

AGENDA 2021

APIRILA / ABRIL

55 urtetik gorakoentzat Para mayores de 55 años



PARTE-HARTZE AKTIBO eta DENBORA LIBREKO programa

Programa de PARTICIPACIÓN ACTIVA y TIEMPO LIBRE

Anima zaitez

paseatzera, dantzara, ezagutzera,
irakurtzera, ikastera, aurkitzera...

Anímate

a pasear, bailar, conocer,
leer, aprender, descubrir...



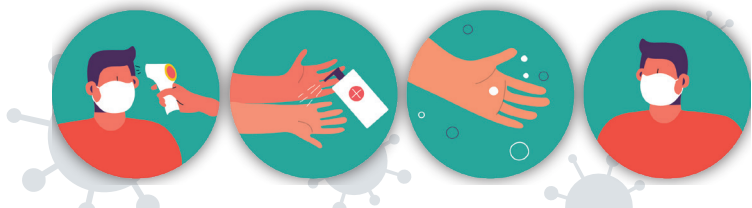
**DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN**

➤ **Gizarte Ekintza**
Acción Social

➤ **Musika eta Danza Eskola**



**donostia
kultura**



OHARRA

Egungo egoera soziosanitarioa dela eta, jardueretan izena ematea ezinbesteko baldintza izango da. Izen-ematea inprimaki bakar baten bidez egingo da, eta kontrazaleko telefonoen bidez eska daiteke. Deiak hor agertzen diren ordutegietan egin ahal izango dira.



AVISO

Debido a la situación sociosanitaria actual, la inscripción en las actividades será requisito imprescindible. La inscripción se realizará a través de un formulario único que puede solicitarse a través de los teléfonos de la contrapartada. Las llamadas se podrán realizar en los horarios que ahí aparece

22

NOLA KUDEATU FRUSTRAZIOA?

¿CÓMO GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN?

Osane Matías. Psikologoa

Frustrazioari aurre egin ahal izateko gako batzuk lortzeak, malgutasun eta tolerantzia handiagoarekin bizitzea erraz dezake eta pertsonen arteko gatazka egoerak murriztu ditzazke

Obtener algunas claves para poder abordar la frustración puede facilitar vivir con mayor flexibilidad y tolerancia hacia uno mismo y disminuir situaciones de conflicto interpersonales

18:00 OKENDO K.E.



27

BIZIPEN TAILLERRA TALLER VIVENCIAL

Eta maiatzak 4 / y 4 de mayo
Maider Andonegi. Psicóloga

TOPAKETA ETA HAUSNARKETARAKO GUNEA

**Tailerrak parte-
hartzailerei euren beldur
eta segurtasun ezei
partekatzeko eta bizitza
autonomoari aurre egiteko
eta bizi-kalitatea hobetzeko tresnak
aurkitzeko gune bat eskaini nahi die.**
**Espazio horrek autohausnarketa bultzatzen
du, gure bizitza zapaltzen eta zailtzen
digula ulertzen dugun hori partekatuz.**
**Taldeak, gainera, laguntzeko eta
berresteko sistema gisa jarduten du**



ESPACIO DE ENCUENTRO Y REFLEXIÓN

El taller pretende ofrecer a las personas participantes, un espacio donde compartir sus miedos e inseguridades y poder encontrar

herramientas para afrontar una vida autónoma y mejorar su calidad de vida.

Un espacio que invita a la autorreflexión a través de la puesta en común de eso que entendemos que nos oprime y nos dificulta nuestra vida. El grupo además actúa como un sistema de apoyo y de reafirmación

17:30 ERNEST LLUCH K.E.

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL



21-22

BIDEOKONFERENTZIAK: WHATSAPP ETA ANTZEKO APLIKAZIOAK

VIDEOCONFERENCIAS CON WHATSAPP
Y APLICACIONES SIMILARES

10:00-13:00 ERNEST LLUCH K.E.

28-29

POSTA ELEKTRONIKOA/ APLIKAZIOAK DESKARGATZEA

CORREO ELECTRÓNICO / DESCARGAR
APLICACIONES

16.00-19.00 INTXAURRONGO K.E.



14-21

IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

Nordic walking: Ipar Martxako irteerak eta oinarrizko tailerrak Donostiatik. Gorputzaren %90-a aktibatzen duen ekintza lasaia. Ipar Martxako makilekin hondartzatik eta hiritik ibiltzen ikasi ezazu zure onurarako.

Nordic walking: Salidas y taller básico de marcha nórdica paseando por Donostia. Actividad suave que activa el 90% del cuerpo. Aprender a caminar con los bastones de marcha nórdica por la playa y la ciudad con todos sus beneficios saludables.

10:30 PLAZA SAN MARTZIAL (ALTZA)



20

OLERKARIEN TXOKOA

Hoy le quiero dar permiso al alma
para que se escape
de mi cuerpo acuartelado,
que huya
por el hueco de la cerradura;
la voy a dejar que vuele
hasta tus rincones
y te dé un abrazo,
un beso
y te susurre al oído
que todo va a estar bien

18:00 INTXAURRONGO KE

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

13

UNA VIDA A LO GRANDE (2017) 135min

ALEXANDER PAYNE. Zientzia fikzioa, komedia, drama

Ciencia ficción, comedia, drama. **17:30 LUGARITZ KE** Imanol Larzabal



19

8 APELLIDOS VASCOS (2014) 98min

Emilio Martínez Lázaro. Komedia Comedia.

17:30 CASARES-TOMASENE KE Areto Nagusia



BELDURRETIK KONFIDANTZARA: ZIURGABETA-SUNAREKIN BIZITZEA PANDEMIA GARAIAN

DEL MIEDO A LA CONFIANZA: CONVIVIR CON LA INCERTIDUMBRE EN TIEMPO DE PANDEMIA

Jesús Muñoz de Ana. Osasunaren psikologian espezializatutako psikologoa
Gaixotasun kronikoa eta galera eta dolu-prozesuak dituzten pertsonen laguntza

Psicólogo especializado en Psicología de la Salud. Acompañamiento a personas con enfermedad crónica y procesos de pérdida y duelo

15

Beldurra eta pandemiaren ondorioak gure osasun emozionalean ezagutuko ditugu, konfiantza lortzeko bidean jarriko gara gogoeta eta jarduera praktikoen bidez

Conoceremos el miedo y los efectos de la situación de pandemia en nuestra salud emocional, nos pondremos en camino hacia la confianza mediante reflexiones y actividades prácticas.

29

Ziurgabetasuna ezagutuko dugu eta, hausnarketa eta jarduera praktikoen bidez, itxaropena ematen diguten ziurtasunen bila joango gara.

Conoceremos la incertidumbre y nos pondremos en camino hacia las certezas que nos dan esperanza mediante reflexiones y actividades prácticas.

18:00 EGIA K.E.

"AZTARNAK" PLUS 55 IPUIN LABURREN V. LEHIAKETA

V CERTAMEN DE RELATOS CORTOS PLUS 55

**Adinekoen ikusgaitasuna
eremu literario eta artistikoan
sustatzeko sortzen da.**

LEHIAKETAREN OINARRI ETA ARAUAK:
eskuragarri kultur etxeetan

PARTE HARTZAILEAK:
**Euskadi eta Nafarroan jaio edo bertan
bizi diren 55 urtetik gorakoak.**

GAIA: Librea.

Surge como medio de fomentar
la visibilidad de las personas mayores en el
ámbito literario y artístico.

BASES Y NORMAS DEL CERTAMEN:
disponibles en los centros culturales

PARTICIPANTES:
Nacidos o residentes en Euskadi y Navarra,
mayores de 55 años.

TEMA: Libre



"EREINDUZ" PLUS 55 - SORMEN ARTISTIKOA IV. LEHIAKETA

IV CERTAMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA +55

**Hona PLUS 55ek lehiaketa honen bidez
lortu nahi duen helburua: Artelanak
argitaratzeko asmoa**

**LEHIAKETAREN OINARRIAK eskuragarri
kultur etxeetan.**

nagore_garcia@donostia.eus
PARTE HARTZAILEAK: 55 urtetik gora
GAIA: Librea

Aurkezteko azken eguna: Apirilak 30

Plus 55 convoca el presente certamen
al objeto de sacar a la luz las creaciones
artísticas del colectivo mayor de 55 años
BASES DEL CERTAMEN disponibles en los
centros culturales.

nagore_garcia@donostia.eus
PARTICIPANTES: Mayores de 55 años
TEMA: Libre

Último día presentación: 30 de abril

29

ALTZATIK ABIATUTAKO IBILBIDEAK

CAMINOS DESDE ALTZA



**Munduko poesiaren eguna dela eta,
Plus 55-eko olerkariak eta
MUSIKENE-ko hainbat musikariak
errezitaldi bat eskainiko dute**

**Udaletxea - Artzak Baserria - Gazteluene
Baserria - Irasuene Baserria - Aitzetako
Txabala Dolmena - Zamalbide Auzoa
- Abrin Baserria - Txipres Baserria -
Molinao - Altza Udaletxea**

Esta temporada conoceremos algunos rincones de nuestra provincia y ampliaremos nuestras visitas a parajes naturales de poblaciones de nuestro entorno.

Ayuntamiento - Caserío Artzak - Caserío Gazteluene - Caserío Irasuene - Dolmen Aitzetako Txabala - Barrio Zamalbide - Caserío Abrin - Caserío Txipres - Molinao - Altza Ayuntamiento

9:00 San Martzial Plaza

Launtzailea / Colabora: Altzako Historia Mintegia

22

SEXHITZ SEXHITZ

DISTANTZIA FISIKOAK EZ DEZALA KONTAKTU SOZIALA ETA SAMURTASUNAREN LANKETA EKIDIN

QUE LA DISTANCIA FÍSICA NO
IMPIDA EL CONTACTO SOCIAL
Y EL CULTIVO DE LA TERNURA

Maite Higuero Barandalla. Sexologoa

**Bizi dugun momentu berezi honetan, non
kontaktu fisikoa zailagoa den, nola lortu
gertu eta zainduta sentitzea? nola elikatu
nire desioak? Landu dezagun samurtasuna**

En estos especiales momentos donde el contacto físico está tan dificultado, ¿como conseguir sentirnos cerca y cuidados? ¿Cómo alimento mis deseos de contacto? Cultivemos la capacidad de sabernos y sentirnos importantes para otros y otras, cultivemos la ternura

17:00 CASARES K.E.



NORA JO / DÓNDE DIRIGIRSE

Ernest Lluch KE	Casares-Tomasene KE	Okendo KE	Lugaritz KE
943 481 915	943 351 149	943 290 672	943 310 780
Autobus linea / Líneas de autobuses			
172124262831	1324273138	81317244041	5242527333540
Astelehenetik ostiralera / De lunes a viernes			Astelehenetik ostegunera / De lunes a jueves
10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	16:00 - 18:00	16:00 - 18:00

Intxaurreondo KE	Egia KE	Udalaren Musika eta Dantza Eskola / Escuela Municipal de Música y Danza	Topalekua (Aieteko Parkea) / (Parque de Ayete)
943 279 343	943 291 514	943 297 830 (Ext. 9662)	943 225 431
Autobus linea / Líneas de autobuses			
92729	92741	9172441	19233135
Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	Astearteak eta ostegunak Martes y jueves	Astelehena, asteazkena eta ostirala Lunes, miércoles y viernes	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes
16:00 - 18:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00

Martxoaren 29tik apirilaren 9ra arte ordutegia goizez izango da / Del 29 de marzo al 9 de abril el horario será de mañanas.