

# GETXOAKTIBATU!

EKAINAKO  
ALE BEREZIA

2023



**Getxo**  
*bizi ezazu*  
Ekonomia -Sustapena  
Promoción económica

IKASI, IRAKATSI, ZAINDU, GOZATU  
PARTE HARTU

APRENDE, ENSEÑA, CUÍDATE, DIVIÉRTETE  
PARTICIPA

"Egia esan, oso hitzaldi eta esperientzia interesgarria eta aberasgarria izan da, eta, gainera, sari bat eskuratu dugu".

DARLING TUCHANI eta INGRID MARROQUIN, "Nola eragiten du estresak zure heste-osasunean," Ainhoa Pratek Kenkoi Herbolarioan emana.



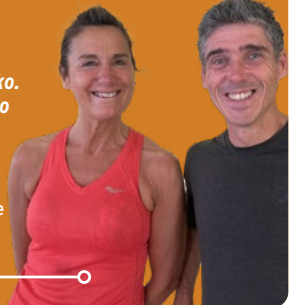
"Tailer interesgarria, berritzailea proposamenean eta milaka urteko artearen bidez sentsibilizazioa sustatzen duena. Eguna hazkunde pertsonala eta artearen bidezko meditazioa ahalbidetzen duen zerbait ikasten hasia da".

VALERIA GATTI, "Sumie-e (ekialdeko pintura)" tailerrera bertaratu, Espacio Zen Contemporáneo.



"Asko gustatu zaigu tailer honetan parte hartzea, eta uste dugu gu bezalakoentzat baliagarria izan daitekeela errendimendua handitzeko eta lesioak murrizteko. Gure gorputzaz jabetzeko ere oso modu ona da".

BEGO BERISTAIN eta IMANOL LOIZAGA, Algorta Yoga Shalan "zure bizi-energia handitzeko Yoga Leuna" tailerrekoak.



## JARDUERA AGENDA

Online ikusteko [www.getxo.eus/getxoaktibatu](http://www.getxo.eus/getxoaktibatu)

EKAINAK 5

19:00 H

**Hitzaldia - Tailerra: Autozainketa eta oreka emozionala**  
Pilar Merinorekin (coach emozionala)

**Antolatzaile:** María Larroque eta Amaia Arregui  
**Lekua:** Kenkoi Herbolario / Angel etorb. 8 · Bidezabal  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea ⌚ **Iraupena:** Ordu bat (edukiera bete arte)

+ INFO [kenkoiherbolario@gmail.com](mailto:kenkoiherbolario@gmail.com) / 944 716 665

EKAINAK 6

08:00 H

**Goizeko saioa: Tai Chi eta Meditazio Klasea**

Eguraldi ona egingo balu, klasetik kanpora irtengo gara, jertsea eta arropa erosoak ekarri.

**Antolatzaile:** Espacio Zen Contemporáneo  
**Lekua:** Tamarindo 4 · Algorta  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea ⌚ **Iraupena:** Ordu bat

+ INFO Whatsapp 652 767 022

EKAINAK 7

18:00 H

**Tailerra: Bidaiatzeko frantsesa. Jarri prest zure frantsesa uda honetarako**

**Antolatzaile:** BonjourGetxo! Frantses akademia eta Bar Goikoa Berria  
**Lekua:** Goikoa Berria / Santa Eugenia 1 · Areeta  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea ⌚ **Iraupena:** Ordu bat

+ INFO Whatsapp 670 318 894

EKAINAK 8

18:00 H

**Tailerra: Nola hobetu zure harremanak lanean**

**Antolatzaile:** Sonia Guerrero Plaza, "Supervisoni" prestakuntza eta coaching zentrokoa  
**Lekua:** Villa de Plentzia 14, 4F lokala. (Antiguo Golf, sotoko solairua)  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea ⌚ **Iraupena:** Ordu bat eta 30 min

+ INFO Whatsapp 688 829 463

EKAINAK 13

18:30 H

**Tailerra: Zure bonsaiarentzako oinarritzko zainketak**

**Antolatzaile:** Flores Arantza  
**Lekua:** Bidezabal 13 · Algorta  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea ⌚ **Iraupena:** Ordu bat

+ INFO [getxoaktibatu@gmail.com](mailto:getxoaktibatu@gmail.com)

**EKAINAK 15****19:00 H****Tailerra: Bidezko merkataritzako txokolate dastaketa bidezko merkataritzako ardoekin**

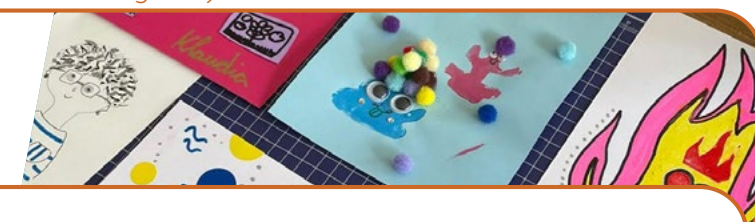
**Antolatzaile:** Finanzas Éticas, Kidenda eta Oikocredit  
**Lekua:** Aremuna / Reina María Cristina 3 · Areeta  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea 🕒 **Iraupena:** Ordu bat

**+ INFO** [getxoaktibatu@gmail.com](mailto:getxoaktibatu@gmail.com)**EKAINAK 16****17:00 H****Tailerra: Nola ehundu poltsa birziklatu bat**

**Antolatzaile:** Blonda II  
**Lekua:** Artekale 4 · Areeta  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea 🕒 **Iraupena:** Bi ordu

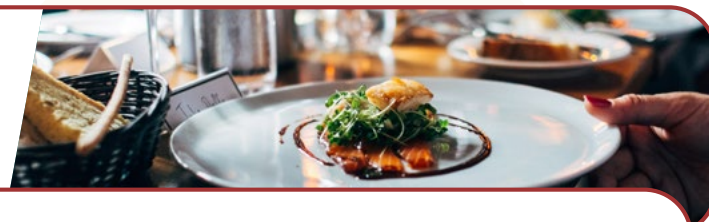
**+ INFO** Whatsapp 688 862 139**EKAINAK 17****10:00 H****Tailerra: Postalak eta estanzazioa (helduentzat)**  
(euria egiten badu, kokapen berriaren berri emango da)

**Antolatzaile:** Ibon Markaida 🕒 **Iraupena:** Lau ordu  
**Lekua:** Andra Mariko elizaren aurrean dagoen parkea  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea (edukiera bete arte)

**+ INFO** 946 963 267 / 623 526 975 / [hey@sekula.eus](mailto:hey@sekula.eus)**EKAINAK 19****19:00 H****Tailerra: Food Experience eta praktikatu ingelesa Getxolanguagesekin.**

Chef Inesek Thermomix iraultzailearen sekretuak erakutsiko dizkigu eta bere plater bikainak dastatuko ditugu.

**Antolatzaile:** Getxo Language Services 🕒 **Iraupena:**  
**Lekua:** Gustoko / Barria 3 · Areeta Ordu bat eta 30 min.  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea (Ingeleseztan eta gaztelaniaz)

**+ INFO** Whatsapp 747 420 170 / [admin@getxolanguages.com](mailto:admin@getxolanguages.com)**EKAINAK 20****19:30 H****Hitzaldi praktikoa: Reiki eta Osasunerako eta Ongizaterako energia-autosanaiozko beste teknika batzuk**

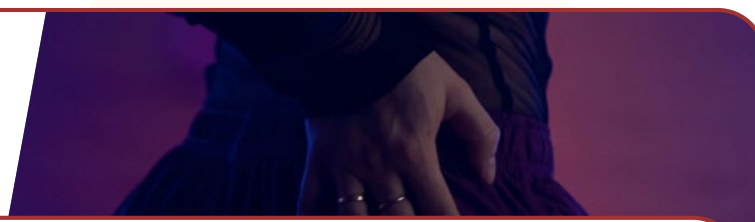
**Antolatzaile:** Irma Mier Zarraga  
**Lekua:** Algorta Yoga Shala / Ganekogorta 8 · Algorta  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea

**+ INFO** [infoirmamier@gmail.com](mailto:infoirmamier@gmail.com) / 645 005 805**EKAINAK 23****18:00 H****Tailerra: "Ya es verano", 3 eta 10 urte bitarteko haurrentzako txotxongiloak**  
(Euria egiten badu, beste egun baterako atzeratuko da)

**Antolatzaile:** Colores Moda Íntima 🕒 **Iraupena:** Bi ordu  
**Lekua:** Colores dendaren aurrean  
 Particular de Club z/g · Areeta  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea (edukiera bete arte)

**+ INFO** Whatsapp 944 647 212**EKAINAK 24****11:00 H****Tailerra: Dantza modernoa**

**Antolatzaile:** Vivó la Danse Studio (Raquel Vivó)  
**Lekua:** Bizkaia Zubia Plaza 1 · Areeta 🕒 **Iraupena:**  
**Izen-ematea:** Aurretiko izen-ematea Ordu bat eta 30 min.

**+ INFO** Whatsapp 692 370 670 / [vivoladanse@gmail.com](mailto:vivoladanse@gmail.com)