

55 urtetik gorako pertsoneri laguntzeko eta parte hartzeko udal zerbitzua
Servicio Municipal de Acompañamiento y Participación para Personas Mayores de 55 años

+55

AGENDA 2026

UZTAILA - ABUZTUA
JULIO - AGOSTO



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Gizarte Ekintza | Adinekoak
Acción Social | Personas mayores



donostia
kultura

➤ Musika eta Dantza Eskola

Gozatu beti! baita udaran ere
¡Disfruta siempre! En verano también



UDAN ERE ZURE ONDOAN A TU LADO TAMBIÉN EN VERANO



Uztaila eta abuztuan zehar, hemen jarraitzen dugu. Jarduera batzuk atsedean hartzen duten arren, Plus 55eko taldeak zure alboan jarraitzen du, entzuten, orientatzen eta zuretzat egokia den hori aurkitzen laguntzen.

Udako tarte hau zer behar duzun lasai pentsatzeko aprobetxatu nahi duzu? Zaindu, sortu edo beste pertsonekin konektatzeko modu berriak esploratu nahi dituzu? Hemen gaituzu, laguntzeko.

Durante los meses de julio y agosto seguimos aquí. Aunque muchas actividades se tomen un descanso, el equipo de Plus 55 mantiene el acompañamiento activo para escucharte, orientarte y ayudarte a descubrir qué te gustaría hacer.

¿Quieres aprovechar este tiempo para pensar con calma en lo que necesitas? ¿Te apetece explorar nuevas formas de cuidarte, de expresarte o de conectar con otras personas? Podemos ayudarte a prepararte para lo que viene.

IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

***IZENA EMAN BEHAR DA: Uztailaren 1etik aurrera**
CON INSCRIPCIÓN: a partir del 1 de julio



8	TAILERRA TALLER	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)
15	IBILALDIA PASEO	10:30	INTXAURRONDO K.E.
22	IBILALDIA PASEO	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)



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.

LIBURUAK LIBROS

MARÍA DEVESA: "Rafael Amor, un corazón libre"

IÑAKI HUICI: "Conciencia y dignidad (Gaza)"

11:00 INTXAURRONDO K.E. Liburutegia biblioteca

ALTZATIK ABITATUTAKO IBILBIDEAK

CAMINOS DESDE ALTZA



***IZENA EMAN BEHAR DA: Uztailaren tetik aurrera**
 CON INSCRIPCIÓN: a partir del 1 de julio

9

OIARTZUN: Ugaldetxo-Iturrioz-Ozentzio

14km, 4,5 ordu, desnibela 340m 14 km, 4,5 horas, desnivel 340m

8:00 Bus E02 - Donostia-Oiartzun Plaza Gipuzkoa (Donostia)

8:30 Ugaldetxo Geltokia Parada

17

DONOSTIAKO MUSIKA HAMABOSTALDIA

QUINCENA MUSICAL DE SAN SEBASTIÁN



José Antonio Echenique

Musika Hamabostaldiaren 2026 programazioaren aurrerapena.

Avance de la programación de 2026 de la Quincena Musical.

11:00 MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA

IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA



ASTELEHENA LUNES

11:00

Uztaila Julio			Abuztua Agosto		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido	Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
6	AIETE KE	MIRAMON	3	ESCUELA DE MÚSICA	CRISTINA ENEA/ ERNEST LLUCH K.E.
13	SANTA MARIA ELIZA	URGULL	17	INTXAURRONDO K.E.	ALDERDI EDER
20	ERNEST LLUCH K.E.	MIRAMAR JAUREGIA	24	BENTA BERRI KIROLDEGIA	AULARIO UPV- LOURDES TXIKI
27	BENTA BERRI KIROLDEGIA	PARQUE SERAFÍN BAROJA/ASCEN- SORES-ERROTA- BURU	31	AIETE K.E.	PAGOLA/ BENTA BERRI KIROLDEGIA

SARE BARATZA HUERTO COMUNITARIO

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Plus 55etik gonbidapen erraz bat proposatzen dizugu: baratzera hurbildu eta zer gertatzen den ikusi.

Ez da beharrezkoa jakitea, ezta aldez aurretik esperientziarik izatea ere. Jakin-mina eta auzoko beste pertsona batzuekin partekatze gogoa ekartzea, besterik ez. Badakigu askotan parte hartzea ez dela "jarduera batean izena ematea", baizik eta espazio bat aurkitzea gustura sentitzeko, hitz egiteko, zentzuzko zerbait egiteko... eta gauzak sortzen uzteko.

Topaketa honek hori izan nahi du: bat egiteko, lankidetzan aritzeko eta pixkanaka zerbait komuna eraikitzeko lekua.

Plus 55en parte bazara, beste urrats bat izan daiteke:

ohiko espaziotik irten eta beste pertsona, belaunaldi eta egiteko moduekin topo egitea, lurra bezalako gauza sinple baten bidez.

Probatzeko zain gaituzu, konpromisorik gabe.

Batzuetan, garrantzitsuena ez da egiten dena... inguruan sortzen dena baizik.

Desde Plus 55 te proponemos una invitación sencilla: acercarte al huerto y ver qué pasa. No hace falta saber, ni tener experiencia previa. Solo traer curiosidad y ganas de compartir un rato con otras personas del barrio.

Sabemos que muchas veces participar no es tanto "apuntarse a una actividad" como encontrar un espacio donde sentirse a gusto, conversar, hacer algo con sentido... y dejar que las cosas vayan surgiendo.

Este encuentro quiere ser eso: un lugar para coincidir, colaborar y construir poco a poco algo en común.

Si ya formas parte de Plus 55, este puede ser un paso más:

salir del espacio habitual y encontrarte con otras personas, generaciones y formas de hacer, a través de algo tan sencillo como la tierra. Te esperamos para probar, sin compromiso.

A veces, lo importante no es lo que se hace... sino lo que se genera alrededor.



INTXAURRONDO K.E.

ALTZAKO ALTXORRAK TESOROS DE ALTZA

ALTZAK ALTXORRIK EZAGUTZEN AL DUZU?

¿CONOCES ALGÚN TESORO DE ALTZA?

IZEN EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN
943 35 11 49 plus55altza@laharelkargoa.org



Altzan badira auzoko oroitzapenak, istorioak eta bizipenak gordetzen dituzten pertsonak. Auzoa nolakoa zen eta nola aldatu den ikusi duten pertsonak, gaur egun dena eraikitzen lagundu dutenak. Altzako Altxorrek bilatzen ari gara, oroitzapen bat, leku berezi bat, auzoko istorio bat edo lehenagoko argazki, objektu edo ohitura bat partekatu nahi duten pertsonak. Altzako Altxor bat den norbait ezagutzen baduzu, animatu parte hartzera eta jarri harremanetan Plus 55ekin. Altza bere pertsonen bidez ere kontaktzen da.

En Altza hay personas que guardan recuerdos, historias y vivencias del barrio. Que han visto cómo ha cambiado y han ayudado a construir lo que es hoy. Buscamos a los Tesoros de Altza, personas que quieran compartir un recuerdo, un lugar importante, una historia del barrio o una foto, objeto o costumbre de antes. Si conoces a alguien que sea un Tesoro de Altza, anímale a participar y contacta con Plus 55. Altza también se cuenta a través de sus personas.

CASARES-TOMASENE K.E.

IDATZI, KONTATU ETA IRRATIAN PARTEKATU

ESCRIBE, NARRA Y COMPARTE EN LA RADIO

IZEN EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN
943 35 11 49 plus55altza@laharelkargoa.org



Altzako Altxorren istorioak kontatzeko pertsona bila gabiltza. Pertsona hauen istorioak kontakizun bihurtzea proposatzen dizugu, DK Irratiaren laguntzarekin irradi-pieza bat sortzeko.

Buscamos personas para contar la historia de los Tesoros de Altza. Te proponemos transformar las historias de estas personas en relatos, para poder crear una pieza radiofónica con la ayuda de DK Irratia.

CASARES-TOMASENE K.E.

ALTZAKO HISTORIA MINGEGIA

40 Urteurrena
40 Aniversario



1986tik Altzaren iraganaren eta orainaren ezagutza sustatzeko lan egiten duen kultur elkarte.

Bere jarduera ikerketara, Altzako ondare historiko, natural eta soziala babestera eta dibulgaziora zuzenduta dago.

Argazkiak, dokumentuak, lekukoak, ibilaldiak, argitalpenak, mapak, erakusketak...

Altzaren historiak bizirik eta pertsona guztien eskura jarrai dezan, hamarkadetako lan kolektiboa.

Asociación cultural que desde 1986 trabaja con el objetivo de fomentar el conocimiento del pasado y presente de Altza.

Su actividad está dirigida a la investigación, a la protección del patrimonio histórico, natural y social altzatarra, y la divulgación.

Fotografías, documentos, testimonios, paseos, publicaciones, mapas, exposiciones...

Décadas de trabajo colectivo para que la historia de Altza siga viva y al alcance de todas las personas.

www.altzanet.eus
www.altza.info
www.estibaus.info

ETA UDAZKEN HONETAN... Y ESTE OTOÑO...



ETA UDAZKEN HONETAN... Y ESTE OTOÑO...



**Zer gustatzen zaizu?, Zerk egiten dizu on?,
Zer ikasi nahi zenuke?, Eta zer eskaini
dezakezu zuk?**

**Batzuetan parte hartzea jasotzea da. Beste
batzuetan, dakiguna, bizi izan duguna edo
gustuko duguna besteekin partekatzea.
Plus 55en, biak dira garrantzitsuak.**

**Eta oraindik existitzen ez dena sortzea
ere bai. Izan ere, ideiarik onenak norbait
esatera ausartzen denean sortzen dira:
«Niri gustatuko litzaidake ...».**

Agian elkarrekin asmatuko dugu.

¿Qué te gusta?, ¿Qué te hace bien?, ¿Qué
quieres aprender?, ¿Qué puedes ofrecer?
A veces participar es recibir. Otras veces,
compartir con los demás lo que sabemos, lo
que hemos vivido o nos gusta. En Plus 55,
ambos son importantes.


Y también crear aquello que todavía no
existe. Porque las mejores ideas suelen
nacer cuando alguien se atreve a decir: «A
mí me gustaría...».

Quizá podamos inventarlo juntas.

NORA JO DÓNDE DIRIGIRSE

ARRETA ORDUTEGIA HORARIO DE ATENCIÓN

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
       	     	 	     
 LUGARITZ K.E.	 EGIA K.E.	 INTXAURRONDO K.E.	 LOIOLA K.E.
 943310780	 943291514	 943279343	 943454605
   	   	   	   

****ABUZZUAN IREKITA: ERNEST LLUCH K.E., OKENDO K.E., INTXAURRONDO K.E.**

AGOSTO ABIERTO: ERNEST LLUCH K.E., OKENDO K.E., INTXAURRONDO K.E.

-  ARRETA ZERBITZU EGUNAK
-  DÍAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO