

AGENDA 2024

URRIA OCTUBRE

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



donostia
kultura

➔ Musika eta Dantza Eskola

IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
7	OKENDO K.E.	ULIA
14	INTXAURRONDO K.E.	GARBERA-AMETZAGAINA
21	TOPALEKUA	KUTXAESPACIO
28	BENTA BERRI KIROLDEGIA	BERIO-IBAETA ENCINA (ZUBIMUXU)

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

	INTXAURRONDO K.E.	EGIA K.E.
	10, 17	17, 24
	16:00-19:00	10:00-13:00
	MUGITZEKO APLIKAZIO ERABILGARRIAK APLICACIONES ÚTILES PARA MOVESE	EGUNEROKO TRESNA ERABILGARRIAK HERRAMIENTAS ÚTILES PARA EL DÍA A DÍA

IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



2	TAILERRA TALLER	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)
9	IBILALDIA PASEO	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)
16	IBILALDIA PASEO	17:00	INTXAURRONDO K.E.
23	IBILALDIA PASEO	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



4

OKENDO K.E.
17:00-20:00

18

ERNEST LLUCH K.E.
17:00-20:00

ADINDUEN ANTZERKI AMATEUR ZIKLOA

CICLO DE TEATRO AMATEUR DE MAYORES

3

PUERTAS ABIERTAS

Pixkol@bis

Zuzendaria Directora **Cristina Torres**

18:00 OKENDO K.E.

10

ALGUIEN VOLÓ SOBRE EL NIDO DEL CUCO

NUEVE TEATRO

Zuzendaria Directora **Maddi Arzallus**

18:30 LARRATXO K.E.

ALTZATIK ABITATUTAKO IBILBIDEAK

CAMINOS DESDE ALTZA



IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



10

SANTA BÁRBARA (LASARTE-HERNANI)

3h 12km 325m

EUSKOTREN (TOPO)

8:30 Herrera

8:43 Donostia

8:55 Lasarte

9

NORK ESAN ZUEN BELDURRA? ¿QUIÉN DIJO MIEDO?



Osane Matías (Psikologoa)

Beldurretik ihes egiteko eta plazerretik bakarrik bizitzeko tentazioan eror gaitzuke; harekin harremanak izaten ikasten badugu, bizitza atseginagoa eraiki genezake. Beldurra baliagarria izan daiteke geure burua babesteko eta gure mugak erregulatzeko norabide berrietarantz aurrera egiteko.

Podemos caer en la tentación de escapar del miedo y vivir sólo desde el placer; si aprendemos a relacionarnos con él podríamos construir una vida más amable. El miedo puede ser útil para protegernos y regular nuestros límites para avanzar hacia direcciones nuevas.

18:00 ERNEST LLUCH K.E.

POSITIBOAN BAKARRIK PENTSATU BEHAR DA? ¿HAY QUE PENSAR SOLO EN POSITIVO?



Osane Matías (Psikologoa)

Buruaren funtzionamendua ikertzen duten psikologoek diotenez, milaka pentsamendu ditugu egunero, eta horietako asko negatiboak izan daitezke; horiek organismo osoan ondorio kaltegarriak dituzten neurotransmisore eta hormonon askapena eragiten dute; beraz, logikoa dirudi beti eta soilki pentsamendu positiboak sortzen lagundu beharko genukeela ondorioztatzeak; baina beti? Pertsona guztiok beti positiboan pentsatzera behartuta bagaude, osasun mentalari laguntzen ez dion presio batera kondenatuta gaude. Aitzitik, pentsamendu negatiboak deiturikoen bidez ere, mentalki indartu daiteke burua. Integratzea presioa egitea baino hobea izan daiteke. Errepresioak arazo mental eta fisikoak ere ekar ditzake, baina horrek ez dio ongizate emozionalari laguntzen. Pentsamendu negatiboek ba al dute baliagarritasunik edo zentzurik?

Los pensamientos pueden considerarse como intentos bienintencionados que cada persona realiza con la finalidad de aprender a vivir mejor, a medida que nos relacionamos con la realidad. Psicólogos que investigan el funcionamiento mental señalan que tenemos miles de pensamientos cada día, de los que muchos pueden ser negativos; estos producen la liberación de neurotransmisores y hormonas que tienen efectos perjudiciales en todo el organismo; por tanto, parece lógico concluir que deberíamos favorecer siempre y únicamente la creación de pensamientos positivos; ¿siempre? Si todas las personas estamos obligadas a pensar siempre en positivo, entonces estamos condenadas a una presión que no favorece la salud mental. Por el contrario, es posible fortalecerse mentalmente incluso contando con los llamados pensamientos negativos. Integrar puede ser mejor que presionar. La represión también puede desembocar en problemas mentales y físicos no contribuye al bienestar emocional. ¿Es posible que los pensamientos negativos tengan alguna utilidad o sentido?

23

LOAREN HIGIENEA HIGIENE DEL SUEÑO

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Farmacias Arrazola / Cilveti farmaziak (Gros)

Auzoko farmazia lagunkoiekin loaren kalitate onaren garrantziaz hitz egingo dugu.

Hablaremos con las farmacias amigables del barrio sobre la importancia de una buena calidad del sueño.

11:30 OKENDO K.E.

23

GARUNAREN ZAHARTZEARI APLIKATUTAKO NEUROZIENTZIA

NEUROCIENCIA APLICADA AL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL



Arrate Barrenetxea (Psikologoa)

Neurozientziak garun-aldaketak aztertzen ditu. Aldaketa horiek zeintzuk diren deskribatuko da, zer espero daiteke gure garuna zahartzean eta nola babestu gaixotasunen garapena saihesteko. Era berean, Euskadiko 10.000 pertsona baino gehiagori eragiten dien Parkinson Gaixotasunari buruz hitz egingo da bereziki.

La neurociencia estudia los cambios cerebrales que conllevan al envejecimiento. Se describirán cuales son esos cambios, qué se puede esperar de nuestro cerebro en el envejecimiento y cómo protegerlo para evitar el desarrollo de enfermedades. También, se hablará en particular de la Enfermedad del Parkinson que afecta a más de 10.000 personas en el País Vasco.

18:00 OKENDO K.E.

15

BISITA GIDATUA. ULIAKO MINTEGIAK

VISITA GUIADA. VIVEROS DE ULIA

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



JOXE ARCE OCÓN

Uliako Mintegien Udal Parkeko zahaitzak eta landareak.

Árboles y plantas del Parque Municipal de Viveros de Ulía.

11:00 AVENIDA ELOSEGI HIRIBIDEA, 81



Giza liburutegia, pertsonetan oinarritzen den proiektu bat da. Elkarrizketen bitartez bizipenak eta jakiteak trukatzeko dira. Liburu bat azalaren arabera ez epaitzeko irakurleen eskura jartzen diren bizi-istorioak.

Oraingo honetan, eta AECCrekin lankidetzan, izenburu hauek izango dira:

1. Igor Jaular – Los rayos de sol de Igor.
2. Jose Valero – Vida después del cáncer.
3. Raquel Rodríguez – Respirar bien y otras herramientas para estar mejor.

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

Historias de vida que se ponen a disposición de los lectores para tratar de no juzgar un libro por su portada.

En esta ocasión y en colaboración con la AECC los títulos serán los siguientes:

El alma que hablar puede con los ojos,
también puede besar con la mirada.

Gustavo Adolfo Bequer

17:00 INTXAURRONGO K.E.



Gure nagusiek iraganeko sekretuak, gertakari misteriosu eta izugarriak kontatuko dizkigute. Gure artean irauten dute argitu gabe... Ausartuko al zara hauek entzuten?

Nuestros mayores vienen a relatarnos secretos del pasado, sucesos misteriosos y terroríficos provenientes del pasado aún sin resolver. ¿Te atreverás a escucharlos?

Kontalariak Narradores: **Teo Santamaria, Mila Mendia, Alicia Ardanaz, Conchi Barredo y Virginia Vera.**

18:00 EGIA K.E. Liburutegia Biblioteca

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

28

PUÑALES POR LA ESPALDA

(2019) 130 min

Rian Johnson

Komedia, intriga

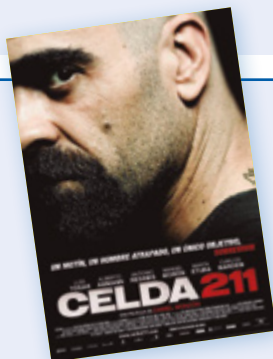
Comedia, intriga

17:30 CASARES-TOMASENE K.E.

Areto Nagusia Salón principal



29



CELDA 211

(2009) 110 min

Daniel Monzón

Thriller

Suspense

17:30 LUGARITZ K.E.

Imanol Larzabal aretoa

30

NAGUSI BIZIEN KLUBA

EL CLUB DE LOS MAYORES VIVOS

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Valeriano Paché Perianes

Elkarrekin lan egingo dugu sufrimendua gutxitzeko, esperientzia berrerabiltzeko eta balioak birziklatzeko. Laguntzaile bakoitza bere horretan bitamina izan daiteke besteentzat.

Trabajaremos juntas/os para facilitar la reducción del sufrimiento, la reutilización de la experiencia y el reciclado de valores. Cada asistente en sí misma/o puede ser una persona vitamina para las y los demás.

11:30 OKENDO K.E.

NORA JO DÓNDE DIRIGIRSE

GOIZEZ MAÑANAS

10:00-14:00

ERNEST LLUCH K.E.	OKENDO K.E.	MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA
943481915	943290672	943297830 (Ext. 9662)

CASARES TOMASENE K.E.	EGIA K.E.	TOPALEKUA	JATORRA
943351149	943291514	943225431	-

ARRATSALDEZ TARDES

16:00-18:00

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

ARRETA ZERBITZU EGUNAK

DÍAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

***Izen-emateak hileko lehen egun baliodunean egiten dira beti, hemen agertzen diren telefonoetan.**

*Las inscripciones se realizan siempre el primer día hábil del mes en los teléfonos que aquí aparecen.