreko eguna). Informazio gehiagorako: AEK Tel. 94 677 36 46/ Rikardo + EUSKARA ZERBITZUA Tel. 94 676 2674 / Iratxe.



- **INTERNET** Erabilera eta maneiua. Iraupena: 10 ordu. Egutegia: Urriaren 5etik 9ra. Orduetgia: 10:00-12:00(1 taldea) / 12:00 -14:00. (2 taldea). - **GAI EZBERDINETAKO MINGEGIAK:** Urriak 13. "Outlook Express" (1 TALDEA) de 10:00-12:00/(2 TALDEA) 12:00- 14:00. Urriak 14 "Gmail" (1 TALDEA) 10:00-12:00/ (2 TALDEA) 12:00- 14:00. Urriak 15 "Skype"(1 TALDEA) 10:00-12:00/ (2 TALDEA) 12:00- 14:00. Urriak 16 "Wikipedi" (1 TALDEA) 10:00-12:00/ (2 TALDEA) 12:00- 14:00.

ESTETIKA ETA MAKILLAJE IKASTAROA -Dohainik - Zuzenduta : +18 urte.

Ikasi nahi duzu oinarriko makillajeak egiten? Zatoz eta izena eman ezazu antolatu dugun ikastaro honetan. Hainbat makillaje-teknika ikasiko dituzu aditu baten eskutik. **Plaza kopurua:** gehienez: 10. **Irakaslea:** Irene Rivas. **Egutegia:** Uztailak 6 de. **Orduetgia:** 16:30/18:00. Uztailak 7. **Orduetgia:** 10:00/11:30 edo 16:30/18:00.

ERAKUSKETAK

Uztailak 1 - 15 Erakusketa: " **PATCHWORK I eta II TAILERRA**" Bertan egindako lanerakusketa. Astelehenetik ostiralera arte **10:00etatik 14:00etara**

Uztailak 16-30 Erakusketa: " **JOSTURA I eta II TAILERRA**" Bertan egindako lanen erakusketa. Astelehenetik ostiralera arte **10:00etatik 14:00etara**

DEIALDIAK

Hitzaldia **Data:** 09/09/09 . **Ordua:** 19:30ean Goñi Portalen. **SABINO López de Guereñuren eskutik.**
Gala:"Euskal Musika Lirikoa" .

Turismoa **Bisita gidatuak:** astearteak 10:30etan, ostegunak 18:30etan. **SENDERISMOA** Uztaila eta abuztuko larunbatetan zehar, begirale baten laguntzaz. **94 677 41 99 kontsultatu.**