



CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO

SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU

ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

## guía de ACTIVIDADES

---

jardueren guida



soinhezi

zerbitzu soziokulturalak servicios socioculturales

# Presentación Aurkezpena

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Nuestro **programa de actividades** se apoya en tres pilares fundamentales:

- **Carácter preventivo.**
- **Entender a la persona desde la globalidad,** teniendo en cuenta todas sus facetas de desarrollo psicológico, relacional, formativo y familiar.
- **Plasticidad.** Adoptando formas diferentes de actuación dependiendo de las características, necesidades y demandas de las personas.



Gure **jarduera programa** hiru zutabetan oinarritzen da:

- **Izaera prebentiboa.**
- **Pertsona bere osotasunean ulertu,** bere garapen psikologiko, familiarra, zein hezitzalea kontuan izanda, baita erlazio garapena ere.
- **Plastikotasuna.** Jokabide ezberdinak hartuz, pertsonak dituen behar eta ezaugarri ezberdinen arabera.



# ACTIVIDADES JARDUERAK



# Taller de dibujo y pintura

# Marrazketa eta pintura tailerra

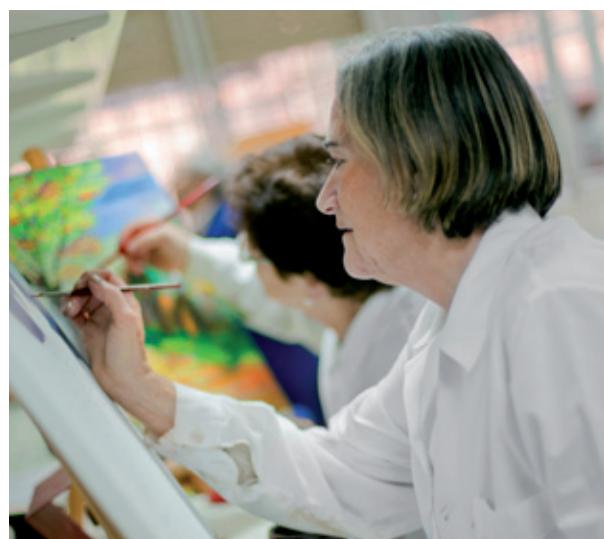
CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES



Dibujar es una facultad natural y común latente en la persona desde los primeros años. Una actividad a través de la cual practicamos el análisis y la observación con la que aprendemos a ver, comparar, proporcionar, expresar, sentir, conocernos, comunicarnos...

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Marraztea pertsonak duen berezko gaitasuna da, lehenengo urteetatik izaten duena. Honen bidez ikertu eta behatu egiten dugu, horrela ikusten, konparatzen, hornitzen, adierazten, sentitzen, ezagutzen, komunikatzen... ikasten dugularik.



# Taller de relajación

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

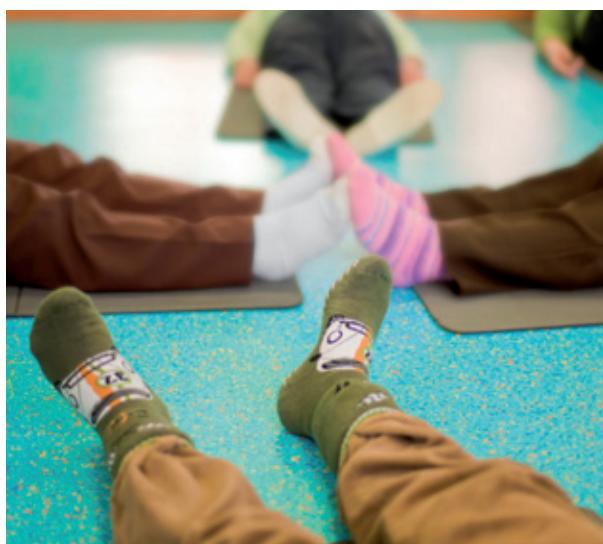
# Erlaxazio taillerra

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



La relajación es una capacidad que aporta grandes beneficios físicos y mentales y que mejora con la práctica. A lo largo del curso, exploramos y trabajamos diferentes técnicas y enfoques con el fin de conseguir la relajación mental y física de la persona en el momento de la sesión y la prolongación de estos efectos durante el resto del día.

Erlaxazioa etekin fisiko eta mental handiak dakartzan gaitasuna da eta praktikarekin batera hobetuz doa. Ikastaroan zehar teknika ezberdinak ezagutu eta landuko ditugu, pertsona saioan zehar erlaxa dadin lortu nahian eta erlaxazioa hau egun osoan zehar heda dadin helburu bezala izanda.





## Taller de yoga

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

## Yoga tailerra

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



Considerada una ciencia universal, precisa y atemporal, desarrollada a través de centenares de años, el yoga persigue el bienestar y una actitud consciente y despierta ante la vida. Es una invitación a parar y mirar, a observar sobre todo aquello que hemos venido haciendo durante toda nuestra vida: respirar, movernos, descansar....

Para ello, proponemos una serie de técnicas que tienden a integrar todos los elementos constitutivos del individuo haciéndolos fluir conjuntamente a un mismo ritmo.

Yoga zientzia unibertsala da, zehatza eta denboragabea, urteetan zehar garatua izan dena eta ongizatea eta bizitzarekiko jarrera bizia eta kontzientea lortu nahi dituena. Gelditu eta begiratzeko gonbidapena da; batez ere gure bizitzan zehar egin ditugun hainbat gauzetan: arnasa hartu, mugitu, atseden hartu...

Horretarako hainbat teknika ditugu, zeintzuk norbanakoaren elementu esenzialak biltzen dituen erritmo berean ibil daitezten.





# Taller de memoria

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

# Memoria tайлerra

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



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

Está dirigido a personas mayores interesadas en conocer el funcionamiento de su memoria y dispuestas a aprender un conjunto de técnicas para mejorarla.

Programa honen helburu nagusia hainbat zeregin intelectual egiteko estrategiak irakastea da, horrela jendeak bere egunerokotasunean erabil ditzan, euren zaitasunak murriztu, ahalmen funtzionala mantendu, bizitza kalitatea hobetu eta euren autonomia zaindu ahal izateko.

Euren memoriaren funtzionamendua ezagutu eta hobetzeko teknikak ikasteko prest dauden pertsona nagusiei bideratuta dago.



# Taller de expresión corporal

# Gorputz adierazpen tailerra

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES



La expresión corporal quiere ser una propuesta constructiva, que facilite y fomente el encuentro consigo mismos y con los demás. Un espacio donde cada uno pueda expresarse desde su espontaneidad creatividad e ingenio, experimentando y disfrutando con música, movimiento, juego y dramatización.

Las técnicas que utilizamos provienen de campos diversos relacionados mayoritariamente con el mundo del movimiento y la expresión, relajación, ritmo, psicomotricidad y dinámicas de grupos.

ZENTZUKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Gorputz adierazpenak proposamen konstruktiboa nahi du izan, nor bere buruarekin eta besteekin topatzea erraztu eta suspertzen duena. Bakoitzaz bere bat-batekotasun, sormen eta azkartasunetik adieraz daitekeen gunea, non musika, mugimendu, joko eta dramatizazioaz disfruta daitekeen.

Erabiltzen ditugun teknikak mugimendu, adierazpen, erlaxazio, erritmo, psikomotrizitate eta talde dinamikatik datoraz.



# Taller de gimnasia de mantenimiento

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES



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

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

# Mantenu gimnasia tailerra

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Ariketa fisikoa osasunerako ezinbestekoa dela eta prebentzio medikuntza bezala funtzionatzen duela frogatuta dago.

Gainera, pertsona nagusiekin ariketa fisikoa konpetentzia funtzionala mantentzeko, zahartutako gorputza onartu eta hau modu asegarian bizitzeko eta besteekin erlazionatzeko behar-beharrezko da, hau da, eguneroko bizitzari modu baikorrean aurre egitea ahalbidetzen du.





# Taller de baile

# Dantza tailerra

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



Tanto las danzas como los bailes de salón tienen un elemento importante en común: la música.

A través de ella se genera un ambiente cálido y positivo y refuerza la práctica, mejorando el rendimiento. El baile lleva implícito valores como: es fuertemente motivador, reduce la tensión, educa en la percepción del tiempo y del espacio, no se requieren especiales cualidades físicas para su ejecución, mejora el conocimiento y dominio del propio cuerpo, el tiempo requerido para el aprendizaje es relativamente corto, y algo importante, puede practicarse a cualquier edad.

Dantzak zein areto dantzek elementu garrantzitsua dute komunean: musika.

on en bidez giro bero eta baikorra sortzen da eta praktika indartzen du, etekina hobetuz. Dantzak oso motibagarria da, tentsioa gutxitzen du, denbora eta espazioaren pertzepzioan hezten du, berau praktikatzeko ez da ezaugarri fisiko berezirik izan behar, gorputzaren ezagutza eta erabilera hobetzen ditu, ikasteko behar den denbora nahiko laburra da, eta oso garrantzitsua dena, edozein adinetan praktika daiteke.



# Taller de artes decorativas

# Apaintze arte tailerra

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



Fuentes:[ceh.eginet.com/familiasyvidas.net/entrepadres.com/estimulaciontemprana.org](http://ceh.eginet.com/familiasyvidas.net/entrepadres.com/estimulaciontemprana.org)

Este taller pretende recoger los intereses y deseos de hacer y de crear de cada uno de los participantes, realizando pequeñas obras de arte con nuestras propias manos. Los trabajos prácticos que se realizan se centran en el aprendizaje de diversas técnicas: mosaicos, relieves, envejecido de libros, pintura en tela, bisutería, etc.

Parte hartzale bakoitzak, euren eskuak erabiliz, duen sortzeko eta egiteko desio eta interesak jaso nahi ditu. Egiten diren lan praktikoak teknika ezberdinetan oinarritzen dira: mosaiko, erliebe, liburuen zahartzea, oihalako pintura, bisuteria, etab.



# Taller de talla de madera

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

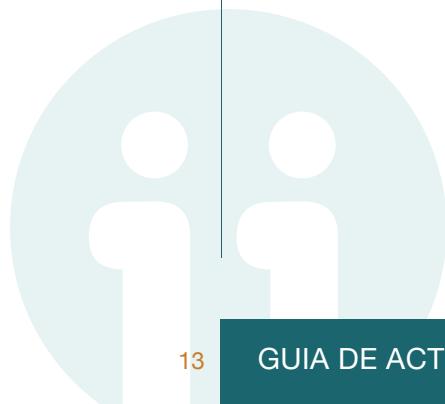


La talla de madera es un arte decorativo y como tal su finalidad es la de proveer de belleza a los más diferentes objetos, desde simples cajitas a tallas de gran calibre, que bien podrían trascender de la artesanía al arte con mayúscula. Se trata de recrear con madera, infinitas formas de objetos a base de “quitar” madera hasta conseguir el final deseado. Es una actividad recreativa y manual al alcance de todos, en la que acentuamos y valoramos el carácter de proceso, de construcción de trabajo y elaboración.

# Egur lanketa tailerra

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Egur lanketa apaintze artea da eta objektu ezberdinak polit bihurtzea du helburu, kutxatxo txikietatik tamaina handiko tailerata, eskulanetatik artera joan daitezkeenak. Egurra apurka-apurka kenduz gauza ezberdinen forma ematen joatean datza, azkenean nahi dugun forma lortu arte. Denon eskura dagoen eskuzko jarduera sortzailea da, non prozesu izaera, lan eraikuntza eta lanketa baloratzen ditugun.



# Ludoteca      Ludoteka

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Servicio socioeducativo alrededor del juego y del juguete, guiado por un profesional, con el fin de lograr educar en el tiempo libre, de favorecer la socialización y el desarrollo integral de los niños y niñas participantes, de edades comprendidas entre los 3 y 12 años. En un ambiente euskaldun nuestras ludotecas pensamos que deben cumplir además la función compensatoria, integradora y comunitaria.



Jolas eta jostailuaren inguruko zerbitzu sozio-hezitzalea, profesional batek bideratua, aisialdian heztea eta parte hartzen duten 3 eta 12 urte bitarteko umeen sozializazio eta garapen osoa hobetzea duena helburu. Giro euskaldunean, gure ludoteketik, gainera, funtzio konpertzatzaile, integratzaile eta komunikatzailea izan behar dutela uste dugu.





## Txiki txoko

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

## Txiki txoko

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



Servicio lúdico-infantil y de conciliación familiar. Su objetivo es el de crear un espacio de juego abierto a niñas y niños de 3 a 12 años durante la asistencia de sus progenitores a diferentes eventos socioculturales: cursos, charlas, coloquios, jornadas...

Haurrentzako zerbitzu ludikoa eta famili adiskidetzea. 3 eta 12 urte bitarteko umeentzako gune irekia sortzea du helburu, bere gurasoak ekitaldi soziokultural ezberdinan parte hartzen duten bitartean erabil dezaten: hitzaldiak, ikastaroak, mahai-inguru, jardunaldi...





# Colonias de verano

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES



Buscamos ofrecer una alternativa de ocio durante las vacaciones de verano. Momento idóneo para el OCIO EDUCATIVO y RESPONSABLE, de ahí nuestro esfuerzo por diseñar y gestionar programas en los que niños y niñas de 3 a 12 años tomando sus barrios, calles y plazas hagan uso en euskara de su tiempo de ocio jueguen de manera divertida, participativa y comprometida compartiendo vivencias y creando amistades.

# Udako udalekuak

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Udako oporretarako aisialdi aukera bat eskaintzen du. AISIALDI HEZITZAILE eta ARDURATSUrako momentu egokia da, horregatik 3 eta 12 urte bitarteko umeek euren auzo, kale eta enparantzak hartuz euren aisialdia erabili eta euskaraz modu dibertigarri, parte-hartzaile eta arduratsuan jolas dezaten eta esperientziak partekatu eta lagunak egin ditzaten programak sortu eta kudeatzean jartzen dugu indarra.





# Relaciones intergeneracionales

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

# Belaunaldien arteko harremana

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Nuestro objetivo es de facilitar espacios y tiempos para que el gran saco de saber y de amor de abuelas y abuelos puedan vaciarse por lo menos en unos pequeños instantes. Momentos para saborear de los juegos, cuentos y relatos de nuestros mayores.

Gure helburua gure aiton-amonen jakintza eta maitasun zakua usteko gunea sortzea da, non une batzuetan hau hustu dezaketen. Gure nagusien jolas, ipuin eta istorioetaz gozatzeko momentua.



# Animación a la lectura

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

# Irakurketa suspertu

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



Talleres de 1 hora 30 minutos de duración que pretenden transmitir a niños y a niñas de 4 a 7 años que los libros sirven para leer, ver, inventar, opinar, reír, emocionar y sobre todo divertir. A través de juegos, dinámicas grupales o manualidades el infante podrá desarrollar la imaginación, la creatividad literaria, el gusto por la lectura y la comprensión lectora.

Ordu eta erdiko tailerrak, non 4-7 urte bitarteko umeei liburuak irakurri, sortu, barre egin, asmatu, iritzia eman, emozionatu eta batez ere dibertitzeko balio dutela transmititu nahi zaien. Jolas, talde dinamika edo eskulanen bidez umeak imajinazioa, sormen literarioa, irakurketarekiko gustua eta ulermen garatu ahal izango ditu.

# Taller de juego de madres/padres e hijos / hijas

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

Espacio de juego compartido donde padres y madres crecen jugando con sus hijas y hijos menores de 5 años.

# Guraso eta seme-alaben jolas tailerra

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



Gurasoak bost urte baino gutxiagoko seme-alabekin jolastuz hazten diren gunea.



# Apoyo socioeducativo

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES



Programa de apoyo escolar individualizados y adaptados a las problemáticas particulares al objeto de proporcionar y garantizar un servicio de apoyo educativo integral, en euskara y castellano, al alumnado de primaria y secundaria en coordinación con la familia y el centro escolar.

# Laguntza sozio-hezitzzailea

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK

Heziketa laguntza osoa bermatu nahian, bakoitzaren arazoei egokitutako laguntza programa, euskaraz zein gaztelaniaz. Lehen hezkuntzako zein bigarren hezkuntzako ikasleentzat bideratua eta familia eta eskolarekin batera koordinatutakoa.



# Proyectos a la carta

CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO  
SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES



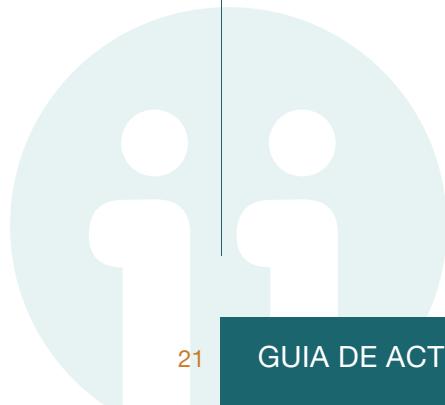
Desde 1990 han sido numerosos los proyectos en los que hemos participado. La ilusión, el compromiso y el inconformismo de nuestros comienzos los mantenemos y la frescura nos la traen las nuevas incorporaciones por lo que si estas enfascado en algún proyecto en equipo lo trabajaremos para ofrecerte un servicio de calidad adaptado a tus necesidades

# Proiektuak kartara

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU  
ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



1990tik asko izan dira parte hartutako proiektuak. Ilusioa, konpromesua eta gure hastapenetako inkonformismoa mantentzen ditugu eta inkorporazio berriek freskura ekarri dute. Beraz, talde lanen baten aztoratuta bazaude, zure beharrei egokitutako kalitatezko zerbitzua eskaintzeko lan egingo dugu.



CREEMOS  
EN EL OCIO Y  
LA CULTURA  
CON SENTIDO

SERVICIOS  
SOCIOCULTURALES

ZENTZUZKO  
AISIALDI  
ETA KULTURAN  
SINISTEN DUGU

ZERBITZU  
SOZIOKULTURALAK



zerbitzu soziokulturalak servicios socioculturales

Nafarroa nº 13 -15  
48970 Basauri. Bizkaia  
Tel: 94 4260478  
Móvil: 662 366 047  
[info@soinhezi.com](mailto:info@soinhezi.com)  
[www.soinhezi.com](http://www.soinhezi.com)



