

la ría
del ocio
de Bilbao y Bizkaia

Año 38. Número 1133
Jueves, 20 de marzo de 2025
Jueves, 3 de abril de 2025
1 €

Gala Las Angulas
2025

Escapadas

Teatro

Ferias, Festivales y
Eventos

Athletic



Premios Las Angulas 2025



37
años

ISBN 978-978411348

01133



9 789778 411348



Koloredun hilabetea

Udaberriak naturaren loraldia ekartzeaz gain, denboraldi aproposena dakar Bilboko txoko ederrenak ezagutzeko. Beste behin, La gala de las Angulas 2025 sariak ospatu berri dira, non hainbat saritu eta emanaldi izan dira ekitaldia magia eta emozioz betetzen.

THEATRE ANTZOKIAK MUSIC MUSIKA GASTRONOMY GASTRONOMIA



20
25

APIRILAK
3-13
ABRIL

Bilbo
zaharra,
kulturaren
erdigunea

Bilbao
la vieja,
epicentro
de cultura

DANTZADANZA
PERFORMANCE PERFORMANCE
ARTE BIZIAK ARTES VIVAS
ARTE ESZENIKOAK ARTES ESCÉNICAS

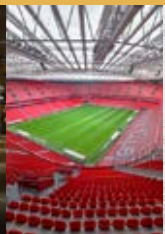
kulturabarrutik.eus



KULTURA JASANGARRIA
CULTURA SOSTENIBLE

KULTURA
BARRUTIK

B
Bilbao



ZATOZ ETA JAKIN
ZERGATIK DEN ATHLETIC
BESTE HISTORIA BAT



TICKETS
MUSEO
+TOUR

VEN Y DESCUBRE
POR QUÉ EL ATHLETIC
ES OTRA HISTORIA



MUSEOA

BESTE HISTORIA BAT DA
ES OTRA HISTORIA





BILBAO
BIZKAIA
be basque

Bilbao Bizkaia: Landa-turismoa Destino Rural

Naturalenaz gozatu. Zaratatik urruti
eta pertsonengandik hurbil.

Disfruta de lo más natural. Lejos del
ruido y cerca de las personas.

 **Bizkaia**

visitbiscay.eus



Director

Arturo Trueba

Redactores y colaboradores

Arantza Ocio, 'Amenofis',
 Elena Marsal, Bárbara
 Sarrionandia, Susana
 Tobarra, Julen Arredondo,
 Arantza Sáez de la
 Fuente, Yaiza Alaña,
 Dutton Peabody, Andoni
 Rosa, Alba Martín,
 Laura Gutiérrez, Naiara
 Cabezas, Josu Collantes,
 Amaia Sasian, Leire
 Lorenzo, Andrea Sánchez
 y Leire Martínez

Publicidad y difusión

Naiara Cabeza y Andrea
 Sánchez

Redacción

Mazarredo, 35 Séptimo A
 48001 - Bilbao. Teléfono:
 94 425 57 66.

LARIADELICIO@
 LARIADELICIO.COM
WWW.LARIADELICIO.ES

La ría del ocio no se hace responsable de los cambios introducidos después del cierre de la edición, ni de los posibles errores ajenos a la redacción. Tampoco comparte necesariamente las opiniones de los artículos firmados.

Entre las angulitas...



••Fernando Canales explicó, al recibir su Premio Angula de la Ría por su buen hacer y su carácter emprendedor en la gastronomía, el largo ciclo vital de ese pequeño manjar de grandes satisfacciones. La tradición de la pesca de angulas por nuestra ría de Bilbao, y otras como la de Plentzia,

forma más parte del recuerdo que del presente, pero todavía hay quien se anima a pesar de su escasez. Su cotización es tan elevada que pocos pueden permitirse darse un homenaje. Quién si pudo recibirlo, en forma del trofeo inspirado en un dibujo angulero del cineasta Álex de la Iglesia cuando era nuestro dibujante y maquetador de La ría del ocio, fue Ramón Ibarra "Pirulo" por su longeva, a pesar de su juventud, y variada carrera como actor de teatro, cine o series. Recibieron, a su vez, la angula del cine las directoras de la película 'Itioiz udako sesioak', un documental largometraje que recupera con maestría y sensibilidad la memoria del mítico grupo musical de pop rock vasco Itioiz, con Juan Carlos Pérez a la cabeza. Fue una noche presidida por el espíritu de la gabarra del Athletic: los sueños pueden hacerse realidad. Las corredoras del BM Bilbao Cross se hicieron acreedoras a la angula del deporte por sus éxitos internacionales como equipo, de una especialidad muy practicada popularmente, pero poco contemplada a nivel de masas. Uno de los premios más emotivos fue el que recibió el equipo de trasplantes de Cruces, por superar los 5.000 trasplantes de riñón, que agradecieron la generosidad de los donantes. Para doctor en lo musical actuó uno que consiguió lo que deseó. Francis Díez, de Doctor Deseo, se alzó con la angula de música. Nos deleitó con la interpretación de un tema en una gala que abrió y cerró la joven Miriam Lujua y su poderosa y más que prometedor voz. También recibieron sus reconocimientos los anguleros en otras ediciones Juan Ignacio Vidarte, por su brillante trayectoria como director del museo Guggenheim, y Txema Soria, quien elevó La Mirilla de El Correo a la categoría de sección imprescindible. Ambos no paran de dar vueltas al ruedo en su despedida. El acto fue presentado por Ainhoa García con su profesionalidad, versatilidad, cercanía y complicidad habitual, escoltada por Julen Arredondo, el DJ Mr. Kul del tardeo y el Salseo. En el evento estuvo representada buena parte de la cultura, el arte, el deporte, la gastronomía, la salud y el bienestar arrojando al equipo de ayer y de hoy de la ría del ocio. ¡Eskerrik asko!

- 4-5** La Ría Recomienda
- 6** Mareas
- 8** Bilbao!
- 9-10** Música
- 11-12** Teatro
- 14** Agenda Euskadi
- 16-17** Festivales, Ferias y Eventos
- 18-25** Las Angulas de la Ría

- 26-27** La Ría del Bienestar
- 29-31** Escapadas
- 32-38** Gastronomía
- 40** Moda
- 42** Libros
- 43** Museos
- 44-45** Exposiciones
- 46** La Ría Rojiblanca





Estreno de 4X4

El **29 de marzo** a las **20:00**, el **Social Antzokia de Basauri** presenta **4 X 4**, un espectáculo creado por **Ron Lalá** y dirigido por **Yago Cáceres**, que propone un recorrido por las cuatro primeras obras de la compañía. Con dramaturgia de **Álvaro Tato** e interpretaciones de **Juan Cañas**, **Miguel Magdalena**, **Diego Morales**, **Luis Retana** y **Daniel Rovalher**.

Kariña Fest

La primera edición del festival se celebrará el próximo **12 de abril**, en el **Bilbao Arena Miribilla**, donde se reunirán diversos artistas locales, nacionales e internacionales, especialmente impulsado por artistas femeninas. El evento tendrá una duración de **7 horas**, donde los asistentes podrán disfrutar de una buena calidad musical y de diversos estilos. El cartel de **Kariña Fest** cuenta con las artistas más reconocidas del panorama musical desde el colectivo ruso **Pussy Riot**, la célebre cantante **Chica Sobresalto**, hasta de la famosa vedette **La Terremoto de Alcorcón**.



Reto solidario deportivo en Zubiarte a favor de la asociación CTNNB1

El centro comercial Zubiarte acoge del **27 al 29 de marzo** el evento solidario "**Corriendo por CTNNB1**", que se celebra en la planta 1ª, junto a la **tienda H&M**. La inauguración tiene lugar el **miércoles 27 de marzo a las 11:00h**, con la presencia de representantes de las principales instituciones como el **Gobierno Vasco**, la **Diputación Foral de Bizkaia** y el **Ayuntamiento de Bilbao**, además de destacados organismos y asociaciones.

Durante este evento, **Yeray González** y **Edu Zapata** protagonizan una destacada prueba de resistencia, corriendo durante **12 horas ininterrumpidas el sábado 29 de marzo**. El evento está abierto al público en general, de **10:00h a 22:00h**, y tiene como objetivo recaudar fondos para la investigación y concienciación sobre la enfermedad rara CTNNB1.



Agenda FNAC

Jesús Terrés presenta su nueva novela **Vivir Sin Miedo** el **24 de marzo** a las **19.00** horas. Por otro lado, el periodista deportivo **Miguel Quintana**, repasa su carrera en el Diario de un periodista deportivo el **miércoles 26 de marzo** a las **19.00** horas. **Isabel Fuentes**, licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid, presenta **Hemoglobinina**, un thriller lleno de misterio, el **jueves 27 de marzo** a las **19.00** horas. La ilustradora digital, **Gema Vadillo** exhibe su última obra titulada **El Rojo Duele Menos** el próximo **viernes 28 de marzo** a las **19.00** horas.



Bilbao Poesía 2025

El **Festival Literario de Bilbao Poesía** regresa en su **26ª edición**, organizado por el **Ayuntamiento de Bilbao**, y se celebra del **14 al 22 de marzo** en la **Biblioteca de Bidebarrieta**. Este evento cuenta con un variado programa que reúne a poetas y artistas vinculados al mundo de la poesía y la música. En homenaje a **Blas de Otero**, el **15 de marzo** el cantautor vasco **Gontzal Mendibil** ofrecerá un concierto dedicado al poeta bilbaíno.

Premios Las Angulas de la Ría 2025

Otro año más, hemos celebrado la Gala de las Angulas, un evento donde celebramos la **cultura, el esfuerzo y el talento de Bilbao y Bizkaia**. Entre los premiados de esta edición se encuentran **Fernando Canales Etxanobe, Francis Díez 'Doctor Deseo', Larraitz Zuazo, Zuri Goikoetxea, Ainhoa Andraka, Ramón Ibarra, el equipo médico de Trasplantes del Hospital de Cruces y BM Bilbao Cross**. Además, la gala contó con las actuaciones en directo de la cantante **Miriam Lujua** y de **Francis Díez, de Doctor Deseo**.



Exposición "Laberinto" de Juan Carlos Eguillo

La muestra, expuesta en la **Sala Rekalde**, se puede visitar desde el pasado **1 de marzo** hasta el próximo **28 de septiembre**. Con casi un millar de obras, la exposición del artista bilbaíno ha sido clave en el desarrollo del **arte contemporáneo**. Además, en esta ocasión se pueden ver piezas que no se habían mostrado antes, lo que ofrece una oportunidad única para descubrir aspectos inéditos de su trabajo.

Klimt: El Sueño Dorado

Bilbao se prepara para recibir, a partir del **21 de marzo**, una impresionante exposición inmersiva dedicada al revolucionario artista vienés **Gustav Klimt**. Con su característico uso del **oro** como sello distintivo, su obra cobra vida gracias a la combinación de **arte y tecnología**. Esta experiencia transporta a los visitantes a un mundo de belleza y asombro, derribando límites y ofreciendo una nueva forma de contemplar su legado.



Zeid Fest 2025

El próximo **5 de abril**, el **BEC! de Barakaldo** acoge la **cuarta edición de este festival**, que se ha consolidado como un evento clave en la escena musical de **Euskadi**. En esta ocasión, el cartel cuenta con una alineación espectacular, liderada por la banda internacional **Crystal Fighters**, que compartirá escenario con referentes del panorama local como **Zea Mays, Iseo & Dodosound, Betagarri, Süne y Dupla**.

Inauguración "In Situ: Refik Anadol"

La nueva edición de Anadol expuesta hasta el **19 de octubre**, presenta Arquitectura viva: Gehry, una innovadora instalación audiovisual que emplea inteligencia **artificial (IA)** y arte generativo para reinterpretar el legado arquitectónico de **Frank Gehry**, ofreciendo una visión dinámica y envolvente de su obra.





EL RENACER DE EL CHURRASCO

El mítico restaurante El Churrasco de Bilbao resurge con un nuevo nombre, Tolón-Tolón, reivindicando la cocina a la brasa. Ubicado en la calle Conde Mirasol, ofrecerá carnes maduradas y mariscos a la parrilla, con apertura prevista entre junio y julio. Su regreso promete revivir la esencia gastronómica de la ciudad.



25 AÑOS DEL BILBAO BASKET

El Bilbao Basket celebró sus 25 años con más de 9.000 aficionados en el Bilbao Arena, vistiendo el rojo de sus inicios. El momento más emotivo llegó con la presentación de los embajadores del aniversario: Marce Huertas, Patrik Sáenz de Ugarte, Lucho Fernández, Pedja Savovic, Marko Banic, Javi Salgado y Álex Mumbrú entre otros.



LA GALA DE LAS ANGULAS 2025

Este año, hemos celebrado una edición especial de la gala, reconociendo la dedicación y el esfuerzo. Entre los premiados destacan Fernando Canales, el equipo de trasplantes de Cruces, Francis Díez, BM Bilbao Cross (Bilbao Atletismo Santutxu), el documental Itoiz: Udako Sesioak y el actor Ramón Ibarra.



TRUMP AMENAZA CON ARANCELES DEL 200% AL VINO Y CHAMPÁN EUROPEOS

En respuesta a los aranceles de la UE al bourbon estadounidense, Donald Trump ha anunciado que impondrá gravámenes del 200% a vinos, champán y otras bebidas alcohólicas europeas. La medida intensifica la guerra comercial entre ambas potencias.



AUMENTAN LAS PERSONAS QUE PIERDEN EL RGI

En un año han aumentado en un 60% la cantidad de personas que han perdido la RGI (Renta de Garantía de Ingresos) por haber rechazado un empleo. La negación sin justificación a una oferta de trabajo implica la pérdida automática de la RGI e impide solicitarla durante un año.



CAÍDA DE LA ACTIVIDAD PESQUERA EN EUSKADI

La actividad pesquera ha caído a la mitad en los últimos 20 años. En los puertos de Gipuzkoa y Bizkaia en la actualidad trabajan 187 buques, cuando hace 20 años superaba los 370. Dado que las costumbres alimentarias han cambiado con el tiempo y el consumo del pescado ha descendido.



Bilbao Orkestra
Sinfonikoa

13



© Vasco Vilhena

martxoak 13-14 marzo

Beethoven y el Doctor Atomic

S. Barber: *Adagio para cuerdas*

J. Adams: *Doctor Atomic symphony*

L. van Beethoven: *Concierto para violín
y orquesta en Re Mayor Op. 61*

Sergey Khachatryan, biolina/violín
Joana Carneiro, zuzendaria/directora

14



© Oler Rey Belika

martxoak 27-28 marzo

Mozart, Mendelssohn y Suzuki

W.A. Mozart:

Sinfonía n° 25 en sol menor K. 183

W.A. Mozart: *Selección de Arias de concierto*

F. Mendelssohn: *Sinfonía n° 5
en Re Mayor Op. 107 "de la Reforma"*

Jone Martínez, soprano/soprano
Masaaki Suzuki, zuzendaria/director



Palacio Euskalduna Jauregia



osteguna | jueves 19:30 h
ostirala | viernes 19:30 h



Desde 14,42 €-tik aurrera

Gaztea (<30):
desde 5,41 €-tik aurrera

Taquilla Euskaldunako leihatila
www.bilbaorquestra.eus

La ría del ocio



Aurenfis.



MÚSICA



KAFEANTZOKIA

**DONE BIKENDI 2, 4. - 48001
BILBAO**

LENDAKARIS MUERTOS + KONFLIKTO DE LIBERTAD

21 de marzo a las 22:00h

Lendakaris Muertos es una banda de **punk** originaria de Pamplona, formada en 2004. Se caracterizan por su estilo rápido y directo, con letras que combinan humor y crítica social. A lo largo de su trayectoria, han lanzado álbumes como *Lendakaris Muertos* (2005), *Se habla español* (2006) y *Vine, vi y me vendí* (2008). **Konflikto de Libertad** es una banda mexicana de **hardcore punk** formada en los años 90 en Atizapán, Estado de México.



DULCE CASTIGO, TRIBUTO A "LOS SUAVES"

22 de marzo a las 22:00

Dulce Castigo, una destacada banda tributo, rendirá homenaje a **Los Suaves**, la legendaria formación de **rock gallega**. La



BILBAO EXHIBITION CENTER

AZKUE KALEA, 1, 48902 BARAKALDO

CHILL MAFIA

28 de marzo a las 20:30

El grupo **CHILL MAFIA**, que fusiona **rap**, **reggaetón**, **electrónica**, **punky folk navarro**, cerrará su **gira de despedida** con un evento maratónico de **más de diez horas**. Para esta última presentación, la banda de Iruña ha decidido rodearse de artistas cercanos y amigos. Entre los invitados estarán **Nerve Agent**, **Hofe x 4:40**, **Euskoprincess**, **Bengo**, **La Txama**, **Mirua** y **Arepas**, banda en la que también participan algunos integrantes de CHILL MAFIA. Además, se sumarán **más artistas** a esta despedida especial.

banda se caracteriza por su **fielidad al sonido y la esencia de Los Suaves**, interpretando con pasión y energía temas icónicos que han marcado la historia del rock en español. Su dedicación y respeto por la música de Los Suaves les han valido el reconocimiento y aprecio de los seguidores de la mítica banda gallega.



SUKENA+BURUTIK

3 de abril a las 21:30

Sukena, originaria de Oñati, es una formación de **pop-rock** integrada por seis miembros, incluyendo a las **hermanas Naia y Eider Herraez**, quienes comenzaron el proyecto en el año 2020. **Burutik** es un quinteto de Pamplona/Iruña que fusiona el **rock** con el acordeón, aportando un sonido distintivo. La banda ha publicado dos álbumes: "**Paradisua**" en 2020 y "**Hamabost Segundu**" en 2022, además de un conjunto de tres canciones titulado "**Zerua eta Zorua: hiru kanta bakardeari**" en 2023.



SCOTT HENDERSON + JEFF AUG

30 de marzo a las 19:00

El guitarrista **Scott Henderson**, reconocido por su maestría en la fusión de géneros como **jazz, blues, funk y rock**, se presentará junto a su trío conformado por **Romain Labaye** en el bajo y **Archibald Ligonnière** en la batería. Henderson, originario de Florida, ha sido influenciado por músicos como Jimmy Page, Jeff Beck y Jimi Hendrix, y ha trabajado con artistas como Chick Corea y Jean-Luc Ponty. La velada también contará con la actuación en solitario de **Jeff Aug**, un **guitarrista acústico** reconocido por su destreza técnica y estilo instrumental.



SALA SANTANA

TELLERIA KALEA 27 48004, BILBAO

JORGE PARDO

21 de marzo a las 21:15

Conocido por su innovadora **fusión de jazz y flamenco**, Pardo ha sido una figura clave en la música española, cola-

borando con **Paco de Lucía y Camarón de la Isla**. En este concierto, ofrecerá su característico sonido con el **saxofón y la flauta**, mezclando tradición y modernidad.



REBUJITOS

29 de marzo a las 20:30

El grupo gaditano llegará a Bilbao con su Tour 2025 "**Lunare**", ofreciendo un espectáculo único en la Sala Gold. Originarios de Tarifa, Los Rebutijos se dieron a conocer en 2004 con su álbum **Lo Que Me Gusta de Ti**, logrando gran éxito con su particular **fusión de flamenco pop** y letras cargadas de sentimiento. A lo largo de su carrera, han conquistado a su público con temas como **Todos los besos, Un bonito final y Tú me elevas**, consolidándose como una de las bandas más queridas del género.



KHEA + ASAN

4 de abril a las 20:00

Una de las figuras más influyentes del **trap argentino**, ha revolucionado la escena urbana con su estilo único y éxitos globales. A su lado estará **Asan, productor y cantante**

con un enfoque innovador en el **hip-hop y el R&B**. Juntos, han lanzado el EP "**1000mg**", una inmersión en los altibajos emocionales de ambos artistas, explorando las complejidades de las relaciones, la fama y el auto-descubrimiento.



STAGE LIVE

URIBITARTE PASALEKUA, 8, ABANDO, 48001 BILBAO, ENOL

21 de marzo a las 21:00

Artista gijonés de 22 años, equilibra sus estudios de derecho con su pasión por la música. Con un estilo que combina **pop-rock, rap y R&B**, destaca por su versatilidad y emotividad. Es parte de la nueva generación que está redefiniendo el "**nuevo pop**".



NO QUIERO

28 de marzo a las 21:30

La banda bilbaína, regresa con "**Esos Años**", su cuarto single y adelanto de su próximo álbum de 2025. Con **ritmos funky y estribillos pegadizos**, la canción recuerda a Jamiroquai o Red Hot Chili Peppers. El videoclip, dirigido por **Antón Uribe**, nos transporta a una discoteca llena de luces y energía.



TEATRO



TEATRO ARRIAGA

PLAZA ARRIAGA, 1
EL ZOO DE CRISTAL

Del 21 de marzo al 23 de marzo (eusquera). Del 3 al 6 de abril (castellano).

Dentro de la programación de “Loraldia2025” presentan “El zoo de cristal” bajo la dirección escénica de **Natalia Menéndez**. Los intérpretes son **Mikel Losada, Ione Irazabal, Miren Gaztañaga y Arnatz Puertas** y la adaptación a euskera ha sido por **Kepa Errasti**. Escrita en 1944, es la primera obra que estrenó **Tennessee Williams**, uno de los dramaturgos y escritores más destacados del siglo XX en Estados Unidos.

TEATRO ARRIAGA

PLAZA ARRIAGA, 1
14.4

26 de marzo a las 19:30

De la mano de la dirección de **Sergio Peris-Mencheta** y la interpretación de **Ahmed Younoussi**. Tras “Una noche sin luna”, la dupla formada por **Juan Diego Botto y Sergio Peris-Mencheta** vuelve con una nueva propuesta teatral:



SOCIALANTZOKIA DE BASAURI

KALE NAGUSIA, 2
4 X 4

29 de marzo a las 20:00

Creado por **Ron Lalá** y dirigido por **Yago Cáceres** el **Social Antzokia de Basauri** presenta cuatro espectáculos en uno, un viaje a las cuatro primeras obras de Ron Lalá. Con la dramaturgia llevada por **Álvaro Tato** y los intérpretes **Juan Cañas, Miguel Magdalena, Diego Morales, Luis Retana y Daniel Rovalher**. Ron Lalá ha consolidado su trayectoria gracias al enorme respaldo del público, el entusiasmo de la crítica y los galardones y las giras nacionales e internacionales obtenidos.

14.4. Ahmed consigue cruzar con 9 años a la península escondido en los bajos de un camión. Y aquí, en la tierra prometida llegará otra odisea que se aleja de lo soñado



TEATRO CAMPOS ELÍSEOS

BERTENDONA, 5
UNA MADRE DE PELÍCULA

28 de marzo a las 20:00 y el 29 a las 19:00

El Teatro Campos Elíseos acoge al teatro “Una madre de película” dirigido por **Juan Car-**

los Rubio acompañado de la gran intérprete **Toni Acosta**. Eva María recibe un audio de su hijo: debe entrar en su habitación y buscar una carpeta. Su hijo es extremadamente celoso de su intimidad y le advierte de que no caiga en tentación de hurgar en sus cosas. Eva María promete a su hijo cumplir a rajatabla su cometido, pero una vez inmersa en el encargo... ¿Quién está libre de pecado?





EIBAR

48ª EDICIÓN DE JORNADAS DE TEATRO DE EIBAR 2025

Del 25 de febrero 2025 al 11 de abril 2025

El 25 de febrero dará comienzo la 48ª edición de las reconocidas Jornadas de Teatro de Eibar, que se extenderán hasta el 11 de abril. Como cada año, el Coliseo, el Complejo Educativo y las calles de la ciudad se convertirán en escenario para más de veinte compañías teatrales, consolidando este evento como un referente cultural en Euskadi. En la edición anterior, cerca de 8.000 personas asistieron a las funciones, cumpliendo con las expectativas de la organización y reafirmando la relevancia de esta cita para la vida cultural de Eibar.



TEATRO CAMPOS ELÍSEOS

BERTENDONA, 5

¿POR QUÉ NO TE CALLAS?

29 de marzo a las 22:00 y el 30 de marzo a las 20:00

Dani Mateo es uno de los cómicos y presentadores más destacados y reconocidos del momento. Conduce "Zapeando", colabora regularmente en "El Intermedio" e incluso ha

asumido el rol de presentador ocasional. También ha estado al frente de "Roast Battle" y ha participado en programas como "Comedy Central" y "Club de la Comedia". Además, encuentra tiempo para hacer monólogos, radio, podcasts y cualquier otro proyecto que se cruce en su camino. Su humor afilado y sin filtros es su sello personal.



CENTRO MUNICIPAL DE BASURTO

ZANKOETA, 1

LA ODISEA

3 abril a las 19:00

Bajo la adaptación y dirección de Javier Liñera y los intérpretes Osvaldo del Valle, Ander Jiménez, Iratxe Azkarategi, David Pérez-Zamacona, Ale Aparicio, Juan Maté, Gorka Bakedano y Nerea Arrieta Ibáñez la compañía teatral Kai Errea presenta su primer proyecto, La Odisea, una versión de Alberto Conejero del

SOCIALANTZOKIA DE BASAURI

KALE NAGUSIA, 2

CARMEN, NADA DE NADIE

5 de abril a las 20:00

Bajo la dirección de Fernando Soto y los autores Francisco M. Tallón y Miguel Pérez García el Social Antzokia de Basauri nos presenta "Carmen, nada de nadie" que tiene como intérpretes Beatriz Argüello, Ana Fernández, Cíctor Massán y Oriol Tarrasón. La protagonista, Carmen Díez de Rivera, renunció a los privilegios de clase y llegó a alcanzar un puesto que ninguna mujer ha desempeñado en este país: Jefa del Gabinete de la Presidencia del Gobierno.



 **CORRIENDO
POR CTNNB1**

27, 28 Y 29 DE MARZO

**UN RETO DEPORTIVO DE RESISTENCIA
Y SOLIDARIDAD**

Durante tres días, acogeremos un evento único en el que la resistencia, la solidaridad y el compromiso social se unirán para apoyar a la Asociación CTNNB1, promoviendo la concienciación y la recaudación de fondos a su favor.

¡Súmate al reto más solidario del año, compra tu kilómetro y corre por CTNNB1, una enfermedad que necesita nuestro apoyo! Porque juntos, podemos marcar la diferencia.

12 HORAS CORRIENDO

29 DE MARZO

Únete al reto de **Yeray González** y **Edu Zapata**, que correrán en una cinta durante 12 horas ininterrumpidas.



#ZubiarteSolidario

Más información www.zubiarte.com





AGENDA EUSKADI



TEATRO VICTORIA EUGENIA

REPÚBLICA ARGENTINA, 2,
DONOSTIA
LUX TRIO

30 de marzo a las 19:00

El grupo formado por **Myra Melford** (piano), **Allison Miller** (batería y percusión) y **Nick Duston** (contrabajo) presenta un repertorio de composiciones originales de los miembros de la banda, donde experimentan con temas espirituales acompañados del sonido del **jazz**, simbolizando las alturas y profundidades musicales que la banda busca explorar.



SALA JIMMY JAZZ GASTEIZ

CORONACIÓN DE LA VIRGEN
BLANCA, 4, VITORIA
ISRAEL B

28 de marzo a las 22:00

El artista presenta su nuevo disco "**Mi propio peorenemigo**", lanzado el pasado 27 de



TEATRO VICTORIA EUGENIA

REPÚBLICA ARGENTINA, 2, DONOSTIA

14.4

22 de marzo a las 19:30

Mediante un lenguaje realista y la combinación de un género **lírico** y **poético**, la obra teatral narra la historia de Ahmed, un joven que escapa del maltrato familiar para habitar las calles de Tánger, un viaje que separa dos mundos que viven a **14.4 kilómetros** de distancia. La pieza, dirigida por **Sergio Peris-Mencheta**, cuenta con la interpretación de **Ahmed Younossi**.

noviembre, un proyecto que trata sobre la dualidad entre la luz y la oscuridad. El cantante presentará su nuevo trabajo en un repertorio donde fusiona el **rap** tradicional con el **funk** más bailable.

MERINA GRIS



29 de marzo a las 21:30

La banda **experimental** creada en 2020 por **Sara**, **Julen** y **Pascal** presenta su nuevo proyecto musical denominado "**Zuloa**", un trabajo que está lleno de canciones pop violentas. Después de pisar los escenarios más relevantes de la nación, como el festival **BBK Live**

de Bilbao, el grupo vuelve dispuesto para divulgar sus sonidos por toda la escena musical.

ARCO

4 de abril a las 22:00

Antonio Arco, antiguo integrante de la célebre banda andaluza "**El Puchero del Hortelano**", cantante, compositor y guitarrista, presenta su nuevo proyecto musical titulado "**SOL**". El artista granadino presenta diez canciones arraigadas a sus orígenes **rockeros** y **flamencos**, donde lleva al oyente a un viaje entre la vida, la ilusión y el amor.





B A S A U R I
SOCIAL
A N T Z O K I A

UMOREA/MUSIKA

RON LALÁ

4 x 4

Martxoak 29 de marzo • 20:00 • 20€



SOCIAL
ANTZOKIA

HURRENGO IKUSKIZUNAK
PRÓXIMOS ESPECTÁCULOS

B A S A U R I 2 0 2 5



ANTZERKIA

**TEATRO ESPAÑOL &
TABLAS Y MÁS TABLAS**

CARMEN, NADA DE NADIE

Apirilak 5 de abril • 20:00 • 20€

ANTZERKIA

KHEA ZIATER

LA SED DEL MINOTAURO

Apirilak 12 de abril • 20:00

18€/Socialen Lagunak: 10€

SOCIAL COMEDY

AGUSTÍN JIMÉNEZ

¿QUIÉN SOY YO?

Maiatzak 10 de mayo • 20:00

18€ (Aurretiko salmenta/Venta anticipada)

22€ (Emanaldiaren egunean/Día de la función)



SARRERAK SALGAI
ENTRADAS YA A LA VENTA

socialantzokia.eu •  metro bilbao

Geltokia/Parada: Basauri
Irteera/Salida: Basozelai



Junto a la llegada de la primavera vuelven diversos festivales y ferias

Los festivales musicales recobran gran protagonismo en los principales escenarios de Bilbao



DAMBA FESTIVAL

El **22 de marzo**, el escenario de BilboRock acogerá la nueva edición de **Bilbao Damba Festival**, un evento donde se promueve la diversidad cultural a través de la música. Los sonidos **reggae**, **afrobeat**, **kuduro** y el **urbano** serán los protagonistas que reúnen a artistas internacionales como **Havana 537**, **Novato**, **Awa Fall** y **Titica**. La apertura de las puertas será a las **18:00 horas**, donde el encuentro musical busca ser un espacio de **empoderamiento y fusión cultural**, resaltando la riqueza de los sonidos globales. El evento, organizado con el apoyo de entidades como **Bilbao**, **Bizkaia Kooperera** y **BilboRock**, promete una noche inolvidable de ritmo y conexión.



ETS 20 URTE ZURE ESKUTIK

En Tol Sarmiento (ETS), la banda más influyente de la música en euskera, celebra su 20 aniversario con "20 urte Zure Eskutik", tres conciertos históricos los días **15, 21 y 22 de marzo** en el **Bizkaia Arena (BEC)** ante **45.000 personas**. Con las entradas agotadas hace más de un año, este evento

se convierte en el más multitudinario de la historia de la música vasca.

El espectáculo cuenta con una gran producción audiovisual y la participación de diversos músicos, dantzaris y artistas invitados. Entre ellos, el grupo **Gozategi** y **Andoni Ollokiegi** abrirán cada jornada con su música.



El 22 de marzo, ETS y **BBK** organizan un día festivo con diferentes eventos, como herri kirolak, romerías y conciertos en el **Pabellón 2 del BEC**. La última noche del evento será retransmitida en directo por **ETB**, cerrando un capítulo inolvidable antes del parón de la banda.

FESTIVAL DE DESPEDIDA: CHILL MAFIA AGUR ETA OHORE

La célebre banda finaliza su gira de despedida con una fiesta de más de diez horas el **28 de marzo**. Para su último concierto, la cuadrilla de **Iruña** ha preparado una despedida por todo lo alto, rodeada de grandes amigos y artistas.

Sobre el escenario compartirán sus canciones con **Nerve Agent**, sus inseparables **Hofe x 4:40**, la talentosa **Euskoprincess**, el versátil **Bengo**, la provocadora **La Txama**, el pop épico de **Mirua** y **Arepas**. Además, la lista de colaboraciones seguirá creciendo con más sorpresas.

La noche arrancará con la energía arrolladora de **Puñales**, que encenderá la **CU-BEC** con su DJ set, seguido del concierto de **Metrika**, que traerá su explosiva fusión de **trap** y **electrónica**. Y para quienes quieran seguir la fiesta, el post-party se extenderá hasta las **6 de la mañana** con las sesiones de **Katza**, **Bichos Raros** y más invitados especiales.

ZEID FEST 2025

El **5 de abril** se celebrará su cuarta edición en el **BEC!** de **Barakaldo**, consolidándose como un referente de la música en Euskadi. Este año, el festival contará con un cartel **especial**, encabezado por **Crystal Fighters**, banda internacional que compartirá escenario con algunos de los nombres más destacados del panorama regional como: **Zea Mays**, **Iseo & Dodosound**, **Betagarri**, **Süne** y **Dupla**. Además, se confirma la participación especial de **ZETAK**, **Erramun Marti-**

korena, **Eñaut Elorrieta** y **La Maria** (desde Valencia).

Lo que nació en plena pandemia ha evolucionado hasta convertirse en una cita imprescindible, mediante un fuerte compromiso con la música. Como novedad, se inaugura **Azoka Plaza**, un nuevo espacio para conciertos acústicos, donde se organiza un concurso para jóvenes talentos.

VINTAGE BILBAO

La moda sostenible tiene una nueva cita en **Vintage Bilbao**, un espacio de más de **500 metros cuadrados** dedicado a la moda vintage y a nuevos diseñadores, con precios rebajados. Organizado por **Espacio Open**, este mercado busca fomentar el **consumo responsable** y estará abierto todos los fines de semana en la antigua fábrica de **galletas Artiach**. El evento se celebra desde el **7 de junio de 2024 hasta el 13 de abril de 2025**, con horario de **viernes a domingo, de 11:00 a 20:00**.



Diversión, Talento y Magia

¡Así vivimos la Gala de las Angulas de la Ría 2025!



La Ría del Ocio celebró con éxito una nueva edición de la **gala de premios Las Angulas de la Ría** el pasado miércoles 19 de marzo en la **Sala BBK** de Bilbao. La velada, patrocinada por la **Diputación Foral de Bizkaia, Ayuntamiento de Bilbao, BBK y el Consorcio de Aguas**, y con la colaboración de **Charcuterías Thate, Hazi, Conversa, Coca Cola, Cakesss y La Salve**, reunió a destacadas personalidades del mundo cultural y artístico de Bilbao y su entorno.

La expectación se sentía en el ambiente desde el primer momento. Tras posar ante las cámaras, los invitados se dirigieron a la sala, donde les esperaba una noche llena de sorpresas y momentos involi-

dables. La noche del 19, entre muchas figuras destacadas, tuvimos el placer de recibir a **María del Río Pereda, portavoz de EHBildu, La Otxoa, Juan Mari Aburto, Alcalde de Bilbao, Teresa Laespada, Diputada Foral, Juan Ignacio Vidarte, Director general de Museo Guggenheim, Miguel Zugaza, Director museo de Bellas Artes, Itziar Urtasun, concejala de igualdad y fiestas, Esteban Goiti, concejal del PP, Paula Garagalza, concejala del PP, Eider Inunciaga, concejala de euskera, atención y participación ciudadana, Koldo Bilbao, director cultura BBK, Txema Soria, Arantza Rica, Julen Arredondo, Kepa Esnaola, Kepa Junkera, Jon Bilbao Urqui-**

jo, concejal delegado regeneración urbana, Marcos Muro, director de Bilbao Kiroiak, Leixuri Arrizabalaga, Anakoz Merikaetxebarri, Verónica García, presidenta de Arbaso, Eloisa trueba, Kepa Odriozola, presidente del consorcio de aguas Bilbao-Bizkaia, Barbara Sarrionandia, Nekane Ramirez, Amaia Sasiain, Naiara Cabezas, Laura Gutierrez, Leire Martinez, Andrea Sanchez, Leire Lorenzo o Josu Collantes. Luego de una impecable actuación inicial de la joven cantante Miriam Lujua, la presentadora, **Ainhoa García**, abrió el evento con unas palabras especiales para **Julen Arredondo**, DJ, promotor cuyo trabajo fue fundamental en la creación de experiencias



inolvidables para el público.

Cuando nuestro director, **Arturo Trueba**, subió al escenario, la conexión con Ainhoa fue evidente. Con la espontaneidad de una charla entre viejos amigos, ambos recorrieron los **38 años** transcurridos desde el lanzamiento del primer número de la revista, emocionando al público y tomando como hilo conductor la celebración de la **Gabarra**, un tema presente a lo largo de toda la gala.

ITOIZ UDAKO SESIOAK

ANGULA DEL CINE

Después de la proyección de un video de presentación, **Leixuri Arrizabalaga**, diputada de euskera, cultura y deporte, las primeras galardonadas **Larraitx Zuazo**, **Zuri Goikoe-txea** y **Ainhoa Andra**, recogieron la **Angula del Cine** en reconocimiento de su documental **Itoiz Udako Sesioak**. Las Directoras de Itoiz udako sesioak nos hablaron de lo importante que es perseguir tus sueños, Ainhoa Andra expresó: “Esperamos que sea una película que inspire a las nuevas generaciones para que sean lo que realmente quieren ser”

Esta obra audiovisual captura la esencia de la música y la naturaleza en perfecta armonía, mediante la narración de la mítica banda musical de los **70-80 Itoiz**. A través de una cuidada estética visual y sonora, las directoras exploran los escenarios naturales del **País Vasco**, donde además de rendir homenaje a la música en directo, también pone en valor el patrimonio natural y cultural de la región.

Itoiz Udako Sesiolak ha sido



presentado en varios festivales internacionales, recibiendo el reconocimiento de la crítica por su sensibilidad y originalidad. La trayectoria de sus directoras, comprometidas con la exploración de nuevas narrativas audiovisuales, las ha llevado a exhibir su trabajo en **España, Francia, Alemania** y otros países, consolidándose como referentes en el cine documental.

RAMÓN IBARRA

ANGULA DEL TEATRO

En reconocimiento a su presencia en escenarios y pantallas, dando vida a personajes inolvidables, y cautivando a todo tipo de público, consolidándose como una de las figuras más destacadas de nuestra escena, **Ramón Ibarra** recogió la **Angula del Teatro** de las manos del director **Arturo Trueba**. Ramón Ibarra, en su interven-

ción, recordó con nostalgia los inicios de La Ría del Ocio y cómo su vínculo con este evento ha perdurado a lo largo de los años. En sus palabras, rememoró un momento clave: “Hace 37 años, Arturo me dio a mí a Oscar Grijalba para presentar una gala, la primera fiesta de La Ría del Ocio”.

Nacido en **Getxo**, cuenta con una sólida trayectoria en el mundo del cine, el teatro y la televisión. Su arte interpretativo y su capacidad para dotar de profundidad a cada personaje lo han convertido en una figura destacada dentro del panorama audiovisual.

A lo largo de su carrera, ha participado en numerosas producciones tanto en la gran pantalla como en series de televisión de gran éxito, como *El secreto de Puente Viejo* donde ha demostrado su talento. Su trabajo en teatro también ha sido fundamental, colaborando con reconocidas compañías y llevando a escena interpretaciones que han cautivado al público como *el Makina Beltza*. Asimismo, gracias a su entrega y profesionalismo, Ramón Ibarra ha recibido el reconocimiento de la crítica y ha sido galardonado por la **Unión de Actores Vascos**, como **Mejor Interpretación Masculina** por su interpretación en *Pecata minuta*.

HOMENAJE A JUAN IGNACIO VIDARTE Y TXEMA SORIA

Durante la gala se entregaron dos importantes reconocimientos a figuras destacadas en el ámbito cultural. El primer galardón fue para **Juan Ignacio Vidarte**, Director Gene-



ral del **Museo Guggenheim Bilbao**, en reconocimiento a su trabajo que ha sido fundamental en la consolidación del museo como un referente artístico internacional y en el apoyo cultural de la ciudad. El reconocimiento fue entregado por Miguel Zugaza, Director del Museo de Bellas Artes de Bilbao, quien destacó la conexión entre el museo y la evolución de la ciudad. En sus palabras, resaltó: “Hemos desarrollado nuestro proyecto de manera muy paralela y unida a esa transformación de Bilbao”.

El segundo reconocimiento de la noche fue otorgado a **Txema Soria**, periodista y promotor cultural, cuya de-

dicación ha sido clave en la difusión de la cultura vasca. Este premio fue entregado por el equipo de **La Ría del Ocio**, compuesto por **Naiara Cabezas**, **Laura Gutierrez**, **Barbara Sarrionandia** y **Arturo Trueba**, quienes rindieron homenaje a su incansable trabajo en la promoción de la cultura local. Durante su intervención, Txema Soria compartió algunos recuerdos comunes con Arturo Trueba, quien fue el encargado de entregarle el galardón: “Cuando me propuso el inicio de La Ría del Ocio, yo le dije que estaba loco, porque todos los proyectos anteriores no habían durado, y esta ya lleva 38 años”.



EQUIPO MÉDICO DE TRASPLANTES DEL HOSPITAL DE CRUCES ANGULA DE LA SALUD Y BIENESTAR

La **Angula de la Salud y Bienestar** lo recogió el **Equipo Médico de Trasplantes del Hospital de Cruces** conformado por: M^a Luz Marqués González, Kepa Esnaola Gangoiti y María Isabel Díaz Rico, Jesús Padilla Nieva y Jorge García Olaverri, Sofía Zarraga Larrondo y Gorka García Erauzkin, Gorka Ojinaga García, Nerea Olivares Beobide, Mikel Gastaca Mateo y Francisco Javier Bustamante Schneider y Mireia Aguirre Meñica, en honor a su excepcional labor en el ámbito de la medici-

na y la salud. El galardón fue entregado por **Kepa Odriozola**, presidente del **Consortio de Aguas Bilbao-Bizkaia**, por la labor fundamental que realiza el equipo de trasplantes salvando numerosas vidas, destacándose por su dedicación, profesionalismo y compromiso. La entrega del galardón fue un tributo a su incansable esfuerzo por mejorar la calidad de vida de los pacientes y a su contribución al avance de la medicina en nuestra región. Kepa Esnaola, coordinador de trasplantes del equipo, expresó su profundo agradecimiento por el reconocimiento y resaltó algunos de los logros más significativos en trasplantes renales, como los

realizados en el Hospital de Vigo. En sus palabras: “Para nosotros, más que el número, lo importante es lo bien que van, el trabajo que hay detrás y la satisfacción que supone para todos nosotros.”

BM BILBAO CROSS ANGULA DEL DEPORTE

Con ilusión y gratitud, **Eguskiñe Aspiazu, Amaia Piedra y Nerea Iturriaga** recibieron la **Angula del Deporte** en representación del equipo femenino de **BM BILBAO CROSS**. Amaia Piedra expresó su gran emoción al recibir este reconocimiento: “Estamos acostumbradas a recibir premios en el ámbito deportivo, pero para nosotras fue muy ilusionante que nuestra ciudad y La Ría del Ocio posicionaran a Bilbao en un lugar tan destacado”.

En 2025, el equipo se coronó **campeón de España en 10K**, un logro que refleja su excelente forma física y su compromiso con el deporte. Además, **BM Bilbao Cross** ha protagonizado una destacada actuación en el **Campeonato de Europa de Cross**, subiendo al podio como **subcampeonas** en la edición de 2024 celebrada en **Albufeira, Portugal**. Este éxito marca un hito en su historia, ya que logran superar el bronce obtenido en 2023, alcanzando su **séptima medalla de plata** en la historia del club. Estos logros son solo una parte de los muchos premios y reconocimientos que han acumulado a lo largo de su carrera, posicionándose como una de las mejores formaciones del atletismo femenino.



FRANCIS DÍEZ

ANGULA DE LA MÚSICA

El inconfundible **Francis Díez**, vocalista de **Doctor Deseo**, recibió la **Angula de la Música** en reconocimiento a su trayectoria y contribución a la industria musical. Desde la formación del grupo en Bilbao a principios de los **años 80**, su inconfundible voz y su estilo único han dejado una huella imborrable en la escena musical. Con **18 álbumes** publicados y décadas sobre los escenarios, **Francis** se ha consolidado como uno de los cantantes más icónicos y transgresores del panorama

musical nacional. Francis, visiblemente emocionado, dedicó el premio a sus compañeros de Doctor Deseo, destacando su importancia en su trayectoria. Con sinceridad, expresó: "Sin ellos, no soy nada."

El galardón fue entregado por **Juan Mari Aburto, alcalde de Bilbao**, quien destacó la importancia de Francis Díez y su banda en la identidad cultural de la ciudad. Para celebrar este homenaje, el público disfrutó de una **actuación sorpresa**, un momento inolvidable que añadió aún más emoción a la gala. Con su pasión, energía y

talento, **Díez** volvió a demostrar por qué sigue siendo una de las grandes figuras de la música en nuestro país.

FERNANDO CANALES ETXANOBE

ANGULA DE LA HOSTELERÍA

El último premio de la noche fue otorgado a **Fernando Canales**, quien recibió la **Angula de la Hostelería** en reconocimiento a su brillante trayectoria y su contribución a la gastronomía. Formado en la **Escuela de Hostelería de Leioa**, inició su carrera trabajando en prestigiosos restaurantes de **Euskadi y Francia**, donde perfeccionó su técnica y consolidó su pasión por la cocina.

En **1998**, dio un paso decisivo al abrir su propio restaurante, **Etxanobe**, ubicado en el **Palacio Euskalduna**, un espacio que ha sabido combinar tradición e innovación para alcanzar la excelencia. Su talento y creatividad le han valido una **estrella Michelin y dos soles en la Guía Repsol**, posicionándolo como un referente en la gastronomía. Durante su intervención, Canales compartió cómo, en sus inicios, ser chef no era tan reconocido ni estaba tan de moda como lo está hoy en día, lo que hacía que el camino fuera complicado. Sin embargo, expresó con gratitud cómo Bilbao y su gente lo han acogido a lo largo de los años, y con humildad comentó: "He caído de pie aquí". Para él, la ciudad y su gente han sido una parte fundamental de su éxito, creando un vínculo especial que lo ha respaldado desde el principio. Además de su laboren los fogones, Fernando Canales ha sabido acercar la cocina al gran



público a través de su colaboración con **diversos medios de comunicación**. Durante **siete años**, dirigió y presentó un programa culinario en **Localia TV**, consolidando su faceta divulgativa y su pasión por compartir conocimientos gastronómicos. El galardón fue entregado por **Teresa Laespada, Diputada de Empleo**, quien destacó su trayectoria y su impacto en la hostelería. Un

premio más que merecido para un chef que sigue elevando la cocina vasca a lo más alto.

FIN DE GALA

La gala llegó a su fin tras una noche llena de emociones, reconocimientos y momentos inolvidables. Los asistentes, entre risas y ovaciones, fueron testigos de una velada en la que la cultura celebró el talento y la trayectoria de grandes figuras.

Tras la entrega de los premios, los galardonados y asistentes compartieron un **cóctel de celebración**, donde brindaron por los éxitos de la noche en un ambiente distendido y de camaradería. Como broche final, se realizó una **foto familiar** con todos los premiados y organizadores, inmortalizando así un evento que quedará en la memoria de todos los presentes.

La noche en fotos



La Otxoa entre amigos



Janire Cabezas, Miriam Lujua y Natalia Ruiz de Oña



Juan Carlos Pérez



Juan Viadas, Txupi Sanz y Paloma Eraña



GALA LAS ANGULAS 2025

laria delocio | Jueves, 20 de marzo | Jueves, 3 de abril de 2025



Nekane Ramirez, Josu Collantes, Amaia Sasiain, Leire Lorenzo, Laura Gutierrez, Arturo Trueba, Naiara Cabezas, Andrea Sánchez, Arantza Sáez y Leire Martínez



Conversa



Cervezas La Salve



Miriam Lujua



Ainhoa García, Fernando Canales, Susana Faraldo y Txema Soria



Juan Ignacio Vidarte



Marta Ceberio y Carlos Epalza



Premiados y entregadores



Quién es?

Margarita Esteban Herrero.

Licenciada en Medicina y Cirugía general por la Universidad del País Vasco y Máster en Medicina Estética por la Escuela Española de Medicina Estética. Postgrado de Bases científicas en medicina y cirugía cosmética por la Universidad Autónoma de Barcelona y otro de Medicina del envejecimiento por la Universidad Autónoma de Barcelona. También es Máster en calidad de vida y cuidados médico-estéticos del paciente oncológico de la Universidad Alcalá de Henares y Máster en

tricolología y microinjerto capilar. Directora de Clínica ME con sedes en Bilbao, Vitoria y Pamplona y con consulta también en Madrid. Preside GEMEON Grupo Expertos Medicina Estética Oncológica. Asimismo, en la XI Edición de ‘**Las Top 100 Mujeres Líderes en España**’ fue seleccionada en la categoría de ‘Startups y Pymes’ por su labor como CEO de Clínica ME Bilbao, reconociendo su liderazgo y contribución en el ámbito empresarial y de la medicina estética.

Texto y fotos: N.Garay

Margarita Esteban Herrero, especialista en medicina estética y directora de Clínica ME

“La medicina estética debe ser una medicina seria y de calidad”

“La medicina estética es un área fundamental en nuestra salud”, sentencia la doctora **Margarita Esteban Herrero**, especialista con **29 años de profesión y en constante aprendizaje**, “porque en la medicina estética, del mismo modo que en otras disciplinas médicas, los avances son imparables”.

“Por ejemplo, la tecnología que utilizamos ahora en nuestros centros no tiene nada que ver con las que usábamos

cuando empezamos a bajar; ahora ofrecemos más seguridad y una atención más personalizada a nuestros pacientes. Además, nos permiten excelentes resultados, en muchas ocasiones sin necesidad de recurrir a la cirugía”, remarca la doctora Esteban.

Recuerda cómo en los inicios “se levantaba una cara con una aguja y un hilo; actualmente, los hilos vienen preparados, engarzados; para inyectar colágeno tenías que

realizar numerosas pruebas de alergia. En este sentido, el cambio ha sido para bien. La parte negativa es que la medicina estética se ha ido democratizando, **tanto para los médicos como para los pacientes**, y hemos entrado en un momento en el que se está banalizando y esto repercute negativamente en los pacientes”, reconoce.

ESCUCHAR AL PACIENTE

En opinión de la doctora Esteban, siempre que una persona



desea realizarse algún tratamiento de estética es fundamental preguntarle el porqué. “Muchas no lo saben, pero en nuestras consultas, al igual que en las de otras especialidades, la historia clínica es fundamental cuando llevamos a cabo un procedimiento estético. Los profesionales tenemos que saber las enfermedades que ha tenido, las alergias, intervenciones quirúrgicas y, por supuesto, qué es lo que buscan al hacerse ese tratamiento.

Por eso, desde la primera consulta se ocupan de cada paciente valorando su problema concreto a tratar. “Estudiamos cada caso y realizamos un adecuado dictamen entre las expectativas y las posibilidades reales del tratamiento escogido. De esta manera, garantizamos una terapia específica según las necesidades que se presenten, siguiendo exclusivamente técnicas médicas”.

INTRUSISMO

En esta línea, la doctora sostiene que el que haya tanto médicos odontólogos, ginecólogos, cardiólogos, enfer-

meras, esteticistas ... que se dedican también a la medicina estética está haciendo que proliferen el intrusismo. Es un auténtico caballo de Troya. “Las redes sociales y determinados programas están contribuyendo a que mucha gente piense que la medicina estética no es seria, que la puede hacer cualquier persona, aunque no tenga formación, porque no da problemas. Y luego, cuando sí aparecen problemas graves, se llevan las manos a la cabeza”.

Una disciplina, como su nombre indica “medicina estética”, solo puede realizarla un médico. “Por eso, solo los especialistas que contamos con el **epígrafe U.48** somos médicos estéticos acreditados y tenemos la capacidad”.

La doctora Esteban, que en 2024 fue incluida en la **lista de Forbes España** como una de las “50 mujeres más relevantes del negocio de la estética”, destacando su influencia en el sector, reconoce que en numerosas ocasiones ha tenido que hacer desistir a algún paciente de someterse a tal o cual tratamiento o cirugía.

TRATAMIENTOS EFICACES

“Aunque también se hagan en personas mayores, en gente joven son más frecuentes. Por ejemplo, cuando se sacan un selfie, se lo mejoran en el móvil y te dicen que quieren parecerse a esa persona o cuando tienen los labios bien y quieren aumentárselos. Les suelo decir que no. Para mí, lo más sencillo sería sentarles en la camilla hacerlo y luego cobrarles. Pero, como médico, para mí, no es ético. Y no te creas, que se suelen enfadar”.

Su centro innovador en el centro de Bilbao ofrece tratamientos para **combatir la grasa sobrante y la celulitis**; para eliminar manchas solares y de depilación con la última tecnología láser. Además, damos una solución a los problemas de envejecimiento o capilares. “Abarcamos prácticamente todo lo que tiene que ver con la medicina estética, y, por supuesto, cirugía cuando es preciso. También hacemos especial hincapié en la medicina estética oncológica y terapia de supresión hormonal”, explica la especialista.

info@clinicamebilbao.com

¿QUÉ HACER PARA NO OXIDARTE?

La doctora Margarita Esteban nos ofrece en la Ría de la Salud y Bienestar estos sencillos consejos para que nuestro cuerpo no se oxide ni envejezca prematuramente:

No tomar el sol. Protegerse con crema solar tanto en invierno como en verano.

No fumar y evitar el alcohol en la medida de lo posible.

Beber agua, al menos dos litros al día.

Comer con moderación y hacer ejercicio. No se trata de machacarte, porque esas personas también se oxidan. Además, evitar la comida basura.

Controlar el estrés, la ansiedad. Pararse a descansar cuando tu vida empieza a estar demasiado acelerada.

Socializar. Hablar con la gente, mantener tus amistades dentro y fuera del trabajo, porque si estás bien en el trabajo, éste actúa de antioxidante y ayuda a vivir más años.



BAJO EN
CALORÍAS

SABOR
ORIGINAL

Ahora el
sabor de siempre
solo está en

**fuze
tea**[®]

¡Pruébalo!

UN REFRESCO DE TÉ DE LA FAMILIA COCA-COLA[®]



6 puentes espectaculares para visitar esta Semana Santa

Este año se ha hecho esperar un poco más pero ya tenemos aquí la Semana Santa. Una ocasión única para realizar alguna escapada interesante que nos ayude a desconectar de nuestra vida cotidiana. Para ello te vamos a proponer una temática muy especial: Los puentes. Te vamos a recomendar algunos de los puentes más espectaculares de Europa, empezando por los que tenemos más cerca.

Así que esta Semana Santa ¡nos vamos de puentes!

PUENTE BIZKAIA (PORTUGALETE-GETXO). Si eres de los que estos días se van a quedar por aquí puede ser una muy buena ocasión para subirte a la pasarela, situada a

45 metros de altura, de nuestro querido **Puente Colgante**, si todavía no lo has hecho. Como lo tenemos cerquita de casa lo vamos dejando, pero subir a lo alto del puente es una experiencia que merece realmente la pena. Desde aquí arriba podrás disfrutar de una espectacular panorámica de la Ría. Además, la visita te ofrece otras curiosidades, podrás ver de cerca y desentrañar el mecanismo de funcionamiento de la barquilla, el carro, los motores y las péndolas.

PUENTE DE ANUNZIBAI (LAUDIO). Otro puente a no mucha distancia de nosotros es el puente de **Anunzibai**, ubicado en la entrada del **valle de Orozko** y construido



por **Martín de Larrea**, constituye un elemento patrimonial de gran importancia, ya que es uno de los puentes más monumentales de **Bizkaia**. Además, es el enlace entre la **ermita San Miguel** y la antigua ferrería. De estructura de perfil alomado y un único ojo, el puente barroco y clasicista de **Anunzibai** se enri-



quece con podiums rematados por animales fantásticos.

Destaca en sus inmediaciones la ermita dedicada a **San Miguel** y el hermoso palacio diseñado por el **arquitecto Jesús Basterrechea** en 1941, de estilo neomedieval y reconvertido actualmente en restaurante.

PUENTE DE LA MUZA (BALMASEDA).

Terminamos las recomendaciones de puentes cercanos que el precioso **punto de la Muza de Balmaseda**. Este puente situado encima del **río Cadagua** fue paso inevitable en el antiguo camino de **Castilla**. Su encanto siempre ha sido muy apreciado por pintores, fotógrafos y viajeros, personajes varios que han recogido y descrito en sus lienzos, cámaras y cuadernos de viaje la belleza de esta obra.

Esta construcción de la **Edad Media** está realizada en piedra de sillaría y tiene tres arcos de medio punto. El del medio es mayor que los otros dos. En la primera mitad del **siglo XV** se levantó la torre de guardia y algo después el gran arco central que mantiene una evidente sintonía formal con el resto del conjunto. El puente tiene pavimento adoquinado y hoy en día los viandantes pueden atravesarlo.

PUENTE NUEVO (RONDA).

En la península hay muchísimos puentes preciosos, pero uno de los más espectaculares es el **Puente Nuevo de Ronda**. El **punto Nuevo** es el monumento más emblemático de la ciudad de **Ronda, en Málaga**. Fue construido entre **1751-1793**, con una altura de **98 me-**



tros. Une las zonas histórica y moderna de la ciudad salvando el tajo de Ronda, una garganta excavada por el **río Guadalevín**. El puente Nuevo fue el puente con el vano más alto del mundo desde su construcción hasta **1839**, cuando fue superado por el **punto de la Caille, en Francia**.

En el interior del puente hay una cámara sobre el arco central que se utilizó para una variedad de propósitos, incluso como prisión. Se ingresa a la cámara a través de un edificio cuadrado que alguna vez fue la caseta de vigilancia. Hoy en día contiene una exposición que describe la historia y la construcción del puente. Hoy en día el puente Nuevo, además de mantener su funcionalidad a la hora de unir las dos mitades de la ciudad, es el símbolo de **Ronda** y el mayor reclamo turístico de la ciudad, visitado por miles de turistas cada año.

PONTE VECCHIO (FLORENCIA).

El **Ponte Vecchio** es un puente medieval sobre el **río Arno en Florencia (Italia)**.

Es un símbolo de la ciudad y uno de los puentes más famosos del mundo, uno de los pocos puentes habitados que se conservan. Es un lugar mágico que te transporta a otra época.

El puente se sostiene sobre tres arcos; el principal tiene una luz de 30 metros y los otros dos de 27 metros. Durante la **Segunda Guerra Mundial**, a diferencia de todos los demás **puntos de Florencia** que fueron volados por la **Wehrmacht**, el **Ponte Vecchio** no fue destruido por los alemanes durante su retirada el 4 de agosto de 1944. Según la leyenda, esto se debió a una orden expresa del **Führer. Adolf Hitler** conoció este puente en **1938**, en una visita de estado que el líder alemán hizo a **Florencia**, junto al Duce **Benito Mussolini** y quedó prendado de la noble estructura. La penitencia ordenada fue obedecida y, gracias a esta disposición de respetar el venerable puente, este habría resultado absolutamente indemne de cualquier daño serio y así, prevaleció para la posteridad.



PUENTE DE CARLOS (PRAGA). Probablemente este es mi puente favorito. Como toda la ciudad de Praga es pura magia. El **puente de Carlos** es el puente más viejo de **Praga** y atraviesa el **río Moldava** de la **Ciudad Vieja** a la **Ciudad Pequeña**. Es el segundo puente más antiguo existente en la República Checa.

Su construcción comenzó en **1357** con el visto bueno del **rey Carlos IV** y fue finalizado en **1402**. Dado que en ese entonces constituía la única for-

ma de cruzar el río, el puente de Carlos se transformó en la vía de comunicación más importante entre la **Ciudad Vieja**, el **Castillo de Praga** y las zonas adyacentes hasta **1841**.

El puente tiene una longitud de **516 metros** y la anchura es de casi **10 metros**, al tiempo que se encuentra apoyado en **16 arcos**. Está protegido por **3 torres** distribuidas entre sus dos cabeceras, dos de ellas en **Malá Strana** y la restante en el extremo ubicado en la **Ciudad Vieja**. Esta última está considera-

da por muchos como una de las obras más impresionantes de la arquitectura gótica en el mundo. El puente está decorado por **30 estatuas** situadas a ambos lados de este, la mayor parte de las cuales son de estilo barroco y fueron esculpidas alrededor del **1700**.

Durante las noches, el puente de Carlos te transporta a tiempos medievales. Durante el día, su cara cambia completamente y se transforma en lugar repleto de artistas, comerciantes y turistas.

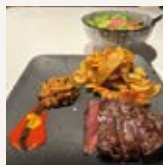


RESTAURANTE LA PALMA

UN MENÚ LLENO DE SABORES ÚNICOS

Puedes disfrutar del begihandi en dos cocciones y sus cuatro variantes: tinta, ajimójoli, Pelayo y fritos. También ofrecen secreto ibérico alteriyaki de Jerez, acompañado de cremoso de boniato y cebolla escurtida de Zalla.

POSTA KALEA, 3,
IBAIONDO
944 07 68 55



RESTAURANTE AMAREN

EL TEMPLO DE LA CARNE

Restaurante N.14 del mundo, referente en chuletones de auténtico buey y Campeones Nacionales de Parrilla. Especializado en ofrecer una experiencia carnívora única con chuletones de buey de caserío cocinados a la parrilla, garantizando calidad, detalle, elegancia y un excelente servicio.

DIPUTACIÓN, 6, BILBAO
944 978 906



EL PINTXITO

LA HERENCIA DE AHMED BELKHIR EN LICENCIADO POZA

Tras el éxito de los auténticos pintxos morunos de cordero, el cocinero ha decidido abrir "El Pintxito", donde se puede degustar txangurro gratinado, brocheta de pulpo con langostinos a la plancha y el pintxo de calamar, entre otros.

POZA LIZENTZIATUA REN
KALEA, 24,
944 02 15 85



RESIDENCE

LA MÚSICA, LA SEÑA DEL PUB CON MÁS PERSONALIDAD

Convertido en uno de los clásicos del Ensanche y de la Villa, ofrece un ambiente de Pub, decoración abigarrada llena de pequeños tesoros, así como de fotos dedicadas de músicos. Porque la música son santo y seña del Residence.

BARRAINCÚA
KALEA, 1,
944 05 26 66



ZARATE JATETXEA DE LA MAR A LA MESA

Productos del mar frescos y de máxima calidad. Proporcionan mariscos y pescados frescos de los puertos locales, lo mejor del mar en cada plato. Tienen una carta variada y un menú gastronómico premiado con una estrella Michelin.

LICENCIADO POZA 65,
48013
944 41 65 21

Las Lías

•• El bar restaurante Las Lías está **especializado en vinos** procedentes de todo el mundo. Dispone de una **carta selecta** compuesta de pescados, carnes y producto de temporada. ¡Únete al **Club de Catas** y disfruta de clases magistrales impartidas por grandes expertos enólogos!

C/ JUAN AJURIAGUERRA, 14, 48009, BILBAO
946 964 240



Juan de Ajuriaguerra 8, Bilbao 944 42 10 71



**RESTAURANTE
TXISPA**
UNA FUSIÓN VASCO-
JAPONESA EN TU
PALADAR

La cocina de Txispa ofrece vistas al monte y un huerto que, desde hace un año, cuidan junto a Sato, un agrónomo japonés. En él cultivan productos como daikon (rábano japonés), alcachofas, habitas y guisantes lágrima.

BARRIO SAN JUAN 45,
48291 ATXONDO
9691 71 45 86



BAR TOBARISCH
COPAS BIEN PREPARADAS
Y BUENA MÚSICA

Pub emblemático de las noches bilbaínas. Música rock, jazz o más bailable, con la que disfrutar de su especialidad: vozkas, gin-tonics y sus famosos destornilladores de zumo natural. ¡Ah! Entrarás por su ambiente... y, seguro, te quedarás también por su amabilidad y buen servicio.

HELIODORO DE LA TORRE
(DEUSTO)



TXAKOLI SIMON
LA TRADICIÓN
Y LA ACTUALIDAD

El restaurante mantiene el espíritu del caserío tradicional con un guiño a la decoración actual. Su chuleta a la brasa, a la que uno mismo acaba de buscar el punto y que siempre come caliente, es la estrella, pero sus hongos, el foie con higos y su cuajada transportan a la cocina de siempre, la de primera.

CALLE SAN ROQUE, 89,
48015 BILBAO.
944 45 74 99



ASADOR GOIURIA
COMEDOR CON BUENAS VISTA A DURANGO

Con vistas a Urkiola ofrece un menú de mar y tierra. Lo más destacado es su revuelto de gambas, seguido por una ensalada de ventresca y su pescado del día por 34,90€

BARRIO GOURIA, 16, 48215
662 91 56 21

Restaurante Kasko .. De martes a jueves, Restaurante Kasko, ubicado en el Casco Viejo de Bilbao, apuesta por unos novedosos pintxos, diseñados por el nutricionista Unai Zabala, y un sistema de carta con platos de Kilómetro cero. Un establecimiento con 28 años de historia que se mantiene fiel a su propuesta gastronómica basada en no "perder el Norte".

ANDRA MARIA KALEA, 16 (BILBAO). 944 160 311

WWW.RESTAURANTEKASKO.COM



ghpc
gran hotel puente colgante

'Atrévete a dormir debajo de un puente'

Cocina vasca y nueva cocina

M^o Díaz de Haro, 2 Portugalete
T.: 94 401 48 00
www.granhotelpuentecoligante.com

Chuleton a la brasa con vistas

TXAKOLI SIMON

944 45 74 99

WWW.TXAKOLISIMON.COM

Camino de San Roque 89, Artxandá

LOS FUEROS

Restaurante, gambas y Picoteo en el Casco Viejo de Bilbao

Calle Los Fueros, 6
944 15 30 47
www.losfueros.com



**LA KOFRADIA
 PESCADO DE DÍA CON
 VISTAS AL PUERTO DE
 ZIERBENA**

Se puede disfrutar de los pescados del puerto. Los comensales pueden degustar una comida sencilla protagonizada por el sabor de productos de temporada. Además, el local está decorado con un gusto exquisito. Esto y la belleza del entorno hacen que todo el que vaya repita.

PUERTO TXIKI, 8, 48508
 ZIERBENA, BISCAY
 629 30 70 79



**SIDRERIA IBARRA
 CASERÍO MUY GRANDE Y
 ESPACIOSO**

Restaurante-sidrería típica vasca. Ofrece menú de cervecera con raciones y platos típicos como el pollo o el codillo. No te pierdas la txuleta de vaca servida con patatas fritas.

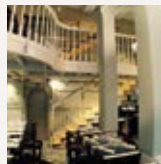
CASERIO IBARRA B° IBARRA S/N, 48340 AMOREBIETA-ETXANO
 946 73 11 00



**CAFÉ BAR BILBAO
 MÁS DE UN SIGLO
 DE HISTORIA**

Lugar por excelencia de tertulia de Bilbao, se encuentra en la Plaza nueva, atrayendo así a bilbaínos de toda la vida. Entre sus ofertas se encuentran los pinxtos, con posibilidad de tomarlos en la barra o en la terraza.

KALE BARRIA, 6,
 944 15 16 71



**LOS FUEROS
 RESTAURANTE CON
 GUSTO CON UNA COCINA
 TRADICIONAL**

En Los Fueros ofrecen cocina tradicional basada en los mejores productos. Pocas extravagancias y muchas especialidades de toda la vida, a veces actualizadas para adaptarse a los gustos de hoy, pero elaboradas con los mejores productos.

FORU KALEA, 6,
 944 15 30 47



**URREGIN
 CONFLUENCIA
 DE ESTILOS Y SABORES**

Urregin, un pequeño refugio de solo 8 mesas en la vorágine del casco viejo, donde vanguardia y tradición se dan la mano. Una cocina vasca que trae a la actualidad los sabores de antaño y donde lo viejo y lo nuevo se encuentran y se funden en uno.

C/ NUEVA, 4 (BILBAO)
 944 399 032



**EL PALADAR BY
 ZURIÑE GARCIA
 A ORILLAS DEL PUENTE
 COLGANTE**

Ubicado en el Hotel Boutique del Puente Colgante, la chef Zuriñe García combina la tradición de la cocina vasca, con un mimo y cuidado junto a la visión creativa y mano experta en los fogones. Lo más destacado es su steak tartar o sus chipirones de potera a la plancha.

MARIA DIAZ DE HARO
 K PUENTE COLGANTE
 BOUTIQUE HOTEL, 48920
 PORTUGALETE
 944 01 48 00



**KUMA
 UN VIAJE A ORIENTE**

Un viaje a Japón donde puedes ir a la carta o elegir su menú degustación por 99 euros. Sus platos más destacados son tartar de Toro y yema de huevo, sashimi de Toro con kizami, wasabi y salsa ponzu o nigiris de huevo de codorniz con paté de trufa blanca.

ERCILLA KALEA, 8,
 ABANDO
 677 48 33 48



**LA BATEA
 MEJILLONERÍA**

En La Batea, se sirven los mejillones gallegos, de la Ría de Arousa, con denominación de origen Mexillón de Galicia, en opciones como al vapor, a la marinera, con vinagreta o tigrés. La mejor forma de acompañarlos es con un Albariño o Ribeiro bien frío.

IPARRAGUIRRE 17, 48009
 944 25 65 07



RESTAURANTE CLUB DEPORTIVO

●● El Club Deportivo Bilbao dispone de un restaurante que proporciona un menú diario disponible para todos los socios y el público en general. Además, se pueden hacer reservas para comidas de grupo o celebraciones especiales. El restaurante está abierto todos los días de la semana, de lunes a domingo.

ALAMEDA DE RECALDE, 28, 48009
 BILBAO
 944 246 508-689 902 498



BASCOOK
COCINA VASCA
E INTERNACIONAL
DE AUTOR

Bascook es la propuesta del chef Aitor Elizegi, alma vasca y corazón intrépido, que nos ofrece una cocina de la tierra que sabe a trabajo diario que evoluciona. Es cocina vasca e internacional, es verde & local, es cocina de autor, es verdad sobre el plato.

BARROETA
ALDAMAR, 8
944 009 977
CONTACTO@BASCOOK.COM
WWW.BASCOOK.COM



EIN PROSIT
BIER-RESTAURANT
COCINA ALEMANA

Ein Prosit Bilbao, donde degustar las especialidades alemanas de la charcutería de Hermann Thate y donde un buen ambiente y fresca Bier no faltarán! Prosit! On Egin! Punto de encuentro de la marcha bilbaina, y visita obligada para quienes quieran saber lo que es una juerga vasco-alemana.

PLAZA DEL ENSANCHE, 7,
94 424 13 11
WWW.HERMANNTHATE.COM



ETXANOBE ATELIER
ALTA COCINA CON
ESTRELLA MICHELÍN

Fernando Canales y Mikel Población proponen en el Atelier un viaje gastronómico original y único para lograr un recuerdo inolvidable. Una única propuesta, el menú Chef Atelier condensa toda la tradición de excelencia del restaurante Etxanobe. Este menú se ofrece también con la opción de maridaje incluida.

JUAN DE AJURIAGUERRA
8, BILBAO
944 42 10 71



GOIZEKO IZARRA
EL CHULETÓN DE BILBAO

En este sencillo, moderno, acogedor y agradable restaurante con terraza y fotos de la ciudad podemos degustar, además del mejor chuletón de Bilbao, deliciosos platos de Mollejas y otros platos de la cocina tradicional vasca. Nos ofrece sus excelencias gastronómicas desde 1971. Un placer para los sentidos.

GREGORIO DE LA
REVILLA, 9, BILBAO
94 441 50 18



NICOLÁS
CARTA Y PICOTEO
VARIADO

En su espectacular carta de pintxos elaborados al momento nos quedamos con la Carrillera ibérica sobre Parmentier de Patata y Teja de Idiazabal, con el Risotto de Boletus e Idiazabal, la Brocheta de Pulpo y Langostinos o la Croqueta de Mejillón y Gamba con Salsa Americana. Cualquiera de ellos hará que te chupes los dedos.

LEDESMA 10, BILBAO
VER MÁS AQUÍ.

TAMARISES

T. 94 491 00 05

Muelle de Ereaga, 4
Gebzo - Algorta
www.lostamarises.com

BAR TOWERS,
EL PARAÍSO DE LOS PINTXOS

••El Bar Towers es una cervecería destacada por su amplia variedad de cervezas, todas servidas a la perfección para garantizar el máximo frescor. Además, ofrece una exquisita selección de pintxos elaborados con productos de primera calidad con una excelente relación calidad-precio.

LEIZAOLA LEHENDAKARIAREN KALEA, 5, ABANDO, 48011
BILBO, BIZKAIA. 944 39 22 77



— 1971 —
GOIZEKO IZARRA

Especialistas en
chuleta

Amplia barra
de pintxos

Gregorio de la Revilla, 9
Bilbao · 94 441 50 18

C.A.S.A. P.D.B.R.O
CAFE BAR
BILBAO

PLAZA NUEVA, 6 T.FNO. (94) 415 16 71 BILBAO

bilbao-cafebar.com
info@bilbao-cafebar.com

PARA COMER Y COMPRAR
JAMÓN
Claudio
la casa del jamón

ÚNICA DIRECCIÓN
CALLE ESPERANZA, CASCO VIEJO
ENTRE EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO
Y LA IBERGA DE SAN NICOLÁS
ENCARGOS 94 99 00 02

KUMA un legado lleno de éxito

Después de descender de una familia de hosteleros y estudiar en la **Escuela Superior de Hostelería en Bilbao** (Artxanda), **Daniel Lomana** tenía claro cuál era su objetivo: abrir un restaurante propio.

Su trayectoria profesional, lo ha llevado a trabajar con grandes profesionales del gremio, como **Fernando Canales** y **Carlos Posadas**. Sin embargo, Daniel se decidió por dedicarse a la cocina japonesa, su verdadera pasión. Para ello, viajó hasta Japón, donde trabajó en **“Watahan”** un restaurante de alta cocina japonesa.

Tras regresar a su país de origen y ampliar sus conocimientos gastronómicos, decidió

aventurarse junto a su hermana a cumplir su sueño, crear su propio restaurante de comida japonesa, al que llamaron **KUMA**.

Si eres un apasionado de la comida japonesa, Kuma es una parada obligatoria de visitar. El restaurante ganador de **una estrella Michelin**, ofrece una carta diseñada para ofrecer una experiencia gastronómica excepcional. Mediante la combinación de platos tradicionales de origen japonés con ingredientes y sabores locales, brinda una propuesta innovadora que resalta la esencia de la cocina nipona mientras sorprende con toques únicos y contemporáneos. La carta destaca por la presentación de platos únicos

como el **sashimi de toro con kizami wasabi** o el **tartar de lomo de atún con paté de trufa negra**.

Asimismo, evidenciando la frescura de los productos, Daniel ofrece a los comensales la oportunidad de visionar la elaboración de cocinado de los productos desde la propia barra.

Dirección: Ercilla Kalea, 8, Abando, 48009 Bilbao, Bizkaia
Teléfono: 677 48 33 48



TU
CATERING
online.net

by **IRVIA**
CATERING

Te lo llevamos
a casa o a la oficina



www.tucateringonline.net



% 100 URA GARA SOMOS 100% AGUA

*Bizkaia etorkizunera egokituta zainduz, inbertituz eta mantenduz.
Cuidando, invirtiendo y manteniendo una Bizkaia adaptada al futuro.*



Bilbao Bizkaia Ur Partzuergoa
Consortio de Aguas Bilbao Bizkaia

www.consortiodeaguas.eus



La ruta del vermouth en Bilbao

Descubre la tradicional “**Ruta del Vermut**” en Bilbao, una experiencia perfecta para disfrutar de esta emblemática bebida acompañada de un buen **aperitivo**. Aquí tienes una selección de bares en distintas zonas de la ciudad donde preparan el vermouth a la perfección. ¡Un plan ideal para recorrer Bilbao con **tradición y sabor**!

ESTORIL (BILBAO)

El bar Estoril es uno de los mejores lugares ambientados con una estética “**old school**”, que ofrece el clásico vermouth acompañado de una variedad de **pintxos**, entre los que destacan el **bacalao al pil-pil** o el **foie**.

DIRECCIÓN: PLAZA EMILIO CAMPUZANO, 3, ABANDO, 48011 BILBAO
TELÉFONO: 944 41 10 33

BAR JAIME (BILBAO)

Capturando una esencia clásica, Bar Jaime se convierte en un lugar ideal para disfrutar de un **vermut**. Su barra expone una variedad de **pintxos** como las deliciosas **gildas**, además de otros aperitivos

tradicionales de la localidad bilbaína. Para aquellos que disfrutan del **aire libre**, el bar cuenta con una amplia y moderna **terrace** ubicada en la **Plaza del Sagrado Corazón**.

DIRECCIÓN: GRAN VÍA DE DON DIEGO LÓPEZ DE HARO, 86, ABANDO, 48011 BILBAO
TELÉFONO: 944 42 24 92

PERITO (BILBAO)

Conocido por sus famosas **gambas**, Perito dispone de una **amplia carta de bebidas, raciones y pintxos**. El local cuenta con un ambiente ideal acompañado de **música en directo** de diversos artistas, creando un **entorno perfecto** para tomar una copa en compañía.

DIRECCIÓN: DIPUTAZIO KALEA, 1, ABANDO, 48009 BILBAO
TELÉFONO: 944 25 78 16

BAR BASQUE (BILBAO)

Con una decoración estilo British, el bar Basque lleva **40 años** haciendo lo que mejor sabe: ofrecer una experiencia única con su amplia selección de vermouths acompañados de diversos **aperitivos y pintxos** que han conquistado a varias generaciones. Un clásico de Bilbao que sigue siendo punto de encuentro imprescindible para **locales y visitantes**.

DIRECCIÓN: ASTARLOA KALEA, 1, ABANDO, 48001 BILBAO
TELÉFONO: 944 24 26 21

Recital

AMARTUVSHIN ENKHBAT



Sarreren salmenta
Venta de entradas

DESDE SOLO 10€ -TIK
AURRERA

Martxoak/Marzo 2025
29

 Euskalduna
Bilbao



Opera honen babeslea /
Patrocinador exclusivo de la ópera

Fundación
BBVA

Laguntzailea / Colabora

 Laria
del ocio

ABAO | BILBAO
OPERA

Los colores de la primavera

Las **tendencias de la moda primavera** están ya en las tiendas de **Bilbao**. Los escaparates se visten de los colores más actuales como el amarillo mantequilla, verde lima, azul marino, blanco, beige, negro, gris, rosa pastel, azul, y marrón chocolate.

La clave está en la combinación entre ellos. Escojamos los que más nos favorecen y demos rienda suelta a la creatividad dando frescura a nuestro guardarropa animando el día a día.

Arantza Saez de Lafuente / www.mas-personal.com



XLVIII ANTZERKI
JARDUNALDIAK
~ JORNADAS
DE TEATRO
EIBAR ~
2025





	<p>Una dama desconocida</p> <p>Carlos del Amor</p> <p>EDITORIAL ESPASA</p>	<ul style="list-style-type: none">●● Hace unos meses, como le ocurre a menudo, llegó a su correo un mail que activó su instinto periodístico: un historiador del arte de Barcelona le hablaba de la posibilidad de que un Velázquez estuviera en manos de un coleccionista privado. El retrato de una dama desconocida.
	<p>Lo que calla tu mirada</p> <p>Elena Peña Bilbao</p> <p>EDITORIAL B</p>	<ul style="list-style-type: none">●● Bilbao, 1914. Amelia Eguren, hija de una familia ilustre, está a punto de casarse con un hombre al que apenas conoce. Tras su compromiso se esconden muchos intereses, algunos que ella ni siquiera sospecha. Mientras que él es el dueño de uno de los negocios más prósperos de la ciudad, Amelia dirige en la sombra la fábrica de gaseosa La Blanca.
	<p>Las fuerzas contrarias</p> <p>Lorenzo Silva</p> <p>EDITORIAL DESTINO</p>	<ul style="list-style-type: none">●● El subteniente Bevilacqua y la brigada Chamorro tendrán que enfrentarse a uno de los mayores retos de su carrera: el esclarecimiento simultáneo de dos muertes en el momento más crítico que ha vivido nuestra sociedad en las últimas décadas.
	<p>El Plan Maestro</p> <p>Javier Sierra</p> <p>EDITORIAL PLANETA</p>	<ul style="list-style-type: none">●● En 1990, Javier Sierra fue abordado por un sujeto singular en el Museo del Prado. Este le confesó que existía una comunidad secreta que, desde hacía siglos, se había dedicado a proteger una selección de obras que servía de puerta entre distintos mundos.
	<p>Lo que no pasó</p> <p>Anabel González</p> <p>EDITORIAL PLANETA</p>	<ul style="list-style-type: none">●● Cuando pensamos en lo que nos ha herido en nuestra vida, se nos hacen más evidentes las traiciones, el daño y el impacto de lo que nos sucede. Sin embargo, si lo pensamos bien, la ausencia, las pérdidas, lo que hubiera sido importante que pasara y no pasó deja en nuestro interior las huellas más duraderas.
	<p>El Pacto invisible</p> <p>Laura Azcona</p> <p>EDITORIAL PLAZA JANÉS</p>	<ul style="list-style-type: none">●● Cuando un joven de veintiún años aparece muerto en una laguna a las afueras de Viana, Navarra, la inspectora Julia Arrondo se hace cargo del caso y descubre que el cadáver presenta signos de haber sido sometido a un ritual de brujería.



MUSEOS



VITO ACCONCI / SERGIO PREGO: YOU

Desde el 3 de abril hasta el 7 de septiembre

En su carrera de cinco décadas, **Vito Acconci** (1940–2017) exploró la **subjetividad a través de diversos medios como la poesía, la fotografía, el vídeo, la performance, la instalación y la arquitectura**. Esta exposición se centra en su colaboración y amistad con el artista vasco Sergio Prego, quien trabajó en el **Acconci Studio** en los últimos años de la carrera de Acconci. La muestra, realizada en colaboración con el **archivo de Electronic Arts Intermix (EAI)**, ofrece un recorrido subjetivo por la **obra de Acconci en vídeo y performance**, dentro de una escenografía diseñada por Prego.

ITSASMUSEUM BILBAO

RAMÓN DE LA SOTA KAIA, 1, BILBAO

PIEL DE LUZ

Exposición Permanente

Se trata de una instalación artística que representa la **profunda transformación urbana de Bilbao**, en un período de



MUSEO GUGGENHEIM

AVENIDA ABANDO IBARRA, 2

IN SITU: REFIK ANADOL

Hasta el 19 de octubre

La muestra in situ comienza con **una serie de instalaciones de ubicación específica** que exploran nuevas formas de percibir y habitar el espacio, abarcando disciplinas como el arte, la tecnología, la música y la performance. En esta primera exposición, in situ: Refik Anadol acoge **Arquitectura viva: Gehry**, se presenta **una innovadora instalación audiovisual** que utiliza **inteligencia artificial (IA) y arte generativo** para reinterpretar el legado arquitectónico de Frank Gehry.

25 años. Muestra la manera en que una urbe ambientalmente deteriorada y con un sistema productivo industrial en crisis se convierte en una de las ciudades más atractivas de Europa. Presenta la ciudad como un **organismo vivo y permite al visitante leer su pasado urbanístico y arquitectónico** y entrever su futuro más inmediato. La topografía se recrea mediante el vacío y la ausencia

de luz, enfrentada a la trama urbana iluminada.

Obrade la **artista madrileña Esther Pizarro**, fue diseñada para el pabellón de Bilbao en la Exposición Universal de Shanghai 2010. Fue el elemento central del espacio expositivo “Bilbao Guggenheim ++” con el que la capital de Bizkaia participó en el Área de Mejores Prácticas Urbanas de la exposición universal de Shanghai.



EXPO



NEXT MUSEUM BILBAO

**BLAS DE OTERO KALEA, 54,
DEUSTO, 48014 BILBO**

KLIMT: EL SUEÑO DORADO

Desde el 21 de marzo

Llega a Bilbao la exposición **inmersiva** dedicada al **hipnótico** y **revolucionario** artista **vienes** que hizo del uso del oro su inimitable firma estilística. El poder de la tecnología, combinado con el esplendor del **arte de Gustav Klimt**, llevará al visitante a **un mundo de encanto y maravilla, derribando límites y barreras.**



MUESTRA "UR AITZAK"

Hasta el 25 de abril

Elena Aitzkoa presenta la muestra 'Ur Aitzak'. La colección está formada por **seis esculturas** creadas en el marco de un **proyecto creativo** que desarrolla como artista asociada a Azkuna Zentroa.



SALA REKALDE

ALAMEDA DE REKALDE, 30

"LABERINTO", EXPOSICIÓN DE JUAN CARLOS EGUILLOR

Hasta el 28 de septiembre

Laberinto es una exposición que reúne **casi mil obras de Juan Carlos Eguillor (1947-2011)**, un creador polifacético que abarcó disciplinas como el cómic, el dibujo, el videoarte y más. La muestra ofrece **una visión completa de su producción, incluyendo cómics, carteles, publicaciones, dibujos y vídeos.** Eguillor es conocido por su estilo **irónico e iconoclasta**, con personajes populares como **Mari Aguirre, Miss Martiartu y Abuelita**, pero también se presentan aspectos más privados y personales de su trabajo, reflejando sus obsesiones y visión del mundo.

SALA ONDARE

**C. MARÍA DÍAZ DE HARO, 11,
ABANDO**

EXPOSICIÓN TITULADA

**"KAMERATIK
ORRATZERA. DE LA
CÁMARA A LA AGUJA"**

Hasta el 26 de abril

La exposición **"Kameratik Orratzera. De la cámara a la aguja"** se centra en el fondo fotográfico de **Eulalia Abaitua**, mostrando la **indumentaria femenina de Bizkaia** en los **siglos XIX y XX.** Las fotos de Abaitua, que capturan a **mujeres**

en sus oficios y ropas en escenarios reales, reflejan la vida femenina a principios del siglo XX.





Exposiciones de las Juntas Generales de Bizkaia: desde las mujeres conserveras hasta el arte gótico de Las Encartaciones

Las Juntas Generales de Bizkaia continúan reivindicando la historia de Bizkaia y su arte con dos exposiciones que rescatan del olvido la historia de las mujeres conserveras y el legado artístico gótico en Las Encartaciones. Ambas muestras buscan poner en valor la importancia del trabajo femenino y el patrimonio histórico en Bizkaia.

EXPOSICIÓN: “DE VOCACIÓN: CONSERVERA”

Coincidiendo con el 8 de marzo, la Cámara vizcaína organiza la exposición “De vocación: conservera”, que rinde homenaje a las mujeres que, desde el siglo XVI, transformaron el pescado en las lonjas de los puertos del territorio. A través de fotografías, documentos, litografías, herramientas de trabajo y testimonios en vídeo, la muestra rescata la historia de estas trabajadoras fundamentales para el desarrollo económico de Bizkaia, pese a haber sido invisibilizadas durante siglos.

La exposición se basa en la investigación de Amaia Apraiz Sahagún y María Romano Vallejo, cuyo estudio ha permitido conocer la presencia de mujeres conserveras desde hace más de 500 años.

La exposición, de acceso gratuito, permanecerá abier-

ta hasta el 25 de abril en la sala de exposiciones de las Juntas Generales (Hurtado de Amezaga, 6 – planta baja. Bilbao).

Además, se ha editado el libro “Las mujeres de la conservera. De vocación: conservera”, que documenta su legado con un enfoque de género, entrelazando archivos históricos con los testimonios de trabajadoras de municipios costeros.

EL ARTE GÓTICO DE LAS ENCARTACIONES

Por otro lado, el Museo de Las Encartaciones acoge la exposición “Supervivientes del medioevo. Arte gótico en Las Encartaciones”, que presenta la mayor colección de arte gótico reunida en Bizkaia. La muestra, que está abierta hasta el 30 de abril en el museo encartado de Abellaneda (Sopuerta), recoge 38 piezas entre

tallas, esculturas y pinturas creadas entre 1270 y 1530.

El proyecto, liderado por el historiador Jesús Muñoz Petralanda, ha permitido elaborar el primer inventario de obras góticas conservadas en la comarca. En total, se han identificado 60 piezas, de las cuales se exhiben algunas de gran valor patrimonial, como la Virgen de Ileta-Amabizkar de Galdames o el San Miguel de Zalla. Las piezas han sido clasificadas en tres periodos (“Gótico Inicial”, “Gótico Internacional” y “Gótico Tardío”), mostrando la evolución del arte sacro a lo largo de los siglos XIII al XVI.

Para la recopilación de estas piezas se ha contado con la colaboración del Museo Vasco, el Museo Diocesano de Arte Sacro, el Museo Arqueológico, el Obispado de Bilbao y el área de Patrimonio de la Diputación Foral de Bizkaia.

Tras imponer en Sevilla sus credenciales de futuro equipo Champions, los rojiblanco tratarán de dar lo mejor de su plantilla en el exigente calendario de las próximas semanas. Osasuna suele indigestarse a los leones en La Catedral aunque esperemos que la fuerza y el acierto les acompañe esta vez. La visita a Villarreal no será fácil ni recibir al Real Madrid, tras la esperanzadora eliminatoria contra el Glasgow Rangers. Es una incógnita saber cómo se ajusta el calendario tras la amenaza de plante del RM y las consecuencias con el resto de los equipos.

LA VUELTA DE LOS LESIONADOS

El centro de la defensa ha andado bastante justo tras la lesión de Vivian o sanciones y molestias de Yeray y Paredes. Núñez ha dado la talla como relevo, entretanto. Se espera como agua de mayo la vuelta del pichichi del equipo Ohian Sancet en una temporada guadiana por sus lesiones. Así mismo se desea que Djaló recupere lo que ofreció en Braga y se gane contar con minutos a su vuelta. Es la hora de contar con al menos dos jugadores por puesto dada la concentración de partidos y las necesarias rotaciones.

A BALÓN PARADO

Hubo varios años en los que no había manera de marcar de corner o de falta. Ahora parece que el Athletic es uno de los equipos más acertados en jugadas de estrategia. La aportación de jugadores de

Recargando las pilas



Foto: Maroan Sannadi se impone en ataque

El Athletic grandes retos tras el parón

altura como Maroan Sannadi ayudan en esa faceta, pero también las asistencias de Berenguer o los hermanos Williams. Sería interesante que Guruzeta se convirtiera de nuevo en Gurugol y que los medios centro se adentraran en el área con más peligro. Pero, al menos, los rojiblanco generan esperanza como en los viejos tiempos a balón parado.

OXÍGENO PARA LA MEDIA

Una de las gratas sorpresas de la temporada es la irrupción con galones de Jaureguizar, tras su tímida aparición en

Los leones recuperan fuerzas y efectivos durante los compromisos de la selección para afrontar retos como el duelo directo contra el Villarreal o los cuartos de la EL

la temporada pasada. El resto de la línea ha estado condicionada por las molestias de Galarreta o la menor aportación de Prados y Vesga. Aun así, dan el callo, pero se echaba en falta un poco más fuerza en esa línea. Normalmente Valverde oxigena la línea con un doble cambio.

Arturo Trueba

PRÓXIMOS PARTIDOS

30/03	Athletic – Osasuna J29*	
28/03	Athletic – Osasuna	(viernes, 21h) J29
06/04	Villarreal – Athletic	(domingo, 21h) J30
10/04	Glasgow Rangers – Athletic	(jueves, 21h) EL
13/04	Athletic – Rayo V. J31*	
17/04	Athletic – Glasgow Rangers	(jueves, 21h) EL
20/04	Real Madrid – Athletic J32*	
23/04	Las Palmas – Athletic J33*	

GUGGENHEIM BILBAO

TARSILA DO AMARAL

BRASIL
MODERNO
MARGOTUZ

PINTANDO
EL BRASIL
MODERNO



21.02.2025 >>
>> 01.06.2025

Tarsila do Amaral, Urutu, 1928. Óleo sobre lienzo, 60,5 x 72,5 cm.
Museu de Arte Moderna, Colección Gilberto Chateaubriand, Rio de Janeiro.

© Tarsila do Amaral Licenciamento e Empreendimentos S.A.
Foto: © Gilberto Chateaubriand MAM Rio de Janeiro / Romulo Fiadini et Valentino Fiadini

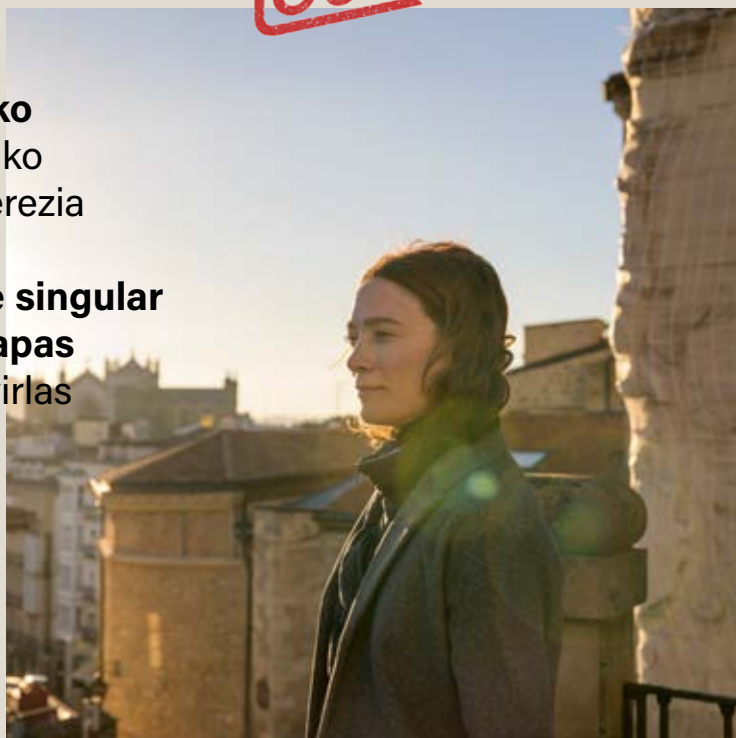
EUSKADI

BASQUE COUNTRY

GRAND TOUR

Bizitzeko
8 etapako
bidai berezia

Un viaje **singular**
de **8 etapas**
para vivirlas



www.euskadibasquecountrygrandtour.eus

EUSKO JAURLARITZA

TURISMO, MERKATARITZA
ETA KONTSUMO SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE TURISMO,
COMERCIO Y CONSUMO