

Visita Cultural

Bilbao

Jueves, 12 de Marzo

ITINERARIO

08:30 h. – Salida desde Pobes.

** Al inscribirte, indica si necesitas transporte para ir a Pobes*

10:00 h. – Visita Guiada Museo GUGGENHEIM

12:00 h. – Tour por la ciudad en autobús turístico.

14:30 h. – Comida.

17:30 h. – Visita Mercado de la Ribera.

18:30 h. – Puente de Portugalete.

Cruce de la Ría en barquilla colgante.



INSCRIPCIÓN

Hasta el 28 de febrero en el ayuntamiento de Ribera Alta o llamando al 945.36.20.21

PRECIO: 48,00 €

INCLUYE Traslados en autobús, entrada y guía Museo Guggenheim, tour en autobús turístico, comida, ticket barquilla colgante.

Agenda Cultural



FEBRERO 2020

ORGANIZA:

Ayuntamiento de Ribera Alta  Erriberagoitiako Udala

COLABORAN:

 Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Alava

Taller de Cocina

para adult@s

Alimentación para una VIDA SALUDABLE

Viernes, 21 de febrero. 19:15 h en Sala del Polideportivo



A partir de febrero, y hasta el mes de junio, vamos a organizar este taller un viernes al mes.

Esta actividad va dirigido, no sólo a aquellas personas que saben cocinar, sino también a aquellas que, aun no teniendo conocimientos, quieran iniciarse en el “mundillo de los fogones”.

Si “no sabes ni freír un huevo”, ésta es tu oportunidad, te enseñaremos:

- * Conocimientos básicos de cocina.
- * Aprender a cocinar Platos tradicionales y caseros básicos.
- * Platos para el ritmo de vida moderno.
- * Cocina saludable.

Y, si ya tienes algún conocimiento y cocinas habitualmente, este taller te puede ser útil para:

- * Aprender trucos de cocina.
- * Rentabilizar el tiempo invertido en la cocina.
- * Obtener consejos prácticos para mejorar tus platos.
- * Darte ideas para elaborar tu menú semanal.

Inscripciones: en el ayuntamiento hasta el 20 de febrero

Programa: Aulas + 55

Del 24 de febrero al 2 de abril

Lunes y miércoles. 17:00 . Ayuntamiento de Kuartango

AULAS + 55, es un proyecto de extensión cultural para personas mayores de 55 años.

Está financiado y dirigido por AULAS + 55, servicio perteneciente al Depto. de Cultura de D. Foral de Álava, en colaboración con los Ayuntamientos de Ribera Alta, Kuartango y Añana.

El objetivo de este proyecto es posibilitar a las personas, de cierta edad, un acercamiento a la cultura. Y se articula en dos periodos que completan un curso escolar:

De noviembre a diciembre. / De febrero a abril.

En estos programas se incluyen actividades tales como:

- Conferencias sobre diferentes temas de interés: medicina, Psicología, Arte, literatura, música... Actualidad. Cultura general: geografía, historia...
- Proyección de audiovisuales de experiencias viajeras, distintos países y culturas...
- Proyección de películas actuales de reconocimiento internacional.
- Jornadas prácticas: taller de memoria, taller de estiramientos.
- Así como diferentes actividades especiales: teatro, humor, conciertos...

El contenido de este programa no gira en torno a temas exclusivos de personas mayores. Muy al contrario, está diseñado con el fin de ofrecer al sector de mayores propuestas actuales y de interés general. Y por ello, os invitamos, a tod@s aquell@s que no conocéis este programa, a acudir y comprobar personalmente que las actividades incluidas son de calidad y es un lujo disponer de ellas tan cerca de casa.

FEBRERO:

- * Lunes, 24. Audiovisual: Laos y Camboya, dos historias de superación.
Vanessa Sánchez e Iñaki González (vecin@s de Ribera Alta)
- * Miércoles, 26. Conferencia: “Naturaleza curiosa”

MARZO:

- * Lunes, 2. Conferencia: “La invasión del plástico ¿para qué?”
- * Miércoles, 4. Conferencia: -“La cueva de Altamira, descubrimiento del Arte Paleolítico”
- * Lunes, 9. Conferencia: ¿qué como hoy? Consejos nutricionales para el día a día
- * Miércoles, 11: Taller de estiramientos.
- * Lunes, 16. “Creencias, prejuicios y emociones que condicionan el envejecimiento
- * Miércoles, 18: Taller de Memoria
- * Lunes, 23: Taller: “Utilizar el whatsapp, estar conectad@ con l@s nuestr@s”.
- * Miércoles, 25. Cine: “Vivir es fácil con los ojos cerrados”.
- * Lunes, 30. Conferencia: “Asertividad”

ABRIL:

- * Jueves, 2: CLAUSURA EN SALINAS: visita guiada, comida y espectáculo teatral.