

Agenda Cultural y de Actividades **Cuencas Prepirenaicas** Kultura eta jarduera agenda Pirinio aurreko arroak



Aoiz/Agoitz

<https://www.agoitz.eus/wp-content/uploads/2024/12/agenda-enero-febero-2025.pdf>

enero

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

febrero

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

enero

- 3 Teatro.** *Zootropus Cirkus.* Zootropo Teatro
- 5 Cabalgata**
- 8 Era Txokoa.** Taller de Trábase
- 10-31 Exposiciones.** *Líquido.* Grupo de Foterxs de Aoiz/Agoitz
- 17 Presentación del proyecto participativo**
"Gendulain-Ermita de San Román: Lugar de Paz"
- 19 Teatro.** *Escenicas.* Kukúmix Teatro
- 26 Cine.** *Living Kultur.* Marga Gutiérrez

febrero

- 2 Teatro.** *Far West.* Yllana
- 4 Santa Águeda**
- 12 Era Txokoa.** Taller de Plastilina / Taller de Luces y Telas
- 16 Cine.** *El que no ve + Why.* Natxo Leuza
- 22 Música.** Encuentro de Bandas

marzo

- 1 & 4 Carnavales**



<https://www.agoitz.eus/wp-content/uploads/2024/12/agenda-enero-febrero-2025-eusk.pdf>

urtarrila

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

otsaila

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

urtarrila

3 Antzerkia. *Zootropus Cirkus*. Zootropo Teatro

5 Kabaigata

8 Era Txokoa. Trasbase tailerra

10-31 Erakusketak. *Isurkari*. Agoizko Argazkilari Taldea

17 Proiektu partehartzailearen aurkezpena
"Gendulain-San Roman Ermita: Bake Lekua"

19 Antzerkia. *Escénicas*. Kukúmix Teatro

26 Zinema. *Living Kultur*. Marga Gutiérrez

otsaila

2 Antzerkia. *Far West*. Yllana

4 Santa Agata

12 Era Txokoa. Plastilina tailerra / Argi eta ohial tailerra

16 Zinema. *El que no ve + Why*. Natxo Leuza

22 Musika. Musika Banden Topaketa

martxoa

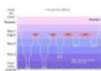
1 & 4 Inauteriak



Insomnia,
neke kronikoa,
garunaren
lainoa...



Krononutrizioa
Ordutegien
garrantzia



**Zirkadianoen
zikloak**
Loaren faseak



Osagarriak
Oinarri ona
osagarriarekin

ZIKLO ZIRKADIANOEN

HITZALDIA



Ziklo zirkadianoak gure barne-funtzioak erregulatzen dituzten erritmo biologikoak dira. Hala nola, loa, gorputz-tenperatura, jateko gogoa, argiaren eta iluntasunaren eraginpean daude. Ez da zehazki erloju ikusgai bat, baina gure eguneroko jarduerak, eguneko 24 orduko zikloarekin sinkronizatzen dituen barne-erloju bat bezala funtzionatzen du.

Eguneko eta gaueko zikloekin sinkronizazio ona berreskuratzeko jarraibideak dira garrantzitsuena.

;;Gehiago jakin nahi baduzu, ez izan zalantzarik eta etorri hitzaldira!!

Aurelio Leon aretoa

Agoitz-ko udaletxea

Urtarrilak 10 , 18:30



Insomnio,
Fatiga cronica,
Niebla mental
Apatía...



CRONONUTRICIÓN
LA IMPORTANCIA DE
LOS HORARIOS



**CICLOS
CIRCADIANOS**
LAS FASES DEL
SUEÑO



SUPLEMENTACIÓN
UNA BUENA BASE
ACOMPAÑADO DE
SUPLEMENTOS

CHARLA

CICLOS CIRCADIANOS



Los ciclos circadianos son ritmos biológicos que regulan nuestras funciones internas, como el sueño, la temperatura corporal, el apetito y están influenciados por la luz y la oscuridad. No es exactamente un reloj visible, pero funciona como un reloj interno que sincroniza nuestras actividades diarias con el ciclo de 24 horas del día.

Las pautas son lo más importante para recuperar una buena sincronización con los ciclos diurno y nocturno.

;;Si quieres conoces más, no dudes en asistir a la charla!!

Sala Aurelio Leon

Ayuntamiento de Aoiz

Día 10 de enero 18:30



Arce/Artzibar



Artzibarko kultur jarduerak
Actividades culturales Valle de Arce

 NOIZ CUÁNDO	 JARDUERA ACTIVIDAD	 NON DÓNDE
ABENDUA 21 17:30 DICIEMBRE	Elkartuko dira Olentzerori eramateko eskutitzak, Ondoren haurrendako tailerrak izanen dira. Se juntarán para entregar las cartas a Olentzero. Después, talleres infantiles.	Saragueta Saragüeta
24 18:00	OLENTZERO	Saragueta Saragüeta
28 17:00	Yoga eta meditazioa Yoga y meditación Artzibarko udaletxean En el Ayuntamiento de Arce	Nagore
URTARRILA 18 18:30 ENERO	Hitzaldia Charla: Toponimia. Mikel Belasko Artzibarko udaletxean En el Ayuntamiento de Arce	Nagore
MARTXOA 8 MARZO	EMAKUMEAREN EGUNA DÍA DE LA MUJER	
22 19:00	Kontzertua Concierto: ILARGI BERRIA (Edurne eta Markel)	Zehazteke Por concretar
APIRILA 12 19:00 ABRIL	Magia ikuskizuna Espectáculo de magia	Zandueta
MAIATZA 17 19:00 MAYO	Ganbara musika Música de cámara: CONSORT 1616	Zehazteke Por concretar
15-25	EUSKARALDIA	

Ibargoiti

Izagaondoa

Lizoain - Arriasgoiti

Longuida

Lumbier

Monreal

Oroz Betelu

Romanzado

Unciti

CINEFORUM VALLE UNCITI 2024 - 2025

20 NOVIEMBRE (miércoles, 18,30 h.)
20000 ESPECIES DE ABEJAS
Estibaliz Urresola. España, 2023, 129 min



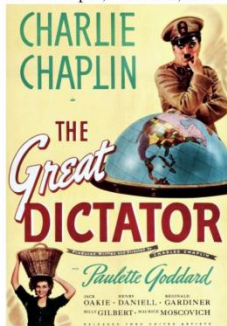
18 DICIEMBRE (miércoles, 18,30 h.)
EL MAESTRO QUE PROMETIÓ EL MAR
Patricia Font. España, 2023, 104 min.



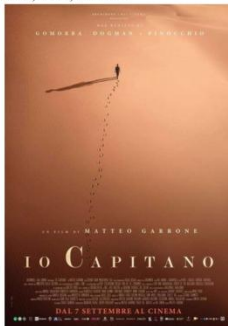
15 ENERO (miércoles, 18,30 h.)
CHINAS, de Arantxa Echevarria
España, 2023, 113 min.



19 FEBRERO (miércoles, 18,30 h.)
EL GRAN DICTADOR.
Charles Chaplin. EEUU 1940, 118 min.



19 MARZO (miércoles, 18,30 h.)
YO, CAPITÁN, de Matteo Garrone
Italia, 2023, 121 min.



16 ABRIL (miércoles, 18,30 h.)
SOY NEVENKA.
Iciar Bollain. España, 2024. 110 min



Lugar
Casa de Cultura
Miguel Irigoyen



14 MAYO (miércoles, 18,30 h.)
EL 47. de Marcel Barrena.
España, 2024, 110 min



Ayuntamiento
Valle de Unciti

Urraúl Alto

Urraúl Bajo

Urroz Villa



Inteligencia Rural
Landa Adimena

ZINEFORUMA ETA LITERATUR TOPAKETA



2025.02.21 eta 2025.02.28



URROTZ

Udaletxea.



ZINEFORUMA

2025.02.21, 18:30h.

Pelikula: Neskatoak. Jon Abril.



LITERATUR TOPAKETA

2025.02.28, 18:30h.

Liburua: Isildutako eskuak.

Idazlearen bisita: Jon Abril.



Izena eman!



WhatsApp:
664 388 696

*Actividad en euskera



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrario de Desarrollo Rural

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



2030



cedema garatuz



ZONA MEDIA
2019-2024



consorcio
EDER