

Programa de Actividades BBK +. Curso 2019/2020

| | |
|---|-----------|
| Cómo participar en el Programa de Actividades BBK + | 3 |
| Bienestar y crecimiento personal..... | 5 |
| Estimulación de la memoria..... | 5 |
| Programa de estimulación cognitiva | 6 |
| Gimnasia | 6 |
| Tai-chi..... | 7 |
| Yoga..... | 7 |
| Zumba | 8 |
| Pilates..... | 8 |
| Cultura | 8 |
| Entre páginas - Sakonduz | 8 |
| Taller de microrrelato (NUEVO)..... | 9 |
| Escribir la pintura: la pintura como pretexto literario (NUEVO)..... | 9 |
| Expresión artística | 9 |
| Exprésate con arte: Artesanía y manualidades | 9 |
| Exprésate con arte: Baile | 10 |
| Exprésate con arte: Bolillos | 10 |
| Exprésate con arte: Coro | 11 |
| Exprésate con arte: Danzas Vascas | 11 |
| Exprésate con arte: Óleo..... | 11 |
| Exprésate con arte: Restauración | 12 |
| Exprésate con arte: Patchwork..... | 12 |
| Exprésate con arte: Talla madera | 13 |
| Taller de teatro | 13 |
| Gastronomía | 13 |
| Cocina tradicional, salsa y platos invitados | 14 |
| Cocina para noveles en los fogones | 14 |
| Cocina: Hortalizas en todo su esplendor (NUEVO) | 14 |
| Cocina: El mundo del bacalao y técnicas de pescados (NUEVO) | 14 |
| Cocina para dietas especiales: Colesterol y diabetes | 15 |
| Idiomas | 15 |
| Euskera. Nivel I | 15 |
| Euskera. Nivel II | 15 |
| Francés básico..... | 15 |
| Francés. Nivel medio | 16 |
| Francés para viajar | 16 |
| Macher & Parler (Francés conversación) | 16 |
| Talk&Walk | 17 |
| Inglés para viajar..... | 17 |
| Inglés para viajar. Nivel medio..... | 17 |
| Inglés. Nivel básico..... | 18 |
| Inglés. Nivel medio | 18 |
| Música..... | 19 |
| Audición musical. Nivel I | 19 |
| Audición Musical. Nivel II..... | 19 |
| Taller de lecto-escritura musical y educación del oído (NUEVO)..... | 19 |
| Taller de música y literatura..... | 19 |
| Curso de canto | 20 |
| Iniciación al piano..... | 20 |
| Iniciación a la guitarra | 21 |
| Iniciación a la música a través de la batería | 21 |
| Nuevas tecnologías..... | 21 |
| Edición de video digital..... | 21 |
| Internet en el móvil | 22 |
| Taller de manejo de móvil | 22 |
| Taller de manejo de móvil II | 22 |
| Introducción a informática básica | 22 |
| Introducción a internet | 23 |
| Redes sociales..... | 23 |
| Tratamiento de imágenes..... | 23 |

Programa de Actividades BBK +. Curso 2019 / 2020

El Programa de Actividades que BBK presenta para el próximo curso 2019/2020 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 principalmente 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 20 al 30 de septiembre**.

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.

Las personas usuarias de los Centros BBK, de modo excepcional, pueden inscribirse en los Centros del 9 al 20 de septiembre en los horarios que se detallan a continuación:

| Zona | Centros bbk | Dirección | Horario de atención |
|-------------------------|---|---|---|
| BILBAO | Basurto Casco Viejo Santutxu Zurbaran | Plaza Aita Donosti, 3 Ronda s/n 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 y de 15:00-19:30 |
| MARGEN IZQUIERDA | 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 |
| MARGEN DERECHA | Algorta | Urgull, 4 | De 11:00-13:00 y de 15:00-19:30 |
| IBAZABAL | 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 14 de octubre en:

- Internet: 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 18 de octubre de las siguientes formas:

- Internet: 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

Periodo de Inscripción: del 20 al 30 de Septiembre

Publicación de las adjudicaciones: 14 de Octubre

Periodo para darse de baja: hasta el 18 de Octubre

Inicio del programa de actividades: la semana del 28 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.

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 | 19007006 | Miércoles | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| | Centro BBK Barakaldo Avda. | 19007014 | Miércoles | 09:30-11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Basauri | Hogar de jubilados y pens. Pozokoetxe | 19007233 | Viernes | 10:30 - 12:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| | Centro BBK Basauri | 19007019 | Martes | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| Bilbao | Centro BBK Basurto | 19007020 | Miércoles | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| | Centro BBK Santutxu | 19007067 | Martes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| | | 19007068 | Jueves | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 39 |
| | | 19007069 | Viernes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| | | 19007080 | Martes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| Erandio | Asoc. Jubilados de Altzaga | 19007213 | Jueves | 18:00 - 19:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 39 |
| Leioa | Adineko Etxea Errekalde Centro Urbano | 19007221 | Viernes | 11:00 - 12:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| | Hogar de jubilados de Lamiako | 19007223 | Miércoles | 10:00 - 11:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Ondarroa | Hogar de jubilados y pens. Antiguako Ama | 19007231 | Jueves | 10:30 - 12:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 39 |
| Trápaga | Asoc. De jubilados y Centro de día Orconera | 19007228 | Lunes | 17:30 - 19:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/11/19 | 25/05/20 | 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 enlentecer 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 | 19006044 | Jueves | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 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 | 19001007 | Lunes | 11:00 - 12:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/11/19 | 25/05/20 | 39 |
| | | 19001008 | Viernes | 09:15 - 10:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| | | 19001009 | Viernes | 11:00 - 12:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| | Centro BBK Barakaldo Avda. | 19001011 | Lunes | 09:15 - 10:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/11/19 | 25/05/20 | 39 |
| | | 19001012 | Martes | 09:15 - 10:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| Basauri | Centro BBK Basauri | 19001015 | Lunes | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/11/19 | 25/05/20 | 39 |
| | | 19001017 | Miércoles | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| | | 19001018 | Miércoles | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Bilbao | Centro BBK Basurto | 19001021 | Viernes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| | Centro BBK Santutxu | 19001073 | Miércoles | 09:15 - 10:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| | Centro BBK Zurbaran | 19001079 | Lunes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/11/19 | 25/05/20 | 39 |
| Ondarroa | Hogar de jubilados y pens. Antiguako Ama | 19001230 | Martes | 10:00 - 11:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| Santurtzi | Centro BBK Santurtzi | 19001062 | Martes | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| | | 19001063 | Martes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 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 | Ciente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|---|-------------|-----------|---------------|------------|--------|---------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Asoc. De jubilados y pens. GureAstialdi | 19003213 | Martes | 10:30 - 12:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| | Centro BBK Zurbaran | 19003079 | Miércoles | 11:15- 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 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 | Ciente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|--|-------------|-----------|---------------|------------|--------|---------------------|------------------|---------------|-------|
| Abadiño | Asoc. De jubilados Santrokaz | 19002203 | Martes | 10:30 - 12:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| Bermeo | Centro Bermeo | 19002200 | Jueves | 11:00 - 12:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 39 |
| Bilbao | Centro BBK Basurto | 19002022 | Jueves | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 39 |
| | Centro BBK Zurbaran | 19002023 | Martes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| | Asoc. Para la cultura y el ocio de la tercera edad | 19002214 | Miércoles | 10:30 - 12:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Erandio | Asoc. Jubilados de Altzaga | 19002212 | Martes | 10:00 - 11:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| Etxebarri | Asoc. Etxebarri Goikoa | 19002218 | Lunes | 11:00 - 12:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/11/19 | 25/05/20 | 39 |
| Karrantza | Club de jubilados y jubiladas de Karrantza | 19002229 | Miércoles | 17:30 - 19:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Santurtzi | Centro BBK Santurtzi | 19002061 | Jueves | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 39 |

| | | | | | | | | | | |
|---------|---|----------|-----------|---------------|------|------|-------|----------|----------|----|
| Sestao | Centro BBK Sestao | 19002076 | Lunes | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/11/19 | 25/05/20 | 39 |
| | | 19002075 | Miércoles | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Getxo | Centro BBK Algorta | 19002001 | Martes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| | | 19002002 | Miércoles | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Trápaga | Asoc. De jubilados y Centro de día Orconera | 19002227 | Jueves | 17:30 - 19:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 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 | 19004016 | Jueves | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 39 |
| Bilbao | Centro BBK Zurbaran | 19004087 | Jueves | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/11/19 | 21/05/20 | 39 |
| | | 19004086 | Viernes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |

Pilates

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 Zurbaran | 19005023 | Martes | 16:30-18:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 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 | 19047303 | Miércoles | 16:30-18:00 | 240 € | 270 € | 300 € | 13/11/19 | 28//05/20 | 19'5 |

Taller de microrrelato **¡ NUEVO !**

Este subgénero narrativo ha tenido un gran auge en los últimos años, quizá los nuevos canales de comunicación, la escasez de tiempo y la necesidad de encontrar nuevas formas breves de expresión han contribuido a su popularidad.

| Municipio | Centro | Cod. taller | Días | Horario | Precio BBK | Precio | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|-------------|-------------|--------|-------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Taller Alfa | 19046302 | Jueves | 16:00-18:00 | 145 € | 165 € | 185 € | 07/11/19 | 12/12/19 | 12 |

Escribir la pintura: la pintura como pretexto literario **¡ NUEVO !**

Si a alguien le gusta escribir y además le gusta el arte de la pintura; si alguna vez ha imaginado la historia que hay detrás de la creación de un cuadro o tras los personajes representados; si alguna vez ha dotado de vida y sentimientos posibles a esas imágenes fijas... encontrará un inestimable material para escribir relatos de y sobre cuadros famosos.

| Municipio | Centro | Cod. taller | Días | Horario | Precio BBK | Precio | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|-------------|-------------|--------|-------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Taller Alfa | 19063372 | Jueves | 11:00-13:00 | 145 € | 165 € | 185 € | 09/01/20 | 13/02/20 | 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 | 19011201 | Jueves | 11:00 - 12:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/10/19 | 21/05/20 | 39 |
| Bilbao | Centro BBK Santutxu | 19011070 | Lunes | 17:30 - 19:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/10/19 | 25/05/20 | 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 | 19014004 | Martes | 11:00-12:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| Basauri | Centro BBK Basauri | 19014050 | Martes | 11:15-12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| Bilbao | Centro BBK Santutxu | 19014071 | Martes | 09:15-10:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |
| | Centro BBK Zurbaran | 19014081 | Viernes | 16:30-18:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| Erandio | Asoc. Jubilados de Alzaga | 19014211 | Lunes | 10:00 - 11:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/10/19 | 25/05/20 | 39 |
| Etxebarri | Asoc. Etxebarri Goikoa | 19014219 | Miércoles | 19:00 - 20:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Getxo | Centro BBK Algorta | 19014003 | Viernes | 11:15-12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| Trápaga | Asoc. De jubilados y Centro de día Orconera | 19014236 | Miércoles | 17:30 - 19:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Zaldibar | Asoc. De jubilados Nagusien Etxea | 19014205 | Martes | 10:00 - 11:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 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 | 19016067 | Miércoles | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| | | 19016066 | Miércoles | 11:15-12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Galdakao | Asoc. De personas mayores Izarra | 19016210 | Lunes | 09:30 - 11:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/10/19 | 25/05/20 | 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 Zurbaran | 19048033 | Jueves | 17:30-19:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/10/19 | 21/05/20 | 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 | 19013076 | Viernes | 10:30-12:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 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 | 19012010 | Viernes | 16:00-17:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 39 |
| Bilbao | Centro BBK Zurbaran | 19012029 | Miércoles | 11:15-12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 39 |
| Santurtzi | Centro BBK Santurtzi | 19012064 | Viernes | 16:00-17:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 08/11/19 | 19/06/20 | 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 Santutxu | 19018034 | Jueves | 17:30-19:00 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/10/19 | 21/05/20 | 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 | 19017215 | Miércoles | 17:00-18:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 20/05/20 | 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 | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|---------------------|-------------|-------|---------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Centro BBK Santutxu | 19010072 | Lunes | 11:15 - 12:45 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/10/19 | 25/05/20 | 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 | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|---------------|-------------|-------|---------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Centro Artebi | 19038306 | Lunes | 19:30 - 21:00 | 205 € | 225 € | 245 € | 04/11/19 | 01/06/20 | 37'5 |

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 | 19034306 | Martes | 17:00 - 19:00 | 225 € | 270 € | 320 € | 05/11/19 | 31/03/20 | 40 |
| | | 19034307 | Jueves | 17:00 - 19:00 | 225 € | 270 € | 320 € | 07/11/19 | 23/04/20 | 40 |
| | | 19034308 | Miércoles | 17:00 - 19:00 | 225 € | 270 € | 320 € | 06/11/19 | 01/04/20 | 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 | 19052309 | Lunes | 17:00 - 19:00 | 45 € | 58 € | 71 € | 04/11/19 | 25/11/20 | 8 |

Cocina: Hortalizas en todo su esplendor **¡ NUEVO !**

Limpiar, cocer, saltear, asar lo que nos regala la huerta.

Se trata de que el alumno ignorante en pre-elaboraciones y técnicas tradicionales de hortalizas se inicie en sus elaboraciones y el alumno que ha cocinado las hortalizas hasta ahora, después del curso tenga ideas, recetas y combinaciones diferentes. Conocer la estacionalidad de cada verdura...

| Municipio | Centro | Cod. taller | Días | Horario | Precio BBK | Precio | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|-----------------------------------|-------------|-------|---------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Escuela de cocina Bilbao - Laratz | 19053308 | Lunes | 17:00 - 19:00 | 45 € | 58 € | 71 € | 02/12/19 | 13/01/20 | 8 |

Cocina: El mundo del bacalao y técnicas de pescados **¡ NUEVO !**

Menear el bacalao y otros pescados, cocinar conociendo las recetas más destacadas.

Iniciar y perfeccionar las técnicas de cocinado del bacalao tradicionales y animar al alumno a conocer y practicar diferentes tratamientos y despieces de los principales pescados.

| Municipio | Centro | Cod. taller | Días | Horario | Precio BBK | Precio | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|-----------------------------------|-------------|-------|---------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Escuela de cocina Bilbao - Laratz | 19051370 | Lunes | 17:00 - 19:00 | 45 € | 58 € | 71 € | 27/01/20 | 17/02/20 | 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 | 19050371 | Lunes | 17:00 - 19:00 | 45 € | 58 € | 71 € | 02/03/20 | 23/03/20 | 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 I

| Municipio | Centro | Cod. Taller | Días | Horario | Precio BBK | Precio | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|---------------------|-------------|--------|---------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Centro BBK Zurbaran | 19049042 | Martes | 17:45 - 19:15 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |

Euskera. Nivel II

| Municipio | Centro | Cod. Taller | Días | Horario | Precio BBK | Precio | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|---------------------|-------------|--------|---------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Centro BBK Zurbaran | 19049025 | Martes | 16:00 - 17:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 19/05/20 | 39 |

Francés básico

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 los días que se especifican.

En el centro Velvet la prueba de nivel se realizará el día 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 | Velvet School Idiomas | 19065311 | Martes | 10:00-12:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 05/11/19 | 12/05/20 | 48 |

Francés. Nivel medio

Curso dirigido a personas con conocimientos previos de francés. Aquellas personas que hayan sido admitidas deberán pasar por el Centro Koma a hacer una prueba de nivel. Pueden acudir el 17 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 Koma | 19045313 | Lunes | 18:00-20:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 04/11/19 | 18/05/20 | 48 |
| | | 19045314 | Martes | 17:00 - 19:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 05/11/19 | 12/05/20 | 48 |
| | | 19045315 | Miércoles | 16:00 - 18:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 48 |
| | | 19045317 | Jueves | 17:00 - 19:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 07/11/19 | 21/05/20 | 48 |

Francés para viajar

Aquellas personas que hayan sido admitidas deberán realizar una prueba de nivel en el centro al que se han apuntado en las fechas y horas que se indican a continuación:

- Centro Koma: el 17 de octubre a las 10:00 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 Koma | 19037318 | Lunes | 16:00 - 18:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 04/11/19 | 18/05/20 | 48 |
| | Velvet School Idiomas | 19037387 | Lunes | 10:00 - 12:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 04/11/19 | 18/05/20 | 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 en este curso deberán realizar una prueba de nivel el 16 de octubre a las 10:00 horas en el Centro Velvet School Idiomas. 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 | 19066366 | Martes | 10:00-11:30 | 180 € | 210 € | 250 € | 05/11/19 | 12/05/20 | 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 en el centro que se han apuntado los días que se detallan a continuación:

Centro Koma: el 17 de octubre a las 10:00 horas
Velvet School Idiomas: 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 | Centro Koma | 19043319 | Lunes | 16:00-17:30 | 180 € | 210 € | 250 € | 04/11/19 | 18/05/20 | 36 |
| | Velvet School Idiomas | 19043365 | Martes | 10:00-11:30 | 180 € | 210 € | 250 € | 05/11/19 | 12/05/20 | 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 | 19032301 | Miércoles | 10:00 - 12:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 48 |

Inglés para viajar. Nivel medio

Aquellas personas inscritas en esta actividad tendrán que realizar una prueba de nivel en el centro Velvet School Idiomas 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 | 19064368 | Jueves | 10:00 - 12:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 07/11/19 | 21/05/20 | 48 |
| | | 19064374 | Miércoles | 10:00 - 12:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 48 |

Inglés. Nivel básico

Aquellas personas que hayan sido admitidas en esta actividad deberán realizar una prueba de nivel en el centro y horario que se detalla a continuación:

- En el Velvet School Idiomas: 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 | Velvet School Idiomas | 19041304 | Lunes y miércoles | 10:00 - 11:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 04/11/19 | 13/05/20 | 48 |

Inglés. Nivel medio

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

- Centro Koma: el 17 de octubre a las 10:00 horas
- Velvet School Idiomas: 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 | Centro Koma | 19042327 | Lunes | 17:00 - 19:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 04/11/19 | 18/05/20 | 48 |
| | | 19042328 | Lunes | 18:00 - 20:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 04/11/19 | 18/05/20 | 48 |
| | | 19042329 | Martes | 16:00 - 18:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 05/11/19 | 12/05/20 | 48 |
| | | 19042330 | Martes | 17:00 - 19:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 05/11/19 | 12/05/20 | 48 |
| | | 19042331 | Martes | 18:00 - 20:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 05/11/19 | 12/05/20 | 48 |
| | | 19042332 | Miércoles | 16:00 - 18:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 48 |
| | | 19042333 | Miércoles | 17:00 - 19:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 48 |
| | | 19042334 | Miércoles | 18:00 - 20:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 48 |
| | | 19042335 | Jueves | 16:00 - 18:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 07/11/19 | 21/05/20 | 48 |
| | | 19042336 | Jueves | 17:00 - 19:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 07/11/19 | 21/05/20 | 48 |
| | | Velvet School Idiomas | 19042337 | Lunes y miércoles | 10:00 - 11:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 04/11/19 | 13/05/20 |
| | | 19042323 | Martes y jueves | 10:00 - 11:00 | 230 € | 270 € | 310 € | 05/11/19 | 19/05/20 | 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 | 19019342 | Martes | 12:00 - 13:00 | 140 € | 160 € | 180 € | 05/11/19 | 02/06/20 | 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 | 19020341 | Jueves | 12:00 - 13:00 | 140 € | 160 € | 180 € | 07/11/19 | 28/05/20 | 25 |

Taller de lecto-escritura musical y educación del oído **¡ NUEVO !**

Curso pensado para amantes de la música que quieran aprender a entender y reconocer los elementos más importantes del idioma más universal que existe y, así mismo, llegar a entender partituras cada vez más complejas.

Se trata de re/conocer un mínimo de conocimientos básicos que faciliten una lectura básica de partituras y, al mismo tiempo, poder entender la música que hay dentro de ellas.

| Municipio | Centro | Cod. taller | Días | Horario | Precio BBK | Precio | Cliente otra entidad | Inicio actividad | Fin actividad | Horas |
|-----------|---------------|-------------|-------|---------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Bilbao | Centro Artebi | 19021343 | Lunes | 11:30 - 12:30 | 140 € | 160 € | 180 € | 04/11/19 | 01/06/20 | 25 |

Taller de música y literatura

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 | 19028350 | Miércoles | 12:00 - 13:00 | 140 € | 160 € | 180 € | 06/11/19 | 27/05/20 | 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 | 19054345 | Lunes | 18:00 – 19:00 | 288 € | 331 € | 374 € | 04/11/19 | 18/05/20 | 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 reencuentran 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 | 19022345 | Miércoles | 18:00-19:00 | 288 € | 331 € | 374 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 24 |
| | | 19022346 | Miércoles | 19:00-20:00 | 288 € | 331 € | 374 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 24 |
| | | 19022347 | Jueves | 11:00-12:00 | 288 € | 331 € | 374 € | 07/11/19 | 21/05/20 | 24 |
| | | 19022348 | Jueves | 12:00 - 13:00 | 288 € | 331 € | 374 € | 07/11/19 | 21/05/20 | 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 | 19023349 | Miércoles | 18:00-19:00 | 288 € | 331€ | 374 € | 06/11/19 | 13/05/20 | 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 | 19062369 | Jueves | 12:00-13:00 | 288 € | 331€ | 374 € | 07/11/19 | 21/05/20 | 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 | 19055351 | Martes y jueves | 09:30-11:30 | 79 € | 90 € | 101 € | 18/02/20 | 24/03/20 | 20 |

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 | 19029352 | Martes y jueves | 11:30-13:30 | 38 € | 43 € | 48 € | 18/02/20 | 03/03/20 | 10 |
| | | 19029380 | Martes y jueves | 15:30-17:30 | 38 € | 43 € | 48 € | 26/11/19 | 10/12/19 | 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 |
|-----------|--------------------------|-------------|--------|-------------|------------|--------|----------------------|------------------|---------------|-------|
| Barakaldo | Centro BBK Arteagabeitia | 19071087 | Jueves | 16:00-17:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 31/10/19 | 02/04/20 | 30 |
| Bilbao | Centro BBK Zurbaran | 19071016 | Lunes | 16:00-17:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 28/10/19 | 30/03/20 | 30 |
| Basauri | Centro BBK Basauri | 19071088 | Martes | 16:00-17:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 29/10/19 | 24/03/20 | 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 Zurbaran | 19078089 | Miércoles | 16:00-17:30 | 40 € | 80 € | 140 € | 30/10/19 | 25/03/20 | 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 | 19056353 | Martes y jueves | 15:30-17:30 | 154 € | 175 € | 196 € | 21/01/20 | 31/03/20 | 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 | 19026354 | Lunes y miércoles | 15:30 - 17:30 | 154 € | 175 € | 196 € | 11/11/19 | 03/02/20 | 40 |
| | | 19026378 | Lunes y miércoles | 11:30 - 13:30 | 154 € | 175 € | 196 € | 20/01/20 | 25/03/20 | 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 | 19030355 | Lunes y miércoles | 15:30 - 17:30 | 79 € | 90 € | 101 € | 11/11/19 | 11/12/19 | 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 | 19027356 | Martes y jueves | 11:30-13:30 | 79 € | 90 € | 101 € | 12/11/19 | 12/12/19 | 20 |

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 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 | Matxitxako, 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 Koma | Simón Bolívar, 7 - 2º |
| Bilbao | Escuela de cocina Bilbao - Laratz | Nicolás Alcorta, 4-5 |
| Bilbao | Taller Alfa | Bailen, 9 Bajo Dto. 3 |
| Bilbao | Velvet School Idiomas | Simón Bolívar, 7 - 1º |
| Erandio | Asoc. De jubilados Alzaga | José Luis Goyoaga, 22 |
| Galdakao | Asoc. De personas mayores Izarra | Bizkaikalea, 1 |
| 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) |