

JARDUERAK

Aisialdia

2023 Iraila - Abendua

Eman izena!

ACTIVIDADES

Ocio y Tiempo Libre

Septiembre - Diciembre 2023

¡Apuntate!

GURE ESKAINTZA

Jarduera sorta zabala eskaintzen dugu **4 urtetik gorakoentzat**. Gure helburua da parte hartzen dutenek **aisialdi egoki eta aberasgarriaz** goza dezaten saiatzea. **Gizarte-harremanak** eta berdinekin esperientziak partekatzea bultzatzen ditugu, bai eta **komunitatean sartzea** ere, hainbat inguruetan egiten diren baliabideen eta jardueren bidez.

• DENBORALDIKO EKINTZAK

4. orrian

Denboraldi bakoitzean (urtarrila-ekaina eta iraila-abendua) jarduera puntualak eskaintzen ditugu, hala nola eguneko irteerak, mendi-ibiliak eta ingurumen-jarduerak, baita jaiak edo ospakizunak ere.

• JARDUERA EGONKORRAK ETA KLUBAK

8. orrian

Harreman sozialak sustatzea eta ondo pasatzea helburu duten zaletasunez gozatzeko topaguneak dira, jarduera komunitarioetan parte hartuz eta interesak partekatuz.

• PROGRAMA DE VERANO Y TURISMO

(hurrengoa 2024)

Udako hilabeteetarako gure proposamenak opor-txandak eta eguneko txangoak barne hartzen ditu hainbat helmugatan. Gainera, IMSERSOk diruz lagundutako turismo egonaldiak eskaintzen ditugu Aste Santuan.

• INGURUNeko PROGRAMEN ORIENTAZIOA ETA JARRAIPENA

Bitartekaritza-zerbitzua ere eskaintzen dugu, AENdun pertsonen interesak gizarteko aisialdiko eskaintzekin bateragarri egiteko. Zure ingurune hurbileneko jardueretan sartzea errazten dugu.

- Zerbitzu hau urte osoan zehar eska daiteke aisialdia@apnabi.org helbidera idatziz edo 94 447 14 17 telefonora deituz.

NUESTRA OFERTA

Ofrecemos un **amplio abanico de actividades** para personas **mayores de 4 años**. Nuestro objetivo es tratar de que quienes participan disfruten de un **tiempo libre satisfactorio y enriquecedor**. Favorecemos las **relaciones sociales** y el compartir experiencias con iguales, así como la **inclusión** en la comunidad, mediante los recursos y actividades en diversos entornos.

• ACTIVIDADES DE TEMPORADA

página 4

Cada temporada (enero-junio y septiembre-diciembre) ofrecemos actividades puntuales como salidas de día, senderismos y actividades medioambientales además de fiestas o celebraciones.

• ACTIVIDADES ESTABLES Y CLUBS

página 8

Son espacios de encuentro para disfrutar de diversas aficiones que buscan fomentar las relaciones sociales y pasarlo bien, participando en actividades comunitarias y compartiendo intereses.

• PROGRAMA DE VERANO Y TURISMO

(próxima oferta en 2024)

Nuestra propuesta para los meses de verano incluye turnos vacacionales con pernocta y planes de día en diversos destinos. Además, ofrecemos estancias de turismo subvencionadas por el IMSERSO en Semana Santa.

• ORIENTACIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROGRAMAS DEL ENTORNO

También ofrecemos un servicio de mediación para tratar de hacer compatibles los intereses de las personas con TEA con las ofertas de ocio comunitarias. Facilitamos la inclusión en las actividades de tu entorno más cercano.

- Este servicio se puede solicitar durante todo el año, escribiendo a aisialdia@apnabi.org o llamando al 94 447 14 17.

DENBORALDIKO EKINTZAK

2023ko iraila abendura

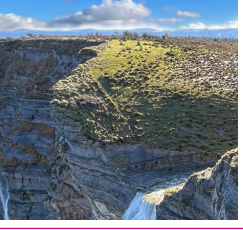
Askotariko jarduerak dira, errutinatik kanpo egun bat edo ordu batzuk hartzeko pentsatuak eta **4 urtetik gorakoei** zuzenduak. Jarduera batean edo batzuetan izena eman dezakezu, zure interesaren arabera.

	Deskribapena Descripción	Data Fecha	Topagunea Encuentro	Ordua Horario	Kuota Cuota
	Mina Pepita (Solares, Kantabria) parke mitologikora txangoa, Puntaleko dunetara bisita eta hondartzan piknika - Excursión al parque mitológico Mina Pepita (Solares, Cantabria), visita a las Dunas del Puntal y picnic en la playa	Irailak 16 sept.	Salesianos Deusto (Bilbao)	9:45 - 16:15	35€
	Plentzia eta Gorlizko itsasargiaren arteko ibilbidea - Ruta entre Plentzia y el Faro de Gorliz	Irailak 17 sept.	Metro Plentzia Metroa	10:00 - 13:30	15€
	Bisita Bizkaigane baserrira eta piknika - Visita a la granja Bizkaigane y picnic	Irailak 23 sept.	Salesianos Deusto (Bilbao)	9:30 - 16:00	45€
	Punta Lucerora (Zierbena) igoera - Subida a Punta Lucero (Zierbena)	Irailak 24 sept.	Portugalete	9:45 - 13:30	15€

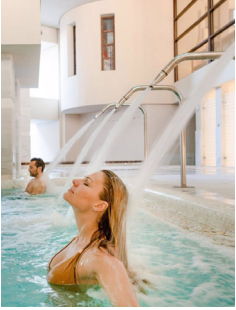
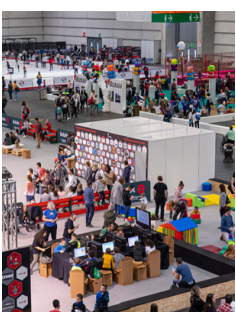
ACTIVIDADES DE TEMPORADA

Septiembre a diciembre 2023

Son actividades variadas, pensadas para disfrutar de un día o unas horas fuera de la rutina y dirigidas a **mayores de 4 años**. Puedes inscribirte en una o varias de las actividades, en función de tu interés.

	Deskribapena Descripción	Data Fecha	Topagunea Encuentro	Ordua Horario	Kuota Cuota
	Zamudiotik Bilborako Donejakue Bidearen ibilbidea - Ruta del Camino de Santiago entre Zamudio y Bilbao	Urriak 1 octubre	Unamuno plaza (Bilbo)	09:45 - 13:15	20€
	Japan Weekend - Japan Weekend	Urriak 7 octubre	Metro Ansio Metroa	11:00 - 14:00	25€
	Bizkaiko kostaldeko jauregien ibilbidea, Bizkaia Zubitik Algortara - Ruta de los palacios de la costa de Bizkaia, desde el Puente Bizkaia a Algorta	Urriak 8 octubre	Metro Areeta Metroa	10:00 - 13:30	15€
	Nerbioi ibaiaren jaiotzera txangoa eta Orduñara bisita. Bazkaria jaketxean - Excursión al nacimiento del río Nervión y visita a Orduña. Comida en restaurante	Urriak 21 octubre	Salesianos Deusto (Bilbao)	09:15 - 16:15	50€

	Deskribapena Descripción	Data Fecha	Topagunea Encuentro	Ordua Horario	Kuota Cuota
	Ollargan, Montefuerte parkea eta Malmasin kastroa txangoa. - Excursión a Ollargan, parque Montefuerte y castro Malmasin.	Urriak 22 octubre	Metro Boluetza Metroa	10:00 - 13:30	20€
	Omakor Basora bisita, Gernikara txangoa eta jaketxean bazkaria - Visita al Bosque de Oma, excursión a Gernika y comida en restaurante	Urriak 28 octubre	Salesianos Deusto (Bilbao)	10:00 - 16:00	50€
	Bidezabaletik (Algorta, Getxo) Sopelarako bidea, kostaldeko bidetik. - Ruta de Bidezabal (Algorta, Getxo) a Sopela, por el camino de la costa.	Urriak 29 octubre	Metro Bidezabal Metroa	10:00 - 13:30	15€
	Retro Clásica azoka BECen - Feria Retro Clásica en el BEC	Azaroak 11 nov.	Metro Ansio Metroa	11:00 - 14:00	20€
	Bilboko arkeologi museoa eta bazkaria jaketxean - Museo arqueológico de Bilbao y comida en restaurante	Azaroak 18 nov.	Unamuno plaza (Bilbo)	10:00 - 16:00	20€

	Deskribapena Descripción	Data Fecha	Topagunea Encuentro	Ordua Horario	Kuota Cuota
	Spa/bainuetzeko zirkuitua eta bazkaria jaketxean - Circuito en spa/balneario y comida en restaurante	Azaroak 25 nov.	Metro Kabiezes Metroa	10:30 - 16:00	30€
	Italiako jaketxe tematikoan bazkaria - Comida en restaurante temático italiano	Abenduak 2 dic.	Indautxu plaza (Bilbao)	13:00 - 16:00	30€
	Olentzeroren Mungia etxera bisita (Izenaduba Basoa) eta jaketxean bazkaria - Visita a la casa de Olentzero en Mungia (Izenaduba Basoa) y comida en restaurante	Abenduak 16 dic.	Salesianos Deusto (Bilbao)	11:00 - 16:30	50€
	BECeko UGP (Umeen Gabonetako Parkea) - PIN (Parque Infantil de Navidad) en el BEC	Urtarrilak 4 enero	Metro Ansio Metroa	10:45 - 16:45	20€

JARDUERA EGONKORRAK

eta aisialdiko klubak

Hainbat gairen topaguneak dira. Pertsonen arteko gizarte-harremanak sustatu nahi dituzte, komunitate-jardueretan parte hartuz eta haien artean zaletasunak partekatuz.

ACTIVIDADES ESTABLES

y clubs de tiempo libre

Son espacios de encuentro de diversas temáticas que buscan fomentar las relaciones sociales, participando en actividades comunitarias y compartiendo aficiones.

	Deskribapena Descripción	Iraupena Duración	Topagunea Lugar de encuentro	Ordutegia Horario	Hileko kuota Cuota mensual
	Surfa Surf Lehen hartu-emana eta surfaren hastapenak itsasoan. <i>Primera toma de contacto e iniciación al surf en el mar.</i>	Hiruhileko izena ematea - Inscripción trimestral	Sopela, Plentzia edo Gorliz - Sopela, Plentzia o Gorliz	Larunbat edo igandeetan, zehaztu gabe, mareen arabera - <i>Sábados o domingos, por concretar según mareas</i>	35€ aprox.
	Skatea Skate Skatean hasia, jarduera fisikoaren alternatiba gisa eta sozializazioaren alde. <i>Iniciación al skate como alternativa a la actividad física y a favor de la socialización.</i>	Hiruhileko izena ematea - Inscripción trimestral	Gernika	Hilean bi larunbatetan, txandaka, 11:00etatik 12:30era - <i>Dos sábados al mes, alternos, de 11:00 a 12:30</i>	35€ aprox.
	Eskubaloia Balonmano 8 eta 12 urte bitartean. Jolas eta dinamika ludikoak kirol-diziplinak ezagutzeko. <i>Entre 8 y 12 años. Juegos y dinámicas lúdicas para conocer disciplinas deportivas.</i>	Hiruhileko izena ematea - Inscripción trimestral	Polideportivo Lasarre kiroldegia (Vega la Punta Kalea, 48901 Barakaldo)	Astearte eta ostegunen guztietan, 17:00etatik 18:00ak arte - <i>Todos los martes y jueves, de 17:00 a 18:00</i>	20€ aprox.
	Xakea Ajedrez Antolaketa, memoria eta bulkaden kontrola landuko dira hainbat jardueren bidez. <i>Actividades para trabajar la organización, memoria y control de impulsos.</i>	Irailetik ekainera - <i>De septiembre a junio</i>	APNABI (Sabino Arana, 69 48012 Bilbao)	Hilean bi ostiraletan, txandaka, 17:00etatik 18:30era - <i>Dos viernes al mes, alternos, de 17:00 a 18:30</i>	20€ aprox.
	Tenisa Tennis Erraketarekin eta pilotarekin trebetasuna eskuratzeko jolasak eta ariketak. <i>Juegos y ejercicios para adquirir destreza y habilidades con raqueta y pelota.</i>	Irailetik ekainera - <i>De septiembre a junio</i>	Polideportivo Lasarre kiroldegia (Vega la Punta Kalea, 48901 Barakaldo)	Astelehena, larunbat edo igandean, 13:00-14:00 - <i>Una vez por semana, sábado o domingo, 13:00-14:00</i>	35€ aprox.
	Manga kluba Club manga Manga eta animea alderdi motibatzailerik gisa, harreman sozialak sustatzen ditugu. <i>Fomentamos relaciones sociales con el manga y el anime como aspecto motivador.</i>	Irailetik ekainera - <i>De septiembre a junio</i>	APNABI (Sabino Arana, 69 48012 Bilbao)	Hilean behin. Asteazken edo ostiraletan, 17:00-19:00 - <i>Una vez al mes. Miércoles o viernes, 17:00-19:00</i>	10€
	Kirol taldea Grupo de deporte 16 urtetik gorakoentzat. Bizitza osasungarri baterako kirol-praktika desberdinak. <i>Para mayores de 16 años. Diferentes prácticas deportivas para una vida saludable.</i>	Irailetik ekainera - <i>De septiembre a junio</i>	Bilbo edo gertuko herriak - <i>Bilbao o pueblos cercanos</i>	Astelehena eta ostegunetan 18:00-19:30 eta txandakako larunbatetan 10:00-13:00 - <i>Lunes y jueves de 18:00 a 19:30 y sábados alternos de 10:00 a 13:00</i>	45€
	Aisialdiko kluba Club de tiempo libre Haur edo helduentzat. Giza-harremanak sustatzeko jarduerak anitzak. <i>Menores o personas adultas. Diferentes actividades para impulsar las relaciones sociales.</i>	Irailetik ekainera - <i>De septiembre a junio</i>	Deusto (Bilbo)	Txandakako larunbat edo igandeetan, 17:00 - 20:00 - <i>Sábados o domingos alternos, 17:00 - 20:00</i>	35€

EGIZU ZURE ESKAERA!

Eskaera aurkezteko epea ekainaren 15ean bukatuko da, hori barne. Hurrengo bideetatik egiteko aukera duzu:

Formulario digitala: <https://cutt.ly/udazkena2023apnabi>

Posta arruntez edo eskura: Sabino Arana 69 · 48012 Bilbo

Posta elektronikoz: aisialdia@apnabi.org (Gaia: 2023ko udazkeneko eskaera)



Kontuan hartu beharreko informazio garrantzitsua:

- **Epez kanpo** heltzen diren eskaerak itxaron zerrendara pasatuko dira.
- Eskaera egiteak ez du esan nahi plaza izango duzuenik edota lehentasunezko zatit markatutakoa esleituiko zaizuenik.
- **Eskaerak plazak gainditzen dituztenean**, hautaketa egingo da aurrez ezarritako irizipideak jarraituta.
- Ekintzak aurrera eramateko **gutxieneko pertsona kopurua** lortzen ez bada, planak aldatu edo bertan behera geratuko dira.
- Eskaerei **uztailaren bukaeran erantzungo** zaie. Epe horretan erantzunik jasotzen ez baduzue, plaza esleiturik ez dagoela esan nahi du.
- **Taldeak osatzeko eta plazak esleitzeko** kontuan hartuko dira pertsonaren adina, bere interesak, ezaugarri pertsonalak eta instalazioak.

Programazioak aldaketak izan ditzake antolaketa-arrazoiengatik edo APNABlrekin zerikusirik ez duten arrazoiengatik. Horrelakoetan, behar bezala jakinaraziko zaie parte-hartzaileei.

¡HAZ TU SOLICITUD!

El plazo para presentar tu solicitud finaliza el 15 de junio, incluido. Puedes hacerlo a través de varias vías:

Formulario digital: <https://cutt.ly/udazkena2023apnabi>

Correo ordinario o en mano: Sabino Arana 69 · 48012 Bilbo

Correo electrónico: aisialdia@apnabi.org (Asunto: Solicitud otoño 2023)



Información importante a tener en cuenta:

- Las solicitudes que lleguen **fuera del plazo** pasarán a lista de espera.
- Hacer la solicitud no implica tener una plaza o que se vaya a asignar aquello solicitado como prioritario.
- Si las **solicitudes superan las plazas disponibles**, se procederá a realizar una selección con criterios preestablecidos.
- Es necesario un **número mínimo de personas** para realizar la actividad. En caso de no alcanzarlo, las propuestas serán modificadas o anuladas.
- La **respuesta** a las solicitudes se realizará a **finales de julio**. Si no se recibe contestación en ese plazo significa que no hay plaza asignada.
- Para **configurar los grupos y asignar plazas**, se valoran las edades, los intereses, las características de cada persona y las instalaciones.

Esta programación puede sufrir modificaciones por razones organizativas o ajenas a APNABI. En estos casos se informará debidamente a las personas participantes.

- Jarduera anitzak eskaintzen dizkizugu zure
- interesekoa aukeratu dezazun. Zure antzeko
- pertsonekin taldeak sortuko ditugu. Komunitateko
- baliabideetan ere laguntzen dizugu. Galdetu
- konpromisorik gabe edozein unetan!

Parte hartu!

*Te ofrecemos muchas actividades para
que escojas la de tu interés. Creamos grupos
con otras personas afines a ti.*

*También te apoyamos en recursos de la comunidad.
¡Pregúntanos sin compromiso en cualquier momento!*

¡Animate a participar!



Sabino Arana Etorbidea, 69
48012 Bilbo
94 447 14 17
aisialdia@apnabi.org



www.apnabi.eus