



PARTE-HARTZE AKTIBO eta DENBORA LIBREKO programa
Programa de PARTICIPACIÓN ACTIVA y TIEMPO LIBRE

AGENDA 2015

OTSAILA-FEBRERO

55 urtetik gorakoentzat / Para mayores de 55 años

Anima zaitetz

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

Anímate

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

donostiakultura.com



Donostiako Udala
Ayuntamiento de San Sebastián

Gizarte Ongizateko Zuzendaritza
Dirección de Bienestar Social

Udalaren Musika eta Dantza Eskola
Escuela Municipal de Música y Danza

JARDUERAK

- Larunbatak Dantzan
- Ibilaldiak Donostian
- Soinketa Hondartzan
- Narratzaileen Txokoa
- Nagusiak Ipuinkontalari
- Bideo Forum
- Altza Ezagutuz
- Arte Zikloa
- Osasun Jardunaldiak
- Kirol Jardunaldiak
- Belaunaldietako Topaketak
- Aretoko Dantzak
- Adinduen Antzerki Amateurra
- Elkarteen Laguntzarekin Egindako Jarduerak
- Kontzertuak
- Opera Zikloa
- Aurkezleen Kurtsoa
- Samba-Batucada Kurtsoa
- Jazz Zikloa
- "Gure Musikariak" Zikloa
- Adinduen Abesbatzen Topaketa

ACTIVIDADES

- Sábados de baile
- Paseos por Donostia
- Gimnasia en la Playa
- Txoko del Narrador
- Los mayores cuenta cuentos
- Video Forum
- Conociendo Altza
- Ciclo de Arte
- Jornadas de Salud
- Jornadas de Deporte
- Encuentros inter-generacionales
- Bailes de Salón
- Teatro amateur de mayores
- Actividades en colaboración con asociaciones
- Conciertos
- Ciclo de Ópera
- Curso de presentadores
- Curso de Samba-Batucada
- Ciclo de Jazz
- Ciclo Nuestros Músicos
- Encuentro de Coros de Mayores

LARUNBATAK eta IGANDEAK DANTZAN SÁBADOS y DOMINGOS DE BAILE



- 7** 18:00-20:00 ERNEST LLUCH K.E.
- 21** 18:00-20:30 LARRATXO K.E. (Pº Larratxo, 55)
- 28** 17:30-20:00 OKENDO K.E.

TAILERRA / TALLER

ABRAZOTERAPIA II

"BIZI-KALITATEA HOBETZEKO HUMORE ETA MAITASUNAREN TAILERRA" "TALLER DE HUMOR Y AMOR PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA"

Abrazoterapia eta risoterapiaren bidez barnean daukagun haurra, maitasuna, umorea, berezkotasuna, jakin-mina, naturaltasuna... arteko konexioa eta potentzializazioa landuko dira.

Trabajaremos en la conexión y potencialización de los recursos del niño interno, amor, cariño, humor, espontaneidad, curiosidad, naturalidad... mediante la risoterapia y la abrazoterapia.

Irakasleak / Profesores: Gorka Sabin eta Aitziber Urrutikoetxea. Centro Psicoterapéutico Argitasun.

Matrikulazio epea: otsailaren 2tik 27ra Ernest Lluch Kultur Etxean, astelehenetik ostiralera, 10etatik 14etara 943 48 19 15 (Iratxe).
Plazo de matriculación: del 2 al 27 de febrero en la Casa de Cultura Ernest Lluch o en el 943 48 19 15 de lunes a viernes de 10 a 14 horas (Iratxe).

Tailerraren hasiera / Comienzo del taller: Martxoak 5 Marzo

*** Ezinbestekoa abrazoterapia-risoterapia tailerren batean lehengo parte hartu izana / Indispensable haber participado anteriormente en algún taller de abrazoterapia-risoterapia.**



BIDEO FORUM-a / VIDEO FORUM

10 18:00 LUGARITZ K.E.

Imanol Larzabal Aretoa / Sala Imanol Larzabal.



FUGA DE ALCATRAZ (1979)

Don Siegel. 122 min. Drama social, basada en hechos reales.

1960.urtea, San Fraciskon Frank Lee Morris ihesaldietan aditua den preso argia, Alcatrazeko kartzelara aldatu dute, segurtasun handiko kartzela. Nahiz eta inoiz inork handikan ihes egitea lortu ez duen arren, Frank eta beste presoak ihesaldirako plana prestatzen hasiko dira.

San Francisco, 1960, Frank Lee Morris, un preso muy inteligente especializado en fugas, es trasladado a Alcatraz, cárcel de máxima seguridad. A pesar de que nadie ha conseguido nunca evadirse de allí, Frank y otros reclusos empiezan a preparar un plan de fuga.

23 18:30 CASARES-TOMASENE K.E.

Areto Nagusia / Sala Principal



UNA CUESTIÓN DE TIEMPO (2013)

Richard Curtis. 123 min. Comedia.

Tim Lake denboran bidaia dezakeela ohartzen den 21 urteko gazte bat da. Beraz, Tim-ek Mary, bere ametsetako neska, konkistatzen saiatzeko iragane-ra itzultzea erabakitzen du.

Tim Lake es un joven de 21 años que descubre que puede viajar en el tiempo. Así pues, Tim decide volver al pasado a intentar conquistar a Mary, la chica de sus sueños.

OSASUN JARDUNALDIAK JORNADAS DE SALUD



EMOZIO TOXIKOekin BUKATU! ¡BASTA DE EMOCIONES TÓXICAS!

19/26 18:30 EGIA K. E.

Areto Hitzaldiak / Sala de Conferencias

Noizbait gaizki sentitu al zara egin duzun aukera batengatik eta ezin duzu horretan pentsatzeari utzi? Agian errudun zarela uste duzu eta ez dakizu zeregin hobeto sentiarazteko. Emozio bat ukatzen edo gordezen badugu, baiezkoa ala ezezkoa izan, kutsa korrabi hur daiteke. Tailer teoriko eta praktikoko honen bidez, honen ondorio kaltegarriak kontuan izango ditugu eta tresna aproposak eskainiko dizkizuegu ondorio kaltegarri hauei modu osasuntsu batean aurre egiteko.

¿Te has sentido alguna vez mal por tomar una decisión y no paras de darle vueltas a la cabeza? Puede que te sientas culpable y te preocupes sin saber qué hacer para sentirte mejor. Cualquier emoción que reprimamos o guardemos, sea positiva o negativa, es susceptible de convertirse en tóxica. A través de este taller teórico - práctico, seremos conscientes de sus efectos paralizantes y proporcionaremos herramientas para afrontarlas lo más sanamente posible.

Hizlaria / Ponente: **Nagore Vázquez. Psicóloga.**

NARRATZAILEEN TXOKOA / TXOKO DE NARRADORES

5 18:30 ERNEST LLUCH K.E.

Areto Nagusia / Salón de actos.

Nork entzun nahi du istorio on bat? Entzuleak eta narratzaileak ongi etorriak izango zarete. / ¿Quién quiere oír una buena historia? Oyentes y contadores serán bienvenidos.

18/19/22 Narratzaileak Irratian / Narradores en la Radio

18an 20:00retan, 19an 08:00retan eta 24:00etan eta 22an 12:00etan emisioak FM 107.4n / Emisiones día 18 a las 20:00, el 19 a las 08:00 y 24:00 y el 22 a las 12:00 horas (**Kasares irratia** / Radio Casares).



IBILALDIK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA / LUNES

11:00	Topagunea / Punto de Encuentro	Ibilbidea / Recorrido
2	ERNEST LLUCH	TOPALEKUA
9	OKENDO	HERRERA
16	TABAKALERA	RIBERAS DE LOIOLA - MARTUTENE
23	LUGARITZ	BERIO - ZUATZU

GIZA LIBURUTEGIAK / BIBLIOTECAS HUMANAS



Giza liburutegia, pertsonetan oinarritzen den proiektu bat da. Elkarrizketen bitartez bizipenak eta jakiteak trukatzeko dira.

La biblioteca humana, es un proyecto donde las personas intercambian conocimientos y vivencias a través del diálogo.

Funtzeskoa da kontutan izatea, norberak ahots propioa duela, bakarra, originala...berorren istorioa. Komunikatzaile ona zara? Zerbait konpartitu nahi duzu? Zu izateko aukera ematen dizugu, giza liburu bat izateko. / Es fundamental tener presente que en cada individuo hay una voz propia, única, original...como su historia misma. ¿Te consideras un buen comunicador? ¿Tienes algo que quieras compartir? Te damos la oportunidad de ser tú, de ser una persona-libro.

Gure giza-liburutegian parte hartu eta istorio interesgarriak konpartitu nahi badituzu deitu. / Si quieres participar en nuestra biblioteca humana y compartir historias interesantes llama:

10:00-14:00: Casares K.E. 943 35 11 43 (Joserra) / **Ernest Lluch K.E.** 943 48 19 15 (Iratxe) / **Musika Eskola** 943 29 78 30 (Laura).
15:00-18:00: Intxaurren K.E. 943 27 93 43 (Nagore).

IKASTAROAK / CURSOS



18/19 16:00-19:00 INTXAURRONDO K. E.

MUGIKORAREN OINARRIZKO ERABILERA UTILIZACIÓN BÁSICA DEL MÓVIL

Mobilaren oinarritzko erabilera, deiak, erantzungailua, kamera, sms, whatsapp eta funtsezko ezaguerak (2 egun).

Uso básico del móvil: llamadas, contestador, cámara de fotos, sms, whatsapp y conocimientos esenciales (2 días).

Matrikulazio epea: otsailak 2tik aurrera Intxaurren Kultur Etxean, astelehenetik ostiralera, 16etatik 18etara 943 27 93 43 (Nagore).

Plazo de matriculación: desde el 2 de febrero en la Casa de Cultura de Intxaurren, o en el 943 27 93 43 (Nagore) de lunes a viernes, de 16 a 18 horas.

Laguntzaileak / Colaboradores:
¡Tu también puedes! <info@tutambienpuedes.net

OLERKARIEN TXOKOA / RINCÓN DEL POETA

24 18:30 INTXAURRONDO K.E.



Poesiaren bidez libreki adierazi nahi dutenentzako.

A quien quiera expresarse libremente a través de la poesía.

NORA JO / DÓNDE DIRIGIRSE

Ernest Lluch K.E.	Lugaritz K.E.	Casares - Tomasene K.E.	Okendo K.E.
Telefonoak / Teléfonos			
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
Ordutegiak / Horarios			
Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes
10:00-14:00	16:00-18:00	10:00-14:00	16:00-18:00

Intxaurrenondo K.E.	Egia K.E.	Udalaren Musika eta Dantza Eskola / Escuela Municipal de Música y Danza	Topalekua (Aieteko Parkea / Parque de Ayete)
Telefonoak / Teléfonos			
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
Ordutegiak / Horarios			
Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes	Ostegunak Jueves	Astelehenetik ostiralera ostegunak salbu De lunes a viernes excepto jueves	Astelehenetik ostiralera De lunes a viernes
16:00-18:00	10:00-14:00	10:00-14:00	10:00-14:00