

## BBK + Jarduera Programa. 2021-2022 ikasturtea

<b>Ongizatea eta hazkunde pertsonala</b> .....	<b>3</b>
“Sasoian nago” (online) .....	3
“Ni erlaxatu egiten naiz” (online) .....	3
“Ni positiboa” (online) .....	4
“Nik oroimena lantzen dut” (online) .....	4
<b>Kultura</b> .....	<b>5</b>
Irakurketa-kluba (online) .....	5
Idazketa sortzailea (online) .....	5
Tarte-gune kultura-gela (online) .....	5
<b>Hizkuntzak</b> .....	<b>6</b>
Oinarrizko frantsesa (online) .....	6
Frantsesa. Maila ertaina (online) .....	6
Bidaiatzeko frantsesa (online) .....	6
Talk&Walk (online) .....	7
Bidaiatzeko ingelesa (online) .....	7
Bidaiatzeko ingelesa. Maila ertaina (online) .....	7
Ingelesa. Oinarrizko maila (online) .....	8
Ingelesa. Maila ertaina (online) .....	8
<b>Musika</b> .....	<b>9</b>
Kantu-ikastaroa (online) .....	9
Pianoaren hastapenak (online) .....	10
Pianoa. Maila ertaina (online) .....	10
Gitarraren hastapenak (online) .....	11
Gitarra. Maila ertaina (online) .....	11
<b>Teknologia berriak</b> .....	<b>12</b>
Osakidetzaren erabilera interneten (online) .....	12
Aplikazio interesgarriak eta horien erabilera (online) .....	12
Eguneroko beste gestio batzuk Internet eta online bankaren bidez (online) .....	13
Bideo-edizioa (online) .....	13
Irudien trataera .....	14

## BBK + Jarduera Programa. 2021-2022 ikasturtea

BBK-k datorren 2021-2022 ikasturterako aurkezten duen Jarduera Programa arlo hauetan ardatzen da: Ongizate eta Hazkunde Pertsonala, Kultura, Hizkuntzak, Musika eta Teknologia Berriak. Covid 19ak eragindako egoera dela eta, jarduera guztiak online egingo dira. Programa 60 urtez gorako pertsoneri zuzenduta dago, batez ere.

### Noiz eta nola matrikulatu?

Programan dauden jarduera guztietarako **izena emateko epea azaroaren 8tik 17ra** artekoa da.

Informatu eta jardueretan **izena emateko kanal bakarra** webgune hau izango da: [www.bbk.eus](http://www.bbk.eus). Eskaera bakarra egin beharko duzu eskaturiko jarduera guztiekin. Izena eman duzun jardueraren datuak inprimatu edo idazteko gomendatzen dizugu.

Gura duzun jarduera guztietan eman dezakezu izena. Izen-ematea interes-ordenaren arabera egitea iradokitzen dizugu, ezinezkoa izango baita beti eskaera guztiei erantzutea.

### Onarturikoen izenak argitaratzea

Postuen esleipena, ziur asko, azaroaren 22an emango da argitara:

- Internet bidez: [www.bbk.eus](http://www.bbk.eus). Zeure NAN-zka. sartu behar duzu bakarrik.

### Bajak formalizatzeko dagoen epea

Esleitu zaizkizun jardueretakoren batean baja eman beharra baldin baduzu, azaroaren 25era arte egin ahal izango duzu honela:

- Internet bidez: [www.bbk.eus](http://www.bbk.eus).

## GARRANTZITSUA:

Internet bidez: [www.bbk.eus](http://www.bbk.eus)

Izena emateko epea: azaroaren 8tik 17ra

Esleipenak argitaratzea: azaroak 22an

Baja emateko epea: azaroaren 25era arte

Jarduera-programa hastea: azaroaren 29ko astean

\* Gutxi gorabeherako datak dira eta, aldaketarik izanez gero, webgunean emango da horren berri.

## Ongizate eta hazkunde pertsonala

Ongizate eta hazkunde pertsonalaren arloan, osasuna maila psikofisiko, emozional eta sozialean jagon edo zaintzeari buruzko jarduera guztiak sartzen dira. Bizi-ohitura osasungarriak sustatzeko teknikak eta baliabideak eman gura zaizkio jendeari.

### “Sasoian nago” (online)

Egiaztatuta dago ariketa fisikoa funtsezkoa dela osasuna mantentzeko eta prebentzio-medikuntza gisa funtzionatzen duela.

Mugimenduaren beharra berezkoa du gizakiak, eta, beraz, ezinbestekoa da bizimodu osasuntsu, autonomo eta gogobetekoa izateko.

Adineko pertsonen kasuan, ariketa fisikoa beharrezkoa da gaitasun funtzionalari eusteko, zahartutako gorputza onartu eta hori egoki bizitzeko, eta besteekin harremanak izateko; azken batean, eguneroko bizitzari modu positiboan aurre egiteko sasoian mantentzea ahalbidetzen du.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
“Sasoian nago” (online)	21005505	Asteartea	10:00 – 11:00	21/11/30	22/05/17	20	119 €

### “Ni erlaxatu egiten naiz” (online)

Erlaxazioa ez da dohain edo teknika bat, baizik eta gure izatearen funtsezko osagai bat da eta izan behar du, eta gure eguneroko bizitzaren parte da. Ez du adinik, ez unerik. Arrakastaren gakoa praktika eten bakoa da, eta jarrera mental egokia, praktika horretarako motibazio gisa balioko duena.

Jarduera honek onura fisiko eta mental handiak ekartzen ditu eta, zalantza barik, praktikarekin hobetu egiten da.

Ikastaroan zehar hainbat teknika eta ikuspegi aztertzen eta lantzen ditugu helburu bakarrarekin: saioa egiten den unean pertsona erlaxatzea buruz eta gorputzez, eta efektu horiek egunean zehar luzatzea. Era berean, saioetan ikasitako guztia edozein unetan eta/edo gure bizitzako egoera edo jarduera estresagarrien aurretik aplikatu ahal izateko lan egiten dugu.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
“Ni erlaxatu egiten naiz” (online)	21004506	Astelehena	10:00 – 11:00	21/11/29	22/05/16	20	119 €

## “Ni positiboa” (online)

Gure ustez, gizakia baliotsu sentitzea ezinbesteko baldintza da bere burua zaintzeko, eskubideekin sentitzeko eta aldarrikatzeko, hazkunde eta garapen pertsonaleko guneetan kokatzeko ahalmena izateko, harreman afektibo egokiak eta berdintasunezkoak izateko; azken batean, nork bere buruari aukerak emateko eta egin gura duena egiteko, eta ez besteek gura dutena.

Hobekuntza pertsonaleko prozesuetan lan egiteak esan gura du geure gain hartzea gure arrakasta eta porroten, pertsonen arteko harremanen, bikote-harremanen, ongizate psikikoaren, sustapen eta garapen pertsonalaren erantzukizuna; geure barne-baliabideekin harremanetan jartzea, azken batean, horiek ahalbidetzen digute-eta geure bizitzako aktore izatea.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
“Ni positiboa” (online)	21006507	Osteguna	10:00 – 11:00	21/12/02	22/05/12	20	119 €

## “Nik oroimena lantzen dut” (online)

Oroimen edo memoria erregistratzeko, atxikitze eta gogoratzeko gaitasuna da. Adinarekin, esan dezakegu informazioa eskuratu, gorde eta berreskuratzearekin lotutako narriadura edo galera gertatzen dela, hau da, geroxeago oroitzen, ikasten eta erreakzionatzen dugula eta ahalegin handixeagoa eskatzen digula horrek.

Programa honen helburu nagusia zeregin intelektual jakin batzuk ebazteko estrategiak irakastea da, pertsonak eguneroko bizitzan aplikatu, zailtasunak murriztu, eta gaitasun funtzionalari eutsi ahal izan diezaioeten, bizi-kalitatea hobetuz eta autonomia zainduz.

Adinekoei, oroimenaren funtzionamendua ezagutu gura dutenei eta memoria hobetzeko teknikak ikasteko interesa dutenei zuzenduta dago. Astean ordu erdiko online ikastaroa taldearekin, eta hamar minutu pertsona bakoitzarentzat banaka.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
“Nik oroimena lantzen dut” (online)	21007501	Ostirala	09:30 – 10:00	21/11/03	22/05/20	20	119 €
“Nik oroimena lantzen dut”. Maila aurreratua (online)	21007549	Osteguna	12:30 – 13:00	21/12/02	22/05/12	20	119 €

## Kultura

### Irakurketa-kluba (online)

Poemak, gutunak eta kontakizun txikiak edo liburu luzeagoak irakurtzea pertsona askoren zaletasuna da, eta, horiei aisialdirako uneak emateaz gain, horien gaitasun kognitiboak kontserbatu eta hobetzen ditu, sormen pertsonala elikatzen du eta harremanak izateko gune bat eskaintzen du.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
Irakurketa-kluba (online)	21047502	Osteguna	17:00 – 18:00	21/12/02	22/05/12	20	119 €

### Idazketa sortzailea (online)

Tailer edo lantegi praktikoa da, eta literatura-sorkuntzarekin lotutako kontzeptuak landuko dira, askotariko ikasgai, jarraibide, estimulu eta proposamenen bidez, idazketaren alderdi tekniko eta estilistikoetan nahiz sormenaren garapenean arduzuta. Jarduera bizia izatea gura denez, arrakasta parte-hartzaileen inplikazioaren mende dago hein handi batean, eta, beraz, modu bizian landuko dira motibazioarekin zerikusia duten alderdiak.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
Idazketa sortzailea (online)	21046503	Asteazkena	17:00 – 18:00	21/11/01	22/05/16	20	119 €

### Tarte-gune kultura-gela (online)

Tarte-gune kultura-ekimenen programa bat da, kultura sustatzeko eta zabaltzeko tresna gisa planteatzen dena, baita zentroetako jardueretan parte hartzen duten pertsonak komunitatearen kultura-eskaintzan integratzeko bitarteko bat ere.

Planteatzen dituen jardueren bidez, adinekoen parte-hartze soziala sustatzen du, eta motibazioa lantzen du ekimen txikiak diseinatzen has daitezzen, pixkanaka eboluzionatzen joan daitezkeenak, etorkizunean proiektu sozialetan aktiboki inplikatzeko lortu arte.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
Tarte-gune kultura-gela (online)	21015504	Asteartea	17:00 – 18:00	21/11/30	22/05/17	20	119 €

## Hizkuntzak

Eremu honetako hizkuntzak frantsesa eta ingelesa dira. Ahalegina eta lana ahozko eta idatzizko adierazpenaren eta ulermenaren arloetara bideratzen da. Ikastaro erabilgarriak eta praktikoak dira, eguneroko egoeretan moldatu ahal izateko pertsoneri baliabideak ematen dizkietenak.

### Oinarrizko frantsesa (online)

Testu-liburua ez dago prezioan sartuta. Jarduera hau aurrez inoiz egin ez dutenek eta orain egiteko interesa dutenek maila-proba egin beharko dute online.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
Oinarrizko frantsesa (online)	21065520	Astelehena	10:00 – 12:00	21/11/29	22/06/13	48	303 €
Oinarrizko frantsesa (online)	21065547	Asteartea	17:00 – 19:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €

### Frantsesa. Maila ertaina (online)

Aldez aurretik frantsesez maila bat dutenentzako ikastaroa. Testu-liburua ez dago prezioan sartuta. Jarduera hau aurrez inoiz egin ez dutenek eta orain egiteko interesa dutenek maila-proba egin beharko dute online.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
Frantsesa. Maila ertaina (online)	21045546	Asteartea-Osteguna	18:00 – 19:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €
Frantsesa. Maila ertaina (online)	21045548	Asteartea	10:00 – 12:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €

### Bidaiatzeko frantsesa (online)

Testu-liburua ez dago prezioan sartuta. Jarduera hau aurrez inoiz egin ez dutenek eta orain egiteko interesa dutenek maila-proba egin beharko dute online.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
Bidaiatzeko frantsesa (online)	21037519	Osteguna	10:00 – 12:00	21/12/02	22/06/09	48	303 €
Bidaiatzeko frantsesa (online)	21037545	Asteartea	17:00 – 19:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €

### Talk&Walk (online)

Ingeleseko ikastaroa, batez ere elkarrizketarako. Hizkuntza Eskolan 3. maila edo hortik gorako ingeles-maila duten pertsoneri zuzendua. Batez ere, ahozko ulermen- eta adierazpen-trebetasunak garatzen dira. Testu-liburua ez dago prezioan sartuta. Jarduera hau aurrez inoiz egin ez dutenek eta orain egiteko interesa dutenek maila-proba egin beharko dute online.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Talk & Walk (online)	21043518	Asteartea	10:00 – 12:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €
Talk & Walk (online)	21043544	Osteguna	16:00 – 18:00	21/12/02	22/06/09	48	303 €

### Bidaiatzeko ingelesa (online)

Testu-liburua ez dago prezioan sartuta. Jarduera hau aurrez inoiz egin ez dutenek eta orain egiteko interesa dutenek maila-proba egin beharko dute online.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Bidaiatzeko ingelesa (online)	21032516	Asteartea-Osteguna	10:00 – 11:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €
Bidaiatzeko ingelesa (online)	21032543	Astelehena-Asteazkena	18:00 – 19:00	21/11/29	22/06/15	48	303 €

### Bidaiatzeko ingelesa. Maila ertaina (online)

Testu-liburua ez dago prezioan sartuta. Jarduera hau aurrez inoiz egin ez dutenek eta orain egiteko interesa dutenek maila-proba egin beharko dute online.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Bidaiatzeko ingelesa. Maila ertaina (online)	21064517	Asteazkena	10:00 – 12:00	21/11/01	22/06/15	48	303 €

### Ingelesa. Oinarrizko maila (online)

Testu-liburua ez dago prezioan sartuta. Jarduera hau aurrez inoiz egin ez dutenek eta orain egiteko interesa dutenek maila-proba egin beharko dute online.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Oinarrizko ingelesa (online)	21041514	Astelehena-Asteazkena	10:00 – 11:00	21/11/01	22/06/15	48	303 €
Oinarrizko ingelesa (online)	21041540	Asteartea	17:00 – 19:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €

### Ingelesa. Maila ertaina (online)

Aldez aurretik ingeleseko ezaupideak badituztenentzat. Testu-liburua ez dago prezioan sartuta. Jarduera hau aurrez inoiz egin ez dutenek eta orain egiteko interesa dutenek maila-proba egin beharko dute online.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Ingelesa. Maila ertaina (online)	21042515	Asteartea - Osteguna	10:00 – 11:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €
Ingelesa. Maila ertaina (online)	21042541	Astelehena-Asteazkena	18:00 – 19:00	21/11/29	22/06/15	48	303 €
Ingelesa. Maila ertaina (online)	21042542	Asteartea	17:00 – 19:00	21/11/30	22/06/14	48	303 €



## Musika

### Kantu-ikastaroa (online)

Ahots-teknikari buruzko ikastaroa, abesteko kezka duten edo beren eguneroko lanean ahotsa erabili behar duten pertsonentzat. Ikastaro honen bidez, beren ahots- eta adierazpen-gaitasunak ezagutzen, indartzen eta/edo hobetzen ikas dezakete. Honako gai hauek sartzen dira: ahots-aparatua; erlaxazio, arnasketa diafragmatiko, ahoskera eta ahozko inpostazioko oinarrizko teknikak; musikaltasunaren eta adierazkortasunaren garapena interpretazioan; eta mikrofonoarekin ohitzea. Talde txikiak. Ikastaroa online formatuan emango da, baina hamabostean behin aurrez aurreko eskola bat izango da.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR. ORDUAK	PREZIOA
Kantu-ikastaroa (online)	21054535	Astelehena	16:00 – 17:00	21/11/29	22/06/13	24	328 €
Kantu-ikastaroa (online)	21054536	Asteartea	16:00 – 17:00	21/11/30	22/06/14	24	328 €
Kantu-ikastaroa (online)	21054537	Osteguna	10:00 – 11:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €
Kantu-ikastaroa (online)	21054538	Osteguna	11:00 – 12:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €
Kantu-ikastaroa (online)	21054539	Osteguna	17:00 – 18:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €

### Pianoaren hastapenak (online)

Talde txikiak, pianoa erraz eta simple jotzen ikasteko. Ikastaroa online formatuan emango da, baina hamabostean behin aurrez aurreko eskola bat izango da.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Pianoaren hastapenak (online)	21022521	Astelehena	16:30 – 17:30	21/11/29	22/06/13	24	328 €
Pianoaren hastapenak (online)	21022521	Asteazkena	10:00 – 11:00	21/12/01	22/06/15	24	328 €
Pianoaren hastapenak (online)	21022521	Osteguna	10:00 – 11:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €
Pianoaren hastapenak (on-line)	21022521	Osteguna	11:00 – 12:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €

### Pianoa. Maila ertaina (online)

Talde txikiak, pianoa erraz eta simple jotzen ikasteko. Ikastaroa online formatuan emango da, baina hamabostean behin aurrez aurreko eskola bat izango da.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Pianoa. Maila ertaina (online)	21022525	Astelehena	18:00 – 19:00	21/11/29	22/06/13	24	328 €
Pianoa. Maila ertaina (online)	21022526	Asteazkena	18:00 – 19:00	21/12/01	22/06/15	24	328 €
Pianoa. Maila ertaina (online)	20022527	Osteguna	10:00 – 11:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €
Pianoa. Maila ertaina (online)	20022528	Osteguna	11:00 – 12:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €

### Gitarraren hastapenak (online)

Ikastaro honetan, instrumentuaren soinu-aukerak ezagutuko dira, modu atsegin eta dibertigarrian.

Instrumentuari datzekion arloak modu oinarrizkoan eta progresiboan lantzen dira, hala nola gauzatze-teknikak, erritmoa, akordeak, eskalak, musika-irakurketa, etab. Talde txikiak. Ikastaroa online formatuan emango da, baina hamabostean behin aurrez aurreko eskola bat izango da.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Gitarraren hastapenak (online)	21022525	Asteazkena	17:00 – 18:00	21/12/01	22/06/15	24	328 €
Gitarraren hastapenak (online)	21022526	Osteguna	10:00 – 11:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €
Gitarraren hastapenak (online)	21022527	Osteguna	11:00 – 12:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €

### Gitarra. Maila ertaina (online)

Ikastaro honetan, instrumentuaren soinu-aukerak ezagutuko dira, modu atsegin eta dibertigarrian.

Instrumentuari datzekion arloak modu oinarrizkoan eta progresiboan lantzen dira, hala nola gauzatze-teknikak, erritmoa, akordeak, eskalak, musika-irakurketa, etab. Talde txikiak. Ikastaroa online formatuan emango da, baina hamabostean behin aurrez aurreko eskola bat izango da.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Gitarra. Maila ertaina (online)	21022525	Asteazkena	17:00 – 18:00	21/12/01	22/06/15	24	328 €
Gitarra. Maila ertaina (online)	21022526	Osteguna	10:00 – 11:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €
Gitarra. Maila ertaina (online)	21022527	Osteguna	11:00 – 12:00	21/12/02	22/06/09	24	328 €

## Teknologia berriak

Adinekoei teknologia berrien mundura hurbiltzen laguntzeko, hainbat ikastaro eskaintzen dira, hala nola sare sozialak, irudien trataera, oinarriko ofimatika eta Internet mugikorrean. Prestakuntza-jarduera praktikoak dira, eta helburua da sareak gizarte teknologiko honetan integrazteko eskaintzen dituen aukerak ezagutaraztea adinekoei.

### Osakidetzaren erabilera interneten (online)

Ikastaro honekin lortu gura da parte-hartzaileek Osakidetzaren web orria ezagutzea, beren osasun-zentroa bilatzen ikastea, mediku edo erizainarekin hitzordua eskatzen edo bertan behera uzten ikastea, osasun-karpetara sartzeta, eta webgune horrek eskaintzen dituen baliabide guztiak ustiatu ahal izatea.

Honako gai hauek landuko dira: Aurretiko hitzordua, Osasun-karpeta, Osasun-aholkularitza, Osakidetza mugikorrean, Osasun-zentroa bilatzea, Farmaziak bilatzea, Telefonozko arretari buruzko informazioa, Pazientearen arreta, Aurretiazko borondateak, Osasun Eskola: osasun eta bizitza osasuntsuaren ataria.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Osakidetzaren erabilera interneten (online)	21029508	Astelehena-Asteazkena	11:30 – 12:30	21/11/29	22/01/24	10	58 €

### Aplikazio interesgarriak eta horien erabilera (online)

Ikastaro honen helburua parte-hartzaileek behar dituzten ezaupideak eskuratzea da mezu elektronikoak sortu, bidali eta bilatzeko, sarrera-erretilua antolatzeke, sinadurak sortzeko, bideo-deiak egiten hasteko eta Googlek eskaintzen dituen beste tresna batzuk erabiltzeko.

Parte-hartzaileek behar diren ezagutzak eskuratzea ekitaldiak programatu, erantzun eta kudeatzeko, orogarrak sortzeko, egutegiak partekatu, ikusi eta pertsonalizatzeko, eta ohar eta zereginetara sartzeko. Gainera, Driven fitxategiak igo, gorde, atzitu, ikusi, eguneratu, antolatu eta bilatzeko behar diren ezaupideak eskuratzea. Erabilera errazteko aholku erabilgarriak ere emango zaizkie.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Aplikazio interesgarriak eta horien erabilera (online)	21030509	Asteartea-Osteguna	11:30 – 12:30	21/11/30	22/01/18	10	58 €

### Eguneroko beste gestio batzuk Internet eta online bankaren bidez (online)

Ikastaro honen helburua da eguneroko gestioak eta izapideak errazteko oinarrizko ezaupideak ematea parte-hartzaileei, beharrezkoak ez diren joan-etorriak eta itxaronaldiak saihesteko; horretarako, Interneten eskura ditugun aukerak erabiliko ditugu, eta funtzio horiek modu seguruan egiteko jarraibideak ere emango zaizkie.

Honako gai hauek landuko dira: Tramite edo izapideak erakundeetan (udaletan, Foru Aldundian, Gizarte Segurantzari, ...).

NAN hitzordua; beste hitzordu batzuk: IAT/ITV; Errentaren aitortzea, ... Hiriko eta hiriarteko garraioaren ordutegiak deskargatzea, Bankuetara sartzeko modu berriak: online banka, Interneten erostea, Interneten saltzea, Interneten segurtasuna.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Eguneroko beste gestio batzuk Internet eta online bankaren bidez (online)	21056510	Asteartea-Osteguna	11:30 – 12:30	22/02/01	22/03/03	10	58 €

### Bideo-edizioa (online)

Ikastaroaren helburua parte hartzen dutenei bideoak editatzeko programa erraz baten erabilera eta tresnak ezagutaraztea da. Programa horrekin bideo-muntaiak sortu, editatu eta partekatu ahal izango dituzte, irudiekin eta soinuarekin.

Honako gai hauek landuko dira: Lan-eremua. Proiektuari argazkiak eta bideoak gehitzea. Denbora-lerroa. Bideoen manipulazioa. Bideo bat moztu, kopiatu eta mugitzea. Trantsizioak. Testua gehitzea (tituluak, deskribapenak eta kredituak). Efektuak eta animazioak gehitzea. Musika gehitu edo inportatzea. Musika moztu, kopiatu edo mugitzea. Musika bolumena editatzea. Hainbat film-mota sortzea (mugikorrerako, bereizmen handia, DVD, etab.)

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
Bideo-edizioa (online)	21055513	Asteartea-Osteguna	11:30 – 12:30	22/03/08	22/04/21	10	58 €

### Irudien trataera (online)

Ikastaro honen bidez, parte-hartzaileei irudiak deskargatzen, optimizatzen, partekatzen eta irudietan ukitu errazak egiten irakatsi gura zaie, adibidez, kontrastea eta bereizmena zuzentzen, begi gorriak kentzen, irudia moztu edo biratzen.

Honako gai hauek landuko dira: Fitxategi-motak eta horien ezaugarriak. Irudien bereizmena eta tamaina. Bihurketa. Kamera digitalen eta mugikorren argazki eta bideoak deskargatzea. Irudi bat moztu, irauli eta biratzea. Edizioaren oinarriko kontzeptuak (kontrastea, esposizioa, saturazioa, etab.). Zelan hobetu eta/edo zuzendu argazkiak. Argazkien muntaiak bideo-formatuan. Konpresio-sistemak. Hodeian biltegitzearen onurak. Fitxategiak bidaltzea. Argazkigintzako Sare Sozialak.

IKASTAROA	KODEA	EGUNA	ORDUTEG.	HASIERA	AMAIERA	IKASTAR ORDUAK	PREZIOA
<b>Irudien trataera (online)</b>	<b>20027511</b>	<b>Astelehena-Asteazkena</b>	16:00 – 17:00	22/01/31	22/03/02	10	58 €
<b>Irudien trataera (online)</b>	<b>20027512</b>	<b>Asteartea - Osteguna</b>	11:30 – 12:30	22/04/26	22/05/26	10	58 €