

AGENDA 2023

UZTAILA-ABUZTUA

JULIO-AGOSTO

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 | Adinekoak
Acción Social | Personas mayores

► Musika eta Dantza Eskola

D4
donostia
kultura

JAKIN NAHI DUZU ZER EGITEN DUGUN?

¿QUIERES SABER QUÉ HACEMOS?

Plus 55 programarentzat funtsezkoa da zerbitzuaren erabiltzaileen banakako zein taldeko aholkularitza. Baita, pertsonen nahiak eta ekimenak martxan jartzea ere.
Plus 55eko lan taldeak aukerak sustatzen ditu, modu pertsonalizatuan, bakoitzaren beharren, balioen eta nahien arabera, haien bizi-kalitatea eta gogobetetzea hobetzeko, egokiak diren informazioak jendearen zerbitzura jartzen dituelako.
Proiektu honetan, helburu ezberdinak lortzeko jarduerak antolatzen dira: parte hartzea, dibertsioa eta autonomia sustatzea, osasuna hobetzea, ikasten jarraitzea, belaunaldi bereko edo belaunaldien arteko harremanak sortzea eta hobetzea.

Para Plus 55, asesorar individualmente y grupalmente a las personas usuarias del servicio, es esencial. Así como, poner en marcha los deseos e iniciativas que tengas. El equipo de Plus 55 promueve oportunidades porque pone al servicio del público, de una manera personalizada, en función de las necesidades, valores y deseos de la persona, aquellas informaciones que se ajusten a mejorar su calidad de vida y su satisfacción. En este proyecto se organizan actividades como vehículo para: participar, fomentar la diversión y la autonomía, mejorar la salud, continuar aprendiendo, generar y mejorar relaciones con otras/os, sean de mi generación o de otras.

UDAZKEN HONETAN... ESTE OTOÑO...

Sortu estresa murrizteko, Antzerki Musikala, Zarzuela, ON DO KO, Zure bizitzari buruz idatzi, Musika naiz, Mugimendutik dantzara, Dantza Garaikidea, Ingurumena.

Crear para reducir el estrés, Teatro musical, Zarzuela, ON DO KO, Escribe tu vida, Del movimiento a la danza, danza contemporánea, Medioambiente.

ANIMATZEN ZARA? ¿TE APUNTAS?



PRESTAKUNTZA DIGITALA PLUS 55 ADINEKO PERTSONENTZAT DONOSTIAN

CAPACITACIÓN DIGITAL PLUS 55 PARA PERSONAS MAYORES EN DONOSTIA

Plus 55 programak adinekoen trebakuntza digitalean jarri du arreta. Gaitasun hori ekintza ezberdinen bidez garatzen da:

BANAKAKO TUTORETZAK

Pertsona bakoitzari egokitutako prestakuntzak dira, mugikorraren erabilera ikasteko edo hobetzeko, eta, zehazkiago, pertonekin harremanetan jartzen gaituzten aplikazioak ondo erabiltzeko.

Saio hauek aplikazio hauek ezagutu eta erabili nahi dituzten adineko pertsoneri zuzenduta daude. Helburu nagusiak, beste pertsona batzuekin (senideak, lagunak) konektatuta egotea eta tablet edo smartphone bidez jardueretan parte hartzea izango dira, besteak beste. Izen-emateak guztiz doakoak dira.

MUGIKORRA IKASTAROAK

Urtean zehar, gaitasun digitalak hobetzeko iraupen laburreko ikastaroak eskaintzen dira: Mugikorraren egitura eta doikuntzak, Whatsapp, Internet mugikorrean, Izenpe eta Osakidetza aplikazioak, bestelako aplikazioak eta Drive.

Plus 55 ha puesto el foco en la capacitación digital de las personas mayores. Esta capacitación se desarrolla a través de varias acciones:

TUTORIAS INDIVIDUALES

Son formaciones adaptadas a cada persona para aprender o mejorar en el manejo del móvil y más concretamente en las aplicaciones que permitan el contacto social con otras personas. Estas sesiones, están dirigidas a personas mayores que deseen conocer y usar estas aplicaciones. Mantenerse conectadas con otras personas (familiares, amig@s), además de poder participar en actividades a través de su tablet o smartphone, serán algunos de sus objetivos. Las inscripciones son totalmente gratuitas.

CURSOS DE MÓVIL

Durante el año se ofrecen cursos de corta duración para mejorar capacidades digitales: Estructura y ajustes del móvil, Whatsapp, Internet en el móvil, aplicaciones Izenpe y Osakidetza, aplicaciones variadas y Drive.



IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

UZTAILA JULIO ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
3	INTXAURRONDO K.E.	AMETZAGAINA
10	LOIOLA K.E.	MARTUTENE - ASTIGARRAGA
17	OKENDO K.E.	ULIA
24	BENTA BERRI KIROLDEGIA	AÑORGA
ABUZTUA AGOSTO ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
7	ERNEST LLUCH K.E.	MIRAMAR JAUREGIA
21	OKENDO K.E.	ERNEST LLUCH K.E.
28	SANTA MARÍA ELIZA	URGULL

6 UZTAILA JULIO ALTZATIK ABIATUTAKO IBILBIDEAK CAMINOS DESDE ALTZA



Izen-ematea kontrazaleko edozein telefonotan Inscripción en cualquier teléfono de la contraportada
Uztailaren 3tik aurrera A partir del 3 de julio

Ibilbidea Itinerario: Oiartzun, Ozenzio, Karrika Erreka, Altzibar.

Distantzia: 13 Km

Iraupena Duración: 4 ordu

Desnibela: 400 metro

8:00 HERRERA (Bus E02 Donostia-Oiartzun)

BASO BAINUAK BAÑOS DE BOSQUE



Izen-ematea kontrazaleko edozein telefonotan Inscripción en cualquier teléfono de la contraportada
Uztailaren 3tik aurrera A partir del 3 de julio

20 **UZTAILA** JULIO

MIRAMON PARKEA. 9:15 HOTEL ARIMA

Baso bainuak naturan oinarritutako ongizate-praktika dira. Ingurune natural batean murgilduz, naturarekiko lotura sustatzen da, parte-hartzaileek naturak ematen dituen onurez goza dezaten.

3 **ABUZTUAK** AGOSTO

AIETE PARKEA. 9:15 TOPALEKUA

Los baños de bosque son una práctica de bienestar basada en la naturaleza. Mediante una actividad de inmersión en un entorno natural, se promueve la conexión con la naturaleza para que las personas participantes disfruten de los beneficios que ésta proporciona.

KONEKTA PLUS



Joan den hilean, adineko jendeari zuzendutako taldeko arreta-zerbitzu bat jarri genuen martxan, informatzeko, hitz egiteko eta tokiko komunitatea indartzeko gune bat eskaintzeko helburuarekin.

Horrela, hileko azken astean Kultur Etxean egingo diren topaketa hauetan informazioa lortu eta eman nahi duten pertsonen ongietorria emango diegu.

Plus zer den eta interesa duten pertsonen bizitzan zein modutan baliagarria izan daitekeen aztertuko dugu. Plus 55 programari buruz gehiago ezagutzeaz gain, topaketa hauek programazioari buruzko nahiak eta iradokizunak adierazteko aukera bikaina izango dira. Iritziak eta ekarpenak entzungo ditugu, formatuak eta ekitaldiak aberasteko. Komunitateari mesede egin diezaioketen informazioa eta ideiak eman nahi dituzten pertsonak ere gonbidatzen ditugu.

Tinko sinesten dugu elkarrizketa eta elkarrekintza komunitarioaren boterean, lotura kulturalak sendotzeko. Bilera hauetan giro atseгина eta lasaia eskainiko da, ideiak partekatzeko, elkarrengandik ikasi eta sormen kolektiboa sustatu ahal izateko. Adin eta esperientzia maila guztientzako gune irekia izango da.

El mes pasado pusimos en marcha un servicio de atención al público mayor de una manera grupal, con el objetivo de brindar un espacio para informar, conversar y fortalecer la comunidad local. De esta manera daremos la bienvenida a personas que quieran obtener información y aportarla en estos encuentros mensuales en las Casa de Cultura que se llevarán a cabo la última semana del mes. Exploraremos qué es Plus y cómo puede ser de utilidad en las vidas de las personas que estén interesadas. Aparte de conocer más sobre Plus 55, estos encuentros también serán una excelente oportunidad para expresar deseos y sugerencias en cuanto a la programación. Escucharemos opiniones y contribuciones para enriquecer formatos y eventos. También invitamos a aquellas personas que quieran aportar información e ideas que puedan beneficiar a la comunidad.

Creemos firmemente en el poder de la conversación y la interacción comunitaria para fortalecer los lazos culturales. Estas reuniones proporcionarán un ambiente amigable y relajado donde podremos compartir ideas, aprender una/os de otra/os y fomentar la creatividad colectiva. Será un espacio abierto para todas las edades y niveles de experiencia.

BIZI PROIEKTUA PROYECTO VITAL

Askotan helburu zehatz bat dugu, baina ez dakigu zer egin helburu hori lortzeko. Zure bizi-proiektua landuz, zure helburua lortzeko plangintza egiten lagunduko dizugu, beharrezko aldaketa-prozesuetan lagunduko dizugu, harremanak, denboraren kudeaketa eta zure barruan dauden beste gauza asko landuz. Bizitza une, etapa eta aldaketak dira, eta, askotan, gure bizi-planak berrantolatatu behar izaten ditugu. Aldaketa horiei laguntzarik gabe aurre egiteak beldurra eman diezaguke. Plus 55 programatik bide horretan lagundu nahi dizugu, zure asmoak bete eta hobeto sentitu zaitez.

Muchas veces tenemos un propósito pero no sabemos qué hacer para alcanzarlo. Mediante la elaboración de tu proyecto vital te ayudaremos a planificarte para alcanzarlo y te acompañaremos en los procesos de cambio necesarios, trabajando las relaciones, la gestión del tiempo y muchas cosas más que están dentro de ti. La vida son momentos, etapas, cambios que a menudo nos hacen tener que reorganizar nuestros planes de vida. Enfrentarnos sin apoyo a estos cambios puede darnos miedo. Desde Plus 55 queremos acompañarte en este camino para que puedas alcanzar tus propósitos y sentirte mejor.



NORA JO DÓNDE DIRIGIRSE

GOIZEZ MAÑANAS UZTAILA ETA IRAILA (10 ARTE)

JULIO Y SEPTIEMBRE (HASTA EL 10)

10:00-14:00

 ERNEST LLUCH K.E.	 OKENDO K.E.	 MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA	 CASARES -TOMASENE K.E.
 943481915	 943290672	 943297830 (Ext. 9662)	 943351149
AS LU AZ MI OR VI	AS LU AZ MI OR VI	AS LU AZ MI OR VI	AS LU AZ MI OR VI
 LUGARITZ K.E.	 EGIA K.E.	 INTXAURRONDO K.E.	 LOIOLA K.E.
 943310780	 943291514	 943279343	 943454605
AR MA O JU	AR MA O JU	AR MA O JU	AR MA AZ MI O JU

GOIZEZ MAÑANAS ABUZZTUA AGOSTO

10:00-14:00

 ERNEST LLUCH K.E.	 OKENDO K.E.	 INTXAURRONDO K.E.
 943310780	 943279343	 943454605
AS LU AR MA AZ MI O JU VI	AS LU AR MA AZ MI O JU VI	AR MA O JU

Irailaren 10era arte, goizean emango da zerbitzua. Informazio gehiago nahi izanez gero, deitu hemen agertzen diren telefonoetara.

Hasta el 10 de septiembre, se atenderá por la mañana. Para más información llamar a los teléfonos que aquí aparecen.

ARRETA ZERBITZU EGUNAK ●
DÍAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO ●