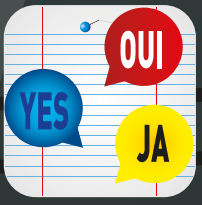
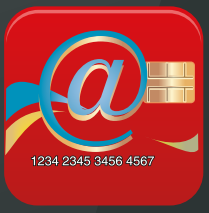
CURSOS SOCIOCULTURALES

20-21 OFERTA ON-LINE





DL NA 304-2018

AYUNTAMIENTO
VALLE DE EGÜÉS
EGUESIBARKO
UDALA

Ayto. del Valle de Egüés
Eguesibarko Udala, Garajonay 1
31621 • Sarriguren

www.www.valledeegues.com

idiomas

INGLÉS

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 31 MAYO

43.5 h | +16 años | 8-15 plazas

10:00-11:30h Mañanas
Inicial A1: lunes
Básico A2: martes

15:00-16:30h Mediodías
Básico A2: lunes
Intermedio B1: martes
Avanzado B2: jueves

19:30-21:00h Tardes
Intermedio B1: lunes
Avanzado B2: martes
Superior C1: miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 117 €
Personas no empadronadas: 146€

PRUEBA DE NIVEL: se realizará una prueba de nivel on-line a través de la página web del ayuntamiento en el apartado inscripciones. Será obligatoria para todo el alumnado, excepto el nivel inicial.

ALEMÁN

COMIENZO 8 OCTUBRE — FIN 31 MAYO

43.5 h | +16 años | 8-15 plazas

19:00-20:30h Tardes
Inicial A1: jueves

TARIFAS:
Personas empadronadas: 117 €
Personas no empadronadas: 146€

ACTIVIDADES LÚDICAS EN INGLÉS LEARN & FUN

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 27 MAYO

58 h | 4-12 años | 7-12 plazas

Curso en el que todas las semanas los menores realizarán actividades variadas en inglés: talleres, juegos, cuentacuentos, etc.

17:30-18:15h A) GRUPO DE 4 A 6 AÑOS
Opción 1. lunes y miércoles
Opción 2. martes y jueves

16:15-17:15h B) GRUPO DE 7 A 9 AÑOS
Opción 1. lunes y miércoles
Opción 2. martes y jueves

18:30-19:30h C) GRUPO DE 10 A 12 AÑOS
Opción 1. lunes y miércoles
Opción 2. martes y jueves

TARIFAS:
Personas empadronadas: 129 €
Personas no empadronadas: 161 €

FRANCÉS

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 31 MAYO

43.5 h | +16 años | 8-15 plazas

19:00-20:30h Tardes
Inicial A1: martes
Básico A2: miércoles
Intermedio B1: jueves
Preparación examen DELF B2: lunes

17:00-18:30h Tardes
Conversación (a partir de B1): viernes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 117 €
Personas no empadronadas: 146€

PRUEBA DE NIVEL: se realizará una prueba de nivel telefónica, excepto para el alumnado de A1 y antiguos alumnos.

arte y artesanía

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 21 DICIEMBRE

CURSO BÁSICO DE PHOTOSHOP

10 h · +16 años · 8-15 plazas

Conocerás el programa Photoshop desde cero, las herramientas necesarias para mejorar tus fotografías siendo un curso on-line con teoría y práctica. Necesario programa Photoshop.

20:00-21:00h Lunes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 26 €
Personas no empadronadas: 32 €

DÍAS 8,15 OCTUBRE

TALLER DE COMPOSICIÓN EN FOTOGRAFÍA

4 h · +16 años · 8-15 plazas

19:00-21:00h Se verán las herramientas básicas de composición en fotografía para mejorar los encuadres siendo un taller con una primera sesión de teoría y una segunda práctica visionando la tarea propuesta. Necesario cámara fotográfica.

TARIFAS:
Personas empadronadas: 10 €
Personas no empadronadas: 13 €

DÍA 3 OCTUBRE

TU CÁMARA REFLEX EN MODO MANUAL

2 h · +16 años · 8-15 plazas

10:00-12:00h Aprende de un modo sencillo a utilizar el modo manual de tu cámara fotográfica. Necesario cámara réflex o similar.

TARIFAS:
Personas empadronadas: 6 €
Personas no empadronadas: 7 €

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 27 MAYO

TALLER DE INICIACIÓN AL PATCHWORK

58 h · +16 años · 7-15 plazas

Aprende las diferentes técnicas de patchwork (pieceo, fuxico, aplicaciones...) en este taller ideal para hacer desde casa, a mano y con poco espacio. Si te atrapa te enganchará para siempre.

10:00-12:00h Jueves
16:30-18:30h Lunes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 169 €
Personas no empadronadas: 212 €

bai si

COMIENZO 6 OCTUBRE — FIN 27 MAYO

EL ARTE DE REUTILIZAR

58 h · +16 años · 7-15 plazas

Da una nueva oportunidad a tu ropa. Piensa dos veces antes de comprar. Con este taller aprenderás a coser a mano, trucos, técnicas para reparar y transformar prendas y técnicas de patchwork.

10:00-12:00h Martes
16:30-18:30h Jueves

TARIFAS:
Personas empadronadas: 169 €
Personas no empadronadas: 212 €

bai si

arte y artesanía

bienestar

COSTURA SOSTENIBLE

COMIENZO 6 OCTUBRE — FIN 26 MAYO

43,5 h — +16 años — 7-15 plazas

Despertar nuestra creatividad e ingenio a través del reciclaje de prendas de ropa sin necesidad de máquinas de coser en la comodidad de nuestra casa. Se harán objetos para usar en el día a día: mascarillas, delantales, manoplas de cocina, bolso de mano, cojines, etc.

09:30-11:00h	Miércoles
19:00-20:30h	Martes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 129 €
Personas no empadronadas: 160 €

RECICLAJE PARA NIÑOS Y NIÑAS

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 27 MAYO

58 h — +4 años — 7-15 plazas

Curso de reciclaje y aprovechamiento de objetos reciclables encontrados en casa. El objetivo principal es despertar la creatividad y el ingenio de los y las menores a la vez que aprenden a concienciarse sobre la sostenibilidad con el medio ambiente. Taller divertido de manualidades.

16:00-17:00h	Opción 1. lunes y miércoles Opción 2. Martes y jueves

TARIFAS:
Personas empadronadas: 172 €
Personas no empadronadas: 214 €

PARA Y RESPIRA

COMIENZO 6 OCTUBRE — FIN 1 JUNIO

43,5 h — +18 años — 10-20 plazas

Programa de mindfulness para autoconocimiento y desarrollo personal. El curso está pensado para que conozcas este entrenamiento con la suficiente profundidad para instalarlo en tu vida. Aprenderás técnicas y ejercicios para, entre otras cosas, reducir el estrés y la ansiedad, conocerte mejor y desarrollar tu mejor versión.

11:30-13:00h	Jueves
19:00-20:30h	Martes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 116 €
Personas no empadronadas: 145 €

VIVIR CON ADOLESCENTES

COMIENZO 8 OCTUBRE — FIN 17 DICIEMBRE

15 h — padres, madres tutores — 10-20 plazas

Para aprender, compartir con otros padres/madres, comprender tanto tus reacciones como las de tus hijos e hijas, llevar esta difícil etapa con calma y serenidad. Conocer herramientas del mindfulness que te ayudarán tanto a ti como a tus hijos/as a convivir en paz y armonía, poner límites y evitar conflictos.

19:00-20:30h	Jueves

TARIFAS:
Personas empadronadas: 40 €
Personas no empadronadas: 50 €

bienestar

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 21 DICIEMBRE

16,5 h · +16 años · 10-20 plazas

Herramientas para descubrir lo que hay detrás de tu forma de alimentarte y mejorar tu relación con la comida. ¿Te cuidas? ¿Vives constantemente a dieta? ¿Tienes una buena relación con la comida? ¿Quieres aprender a comer mejor poniendo atención a lo que comes?

11:00-12:30h Lunes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 44 €
Personas no empadronadas: 55 €

MENOPAUSIA SERENA

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 21 DICIEMBRE

16,5 h · +16 años · 10-20 plazas

Herramientas para gestionar de forma sana los cambios durante la menopausia. Para aprender, compartir con otras mujeres, comprender tus reacciones y poder vivir los cambios en esta etapa con calma y serenidad.

19:00-20:30h Lunes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 44 €
Personas no empadronadas: 55 €

imagen personal

CURSO IMAGEN Y ESTILISMO. SACA EL MÁXIMO PARTIDO A TU CUERPO

COMIENZO 5 OCTUBRE — FIN 21 DICIEMBRE

15 h · +16 años · 10-20 plazas

Valorar y querer nuestro cuerpo es el primer paso para sentirnos bien con nosotros y nosotras. En este curso aprenderás los trucos que nos dan las prendas para poder potenciar tus puntos fuertes. A través de expertos en el sector de la asesoría de imagen, conseguirás sacarte el máximo partido.

19:00-20:30h Lunes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 38 €
Personas no empadronadas: 48 €

CURSO FONDO DE ARMARIO

COMIENZO 8 OCTUBRE — FIN 17 DICIEMBRE

15 h · +16 años · 10-20 plazas

¿Te gustaría levantarte cada mañana, abrir tu armario y en poco tiempo escoger con seguridad las prendas con las que te vas a vestir? En este curso aprenderás las bases de un armario cápsula, recibirás consejos de expertos en el sector, definirás nuevas combinaciones y aprenderás qué ropa debes conservar para conseguir un armario práctico y versátil.

11:30-13:00h Miércoles
19:00-20:30h Miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 38 €
Personas no empadronadas: 48 €

jardinería

COMIENZO 5 OCTUBRE

INICIACIÓN A LA JARDINERÍA EN TU CASA

FIN 23 DICIEMBRE

22 h +16 años 10-20 plazas

Curso en el que podrás aprender sobre plantas y flores ornamentales, setos, arbustos, árboles, plantas de huerta, jardines verticales, etc. y todo para poder tener tu jardín en casa.

17:00-18:00h Lunes y miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 56 €
Personas no empadronadas: 70 €

cocina

COMIENZO 5 OCTUBRE

COCINA: ARROCES

FIN 19 OCTUBRE

8 h +16 años 10-20 plazas

17:30-19:30h Lunes y miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 20 €
Personas no empadronadas: 26 €

COMIENZO 21 OCTUBRE

COCINA: ENSALADAS

FIN 2 NOVIEMBRE

8 h +16 años 10-20 plazas

17:30-19:30h Lunes y miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 20 €
Personas no empadronadas: 26 €

cocina

COMIENZO 4 NOVIEMBRE

HUEVOS EN TODO SU ESPLENDOR

FIN 16 NOVIEMBRE

8 h +16 años 10-20 plazas

17:30-19:30h Lunes y miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 20 €
Personas no empadronadas: 26 €

COMIENZO 18 NOVIEMBRE

COCINA: VERDURAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

FIN 30 NOVIEMBRE

8 h +16 años 10-20 plazas

17:30-19:30h Lunes y miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 20 €
Personas no empadronadas: 26 €

COMIENZO 2 DICIEMBRE

COCINA: PINCHOS Y TAPAS

FIN 16 DICIEMBRE

8 h +16 años 10-20 plazas

17:30-19:30h Lunes y miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 20 €
Personas no empadronadas: 26 €

informática

COMIENZO 9 NOVIEMBRE

MAYORES CONECTAD@S

FIN 20 NOVIEMBRE

20 h +60 años 6-12 plazas

Con este taller queremos que las personas mayores conozcáis nuevas herramientas y os acerquéis a las nuevas tecnologías. La tecnología no debe ser recelo a la hora de comunicarnos, sino una herramienta que nos ayude a superar adversidades y descubrir nuevas oportunidades. Aprende a hacer búsquedas efectivas en internet, hacer compras seguras, descargar archivos, etc.

10:00-12:00h Dos semanas de lunes a viernes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 52 €
Personas no empadronadas: 66 €

COMIENZO 26 OCTUBRE

TRÁMITES ON-LINE CON TU AYUNTAMIENTO

FIN 30 OCTUBRE

10 h +16 años 6-12 plazas

Conoce los trámites más frecuentes y accede a tu Carpeta Ciudadana para consultar información, comunicarte con el Ayuntamiento y realizar diversos trámites cómodamente desde casa.

14:00-16:00h Lunes a viernes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 26 €
Personas no empadronadas: 33 €

COMIENZO 5 OCTUBRE

BÚSQUEDA DE EMPLEO ON-LINE

FIN 9 OCTUBRE

10 h +16 años 6-12 plazas

Redes sociales, portales de empleo y algunas pps son herramientas que puedes gestionar desde tu propio teléfono y obtener respuesta a tu demanda de empleo.

17:00-19:00h Lunes a viernes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 26 €
Personas no empadronadas: 33 €

COMIENZO 2 NOVIEMBRE

COMPRA POR INTERNET DE FORMA SEGURA

FIN 6 NOVIEMBRE

10 h +16 años 6-12 plazas

Aprende a moverte de forma segura en internet y a realizar compras con cabeza.

10:00-12:00h Lunes a viernes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 26 €
Personas no empadronadas: 33 €

cursos en familia

MASAJE INFANTIL

COMIENZO 8 OCTUBRE — FIN 5 NOVIEMBRE

4,5 h | 0-10 meses +adultos | 8 adultos + peques

El masaje es una tradición milenaria que se transmitía dentro de las familias, generación tras generación. Con los años se ha perdido esta delicada y especial comunicación con el bebé. Se trata de volver a ese momento de intimidad con los bebés que tantos beneficios aportan a ambas partes.

10:00-10:50h Jueves

TARIFAS:
Personas empadronadas: 20 €
Personas no empadronadas: 25 €

bai si

SIGNOS PARA BEBÉS

COMIENZO 7 OCTUBRE — FIN 14 OCTUBRE

2 h | 5-20 meses +adultos | 12 adultos + peques

Los que tenemos un bebé sabemos lo difícil que son esas situaciones en las que el bebé se quiere comunicar y no puede debido a que su aparato fonador no está desarrollado. Con los babysignos le damos una herramienta para que se pueda comunicar de forma sencilla y eficaz. Evitamos rabietas y frustraciones. Una vez que nuestros bebés controlen un poco sus manitas, podrán "hablarnos".

11:00-12:00h Miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 6 €
Personas no empadronadas: 8 €

bai si

CUENTOS EN LA PIEL

COMIENZO 6 OCTUBRE — FIN 27 OCTUBRE

2,6 h | 1,5-6 años +adultos | 12 adultos + peques

El taller profundiza en el masaje y el tacto como herramienta para compartir momentos de contacto y vínculo con el bebé o niño/niña. Mediante el masaje y los cuentos en la piel pasarán un rato divertido, íntimo y de exclusividad.

16:30-17:10h 1.Grupo 18 meses-3 años: martes
2.Grupo 3-6 años: miércoles

TARIFAS:
Personas empadronadas: 13 €
Personas no empadronadas: 16 €

bai si

ESTIMULACIÓN ARTÍSTICA EN BEBÉS

COMIENZO 7 OCTUBRE — FIN 31 MARZO

19 h | 1-3 años +adultos | 20 adultos + peques

Curso on-line de aproximación a la estimulación artística para bebés, basado en el juego creativo y fundamentado en un grupo de técnicas educativas especiales con el objetivo de desarrollar la capacidad expresiva-comunicativa, creativa, cognitiva, psico-motriz y perceptiva.

ORGANIZACIÓN: sesiones teóricas (que se enviarán por mail a los y las participantes) y prácticas (vídeos on-line). Además, se entregará un adjunto donde poder encontrar los recursos y materiales necesarios y se podrán concertar tutorías con la educadora. Cada semana se enviará el dossier teórico y el vídeo.

TARIFAS:
Personas empadronadas: 72 €
Personas no empadronadas: 90 €

cursos en familia

ZUMBA EN FAMILIA

COMIENZO 3 OCTUBRE — FIN 29 MAYO

8 h · 4-7 años +adultos · 15 adultos + peques

Coreografías con música muy conocida y apta para todos los públicos. Un rato divertido a compartir con tus peques y en el que, sin darte cuenta, tonificarás tu cuerpo.

10:00-10:30h sábados alternos

TARIFAS:
Personas empadronadas: 45 €
Personas no empadronadas: 56 €

ZUMBA KIDS1

COMIENZO 9 OCTUBRE — FIN 28 MAYO

19 h · 4-7 años · 8 plazas

Coreografías sencillas y divertidas para mantener la atención de los y las peques de la casa y ayudarles a expresarse corporalmente.

15:30-16:10h Viernes

TARIFAS:
Personas empadronadas: 56 €
Personas no empadronadas: 70 €

ZUMBA KIDS2

COMIENZO 8 OCTUBRE — FIN 27 MAYO

19 h · 8-11 años · 8 plazas

La parte más divertida de Zumba dirigida a los y las peques, coreografías divertidas y sencillas que ayudarán a mover el cuerpo y descubrir aspectos culturales de los países de donde proviene dicha música.

15:30-16:10h Jueves

TARIFAS:
Personas empadronadas: 56 €
Personas no empadronadas: 70 €

clubes de lectura y cine

CLUBES DE LECTURA

COMIENZO OCTUBRE — FIN MAYO

+16 años · 10-20 plazas

¡Animate a participar en los distintos clubes de lectura que tienen lugar en la Biblioteca de Sarriguren!

Club de lectura en castellano

18:45 1º y 3º miércoles de mes

DINAMIZADORA:
Isabel Blanco Ollero

Club de lectura en inglés

18:45 Último jueves de mes

DINAMIZADORA:
Scarlet Najarro

Club de lectura en euskera

19:00h 3º jueves de mes

DINAMIZADORA
Inés Castiella Imaz

Toda la información en la propia biblioteca.

CINE-FORUM

Este año vamos a plantear un cine-forum para personas adultas. Si te gusta el cine y quieres participar ponte en contacto con nosotros a través de la dirección cultura-kultura@egues.es

CINE-CLUB

Este año nuestro cine-club para jóvenes de 9 a 13 años también tendrá lugar en formato on-line. Si te gusta el cine y quieres compartir opiniones y disfrutar con otros jóvenes escríbenos a cultura-kultura@egues.es

NECESIDADES

Para la participación en los cursos es necesario contar con ordenador ó dispositivo que permita la instalación de la aplicación correspondiente y una buena conexión a internet.

INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán del **14 al 20 de septiembre** a través del formulario habilitado en la página web **www.valledeegues.com** en el apartado "Inscripciones". Se deberá adjuntar justificante de pago. Dicho pago se realizará en el nº de cuenta **ES45 2100 5323 4422 0006 3553** indicando "Curso_nombre_apellido". La no presentación del justificante de pago dará lugar a la pérdida de plaza.
En caso de recibir más inscripciones que plazas se procederá a la realización de un sorteo. En caso de no obtener plaza, se realizará la devolución íntegra de la cuota.
En todos los cursos se aplicarán las tarifas bonificadas correspondientes a aquellas personas que las tengan concedidas.

MODALIDADES DE PAGO
En los cursos de duración anual se puede elegir entre pago único o pago fraccionado (el 50% al formalizar la inscripción y el 50% restante en enero).

ORDENANZA

Existe una ordenanza reguladora de las tasas por la prestación del servicio de enseñanza en los cursos culturales y de idiomas, que puede ser consultada en el Ayuntamiento del Valle de Egüés.

MODIFICACIÓN DE LOS CURSOS
El Ayuntamiento del Valle de Egüés se reserva la capacidad de modificar o suspender los cursos antes de la fecha de comienzo de los mismos.

BAJAS
La devolución de la cuota se hará: por renuncia voluntaria del participante por escrito en el registro del Ayuntamiento siempre y cuando no haya dado comienzo el curso (en este caso se retendrá un 15% del coste del curso en concepto de gastos de gestión) y por suspensión permanente del servicio.