



MIN BIZIA

IBAIONDO MINBIZIAREN KONTRA CONTRA EL CÁNCER

ETORRI, GALDETU, AHOLKUA ESKATU... INFORMA ZAITEZ! VEN, PREGUNTA, CONSULTA... ¡ INFÓRMATE!

otsailak 4 febrero

**MINBIZIAREN KONTRAKO NAZIOARTEKO EGUNA
DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL CÁNCER**

Mahai informatiboa / Mesa informativa
**BAKARRIK ZAUELA USTE BADUZU, EZ GAITUZU EZAGUTZEN
SI CREES QUE ESTÁS SOLO/A, NO NOS CONOCES**

Ordutegia / Horario: 10:00-12:00

Hitzaldia / Charla (3)

"ATRÉVETE A CONCERNOS"

Minbiziaren kontrako Espainiako Elkartearen doan eskaintzen dituen zerbitzuen gaineko informazioa

Información sobre los servicios gratuitos que ofrece la asociación Española contra el Cáncer

Hizlaria / Ponente: Victoria García

(Gizarte langilea / Trabajadora Social. AECC Álava)

Ordutegia / Horario: 19:00-20:00

otsailak 21 febrero

Hitzaldi-solasaldia / Charla-coloquio (3)

PREBENITZEN ETA INDARTZEN DUTEN ELIKAGAIAK

Gure seme-alaben elikadura ohiturak hobetzen

Hautzandegi zerbitzua

ALIMENTOS QUE FORTALECEN Y PREVIENEN

Mejorando los hábitos alimenticios de nuestros hijos/as

Con servicio de guardería

Hizlaria / Ponente: María José Ibáñez (Euskadiko elikadura eta dietetika Eskolako lehendakaria / Presidenta del Colegio de dietistas y nutricionistas del País Vasco)

+ 18 urte / años

Ordutegia / Horario: 17:30-19:00

otsailak 22 febrero

Ordenagailu joko didaktikoak / Juegos educativos de ordenador (1)

**MUGITU MINBIZIAREN KONTRA
ACTÚA CONTRA EL CÁNCER**

9-12 urte / años

Ordutegia / Horario: 11:00-13:00.

Hizlaria / Imparte: Naiara Mtz de Ilarduya. (Psikologoa / Psicóloga. AECC Álava)

Prezioa / Precio: Abonatuak / Abonados: 2 €. Ez abonatuak / No abonados: 3,4 €

otsailak 25 febrero

Hitzaldi-solasaldia / Charla-coloquio (3)

¿SABE CONVIVIR LA FAMILIA CON UNA PERSONA CON CÁNCER?

Hizlaria / Ponente: Luis Miguel Amurrio

(Psikologo kliniko/ Psicólogo clínico. AECC Alava)

+ 18 urte / años

Ordutegia / Horario: 19:30-20:30

otsailak 19-26 febrero

martxoak 5-12-19 marzo

Ikastaroa / Curso (1)

QUIERO Y PUEDO DEJAR DE FUMAR

Erretzeari uzteko laguntza taldea

Grupo de apoyo para dejar de fumar

Hizlaria / Imparte: Naiara Mtz de Ilarduya.

(Psikologoa / Psicóloga. AECC Álava)

+ 18 urte / años

Ordutegia / Horario:

1. Taldea / Grupo 1: 9:30-11:00

2. Taldea / Grupo 2: 19:00-20:30

Jarraipen saioak / Sesiones de seguimiento: apirilak 2-23 abril

Ikastaroaren prezioa / Precio: Abonatuak / Abonados: 12 €

Ez abonatuak / no abonados: 24 €

martxoak 17-18-19-20 marzo

Ikastaroa / Curso (1)

¿CÓMO ABORDAR EL TEMA DEL CÁNCER?

Minbizia ume eta helduekin lan egin ahal duten profesional eta monitoreei zuzendua.

Dirigido a monitores y profesionales que pueden trabajar con niños/as y adultos con cáncer.

Hizlariak / Imparten: Ainara Salazar, Naiara Mtz de Ilarduya. (Psikologoa / Psicólogas. AECC Álava)

Ana M^a García de Motilola Gámiz (Txagorritxuko Pediatria Saileko Eskolako irakaslea / Maestra en el Aula escolar de pediatría. H.U.A. Txagorritxu)

+ 18 urte / años

Ordutegia / Horario: 08:30-10:30

IGERI EGIN, KORRIKA, IBILI, JANARIA PRESTATU, JAN... BIZI! NADA, CORRE, PASEA, COCINA, COME... ¡ VIVE!

otsailak 9-16-23 febrero

Spinning-a / Spinning (1)

PEDALEI ERAGINEZ, PRIMERAN

MEJOR, PEDALEANDO

+ 14 urte / años

Ordutegia / Horario:

1. Taldea / Grupo 1: 10:30-11:30

2. Taldea / Grupo 2: 11:30-12:30

Saio bakoitzeko prezioa / Precio por sesión: Abonatuak / Abonados: 1€

Ez abonatuak / No abonados: 1,7€

otsailak 4-11-18-25 febrero

martxoak 4-11-18-25 marzo

Igeriketa gidatua / Natación personalizada (3)

IGERIAN, HOBETO

MEJOR, NADANDO

Igeri eginez sasoia hobetu; aholkuak emateko eta akatsak zuzentzeko aditu bat zure esku izango duzu

Mejora tu condición física nadando, un monitor a tu disposición corregirá tus defectos de estilo y te asesorará

+ 14 urte / años

Ordutegia / Horario: 10:15-11:00

martxoak 5 marzo

Sukaldaritza lantegia / Taller de cocina (1)

HASTEKO, BARAZKIAK

DE PRIMERO, VERDURA

+ 16 urte / años

Ordutegia / Horario: 19:00-20:30

Prezioa / Precio: Abonatuak / Abonados: 1,5 €

Ez abonatuak / No abonados: 2,5 €

martxoak 12 marzo

Sukaldaritza lantegia / Taller de cocina (1)

ONDOREN, ARRAINA

DE SEGUNDO, PESCADO

+ 16 urte / años

Ordutegia / Horario: 19:00-20:30

Prezioa / Precio: Abonatuak / Abonados: 1,5 €

Ez abonatuak / No abonados: 2,5€

martxoak 8-15-22-29 marzo

Kirol jarduera / Actividad deportiva (1) (2)

AQUAROBICA FAMILIAN

AQUAEROBIC EN FAMILIA

+ 8 urte / años

Ordutegia / Horario: 10:30-11:15

Saio bakoitzeko prezioa / Precio por sesión: Abonatuak / Abonados: 0,8€

Ez abonatuak / No abonados: 1,3€

martxoak 15 marzo

PEDALEI ERAGIN MINBIZIAREN KONTRA

PEDALEA CONTRA EL CÁNCER

Ordutegia / Horario: 10:00-14:00 / 16:30-20:30

Eragin pedalei 30 minutuz, euro baten truke. Dirua AECCrentzat

1 € por 30 minutos de pedaleo que irán destinados a la AECC

Espainiako plazan / En la Plaza de España

martxoak 19 marzo

Sukaldaritza lantegia / Taller de cocina (1)

POSTRERAKO, FRUITA

DE POSTRE, FRUTA

+ 16 urte / años

Ordutegia / Horario: 19:00-20:30

Prezioa / Precio: Abonatuak / Abonados: 1,5 €

Ez abonatuak / No abonados: 2,5€

martxoak 22 marzo

Sukaldaritza lantegia / Taller de cocina (1)

PARADISU OSASUNTSU BAT

UN PARAÍSO SALUDABLE

4-8 urte / años

Ordutegia / Horario: 11:30-12:30

Euskaraz

Prezioa / Precio: Abonatuak / Abonados: 1 €

Ez abonatuak / No abonados: 1,7 €

martxoak 23 marzo

Gynkana (1)

**NIRE INDARRAREN SEKRETUA
EL SECRETO DE MI FUERZA**

Lantegi eta jolasak elikadura osasuntsuari buruz
Juegos y talleres sobre la alimentación saludable

6-11 urte / años

Ordutegia / Horario: 17:30-19:00

Euskaraz

Prezioa/ Precio: Abonatuak / Abonados: 1,5 €

Ez abonatuak / No abonados: 2,5 €

martxoak 25 marzo

Herri lasterketa / Carrera popular (1) (2)

**KILOMETRO BAT MINBIZIAREN KONTRA
UN KILÓMETRO CONTRA EL CÁNCER**

**Ibaiondoko gizarte etxearen inguruan buelta
Vuelta alrededor del CC Ibaiondo**

Irekia / Abierto

Ordutegia / Horario: 18:30

IZENA EMATEA BEHARREZKO DA / INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA

Diru-laguntza / Donativo: 1€. Dirua AECCrentzat.

Donativo destinado a la AECC.



martxoak 29 marzo

Biseren lantegia / Taller de viseras (1)

**EGUZKITIK BABESTU ZAITEZ
PROTÉGETE CONTRA EL SOL**

4-8 urte / años

Ordutegia / Horario: 18:00-19:00

Prezioa / Precio: Abonatuak / Abonados: 1 €

Ez abonatuak / No abonados: 1,7 €

BARRE, HITZ, NEGAR EGIN, ERLAXATU... ELKARREKIN! RÍE, HABLE, LLORA, RELAJATE... ¡ COMPARTE!

otsailak 8-15-22 febrero

Yoga familiar / Yoga en familia (1) (2)

**HOBETO, ERLAXATUTA
MEJOR, RELAJADOS/AS**

1. Taldea /Grupo 1: 6-8 urte / años. Ordutegia / Horario: 17:30-18:30

2. Taldea / Grupo 2: 9-12 urte / años. Ordutegia / Horario: 18:30-19:30

Saio bakoitzeko prezioa / Precio por sesión: Prezioa: Abonatuak / Abonados: 1 €

Ez abonatuak / no abonados: 1,7 €

otsailak 11 febrero

Hitzaldi-lantegia / Charla-taller (3)

**"LA LITERATURA INFANTIL, UNA AYUDA
PARA TRATAR TEMAS INCÓMODOS"**

Hizlaria / Ponente: Txabi Arnal (E.H.U.ko Irakaslea eta Idazlea / Profesor de la U.P.V. y escritor)

Ordutegia / Horario: 18:30-20:30

otsailak 23 febrero

Txotxongiloen ikuskizuna / Espectáculo de marionetas (2) (4)

LUKAS ETA BERE LAGUNAK

3-8 urte / años

Ordutegia / Horario: 18:00-19:00

Euskaraz

Prezioa / Precio: 1 €

otsailak 23 febrero / martxoak 2-9 marzo

Emozioen lantegia familiar / Taller familiar de emociones (1) (2)

**HOBETO, SENTITUZ FAMILIAN
MEJOR, SINTIENDO EN FAMILIA**

6-8 urte/años

Ordutegia / Horario: 17:00-18:30

Lantegiko prezioa / Precio del taller: Abonatuak / Abonados: 2,16 €

Ez abonatuak / no abonados: 3,60 €

otsailak 25 febrero / martxoak 4-11 marzo

Emozioen lantegia / Taller de emociones (1)

**HOBETO, SENTITUZ
MEJOR, SINTIENDO**

Gurasoei zuzendua

Dirigido a padres y madres

Ordutegia / Horario: 15:15-16:45

Lantegiko prezioa / Precio del taller : Abonatuak / Abonados: 2,16 €

Ez abonatuak / no abonados: 3,60 €

Martxoak 15-22 marzo

Haur lantegia / Taller infantil (1) (2)

**NIRE TXAGORRITXUKO LAGUN EZKUTUA
MI AMIGO/A INVISIBLE DE TXAGORRITXU**

Ospitalean dauden umeei opari bat egiteko lantegia

Taller para confeccionar un regalo a los niños/as que están ingresados

Ordutegia / Horario: 18:00-19:30

Izen emateak: elkartze aretoan / Inscripciones: sala de encuentro

martxoak 10-17-24 marzo

Barreterapia mintegia / Seminario de risoterapia (1)

**BARRE EGINEZ, HOBETO
MEJOR, RIENDO**

+ 18 urte / años

Ordutegia / Horario: 16:30-18:00

Mintegiaren prezioa / Precio del seminario: Abonatuak / Abonados: 2,16 €

Ez abonatuak / No abonados: 3,6 €

martxoak 12-19-26 marzo

Barreterapia mintegia / Seminario de risoterapia (1)

**BARRE EGINEZ, HOBETO
MEJOR, RIENDO**

+ 18 urte / años

Ordutegia / Horario: 10:00-11:30

Mintegiaren prezioa / Precio del seminario: Abonatuak / Abonados: 2,16 €

Ez abonatuak / No abonados: 3,60 €

martxoak 15 marzo

Ipuinkontalaria / Cuentacuentos (4)

"EMOZIOAK ETA IPUINAK"

Ipuinkontalaria/cuentacuentos: Iñaki Carretero

7-9 urte/años

Ordutegia / Horario: 18:30-19:30

Euskaraz

Prezioa / Precio: 1 €

Martxoak 20 marzo

Hitzaldia / Charla (3)

CUENTOS PARA LA ENFERMEDAD: DE LA METÁFORA A LA EMOCIÓN

Hizlaria / Ponente: Ana M^a García de Motilola Gámiz. (Txagorritxuko Pediatria Saileko Eskolako irakaslea / Maestra aula escolar de pediatría. H.U.A. Txagorritxu)

+18 urte/ años

Ordutegia / Horario: 18:30-20:00

martxoak 27 marzo

Pelikula-proiektzioa / Proyección de la película (3)

"MARISA"

Marisaren eta bere familiaren hil edo biziko ibilbidea, bere heriotzaren aurretik eta ondoren

Un recorrido vital de Marisa y su familia, antes y después de su fallecimiento

Etorriko dira / Con la presencia de:

Ignacio Isusi (AECCko boluntarioa eta dokumentaleko produktorea / Voluntario de AECC y productor del documental).

Luis Miguel Amurrio (Psikologo klinikoa / Psicólogo clínico. AECC Álava)

Ordutegia / Horario: 19:00-20:30

martxoak 30 marzo

FESTA MUNDIALA (1)

GRAN FIESTA

Puzgarriak, ohe-elastikoak, lantegiak, animazioa...

Con hinchables, cama elástica, talleres, animación...

Lekua / Lugar: Kantxa / Cancha

Ordutegia / Horario: 11:30-14:00

Prezioa / Precio: Abonatuak / Abonados: 2 €

Ez abonatuak / no abonados: 3,4 €

**ETA GAINERA...
Y ADEMÁS...**

otsailaren 4tik martxoaren 30era arte / del 4 de febrero al 30 de marzo

**GAIARI BURUZKO LIBURU ERAKUSKETA
EXPOSICIÓN DE LIBROS RELACIONADOS CON EL TEMA**

Liburutegian / En la biblioteca

(1). Izen ematea beharrezkoa da. Es necesario inscribirse.

(2). Umeek heldu batek lagunduta joan behar dute. Helduek ere jardueraren prezioa ordaindu behar dute, Festa Mundialean izan ezik.

Menores deberán ir acompañados de una persona adulta. El adulto también debe abonar el importe de la actividad excepto en la Gran Fiesta.

(3). Sarrera irekia, edukiera bete arte / Entrada libre hasta completar el aforo.

(4). Sarrera salmenta / Venta de entradas.

Dirua ez da bueltatuko, antolatzaileek jarduera bertan behera utzi ezean.
No se devolverá la cuota, salvo que la organización suspenda la actividad.

Jardueren izen emateak jarduerak egin 15 egun lehenago Interneten, gizarte etxeetan eta kirol instalazioetan egin ahal izango dira.
Las inscripciones se pueden realizar a través de Internet, centros cívicos e instalaciones deportivas desde 15 días antes de la actividad.

Sarrerak BAKARRIK Ibaiondoko gizarte etxean eros daitezke.
Las entradas SOLO se pueden adquirir en el CC Ibaiondo.

Laguntzailea / Colabora:

ESPAÑIAKO MINBIZIAREN KONTRAKO ELKARTEA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER



*Angelaren oroimenez.
Dedicado a Ángela.*