

## Programa de Actividades BBK +. Curso 2018/2019

Cómo participar en el Programa de Actividades BBK + .....	3
<b>Bienestar y crecimiento personal.....</b>	<b>5</b>
Cuidando mis emociones.....	5
Mejoremos nuestro sueño .....	5
Nutrición energética: comer sano y vivir mejor .....	5
Taller de imagen personal ( <b>NUEVO</b> ) .....	5
Mejorar la gestión personal, la toma de decisiones y la comunicación ( <b>NUEVO</b> ).....	6
Así pensamos, así envejecemos: gestión personal y emocional para afrontar los retos cotidianos ( <b>NUEVO</b> ).	6
Retos para mentes inquietas y curiosas .....	6
Tarte gune ( <b>NUEVO</b> ).....	6
Estimulación de la memoria.....	7
Programa de estimulación cognitiva .....	8
Gimnasia .....	8
Tai-chi.....	9
Yoga.....	10
Zumba .....	10
Pilates ( <b>NUEVO</b> ).....	11
<b>Cultura .....</b>	<b>11</b>
Entre páginas - Sakonduz .....	11
Relatos de película: el cine como pretexto literario ( <b>NUEVO</b> ).....	11
La infancia recuperada: relatos de infancia ( <b>NUEVO</b> ).....	11
<b>Expresión artística .....</b>	<b>12</b>
Exprésate con arte: Artesanía y manualidades .....	12
Exprésate con arte: Baile .....	12
Exprésate con arte: Bolillos .....	13
Exprésate con arte: Coro .....	13
Exprésate con arte: Danzas Vascas .....	13
Exprésate con arte: Óleo.....	14
Exprésate con arte: Restauración .....	14
Exprésate con arte: Patchwork .....	15
Exprésate con arte: Sevillanas .....	15
Exprésate con arte: Talla madera .....	16
Taller de teatro .....	16
Taller de arreglos naturales de navidad .....	16
Taller de huerto urbano.....	17
<b>Gastronomía .....</b>	<b>17</b>
Cocina tradicional, salsa y platos invitados .....	17
Cocina para noveles en los fogones .....	18
Cocina en miniatura II .....	18
Cocina: Mis primeros pintxos II .....	18
Cocina para dietas especiales: Colesterol y diabetes .....	18
Cocina aprovechando la comida que te sobra ( <b>NUEVO</b> ) .....	19
<b>Idiomas .....</b>	<b>19</b>
Euskera básico .....	19
Francés S.O.S .....	19
Francés. Nivel medio .....	20
Francés para viajar .....	20
Macher & Parler (Francés conversación) .....	20
Talk&Walk .....	21
Inglés para viajar.....	21
Inglés para viajar. Nivel medio.....	21
Inglés. Nivel básico.....	21
Inglés. Nivel medio .....	22
Agro-inmersión en inglés.....	23
Alemán para viajar .....	23
<b>Música.....</b>	<b>23</b>
Audición musical. Nivel I.....	23
Audición Musical. Nivel II.....	24
Taller de lecto-escritura básica musical.....	24
Taller de música y literatura ( <b>NUEVO</b> ) .....	24
Curso de canto .....	24
Iniciación al piano.....	25
Iniciación a la guitarra .....	25

Iniciación a la música a través de la batería .....	25
<b>Nuevas tecnologías.....</b>	<b>26</b>
Edición de video digital.....	26
Enreda en red.....	26
Internet en el móvil .....	26
Taller de manejo de móvil .....	27
Taller de manejo de móvil II .....	27
Introducción a informática básica .....	27
Introducción a internet .....	27
Redes sociales.....	28
Tratamiento de imágenes.....	28
Robótica para seniors .....	28
<b>Actividades puntuales intergeneracionales GRATUITAS .....</b>	<b>29</b>
<b>Relación de centros: .....</b>	<b>30</b>

## Programa de Actividades BBK +. Curso 2018 / 2019

El Programa de Actividades que BBK presenta para el próximo curso 2018/2019 se centra en los siguientes ámbitos: Bienestar y Crecimiento Personal, Cultura, Expresión artística, Gastronomía, Idiomas, Música y Nuevas Tecnologías. Comprende una amplia oferta de actividades que busca promover el ocio activo y saludable y cuyo contenido, eminentemente práctico, está dirigido a dotar a la persona de herramientas necesarias para favorecer el desarrollo personal. Programa éste dirigido a clientes de BBK mayores de 60 años.

Las distintas actividades se desarrollan en los siguientes espacios:

- En Centros BBK
- En diversas academias y centros especializados.
- En asociaciones y entidades de Bizkaia con las que BBK colabora, ofreciendo a sus socios y socias diferentes actividades.

### ¿ Cuándo y cómo matricularse ?

El **periodo de inscripción** para todas las actividades que están incluidas en el programa es **del 11 al 23 de septiembre**.

El **único canal de información e inscripción** en las actividades es la página web [www.bbk.eus](http://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.

Las personas usuarias de los Centros BBK, de modo excepcional, pueden inscribirse en los Centros del 6 al 21 de septiembre en los horarios que se detallan a continuación:

Zona	Centros bbk	Dirección	Horario de atención
<b>BILBAO</b>	Basurto Casco Viejo Ibarrekolanda Santutxu Zurbaran	Plaza Aita Donosti, 3 Ronda s/n Plaza Aita Patxi, 2 Domingo de Aguirre, 3 Trauko, 15	De 15:00-19:30 De 11:30-13:30 De 11:00-13:00 De 11:00-13:00 De 11:00-13:00 y de 15:00-19:30
<b>MARGEN IZQUIERDA</b>	Arteagabeitia Barakaldo Avenida Santurtzi Sestao	Economía, 42 Avenida de La Libertad, 39 Vapor Habana, 2 Aizpuru 5 . Lonja	De 15:00-19:30 De 11:00-13:00 De 15:00-19:30 De 11:00-13:00
<b>MARGEN DERECHA</b>	Algorta	Urgull, 4	De 11:00-13:00
<b>IBAZABAL</b>	Basauri	Nagusia, 28	De 11:00-13:00

## Adjudicación de las plazas

Las actividades no se conceden de forma automática. La adjudicación de las plazas se realiza una vez finalizado el periodo de inscripción. El orden de realización de las solicitudes no influye en la adjudicación de las plazas.

El criterio que seguimos es el de repartir las actividades disponibles entre el máximo número de solicitantes para que todas las personas tengan la oportunidad de participar.

- El proceso de adjudicación de las plazas es el siguiente:
- Se empieza adjudicando las plazas a las personas que tienen domiciliada la pensión o la nómina en Kutxabank. Con ello buscamos que nuestros clientes puedan participar en el Programa. Las plazas que quedan libres se van adjudicando al resto de solicitantes.
- De las actividades que se desarrollan en los Centros BBK se adjudican un máximo de 2 actividades por solicitante, ya que éstas tienen una gran demanda. Con esta medida se quiere dar la oportunidad de participar al máximo número de personas.

Las solicitudes que no hayan sido admitidas pasarán a formar parte de la lista de espera. En la medida en que se produzcan bajas en las actividades se procederá a contactar con los solicitantes que están incluidos en dicha lista. Por lo cual, es importante que el teléfono y/o correo electrónico que hayáis indicado en la solicitud sean correctos.

## Publicación de personas admitidas

La adjudicación de las plazas se publicará, previsiblemente, el 15 de octubre en:

- Internet: [www.bbk.eus](http://www.bbk.eus). Sólo necesitas introducir el número de tu DNI.
- En el propio Centro BBK en el que has realizado la inscripción. Te aconsejamos que lleves contigo el 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 19 de octubre de las siguientes formas:

- Internet: [www.bbk.eus](http://www.bbk.eus).
- En el propio Centro BBK en el que has realizado la inscripción, rellenando el formulario de baja.

## ¿ Cuándo se realiza el cargo del coste de la actividad ?

El cargo se realiza unos días antes del comienzo de la actividad en la cuenta que se ha indicado en la solicitud. Se puede consultar en Internet la fecha aproximada. **Una vez realizado el cargo no se realizarán devoluciones.**

### IMPORTANTE:

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

Periodo de Inscripción: del 11 al 23 de Septiembre

Publicación de las adjudicaciones: 15 de Octubre

Periodo para darse de baja: hasta el 19 de Octubre

Inicio del programa de actividades: la semana del 29 de Octubre

\* 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.

### Cuidando mis emociones

¿Cómo los problemas de una manera más óptima? ¿Cómo sacar provecho, aprendizaje y mejora personal de una crisis? La forma de vida actual contribuye a que aparezcan emociones desagradables como la ansiedad que nos puede llegar a robar la tranquilidad y el bienestar, obsesionándonos y preocupándonos por aspectos que en realidad podemos manejar de manera positiva. En este taller aprenderemos a identificar nuestras emociones y reacciones y conoceremos herramientas sencillas que nos ayuden a regularlas, de modo que podamos recuperar el sosiego y el bienestar, aprendiendo a desarrollar especialmente un pensamiento optimista/positivo, de tal manera que podamos aplicarlo y experimentar sus beneficios en nuestra vida cotidiana.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Ciente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Zuentzat Servicios Psicogerontológicos	18036363	Miércoles	11:00 - 12:30	80 €	95 €	110 €	09/01/19	27/02/19	12

### Mejoremos nuestro sueño

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad que influye directamente en nuestra calidad de vida, en sentirse mejor y ser más feliz. Aprenderemos numerosas técnicas para conseguir dormir bien, sugerencias para combatir el cansancio en situaciones estresantes y unas pautas sencillas para modificar hábitos de vida que puedan afectar negativamente a la calidad de nuestro sueño.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Ciente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Zuentzat Servicios Psicogerontológicos	18039364	Jueves	17:00 - 18:30	80 €	95 €	110 €	07/02/19	28/03/19	12

### Nutrición energética: comer sano y vivir mejor

El curso consiste en una parte teórica con la exposición del tema del día y una parte práctica dónde se les pide a las personas que participen en dinámicas sencillas con ejercicios escritos o hablados. Los objetivos del curso son, conocer la energía de los alimentos tradicionales, y otros como las algas, o la quinoa y sus efectos en el organismo, además de aprender a alimentarse en función de la energía vital de cada persona elegir menús y formas de cocinar saludables, también contactar con una forma de alimentarse y de vivir que integra el cuerpo, la mente y las emociones.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Ciente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18067045	Miércoles	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	10/04/19	33

### Taller de imagen personal

**¡ NUEVO !**

Se trata de un taller en el que desde la práctica se tratarán temas relacionados con la imagen personal y de la influencia que esta tiene en las relaciones sociales. Así se tratarán temas diferentes, como puede ser: importancia de la higiene, importancia de la imagen, cuidados básicos de la piel, hábitos saludables, así como masajes para activar la circulación, tratamientos faciales (mascarillas, philin, hidratación, etc.)

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Ciente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18080039	Martes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39

## Mejorar la gestión personal, la toma de decisiones y la comunicación **¡ NUEVO !**

A todas las personas nos importa nuestro bienestar personal y el de nuestras relaciones, así como saber tomar decisiones responsables adecuadas a las situaciones que la vida nos va presentando. A través de este taller aprenderemos de una manera práctica y aplicable a mi día a día, más sobre la gestión personal y emocional, sobre los procesos de toma de decisiones y sobre la importancia de la comunicación para cuidar nuestras relaciones con las demás personas.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18068041	Jueves	11:15 - 12:45	80 €	95 €	110 €	10/01/19	28/02/19	12

## Así pensamos, así envejecemos: gestión personal y emocional para afrontar los retos cotidianos **¡ NUEVO !**

La vida cotidiana nos plantea continuamente situaciones en las que, según cómo las pensamos, cómo actuamos, y cómo nos sentimos, se pone en juego nuestra sensación de bienestar y felicidad. Trabajaremos temas relacionados con el bienestar y con el aprendizaje personal para aprovechar nuestro bagaje cognitivo, emocional-afectivo y relacional de cara a un crecimiento personal en nuestra vida cotidiana. De esta manera se tratarán temas como la inteligencia emocional, el aprendizaje y manejo de herramientas y técnicas para afrontar situaciones cotidianas, la mejora de la comunicación interpersonal, gestión emocional, autoestima, etc.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Ibarrekolanda	18069053	Martes	11:15 - 12:45	80 €	95 €	110 €	30/10/18	18/12/18	12

## Retos para mentes inquietas y curiosas

Todo un reto para aquellas personas que deseen estimular sus funciones cognitivas de una manera intensiva.

Este taller es ideal para personas que necesitan retos mentales novedosos, interesantes y, en ocasiones, extremos. ¿Te animas? Aprenderás a mantener “en forma” a tu cabeza y seguro que descubres capacidades que tenías dormidas...

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Zuentzat Servicios Psicogerontológicos	18075375	Lunes	17:00 - 18:30	80 €	95 €	110 €	29/10/18	17/12/18	12

## Tarte gune **¡ NUEVO !**

Este taller promueve la participación social de las personas mayores, trabajando la motivación. La metodología es eminentemente participativa y activa. Durante las sesiones que componen el programa se irán trabajando de forma alterna y complementaria contenidos culturales con contenidos de participación social. Se plantean sesiones prácticas en las que se convine la exposición de contenidos que faciliten la adquisición de conocimientos sobre diferentes disciplinas culturales, con el trabajo en grupos pequeños y técnicas variadas de debate. Buscando a la vez que entiendan los beneficios que reporta la participación social.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18009040	Jueves	16:30 - 18:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39

## Estimulación de la memoria

El óptimo funcionamiento de la memoria nos permite desenvolvernos con seguridad en el entorno cotidiano, permitiéndonos tener una vida de calidad.

En este curso de estimulación de la memoria se enseñan, practican y aplican un conjunto de técnicas y estrategias con el fin de optimizar los procesos cognitivos. Se trata de un curso eminentemente práctico, donde se relacionan los contenidos impartidos y los ejercicios que se realizan con situaciones de la vida cotidiana, de tal manera que se logre un aprendizaje desde la experiencia personal de cada participante. Se estimulan procesos como la atención, la percepción, el lenguaje, la visualización, etc...).

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Barakaldo	Centro BBK Arteagabeitia	18007006	Miércoles	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
	Centro BBK Barakaldo Avda.	18007014	Miércoles	09:30-11:00	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
	Centro BBK Cruces	18007039	Lunes	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
Basauri	Hogar de jubilados y pens. Pozokoetxe	18007233	Viernes	10:30 - 12:00	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
	Centro BBK Basauri	18007019	Martes	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
Bilbao	Centro BBK Basurto	18007020	Miércoles	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
	Centro BBK Ibarrekolanda	18007046	Jueves	09:30-11:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
		18007047	Jueves	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
	Centro BBK Santutxu	18007067	Martes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
		18007068	Jueves	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
		18007069	Viernes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
Centro BBK Zurbaran	18007080	Jueves	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39	
Erandio	Asoc. Jubilados de Altzaga	18007213	Miércoles	10:00 - 11:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Leioa	Adineko Etxea Errekalde Centro Urbano	18007221	Viernes	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
	Hogar de jubilados de Lamiako	18007223	Miércoles	10:00 - 11:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Maruri	Asoc. De jubilados de Maruri	18007216	Lunes	18:00 - 19:30	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
Ondarroa	Hogar de jubilados y pens. Antiguako Ama	18007231	Jueves	10:30 - 12:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
Trápaga	Asoc. De jubilados y Centro de día Orconera	18007228	Lunes	17:30 - 19:00	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39

## Programa de estimulación cognitiva

Un taller donde las personas con dificultades cognitivas (por ejemplo, pérdidas de memoria, problemas de atención, dificultades de comprensión, etc.), tendrán la posibilidad de llevar a cabo actividades y ejercicios cuidadosamente diseñados para minimizar estas dificultades.

La Estimulación Cognitiva pretende entretener al máximo el deterioro, así como recuperar y/o mantener las funciones mentales superiores, las cuales son indispensables para desenvolvernó en las actividades de la vida diaria y tener un mejor desempeño funcional. Esto favorece una mejor calidad de vida, tanto de la persona, como de sus familias y/o cuidadores. En este taller, eminentemente práctico, se fomentará el uso de habilidades mentales conservadas. La persona profesional responsable creará un entorno acogedor, seguro y rico en estímulos para facilitar la actividad y la participación.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Basurto	18006044	Jueves	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39

## Gimnasia

Curso en el que mediante la práctica de diferentes ejercicios se pretende mantener y/o mejorar la flexibilidad, la movilidad de las articulaciones y el tono muscular.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Barakaldo	Centro BBK Arteagabeitia	18001007	Lunes	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
		18001008	Viernes	09:15 - 10:45	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
		18001009	Viernes	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
	Centro BBK Barakaldo Avda.	18001011	Lunes	09:15 - 10:45	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
		18001012	Martes	09:15 - 10:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
Basauri	Centro BBK Basauri	18001015	Lunes	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
		18001017	Miércoles	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
		18001018	Miércoles	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Bilbao	Centro BBK Basurto	18001021	Viernes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
	Centro BBK Santutxu	18001073	Miércoles	09:15 - 10:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
	Centro BBK Zurbaran	18001078	Martes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
Leioa	Adineko Etxea Errekalde Centro Urbano	18001235	Miércoles	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Ondarroa	Hogar de jubilados y pens. Antiguako Ama	18001230	Martes	10:00 - 11:30	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
Sestao	Centro BBK Sestao	18001058	Jueves	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
Santurtzi	Centro BBK Santurtzi	18001062	Martes	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
		18001063	Martes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39



## Tai-chi



Actividad en la cual, mediante movimientos lentos y armónicos realizados al compás de una respiración tranquila y equilibrada, se favorece un estado de relajación mental. Se ponen en práctica los ejercicios base del Tai-chi y las reglas de respiración.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Asoc. De jubilados y pens. GureAstialdi	18003213	Martes	10:30 - 12:00	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
	Centro BBK Ibarrekolanda	18003054	Martes	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
		18003055	Martes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
	Centro BBK Zurbaran	18003079	Miércoles	11:15- 12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
	Club de jubilados de Bego-oña	18003206	Miércoles	10:00 - 11:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39

## Yoga

Disciplina oriental enfocada en el equilibrio físico y espiritual. Se combinan diferentes técnicas de respiración y posturas físicas para favorecer una actitud mental positiva y reducir el estrés.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Abadiño	Asoc. De jubilados Santrokaz	18002203	Martes	10:30 - 12:00	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
Bermeo	Centro Bermeo	18002200	Jueves	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18002022	Viernes	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
	Asoc. Para la cultura y el ocio de la tercera edad	18002214	Miércoles	10:30 - 12:00	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Erandio	Asoc. Jubilados de Alzaga	18002212	Martes	10:00 - 11:30	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
Etxebarri	Asoc. Etxebarri Goikoa	18002218	Lunes	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
Karrantza	Club de jubilados y jubiladas de Karrantza	18002229	Miércoles	17:30 - 19:00	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Santurtzi	Centro BBK Santurtzi	18002061	Jueves	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
Sestao	Centro BBK Sestao	18002076	Lunes	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
		18002075	Miércoles	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Getxo	Centro BBK Algorta	18002001	Martes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
		18002002	Miércoles	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Trápaga	Asoc. De jubilados y Centro de día Orconera	18002227	Jueves	17:30 - 19:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39

## Zumba

Es una disciplina fitness enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar de 50 a 300 calorías.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Basauri	Centro BBK Basauri	18004016	Jueves	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18004087	Jueves	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
		18004086	Viernes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39

## Pilates **¡ NUEVO !**

El método pilates se centra en el acondicionamiento corporal mediante estiramientos y el fortalecimiento de los músculos para mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio. Se realizan ejercicios que posibiliten que las curvaturas de la columna vertebral se mantengan dentro de los parámetros normales, a la vez que se trabajarán estiramientos y ejercicios de relajación.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18005023	Martes	16:30-18:00	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39

## Cultura

### Entre páginas – Sakonduz

En este curso se forma parte de un grupo que se reúne quincenalmente para realizar una lectura conjunta o para comentar las páginas avanzadas desde el encuentro anterior, valorando también las interpretaciones propias y ajenas. El curso tiene por objeto cultivar el hábito de leer, fomentar el espíritu crítico y disfrutar del placer de la lectura compartida.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Taller Alfa	18047303	Miércoles	16:30-18:00	240 €	270 €	300 €	14/11/18	22/05/19	19'5

### Relatos de película: el cine como pretexto literario **¡ NUEVO !**

Si te gusta escribir y además te gusta el cine, si hay películas que te traen recuerdos de una época o una persona, si alguna vez has pensado en que alguna debería haber tenido otro final o no puedes quitarte aquella imagen o frase de la cabeza... Encontrarás un inestimable material para escribir relatos de y sobre cine.

La metodología es eminentemente práctica, como es usual en un taller de escritura; para ello se dota a los alumnos de los modelos literarios oportunos y se concreta, a continuación, el tipo de relato que tendrán que escribir de forma inmediata y espontánea, para proceder luego a su lectura y valoración en común.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Taller Alfa	18046302	Martes	17:00-19:00	130 €	160 €	190 €	06/11/18	04/12/18	10

### La infancia recuperada: relatos de infancia **¡ NUEVO !**

El origen de los recuerdos, el asentamiento de los valores, los primeros descubrimientos y la patria olvidada está en la infancia. Intentaremos en este taller recuperar episodios de infancia tanto reales como inventados, para generar diferentes textos literarios. La metodología es eminentemente práctica, como es usual en un taller de escritura; para ello se dota a los alumnos de los modelos literarios oportunos y se concreta, a continuación, el tipo de relato que tendrán que escribir de forma inmediata y espontánea, para proceder luego a su lectura y valoración en común.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Taller Alfa	18063372	Jueves	11:00-13:00	155 €	180 €	205 €	10/01/19	14/02/19	12

## Expresión artística

En esta área se engloban aquellas actividades que pretenden facilitar el desarrollo de la capacidad creativa de las personas. Otros objetivos que se trabajan son el mantenimiento o mejora de la motricidad manual y corporal, la coordinación y la interrelación.

*La matrícula en dichas actividades no incluye ningún material individual y/o específico del curso, siendo la persona en formación quien corre con los gastos y adquisición del mismo.*

## Exprésate con arte: Artesanía y manualidades

En este curso se ponen en práctica diferentes técnicas de manualidades con el apoyo de un profesional.

Municipio	Centro	Cod. Taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bermeo	Centro Bermeo	18011201	Jueves	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18011024	Lunes	17:30 - 19:00	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
	Centro BBK Santutxu	18011070	Jueves	16:00 - 17:30	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
	Centro BBK Ibarrekolanda	18011048	Martes	16:00 - 17:30	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39

## Exprésate con arte: Baile

Sesiones de una hora y media de duración en las que aprenderás a moverte al compás de la música. Se impartirán diferentes pasos de baile de salón como pueden ser bolero, cha-cha-cha, merengue, pasodoble, tango, vals.... La danza favorece la coordinación cuerpo-mente y trabaja la coordinación y el ritmo.

Municipio	Centro	Cod. Taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Barakaldo	Centro BBK Arteagabeitia	18014004	Martes	11:00-12:30	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
	Centro BBK Ibarrekolanda	18014049	Lunes	11:00 - 12:30	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
		18014050	Miércoles	11:00-12:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
	Centro BBK Santutxu	18014071	Martes	09:15-10:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
	Centro BBK Zurbaran	18014081	Viernes	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
Erandio	Asoc. Jubilados de Alzaga	18014211	Lunes	10:00 - 11:30	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39
Etxebarri	Asoc. Etxebarri Goikoa	18014219	Miércoles	19:00 - 20:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Getxo	Centro BBK Algorta	18014003	Viernes	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
Trápaga	Asoc. De jubilados y Centro de día Orconera	18014236	Miércoles	17:30 - 19:00	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Zaldibar	Asoc. De jubilados Nagusien Etxea	18014205	Miércoles	10:00 - 11:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39

## Exprésate con arte: Bolillos



La técnica de encaje textil consiste en entretejer hilos enredados en bobinas llamados bolillos, a través de alfileres clavados en una almohadilla, guiados por un patrón de agujeros. Se pueden llegar a crear enaguas, pañuelos, baberos....

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Santutxu	18016067	Miércoles	09:30 – 11:00	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
		18016066	Miércoles	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Galdakao	Asoc. De personas mayores Izarra	18016210	Lunes	09:30 - 11:00	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39

## Exprésate con arte: Coro

Actividad grupal de hora y media de duración donde se aprende a interpretar canciones guiados por un profesional. No se necesita tener conocimientos previos ni una voz primorosa ya que el objetivo es aprovechar las características de cada una de las personas del grupo para conseguir calidad en las interpretaciones a la vez que diversión y motivación.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18048033	Jueves	17:30-19:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39

## Exprésate con arte: Danzas Vascas

Curso dirigido al aprendizaje de diferentes danzas vascas como pueden ser jota, arin-arin, marianak.... A través de este curso se trata de que el alumnado conozca y tenga presente la gran variedad y riqueza de nuestro folklore y de esta manera pueda participar en romerías y en cualquiera de las muestras de danzas vascas que se celebran en nuestro territorio.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Sestao	Centro BBK Sestao	18013076	Viernes	10:30-12:00	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39

## Exprésate con arte: Óleo



Curso teórico-práctico que tiene por objetivo el ayudar a los participantes a desarrollar su creatividad a través de la pintura y a que sean capaces de encontrar en ella su propio estilo. Se trata, sobre todo, de que perciban la pintura como una forma más de expresión. Se trabajan nociones sobre el color, las perspectivas, la luz y las sombras, tipos de pinceladas, etc...

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Barakaldo	Centro BBK Arteagabeitia	18012010	Viernes	16:00-17:30	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18012029	Martes	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
		18012030	Miércoles	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
	Centro BBK Ibarrekolanda	18012051	Miércoles	16:00-17:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39
Santurtzi	Centro BBK Santurtzi	18012064	Viernes	16:00-17:30	40 €	80 €	140 €	09/11/18	07/06/19	39

## Exprésate con arte: Restauración

Actividad en la que se practican diversas técnicas con las que poder restaurar pequeños objetos antiguos o estropeados de la persona en formación. Se aprende a decapar, desengrasar, decolorar, teñir y diferentes técnicas de acabado como puede ser el barniz o la cera.



Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18018034	Jueves	17:30-19:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39

## Exprésate con arte: Patchwork

Patchwork es una técnica de costura que consiste en unir trozos pequeños de tela formando un diseño concreto, para crear diferentes trabajos como pueden ser bolsos, manteles, colchas, cojines, etc...



Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Maruri	Asoc. De jubilados de Maruri	18017215	Miércoles	17:00-18:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39

## Exprésate con arte: Sevillanas



En este curso se imparte lo que se denomina la sevillana clásica, compuesta por las cuatro sevillanas que se bailan durante una canción. Se enseñan y se ponen en práctica el movimiento de los brazos y las manos en estático para, posteriormente, integrarlo con el movimiento de los pies. Se hace hincapié en la postura, en la posición de la cadera, la pose y la mirada a la pareja.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Santurtzi	Centro BBK Santurtzi	18015065	Miércoles	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	31/10/18	29/05/19	39

## Exprésate con arte: Talla madera



Curso teórico-práctico donde se enseñan nociones sobre las características de la madera, las herramientas para trabajarla, diseño aplicado a la talla, diferentes técnicas de talla, etc...

Municipio	Centro	Cod. Taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Ciente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Ibarrekolanda	18010052	Jueves	16:45-18:15	40 €	80 €	140 €	08/11/18	06/06/19	39
	Centro BBK Santutxu	18010072	Lunes	11:15 - 12:45	40 €	80 €	140 €	29/10/18	27/05/19	39

## Taller de teatro

En este taller descubrirás el actor o actriz que llevas dentro, estimulando la memoria y la creatividad de forma placentera. Se trata de desarrollar no sólo las capacidades interpretativo-emocionales sino también la memoria.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Ciente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Artebi	18038306	Lunes	19:15 - 20:45	186 €	210 €	234 €	05/11/18	27/05/19	37'5

## Taller de arreglos naturales de navidad



En este taller crearemos centros naturales para decorar nuestra casa en Navidad.

Aprenderemos a ornamentar de una forma diferente y sostenible nuestros hogares en las fechas navideñas. Conociendo ideas para cada ambiente, utilizando ramas y hojas, flores y frutos de invierno y consiguiendo que se mantengan vivos y frescos durante todas las fiestas de una manera fácil. Todos los materiales están incluidos en el precio.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Ciente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18076087	Jueves	11:15 - 12:45	37 €	45 €	53 €	13/12/18	20/12/18	3



## Taller de huerto urbano



Con este taller aprenderemos a crear un huerto en casa, a adaptar el balcón o terraza para el cultivo de plantas de huerto y aromáticas, saber las especies más adecuadas dependiendo de la época del año, sus características, requerimientos de cultivo y el momento de la recolección.

Conoceremos que abonos y sustratos son los mejores para nuestro huerto y cuál es el calendario hortícola. Realizaremos pequeños huertos para nuestra casa en contenedores personalizados con las mejores especies para una buena cosecha. También impartiremos consejos acerca de métodos ecológicos de tratamiento de plagas. Todos los materiales están incluidos en el precio.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18077088	Jueves	11:15 - 12:45	72 €	87 €	102 €	07/03/19	11/04/18	9

## Gastronomía



En este ámbito se engloban una serie de cursos prácticos en los que cada participante puede desarrollar las habilidades culinarias de cada uno. La gastronomía comprende cultura, conocimiento sobre los distintos productos alimenticios, creatividad y disfrute.

### Cocina tradicional, salsa y platos invitados

Curso práctico de cocina tradicional donde en grupo, se elaboran semanalmente, tres platos: primero, segundo y postre. Tras cocinar, se disfruta de lo elaborado y se repasan las recetas aprendidas. Comida tradicional, casera, pintxos etc.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Escuela de cocina Bilbao - Laratz	18034306	Martes	17:00 - 19:00	225 €	270 €	320 €	06/11/18	09/04/19	40
		18034307	Jueves	17:00 - 19:00	225 €	270 €	320 €	08/11/18	11/04/19	40

## Cocina para noveles en los fogones

Curso básico dirigido a personas que no tienen conocimiento alguno de cocina. Se realizan platos sencillos mediante técnicas iniciales para defenderse en la cocina de diario, cocer, asar, guisar, etc... También se enseña a conservar los platos elaborados y a reutilizarlos. Curso práctico.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Escuela de cocina Bilbao - Laratz	18052309	Lunes	17:00 - 19:00	45 €	58 €	71 €	14/01/19	04/02/19	8

## Cocina en miniatura II

Cocinar un gran plato para comerlo de un bocado.

¿A quién no le apetece poder probar varios platos de alta cocina en una sola comida y sin darse un atracón? He aquí una buena manera de conocer más, con menos. Cocinaremos juntos recetas actuales pero presentadas en pequeños formatos, para degustarlas en pequeñas dosis y variados sabores, con presentaciones atractivas.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Escuela de cocina Bilbao - Laratz	18053308	Lunes	17:00 - 19:00	45 €	58 €	71 €	05/11/18	26/11/18	8

## Cocina: Mis primeros pintxos II

Curso práctico en el que se elaboran diferentes pintxos.

Cursillo para aprender hacer pintxos para invitar, picoteo, entrantes, con diferentes técnicas y materias primas, al alcance de tu mano; frito, montadito, brocheta, chupito, tartaleta, cucharillas...en pocas horas conseguir una base para elaborar y crear tus propios pintxos, tapas...y su presentación.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Escuela de cocina Bilbao - Laratz	18051370	Lunes	17:00 - 19:00	45 €	58 €	71 €	11/03/19	08/04/19	8

## Cocina para dietas especiales: Colesterol y diabetes

Curso práctico en el que se elaboran recetas apetitosas adecuadas a cada dieta específica.

Se conocen las posibilidades de los alimentos más adecuados y diferentes técnicas de cocinado. En cada sesión se realizan un primero, un segundo y un postre.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Escuela de cocina Bilbao - Laratz	18050371	Lunes	17:00 - 19:00	45 €	58 €	71 €	03/12/18	07/01/19	8

## Cocina aprovechando la comida que te sobra **¡NUEVO!**

La comida no se tira decían nuestras amamas, una ración de pescado de la cena, un trocito de pollo escondido en la nevera. No sabemos qué hacer con ello y su final es la bolsa de la basura. En este taller intentamos buscar soluciones y buscar un rendimiento, un reciclaje rápido y barato a las sobras. Se debe organizar y conservar los alimentos adecuadamente, no debe suponer un gasto añadido, ni demasiado trabajo. Se elaboran recetas a base de sobras de pescado, carnes, legumbres, hortalizas...

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Escuela de cocina Bilbao - Laratz	18050371	Lunes	17:00 - 19:00	45 €	58 €	71 €	11/02/19	04/03/19	8

## Idiomas

Los idiomas que engloban este ámbito son euskera, francés, inglés y alemán. 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.

### Euskera. Nivel básico

Municipio	Centro	Cod. Taller	Dias	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18049025	Martes	16:00 - 17:30	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39
		18049042	Martes	17:45 - 19:15	40 €	80 €	140 €	30/10/18	28/05/19	39

### Francés S.O.S.

Viajar y socializar es algo que todos apreciamos y más teniendo la suerte de poder practicar en Francia a tan solo una hora de viaje desde casa.

Vamos a aprovechar esta cercanía para sacar el máximo rendimiento a nuestro conocimiento del idioma y si nunca lo has estudiado, no te preocupes, nos dedicaremos a hablarlo directamente, vamos a aprender todas esas cosas que necesitaremos para desenvolvernosen en el día a día. Pedir información, direcciones, conversaciones en tiendas, bancos, bares, conocer y hablar de la actualidad, etc.

Municipio	Centro	Cod. Taller	Dias	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Language School SL	18065311	Martes	10:00-12:00	230 €	270 €	310 €	06/11/18	21/05/19	48

## Francés. Nivel medio

Curso dirigido a personas con conocimientos previos de francés. Aquellas personas que hayan sido admitidas por primera vez en este curso deberán realizar una prueba de conocimiento en el Centro San Luis. Pueden acudir del 16 al 17 de octubre entre las 16:30 y las 18:00 horas. El libro de texto no está incluido en el precio.

Municipio	Centro	Cod. Taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro San Luis	18045313	Lunes	18:00-20:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	03/06/19	48
		18045314	Martes	17:00 - 19:00	230 €	270 €	310 €	06/11/18	28/05/19	48
		17045315	Miércoles	16:00 - 18:00	230 €	270 €	310 €	07/11/18	22/05/19	48
		17045316	Miércoles	18:00 - 20:00	230 €	270 €	310 €	07/11/18	22/05/19	48
		17045317	Jueves	17:00 - 19:00	230 €	270 €	310 €	08/11/18	23/05/19	48

## Francés para viajar

Aquellas personas que hayan sido admitidas por primera vez en esta actividad deberán realizar una prueba de nivel en las fechas y horas que se indican a continuación:

- San Luis: del 16 al 17 de octubre de 16:30 a 18:00 horas
- Velvet School Idiomas: el 16 de octubre a las 10:00 horas

Municipio	Centro	Cod. Taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro San Luis	18037318	Lunes	16:00 - 18:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	03/06/19	48
	Velvet School Idiomas	18037387	Lunes	10:00 - 12:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	20/05/19	48

## Macher & Parler (Francés conversación)

Curso de francés principalmente de conversación. Dirigido a personas con un nivel de francés igual o superior a 3º de la Escuela de Idiomas. Se desarrollan, principalmente, las destrezas de comprensión y expresión oral. Una sesión al mes se destina a visitar áreas de Bilbao y aprender sobre la cultura, tradiciones y costumbres de la ciudad, así como las diferencias entre éstas y otros países. Las personas que se inscriban por primera vez en este curso deberán realizar una prueba de nivel el 16 de octubre a las 10:00 horas en el Centro Language School. El libro de texto no está incluido en el precio.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Language School SL	18066366	Martes	10:00-11:30	180 €	210 €	310 €	06/11/18	21/05/19	36

## Talk&Walk

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. Una sesión al mes se destina a visitar áreas de Bilbao y aprender sobre la cultura, tradiciones y costumbres de la ciudad, así como las diferencias entre éstas otros países de habla inglesa. Las personas que hayan obtenido plaza en este curso deberán realizar una prueba de nivel el 16 de octubre a las 10:00 horas en el Centro Language School. El libro de texto no está incluido en el precio.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Language School SL	18043319	Lunes	16:00-17:30	180 €	210 €	310 €	05/11/18	20/05/19	36
		18043365	Martes	10:00-11:30	180 €	210 €	310 €	06/11/18	21/05/19	36

## Inglés para viajar

Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla en el centro Velvet School Idiomas tendrán que realizar la prueba de nivel el día 16 de octubre a las 10:00 horas. El libro de texto no está incluido en el precio.

Municipio	Centro	Cod. Taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Velvet School Idiomas	18032301	Miércoles	10:00 - 12:00	230 €	270 €	310 €	07/11/18	22/05/19	48

## Inglés para viajar. Nivel medio

Aquellas personas que no hayan realizado esta actividad con anterioridad y estén interesadas en cursarla en el centro Velvet School Idiomas tendrán que realizar la prueba de nivel el día 16 de octubre de 09:30 A 13:00 horas. El libro de texto no está incluido en el precio.

Municipio	Centro	Cod. Taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Velvet School Idiomas	18064368	Jueves	10:00 - 12:00	230 €	270 €	310 €	08/11/18	23/05/19	48
		18064374	Miércoles	10:00 - 12:00	230 €	270 €	310 €	07/11/18	22/05/19	48

## Inglés. Nivel básico

Aquellas personas que hayan sido admitidas en esta actividad deberán realizar una prueba de nivel en los Centros y horarios que se detallan a continuación:

- En el Centro Language School: el 16 de octubre a las 10:00 horas

El libro de texto no está incluido en el precio.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Language School SL	18041304	Lunes y miércoles	10:00 - 11:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	22/05/19	48

## Inglés. Nivel medio

Curso dirigido a personas con conocimientos previos de inglés. Aquellas personas que hayan sido admitidas por primera vez en esta actividad deberán realizar una prueba de nivel en las fechas y horas que se indican a continuación:

- San Luis: del 16 al 17 de octubre de 16:30 a 18:00 horas
- Velvet School Idiomas: el 16 de octubre a las 10:00 horas
- Language School Idiomas: 16 de octubre a las 10:00 horas.

El libro de texto no está incluido en el precio.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro San Luis	18042326	Lunes	16:00 - 18:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	03/06/19	48
		18042327	Lunes	17:00 - 19:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	03/06/19	48
		18042328	Lunes	18:00 - 20:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	03/06/19	48
		18042329	Martes	16:00 - 18:00	230 €	270 €	310 €	06/11/18	28/05/19	48
		18042330	Martes	17:00 - 19:00	230 €	270 €	310 €	06/11/18	28/05/19	48
		18042331	Martes	18:00 - 20:00	230 €	270 €	310 €	06/11/18	28/05/19	48
		18042332	Miércoles	16:00 - 18:00	230 €	270 €	310 €	07/11/18	22/05/19	48
		18042333	Miércoles	17:00 - 19:00	230 €	270 €	310 €	07/11/18	22/05/19	48
		18042334	Miércoles	18:00 - 20:00	230 €	270 €	310 €	07/11/18	22/05/19	48
		18042335	Jueves	16:00 - 18:00	230 €	270 €	310 €	08/11/18	23/05/19	48
	18042336	Jueves	17:00 - 19:00	230 €	270 €	310 €	08/11/18	23/05/19	48	
	Velvet School Idiomas	18042337	Lunes y miércoles	18:00 - 19:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	22/05/19	48
	Language School SL	18042325	Miércoles	10:00 - 12:00	230 €	270 €	310 €	07/11/18	22/05/19	48
		18042376	Lunes y miércoles	10:00 - 11:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	22/05/19	48
		18042377	Lunes y miércoles	10:00 - 11:00	230 €	270 €	310 €	05/11/18	22/05/19	48
		18042323	Martes y jueves	10:00 - 11:00	230 €	270 €	310 €	06/11/18	23/05/19	48

## Agro-inmersión en inglés

El objetivo principal de este curso es que los participantes se comuniquen en inglés y sean capaces de comunicarse sin miedo a equivocarse, la ayuda de los profesores os permitirá autocorregiros y vuestra conversación será más fluida.

La confianza es lo que vamos a trabajar y la capacidad de entender sin agobiarse. Si una persona no entiende pierde esa seguridad que le permite hablar y comunicarse. En el curso de Agro-Inmersión los participantes van a enfrentarse durante casi 48 horas a situaciones muy diferentes superando momentos de inseguridad, enriqueciendo su vocabulario, giros y expresiones, pero la confianza será siempre nuestro punto fuerte de una manera fluida y natural. Se conversará con los profesores, comprenderán su cultura, compartirán los desayunos, las comidas y las cenas, harán las actividades de interior y exterior y mucho más 100% en inglés.

En un Agroturismo cerca de Bilbao. Salida el viernes sobre las 17:00 horas, llegada el domingo sobre las 15:00 horas.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Language School SL	18060321	Viernes – Domingo		170 €	188 €	206 €	17/05/19	19/05/19	

## Alemán para viajar

Este curso se centra en la expresión y comprensión oral y escrita a nivel básico. Los participantes, desde un principio, aprenden y utilizan vocabulario y frases hechas que les serán de utilidad en diferentes situaciones de la vida cotidiana (hoteles, restaurantes, tiendas, medios de transporte ...). Además, se adquieren conocimientos sobre la cultura alemana.

Municipio	Centro	Cod. Taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Velvet School Idiomas	18061367	Viernes	10:00 - 12:00	230 €	270 €	310 €	09/11/18	24/05/19	48

## Música

### Audición musical. Nivel I

Curso dirigido a personas que quieran conseguir un mayor grado de disfrute y comprensión en la audición de la música clásica. Se escuchan, de manera dirigida, obras de la literatura musical que ayuden al conocimiento de los parámetros básicos de carácter general y estructural que conforman el mundo de la composición musical. No se requieren conocimientos previos.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Artebi	18019342	Jueves	12:00 - 13:00	137 €	157 €	177 €	08/11/18	30/05/19	25

### Audición Musical. Nivel II

Curso dirigido a aquellas personas que hayan cursado Audición Musical en su primer nivel.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Artebi	18020341	Martes	12:00 - 13:00	137 €	157 €	177 €	06/11/18	28/05/19	25

## Taller de lecto-escritura básica musical

Si te gusta disfrutar de la Música, porque cantas en un coro, porque te gusta el mundo de la audición musical o por que quieres empezar el aprendizaje de un instrumento reconoce y conoce los elementos gráficos fundamentales de este "idioma universal".

Curso destinado a conocer y reconocer los signos básicos que conforman la "escritura específica de la Música para así lograr que el alumnado adquiera un mínimo de conceptos y conocimientos básicos que le faciliten un aprendizaje más solvente de las partituras, si es miembro de un coro amateur, una mayor comprensión en el terreno de la audición musical y/o el acercamiento al estudio de un instrumento.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Artebi	18021343	Lunes	11:30 - 12:30	137 €	157 €	177 €	05/11/18	27/05/19	25

## Taller de música y literatura **¡NUEVO!**

Curso de Audición Musical en el que se escucharán obras de la Historia de la Música que, sin ser óperas, hayan tenido su punto de partida en obras emblemáticas de la Literatura Universal y, así mismo Música que ha servido de arranque para la creación literaria. Dirigido preferentemente a alumnos que hayan cursado Audición Musical en sus niveles I y II.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Artebi	18028350	Miércoles	12:00 - 13:00	137 €	157 €	177 €	07/11/18	29/05/19	25

## Curso de canto

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 cobro del costo de esta actividad se realiza en dos plazos.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Moderno de Música Mr. Jam	18054344	Lunes	17:00 - 18:00	288 €	331 €	374 €	05/11/18	20/05/19	24
		18054345	Lunes	18:00 - 19:00	288 €	331 €	374 €	05/11/18	20/05/19	24



## Iniciación al piano

El objetivo cardinal del curso para aquellas personas que se acercan al piano por primera vez es acceder a un nivel elemental de conocimiento y comprensión de este instrumento. En cambio, para aquellas personas que se reencontran con el piano el objetivo es recuperar la destreza y el disfrute. Grupos reducidos. El cobro del costo de esta actividad se realiza en dos plazos.



Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Moderno de Música Mr. Jam	18022345	Miércoles	18:00-19:00	288 €	331 €	374 €	07/11/18	22/05/19	24
		18022346	Miércoles	19:00-20:00	288 €	331 €	374 €	07/11/18	22/05/19	24
		18022347	Jueves	11:00-12:00	288 €	331 €	374 €	08/11/18	23/05/19	24
		18022348	Jueves	12:00 - 13:00	288 €	331 €	374 €	08/11/18	23/05/19	24

## Iniciación a la guitarra

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 cobro del costo de esta actividad se realiza en dos plazos.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Moderno de Música Mr. Jam	18023349	Miércoles	18:00-19:00	288 €	331€	374 €	07/11/18	22/05/19	24

## Iniciación a la música a través de la batería

El objetivo fundamental de este curso es conocer y disfrutar con este instrumento tan excitante como atrayente, además de aprender la interpretación de los símbolos básicos del lenguaje musical. Se realizará el cobro en dos plazos.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro Moderno de Música Mr. Jam	18062369	Jueves	12:00-13:00	288 €	331€	374 €	08/11/18	23/05/19	24

## 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.

### Edición de video digital

Curso básico para aprender a descargar, realizar, modificar y convertir videos. Se crean películas a partir de imágenes o videos, incluyendo música, añadiendo efectos especiales o textos, etc.... Se requieren conocimientos básicos de informática.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Campus consultoría y formación	18055351	Martes y jueves	09:30-11:30	79 €	90 €	101 €	19/02/19	26/03/19	20

### Enreda en red

Curso básico cuyo objetivo es dar a conocer cómo nos puede ayudar Internet en la vida diaria: solicitar una cita médica, buscar información sobre temas de interés, inscribirse en algún curso, agilizar gestiones bancarias, realizar compras en páginas seguras... Además, se enseña las posibilidades del correo electrónico como medio de comunicación con familiares y amigos y como recurso para solicitar información. Se redactan, envían, responden y reenvían mensajes.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18025026	Martes	16:00 - 17:30	40 €	80 €	140 €	30/10/18	02/04/19	30
	Asoc. De jubilados y pens. GureAstialdi	18025217	Jueves	17:00 - 18:30	40 €	80 €	140 €	08/11/18	11/04/19	30

### Internet en el móvil

Un curso orientado a conocer los beneficios de tener conexión a internet en el móvil. Se enseña a utilizar las principales aplicaciones, así como las cuentas de correo electrónico. Es necesario acudir al centro con su propio móvil tipo Smartphone con sistema operativo Android.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Campus consultoría y formación	18029352	Martes y jueves	11:30-13:30	38 €	43 €	48 €	19/02/19	05/03/19	10
		18029380	Martes y jueves	15:30-17:30	38 €	43 €	48 €	27/11/18	13/12/18	10

## Taller de manejo de móvil

Cada participante en el taller traerá su propio móvil.

El “taller de manejo de móvil” es un espacio en el que se trata de orientar y enseñar a las personas participantes a utilizar su propio teléfono móvil. Es por ello que se desarrolla de una manera totalmente participativa siendo el papel de la persona que lo dirige el de hacer que las personas investiguen y conozcan sus propios dispositivos.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Getxo	Centro BBK Algorta	18071088	Jueves	09:30-11:00	40 €	80 €	140 €	08/11/18	11/04/19	30
Bilbao	Centro BBK Zurbaran	18071016	Lunes	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	29/10/18	01/04/19	30
	Centro BBK Casco Viejo	18071085	Lunes	16:00-17:30	40 €	80 €	140 €	29/10/18	01/04/19	30
Sestao	Centro BBK Sestao	18071087	Jueves	11:15-12:45	40 €	80 €	140 €	08/11/18	11/04/19	30

## Taller de manejo de móvil II

Cada persona que participe en el taller traerá su propio móvil.

Este es un espacio en el que, a diferencia del anterior, requiere que las personas que participen tengan cierto conocimiento del funcionamiento de su propio móvil. El objetivo es profundizar en aquellas aplicaciones más avanzadas que pueden ayudarnos a desarrollarnos mejor en los tiempos actuales: google maps, edición de fotografía, Instagram, etc.

La metodología será totalmente participativa y la persona que lo dirige facilitará que las personas investiguen y conozcan las aplicaciones que pueden instalar en sus dispositivos.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	18078089	Miércoles	16:00-17:30	40 €	80 €	140 €	31/10/18	27/03/19	30

## Introducción a informática básica

Curso básico de introducción a Windows, Word, Excel y Power Point.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Campus consultoría y formación	18056353	Martes y jueves	15:30-17:30	154 €	175 €	196 €	22/01/19	02/04/19	40

## Introducción a internet

Curso básico de internet dirigido a aquellas personas que quieren aprender y crear una cuenta de correo, buscar información a través de la red etc.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Campus consultoría y formación	18026354	Lunes y miércoles	15:30 - 17:30	154 €	175 €	196 €	12/11/18	30/01/19	40
		18026378	Lunes y miércoles	11:30 - 13:30	154 €	175 €	196 €	21/01/19	01/04/19	40

## Redes sociales

Curso básico donde conocer cómo comunicarte e informarte de la actualidad a través de las redes sociales: facebook, twitter etc. Requisito manejo básico de Internet

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Campus consultoría y formación	18030355	Lunes y miércoles	15:30 - 17:30	79 €	90 €	101 €	18/02/19	20/03/19	20
		18030379	Lunes y miércoles	09:30-11:30	79 €	90 €	101 €	12/11/18	17/12/18	20

## Tratamiento de imágenes

Curso básico para aprender a guardar, clasificar y modificar tus fotos, realizar tu propio álbum... retocar y mejorarlas etc. El programa que se usa es el Microsoft Officece Picture Manager. Se requieren conocimientos básicos de informática.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Campus consultoría y formación	18027356	Martes y jueves	11:30-13:30	79 €	90 €	101 €	13/11/18	18/12/18	20

## Robótica para seniors

¡Mantén en forma tu mente, cultiva tu propia iniciativa llevando tus ideas a la práctica, construye tus propios robots con piezas de Lego, añádeles motores, sensores y prográmalos, engánchate a la generación 4.0!.

Todo esto lo puedes trabajar de una forma amena y divertida, utilizando como hilo conductor la robótica educativa. Pon en marcha tu imaginación aportando ideas a la hora de diseñar los robots y aprende de forma sencilla la lógica de la programación, pasando un rato ameno. Organízate con tus compañeros del curso y prepara estrategias para superar los retos. No se necesitan conocimientos previos.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Precio BBK	Precio	Cliente otra entidad	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Leioa	Asimov Robótica educativa	18073389	Lunes	10:00-11:30	117 €	130 €	143 €	05/11/18	04/02/19	18
		18073390	Lunes	10:00-11:30	108 €	120 €	132 €	11/02/19	20/05/19	18

## Actividades puntuales intergeneracionales GRATUITAS

Cursos gratuitos intergeneracionales para disfrutar en familia a partir de los 7 años, es imprescindible acudir con niños para poder participar.

### Taller de relajación

La inscripción se realizará del 14 al 23 de enero mediante e-mail ([unidadpersonasmayores@bbk.eus](mailto:unidadpersonasmayores@bbk.eus)) o en el teléfono 944755951 de 10:00 a 13:00 horas, es necesario dar el nombre y apellidos del adulto y del niño, la edad del niño y un teléfono de contacto.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo		Sábado	17:00 - 19:00	26/01/19	26/01/19	2

### Taller de KokeDama (plantación en bolas de musgo)

La inscripción se realizará del 4 al 13 de febrero mediante e-mail ([unidadpersonasmayores@bbk.eus](mailto:unidadpersonasmayores@bbk.eus)) o en el teléfono 944755951 de 10:00 a 13:00 horas, es necesario dar el nombre y apellidos del adulto y del niño, la edad del niño y un teléfono de contacto.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo		Sábado	17:00 - 19:00	16/02/19	16/02/19	2

### Taller de iniciación al Sushi

La inscripción se realizará del 4 al 13 de marzo mediante e-mail ([unidadpersonasmayores@bbk.eus](mailto:unidadpersonasmayores@bbk.eus)) o en el teléfono 944755951 de 10:00 a 13:00 horas, es necesario dar el nombre y apellidos del adulto y del niño, la edad del niño y un teléfono de contacto.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo		Sábado	17:00 - 19:00	16/03/19	16/03/19	2

### Máster class de yoga

La inscripción se realizará del 29 de abril al 8 de mayo mediante e-mail ([unidadpersonasmayores@bbk.eus](mailto:unidadpersonasmayores@bbk.eus)) o en el teléfono 944755951 de 10:00 a 13:00 horas, es necesario dar el nombre y apellidos del adulto y del niño, la edad del niño y un teléfono de contacto.

Municipio	Centro	Cod. taller	Días	Horario	Inicio actividad	Fin actividad	Horas
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo		Sábado	17:00 - 19:00	11/05/19	11/05/19	2

**Relación de centros:**

Municipio	Centro	Dirección
Barakaldo	Centro BBK Arteagabeitia	Economía, 42
Barakaldo	Centro BBK Barakaldo Avda.	Avda. Libertad 39
Basauri	Centro BBK Basauri	Nagusi, 28
Bilbao	Centro BBK Basurto	Pl. Aita Donosti, 6
Bilbao	Centro BBK Casco Viejo	Ronda s/n
Bilbao	Centro BBK Ibarrekolanda	Pl. Aita Patxi, 2
Bilbao	Centro BBK Santutxu	Domingo de Aguirre, 3
Bilbao	Centro BBK Zurbaran	Trauko, 15
Getxo	Centro BBK Algorta	Urgull, 4
Santurtzi	Centro BBK Santurtzi	Maestro Fco.Calles, 2
Sestao	Centro BBK Sestao	Aizpuru, 5
Abadiño	Asoc. De jubilados Santrokaz	Txanporta enparantza, 2 ( Kultur Etxea)
Basauri	Hogar de jubilados de y pens. Pozokoetxe	Matxixako, 7
Bermeo	Centro de Bermeo	Plaza Arana Goiri s/n
Bilbao	Asoc. de jubilados y pens.-Gure Astialdi	Xempelar 2
Bilbao	Asoc. para la cultura y el ocio de la Tercera Edad	Larrinaga, 3
Bilbao	Campus consultoría y formación	Pérez Galdós, 22-Bajo
Bilbao	Centro Artebi	Jon Arróspide, 14
Bilbao	Centro Moderno de Música Mr. Jam	Luzarra, 14-16, 2ª planta
Bilbao	Centro San Luis	Licenciado Poza, 31
Bilbao	Club de jubilados de BEGO - OÑA	Virgen de Begoña, 38
Bilbao	Escuela de cocina Bilbao - Laratz	Nicolás Alcorta, 4-5
Bilbao	Language School	Gran Vía, 17 – 1 planta
Bilbao	Taller Alfa	Bailen, 9 Bajo Dto. 3
Bilbao	Velvet School Idiomas	Simón Bolívar, 7 - 1º
Bilbao	Zuentzat Servicios Psicogerontológicos	Máximo Aguirre, 18 bis 5ª planta – dto.8
Erandio	Asoc. De jubilados Alzaga	José Luis Goyoaga, 22
Galdakao	Asoc. De personas mayores Izarra	Bizkaikalea, 1
Leioa	Asimov Robótica educativa	Plaza Errekalde, 10 bajo
Leioa	Adineko Etxea Errekalde Centro Urbano	Errekalde,4
Leioa	Hogar de jubilados de Lamiako	Langilería, 60
Maruri-Jatabe	Asoc. de jubilados de Maruri	Bº Elexalde, 1
Ondarroa	Antiguako Ama - Hogar de jubilados y pens.	Artabide, 20
Trápaga	Asoc. De jubilados y Centro de día Orconera	Pl. Orconera 6
Zaldibar	Hogar de jubilados “ Nagusien Etxea”	Autonomía s/n ( Gimnasio Solabarria)