

**AGENDA 2020**

# **MARTXOA MARZO**

**55 urtetik gorakoentzat** Para mayores de 55 años



**+55**

**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**

# LARUNBATAK ETA IGANDEAK DANTZAN

## SÁBADOS Y DOMINGOS DE BAILE

7

18:00-20:00 **ERNEST LLUCH KE** Pº ANOETA  
**IBILBIDEA, 7.** \*160 per

15

18:00-20:00 **Antiguako Merkatu Zaharrear**  
Mercado del Antiquo \*90 per

21

18:00-20:00 **LARRATXO KE** Pº LARRATXO  
**ibilbidea, 55.** \*300 per

28

17:30-19:30 **OKENDO KE** \*160 per





# IBILALDIAK DONOSTIAN

## PASEOS POR DONOSTIA

**ASTELEHENA** LUNES 11:00 h

Eguna / Día	Topagunea / Encuentro	Ibilbidea / Recorrido
<b>2</b>	<b>Ernest Lluch KE</b>	<b>Okendo KE</b>
<b>9</b>	<b>Okendo KE</b>	<b>Haizearen Orrazia (3 Hondartzak)</b> <b>Peine del Viento (3 Playas)</b>
<b>16</b>	<b>Tabakalera</b>	<b>Topalekua</b>
<b>23</b>	<b>Intxaurreondo KE</b>	Parque <b>Ametzagaina parkea</b>
<b>30</b>	<b>Lugaritz KE</b>	Ascensores <b>Errotaburu igogailuak</b>

## BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

**10**

### **DIARIO DE CALLE**

(2007) 123 min

**Richard LaGravenese**

Drama. Hechos reales

**17:30 LUGARITZ KE**

Imanol Larzabal **Aretoa**



**16**

### **SOBRAN LAS PALABRAS**

(2013) 92 min

**Nicole Holofcener**

Comedia romántica

**18:00 CASARES-TOMASENE KE**

**Areto Nagusia** Sala Principal



24

## OLERKIAREN TXOKOA RINCÓN DE LA POESÍA



Si yo estoy y tu estas  
Brillos de armonía  
Destellos de plata,  
Esto es poesía

**18:00 INTXAURRONDO KE**

25

## NAGUSI "BIZIEN" KLUBA

### EL CLUB DE LOS MAYORES "VIVOS"

#### Valeriano Pache Perianes

**Ongizate pertsonala, familiarra, soziala eta abar bilatzen ari bazara... GEURETAKO BAT ZARA!. Sufrimendua gutxitu, esperientzia berrerabili, emozioak birziklatu.**

Si buscas el bienestar personal, familiar, social... ¡ERES DE LOS NUESTROS!. Reducir el sufrimiento, REutilizar la experiencia, REciclar la educación emocional.



**17:00 OKENDO KE**

17

## MUNDUKO POESIAREN EGUNA

### DÍA MUNDIAL DE LA POESÍA

**Munduko poesiaren eguna dela eta, Plus 55eko olerkariak eta MUSIKENEko hainbat musikariak errezitaldi bat eskainiko dute Intxaurrendoko liburutegian**

En torno al día mundial de la poesía, poetas de "Rincón de la Poesía" y músicos de MUSIKENE ofrecerán un recital en la biblioteca de Intxaurreondo



**18:00 INTXAURRONDO KE**

Liburutegia **biblioteca**

## HITZALDIAK CONFERENCIAS

5

### NOLA LO EGIN HOBETO COMO DORMIR MEJOR

**Hizlaria** ponente: Farmacia **Garcia Peinado farmazia**

**16:30** Asociación **Intxaurrealde elkarte**

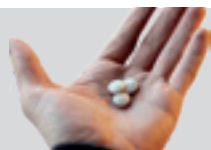




31

## AUTOMEDIKAZIOAREN ARRISKUAK

### RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN



**Hizlaria** ponente: Farmacias **Cilveti y Arrazola**

**18:00** Pisos tutelados de **Ategorrieta pisu tutelatuak**

25

## AMETSEN INTERPRETAZIOA

### LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS



**Hitzaldi honen helburua gure ametsen eta beren esanahien inguruan konzientzia handiagoa izatea da, eman nahi diguten mezua zein den jakiteko**

Charla con el objetivo de tener más conciencia de cómo son y qué significado tienen nuestros sueños para saber qué mensaje nos quieren dar

**Hizlaria** ponente: Psicólogo **Gorka Sabin psikologoa**

**18:00 OKENDO K.E.**

## MUGIKORRA (erdi maila) MÓVIL (nivel intermedio)

11-12

10:00-13:00 OKENDO K.E.

25-26

16:00-19:00 INTXAURRONDO K.E.



**Izen-ematea / inscripción Martxoaren 2tik aurrera**

**(10:00)** A partir del 2 de marzo (10:00)

**Izena eman dezakezu agendako kontrazaleko telefonoen bidez, eta zehaztutako egun eta ordutegietan**

Puedes apuntarte en los teléfonos, días y horarios de contacto de la contraportada

25

## IPAR MARTXA NORDIC WALKING

**Martxoaren 2tik aurrera (10:00)** A partir del 2 de marzo (10:00)

**Izena eman dezakezu agendako kontrazaleko telefonoen bidez, eta zehaztutako egun eta ordutegietan**

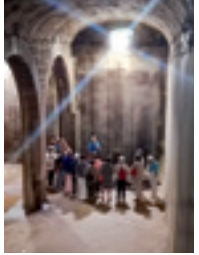
Puedes apuntarte en los teléfonos, días y horarios de contacto de la contraportada

**10:30** PLAZA SAN MARTZIAL **(ALTZA)**

**Izen-ematea** / inscripción **Martxoaren 2tik aurrera (10:00)** A partir del 2 de marzo (10:00)

**Izena eman dezakezu agendako kontrazaleko telefonoen bidez, eta zehaztutako egun eta ordutegietan**

Puedes apuntarte en los teléfonos, días y horarios de contacto de la contraportada



**Bisita gidatua ur-biltegiak eta inguruak ezagutzeko**

Visita guiada a los depósitos y entorno natural **10:00 Euskera** 12:00 Castellano

**Elkartzeko tokia** / Lugar de encuentro: **ULIAKO AUZO ELKARTEA** /

ASOCIACIÓN DE VECINOS DE ULIA. Avenida Alcalde José Elosegui, 81.

## **“EREINDUZ” PLUS 55 SORMEN ARTISTIKOAREN IV. LEHIAKETA** “EREINDUZ” IV CERTAMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA PLUS 55

**PLUS 55ek lehiaketa honen bidez, 55 urte baino gehiago dituztenen kolektiboaren artelanak argitaratu nahi ditu.**

**LEHIAKETAREN OINARRI ETA ARAUAK eskuragarri kultur etxeetan.**

**PARTE HARTZAILEAK: 55 urtetik gorakoak.**

**GAIA: Librea.**

Plus 55 convoca el presente certamen al objeto de sacar a la luz las creaciones artísticas del colectivo mayor de 55 años.

BASES Y NORMAS DEL CERTAMEN disponibles en los centros culturales.

PARTICIPANTES: Mayores de 55 años.

TEMA: Libre

**AZTARNAK**  
EL SUPLENDORE DE LEHIAKETA EL CERTAMEN DE MAYORES DE 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

# NORA JO / DÓNDE DIRIGIRSE

Ernest Lluch K.E.	Lugaritz K.E.	Casares - Tomasene K.E.	Okendo K.E.
943481915	943310780	943351149	943290672
Autobus linea / Líneas de autobuses			
17 21 24 26 28 31	5 24 25 27 33 35 40	13 24 27 31 38	8 13 17 24 40 41
Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes			
10:00-14:00	16:00-18:00	16:00-18:00	10:00-14:00

Intxaurren K.E.	Egia K.E.	Udalaren Musika eta Dantza Eskola / Escuela Municipal de Música y Danza	Topalekua (Aieteko Parkea / Parque de Ayete)
943279343	943291514	943297830 (Ext. 9662)	943225431
Autobus linea / Líneas de autobuses			
9 27 29	9 27 41	9 17 24 41	19 23 31 35
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