

Programa de Actividades BBK +. Curso 2020/2021

Bienestar y crecimiento personal	3
“Me mantengo en forma” (on-line)	3
“Yo me relajo” (on-line)	3
“Yo positivo” (on-line)	4
“Yo ejercito la memoria” (on-line)	4
Cultura	5
Club de lectura (on-line)	5
Escritura creativa (on-line)	5
Aula de cultura Tarte-gune (on-line).....	5
Idiomas	6
Francés básico (on-line)	6
Francés. Nivel medio (on-line)	6
Francés para viajar (on-line)	6
Talk&Walk (on-line)	7
Inglés para viajar (on-line)	7
Inglés para viajar. Nivel medio (on-line)	7
Inglés. Nivel básico (on-line)	8
Inglés. Nivel medio (on-line)	8
Música	9
Curso de canto (on-line)	9
Iniciación al piano (on-line)	10
Piano, Nivel medio (on-line)	10
Iniciación a la guitarra (on-line)	11
Guitarra. Nivel medio (on-line)	11
Nuevas tecnologías	12
Uso de Osakidetza en internet (on-line).....	12
Aplicaciones de interés y uso de las mismas (on-line)	12
Otras gestiones cotidianas a través de Internet y banca on-line. (on-line).....	13
Edición de video (on-line)	13
Tratamiento de imágenes	14

Programa de Actividades BBK +. Curso 2020/ 2021

El Programa de Actividades que BBK presenta para el próximo curso 2020/2021 se centra en los siguientes ámbitos: Bienestar y Crecimiento Personal, Cultura, Idiomas, Música y Nuevas tecnologías. Debido a la situación actual provocada por el Covid 19, todas las actividades se realizarán on line. Programa dirigido principalmente a personas mayores de 60 años.

¿Cuándo y cómo matricularse?

El **periodo de inscripción** para todas las actividades que están incluidas en el programa es **del 4 al 14 de enero**.

El **único canal de información e inscripción** en las actividades es la página web www.bbk.eus. Deberás realizar una sola solicitud con todas las actividades solicitadas. Te recomendamos que imprimas o anotes los datos de la actividad en la que te hayas inscrito.

Te puedes inscribir en todas aquellas actividades que quieras. Te sugerimos que te vayas inscribiendo en ellas por orden de interés, ya que no siempre será posible atender a todas ellas.

Publicación de personas admitidas

La adjudicación de las plazas se publicará, previsiblemente, el 18 de enero en:

- Internet: www.bbk.eus. Sólo necesitas introducir el número de tu DNI.

Periodo existente para formalización de bajas

En caso, de que te tengas que dar de baja en alguna de las actividades que te hayan sido adjudicadas puedes darte de baja hasta el 21 de enero de la siguiente forma:

- Internet: www.bbk.eus.

IMPORTANTE:

Internet: www.bbk.eus

Periodo de Inscripción: del 4 al 14 de enero

Publicación de las adjudicaciones: 18 de enero

Periodo para darse de baja: hasta el 21 de enero

Inicio del programa de actividades: la semana del 1 de febrero

*** Fechas orientativas que pueden sufrir alguna variación, en cuyo caso, se informará en la página web.**

Bienestar y crecimiento personal

En el área de bienestar y crecimiento personal se encuadran todas aquellas actividades relacionadas con el cuidado de la salud a nivel psicofísico, emocional y social. Se pretende dotar a las personas de técnicas y recursos para fomentar hábitos de vida saludable.

“Me mantengo en forma” (on-line)

Está comprobado que el ejercicio físico es fundamental en el mantenimiento de la salud y funciona como medicina preventiva.

La necesidad de movimiento es innata en el ser humano, de forma que es indispensable para disfrutar de una vida sana, autónoma y satisfactoria.

En las personas mayores, el ejercicio físico es necesario para mantener la competencia funcional, para aceptar el cuerpo envejecido y vivirlo satisfactoriamente y para relacionarse con los demás, en definitiva, posibilita mantenerse en forma para afrontar de manera positiva la vida cotidiana

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
“Me mantengo en forma” (on-line)	20005505	Martes	10:00 – 11:00	02/02/21	15/06/21	18	119 €

“Yo me relajo” (on-line)

La relajación no es un don o técnica, sino que es y debe ser parte esencial de nuestro ser y forma parte de nuestra vida diaria. No tiene edad ni momento. La clave del éxito es la práctica constante y una actitud mental adecuada que sirva de motivación para esta práctica.

Una actividad que aporta grandes beneficios físicos y mentales y que, indiscutiblemente, mejora con la práctica.

A lo largo del curso exploramos y trabajamos diferentes técnicas y enfoques con un solo objetivo: la relajación mental y física de la persona en el momento de la sesión y la prolongación de estos efectos durante el resto del día. Asimismo, trabajamos para que todo lo aprendido en las sesiones pueda también aplicarse en cualquier momento y/o con anterioridad a situaciones o actividades estresantes de nuestra vida

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
“Yo me relajo” (on-line)	20004506	Lunes	10:00 – 11:00	01/02/21	21/06/21	18	119 €

“Yo positivo” (on-line)

Entendemos que el sentirse un ser humano valioso es una condición necesaria para cuidarse, para sentirse con derechos y reivindicarlos, para tener el poder de situarse en espacios de crecimiento y desarrollo personal, para tener relaciones afectivas satisfactorias e igualitarias; en definitivas, darse oportunidades y hacer aquello que se desee hacer y no lo que los demás desean que se haga.

Trabajar en procesos de mejora personal, significa asumir la responsabilidad propia de nuestros éxitos y fracasos, las relaciones interpersonales, las relaciones de pareja, el bienestar psíquico, la promoción y el desarrollo personal, ponernos en contacto con nuestros propios recursos internos que nos permiten ser, en definitiva, las actoras/los actores de nuestras propias vidas

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
“Yo positivo” (on-line)	20006507	Jueves	10:00 – 11:00	04/02/21	17/06/21	18	119 €

“Yo ejercito la memoria” (on-line)

La memoria es la capacidad de registrar, retener y recordar. Con la edad podemos decir que se produce un deterioro relacionado con la adquisición, almacenamiento y recuperación de la información, es decir, que recordamos aprendemos y reaccionamos algo más tarde y con un poco de mayor esfuerzo.

El objeto principal de este programa es enseñar las diferentes estrategias para la resolución de determinadas tareas intelectuales, de tal forma que las personas puedan aplicarlas en su vida cotidiana, reducir sus dificultades, mantener la capacidad funcional mejorando su calidad de vida y preservando su autonomía.

Está dirigido a personas mayores, interesadas en conocer el funcionamiento de su memoria y dispuestas a aprender un conjunto de técnicas para mejorarla. Curso de media hora on-line con el grupo y diez minutos para cada persona individual a la semana.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
“Yo ejercito la memoria” (on-line)	20007501	Viernes	09:30 – 10:00	05/02/21	18/06/21	18	119 €
“Yo ejercito la memoria”. Nivel avanzado (on-line)	20007549	Jueves	12:30 – 13:00	04/02/21	17/06/21	18	119 €

Cultura

Club de lectura (on-line)

La lectura de poemas, cartas y pequeños relatos o incluso libros más extensos, es una afición de muchas personas, y además de proporcionar momentos de ocio a éstas, conserva y mejora sus capacidades cognitivas, alimenta su creatividad personal y proporciona un espacio en el que relacionarse.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Club de lectura (on-line)	20047502	Jueves	17:00 – 18:00	04/02/21	01/07/21	20	119 €

Escritura creativa (on-line)

Se trata de un taller práctico en el que se trabajará sobre conceptos relacionados con la creación literaria a través de lecciones, pautas, estímulos y propuestas muy diversas, centradas tanto en los aspectos técnicos y estilísticos de la escritura como en el desarrollo de la creatividad. Como actividad viva que pretende ser el éxito depende en gran parte de la implicación de las personas participantes, por lo que se trabajará de manera intensa aspectos relacionados con la motivación.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Escritura creativa (on-line)	20046503	Miércoles	17:00 – 18:00	03/02/21	30/06/21	20	119 €

Aula de cultura Tarte-gune (on-line)

Tarte gune, es un programa de iniciativas culturales que se plantea como herramienta para la promoción y difusión de la cultura, así como un medio para integrar a las personas que participan de las actividades de los centros en la oferta cultural de la comunidad.

Mediante las diferentes actividades que plantea promueve la participación social de las personas mayores, trabajando la motivación para que comiencen a diseñar pequeñas iniciativas que puedan ir evolucionando paulatinamente, hasta conseguir en un futuro que se impliquen activamente en proyectos sociales.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Aula de cultura Tarte-gune (on-line)	20015504	Martes	17:00 – 18:00	02/02/21	29/06/21	20	119 €

Idiomas

Los idiomas que engloban este ámbito son francés e inglés. Se enfoca el esfuerzo y trabajo hacia las áreas de expresión y comprensión oral y escrita. Son cursos útiles y prácticos que pretenden dotar a las personas de recursos para desenvolverse en situaciones cotidianas.

Francés básico (on-line)

El libro de texto no está incluido en el precio. Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla tendrán que realizar la prueba de nivel on-line.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Francés básico (on-line)	20065520	Lunes	10:00 – 12:00	01/02/21	28/06/21	48	303 €
Francés básico (on-line)	20065547	Martes	17:00 – 19:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €

Francés. Nivel medio (on-line)

Curso dirigido a personas con conocimientos previos de francés. El libro de texto no está incluido en el precio. Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla tendrán que realizar la prueba de nivel on-line.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Francés. Nivel medio (on-line)	20045546	Martes - Jueves	18:00 – 19:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €
Francés. Nivel medio (on-line)	20045548	Martes	10:00 – 12:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €

Francés para viajar (on-line)

El libro de texto no está incluido en el precio. Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla tendrán que realizar la prueba de nivel on-line.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Francés para viajar (on-line)	20037519	Jueves	10:00 – 12:00	04/02/21	24/06/21	48	303 €
Francés para viajar (on-line)	20037545	Martes	17:00 – 19:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €

Talk&Walk (on-line)

Curso de inglés principalmente de conversación. Dirigido a personas con un nivel de inglés igual o superior a 3º de la Escuela de Idiomas. Se desarrollan, principalmente, las destrezas de comprensión y expresión oral. El libro de texto no está incluido en el precio. Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla tendrán que realizar la prueba de nivel on-line.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Talk & Walk (on-line)	20043518	Martes	10:00 – 12:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €
Talk & Walk (on-line)	20043544	Jueves	16:00 – 18:00	04/02/21	24/06/21	48	303 €

Inglés para viajar (on-line)

El libro de texto no está incluido en el precio. Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla tendrán que realizar la prueba de nivel on-line.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Inglés para viajar (on-line)	20032516	Martes – Jueves	10:00 – 11:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €
Inglés para viajar (on-line)	20032543	Lunes - Miércoles	18:00 – 19:00	01/02/21	30/06/21	48	303 €

Inglés para viajar. Nivel medio (on-line)

El libro de texto no está incluido en el precio. Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla tendrán que realizar la prueba de nivel on-line.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Inglés para viajar. Nivel medio (on-line)	20064517	Miércoles	10:00 – 12:00	03/02/21	30/06/21	48	303 €

Inglés. Nivel básico (on-line)

El libro de texto no está incluido en el precio. Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla tendrán que realizar la prueba de nivel on-line.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Inglés básico (on-line)	20041514	Lunes - Miércoles	10:00 – 11:00	01/02/21	30/06/21	48	303 €
Inglés básico (on-line)	20041540	Martes	17:00 – 19:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €

Inglés. Nivel medio (on-line)

Curso para personas con conocimientos previos en inglés. El libro de texto no está incluido en el precio. Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla tendrán que realizar la prueba de nivel on-line.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Inglés. Nivel medio (on-line)	20042515	Martes - Jueves	10:00 – 11:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €
Inglés. Nivel medio (on-line)	20042541	Lunes - Miércoles	18:00 – 19:00	01/02/21	30/06/21	48	303 €
Inglés. Nivel medio (on-line)	20042542	Martes	17:00 – 19:00	02/02/21	29/06/21	48	303 €

Música

Curso de canto (on-line)

Curso de técnica vocal dirigido a aquellas personas que tengan inquietud por cantar o que simplemente hacen uso de su voz en su trabajo diario. A través de este curso pueden aprender a reconocer, potenciar y/o mejorar sus propias capacidades vocales y expresivas. Se introducen temas como el aparato vocal, técnicas básicas de relajación, de respiración diafragmática, de dicción y de impostación hablada, el desarrollo de la musicalidad y expresividad en la interpretación, así como la familiarización con el micrófono. Grupos reducidos. El curso se impartirá en formato on-line, pero se mantendrá una clase presencial quincenal.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Curso de canto (on-line)	20054535	Lunes	16:00 – 17:00	01/02/21	28/06/21	24	328 €
Curso de canto (on-line)	20054536	Martes	16:00 – 17:00	02/02/21	29/06/21	24	328 €
Curso de canto (on-line)	20054537	Jueves	10:00 – 11:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €
Curso de canto (on-line)	20054538	Jueves	11:00 – 12:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €
Curso de canto (on-line)	20054539	Jueves	17:00 – 18:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €

Iniciación al piano (on-line)

Grupos reducidos para aprender a tocar el piano de forma fácil y sencilla. El curso se impartirá en formato on-line, pero se mantendrá una clase presencial quincenal.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Iniciación al piano (on-line)	20022521	Lunes	16:30 – 17:30	01/02/21	28/06/21	24	328 €
Iniciación al piano (on-line)	20022522	Miércoles	10:00 – 11:00	03/02/21	30/06/21	24	328 €
Iniciación al piano (on-line)	20022523	Jueves	10:00 – 11:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €
Iniciación al piano (on-line)	20022524	Jueves	11:00 – 12:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €

Piano, Nivel medio (on-line)

Grupos reducidos para aprender a tocar el piano de forma fácil y sencilla. El curso se impartirá en formato on-line, pero se mantendrá una clase presencial quincenal.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Piano, Nivel medio (on-line)	20022525	Lunes	18:00 – 19:00	01/02/21	28/06/21	24	328 €
Piano, Nivel medio (on-line)	20022526	Miércoles	18:00 – 19:00	03/02/21	30/06/21	24	328 €
Piano, Nivel medio (on-line)	20022527	Jueves	10:00 – 11:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €
Piano, Nivel medio (on-line)	20022528	Jueves	11:00 – 12:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €

Iniciación a la guitarra (on-line)

En este curso se descubren, de forma amena y divertida, las posibilidades sonoras del instrumento.

Se abordan de forma básica y progresiva las diversas áreas inherentes al instrumento como técnicas de ejecución, ritmo, acordes, escalas, lectura musical, etc. Grupos reducidos. El curso se impartirá en formato on-line, pero se mantendrá una clase presencial quincenal.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Iniciación a la guitarra (on-line)	20022525	Miércoles	17:00 – 18:00	03/02/21	30/06/21	24	328 €
Iniciación a la guitarra (on-line)	20022526	Jueves	10:00 – 11:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €
Iniciación a la guitarra (on-line)	20022527	Jueves	11:00 – 12:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €

Guitarra. Nivel medio (on-line)

En este curso se descubren, de forma amena y divertida, las posibilidades sonoras del instrumento.

Se abordan de forma básica y progresiva las diversas áreas inherentes al instrumento como técnicas de ejecución, ritmo, acordes, escalas, lectura musical, etc. Grupos reducidos. El curso se impartirá en formato on-line, pero se mantendrá una clase presencial quincenal.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Guitarra. Nivel medio (on-line)	20022525	Miércoles	17:00 – 18:00	03/02/21	30/06/21	24	328 €
Guitarra. Nivel medio (on-line)	20022526	Jueves	10:00 – 11:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €
Guitarra. Nivel medio (on-line)	20022527	Jueves	11:00 – 12:00	04/02/21	24/06/21	24	328 €

Nuevas tecnologías

Con el fin de favorecer el acercamiento de las personas mayores al mundo de las nuevas tecnologías se ofertan diversos cursos como pueden ser Redes sociales, tratamiento de imágenes, ofimática básica, e Internet en el móvil. Se trata de actividades práctico formativas que buscan dar a conocer a las personas mayores las oportunidades que ofrece la red para su integración en esta sociedad tecnológica.

Uso de Osakidetza en internet (on-line)

Lo que se pretende con este curso es que las personas participantes conozcan la página web de Osakidetza, aprendan a buscar su centro de salud, a solicitar una cita con su médico / enfermera o a cancelarla, a acceder a su carpeta de salud, y que puedan aprovechar todos los recursos que ofrece dicha web.

Los temas que se tratarán son: Cita previa, Carpeta de salud, Consejo sanitario, Osakidetza en el móvil, Búsqueda del centro sanitario, Búsqueda de farmacias, Información sobre atención telefónica, Atención al paciente, Voluntades anticipadas, Osasun Eskola: portal de salud y vida sana.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Uso de Osakidetza en internet (on-line)	20029508	Lunes - Miércoles	11:30 – 12:30	01/02/21	03/03/21	10	58 €

Aplicaciones de interés y uso de las mismas (on-line)

Lo que se pretende con este curso es que las personas participantes adquieran los conocimientos necesarios para crear, enviar y buscar correos electrónicos, organizar la bandeja de entrada, crear firmas, iniciar videollamadas además de la utilización de otras herramientas que ofrece Google.

Que las personas participantes adquieran los conocimientos necesarios para programar, responder y gestionar eventos, crear recordatorios, compartir, ver y personalizar calendarios, acceder a notas y tareas. Además, que se adquieran los conocimientos necesarios para subir, almacenar, acceder, ver, actualizar, organizar y buscar archivos en Drive. También se le proporcionará consejos útiles para facilitar su uso.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Aplicaciones de interés y uso de las mismas (on-line)	20030509	Martes – Jueves	11:30 – 12:30	22/02/21	24/03/21	10	58 €

Otras gestiones cotidianas a través de Internet y banca on-line. (on-line)

El objetivo de este curso es dotar a las personas participantes de los conocimientos básicos para favorecer sus gestiones y trámites cotidianos de forma que puedan evitar desplazamientos y esperas innecesarias utilizando las opciones que están a nuestra disposición a través de Internet, dándoles también las pautas necesarias para que realicen estas funciones de forma segura.

Los temas que se tratarán son: Trámites en las instituciones: Ayuntamientos, Diputación, Seguridad Social, ...

Cita DNI, Otras citas: ITV, Declaración de la renta, ..., Descargar horarios de transporte urbano e interurbano, Nuevas formas de acceso a los bancos: banca on-line, Comprar en Internet, Vender en Internet, Seguridad en Internet.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Otras gestiones cotidianas a través de Internet y banca on-line. (on-line)	20056510	Martes – Jueves	11:30 – 12:30	02/02/21	04/03/21	10	58 €

Edición de video (on-line)

El objetivo del curso es dar a conocer a las personas que participan el manejo y las herramientas de un programa sencillo de Edición de video, con el cual podrá crear, editar y compartir montajes de videos, con imágenes y sonido. Los temas que se tratarán son: Área de trabajo, Añadir fotos y videos al proyecto, La línea de tiempo, Manipulación de videos, Cortar, copiar y mover un video, Transiciones, Añadir texto (Títulos, descripciones y créditos), Añadir efectos y animaciones, Añadir o importar música, Cortar, copiar o mover música, Editar música volumen, Creación de los diferentes tipos de películas (para móvil, alta definición, DVD, etc.).

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Edición de video (on-line)	20055513	Martes – Jueves	11:30 – 12:30	18/05/21	17/06/21	10	58 €

Tratamiento de imágenes (on-line)

Con este curso se pretende enseñar a las personas participantes a descargar, optimizar, compartir y hacer retoques sencillos en imágenes, tales como corregir el contraste y la resolución, quitar ojos rojos, recortar o girar la imagen.

Los temas que se tratarán son: Tipos de archivos y sus características, Resolución y tamaño de las imágenes, Conversión, Descarga de fotografías y vídeos de cámaras digitales y de móviles, Recortar, voltear y girar una imagen, Conceptos básicos de edición (contraste, exposición, saturación, etc.), Cómo mejorar y/o corregir fotografías, Montajes de fotografías en formato de vídeo, Sistemas de compresión, Utilidades del almacenamiento en la nube, Envío de archivos, Redes sociales de fotografía.

CURSO	CODIGO	DÍA	HORARIO	INICIO	FIN	HORAS CURSO	PRECIO
Tratamiento de imágenes (on-line)	20027511	Lunes – Miércoles	16:00 – 17:00	22/02/21	24/03/21	10	58 €
Tratamiento de imágenes (on-line)	20027512	Martes – Jueves	11:30 – 12:30	13/04/21	13/05/21	10	58 €