

AGENDA 2025

AZAROA NOVIEMBRE

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



donostia
kultura

IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES		
11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
3	OKENDO K.E.	PEINE DE LOS VIENTOS (3 PLAYAS)
10	SAN MARTZIAL PLAZA	HERRERA
17	TABAKALERA	TOPALEKUA
24	BENTA BERRI KIROLDEGIA	AÑORGA

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



6

13

27

Nola eduki telefonoa sasoi onean?

Sistemaren oinarritzko doikuntzak, segurtasun-aholkuak, eguneratzeak eta garbiketa orokorra. Aplikazioak instalatzea. Zer da eta nola lagundu diezadake Adimen Artifizialak egunerokotasunean?

¿Cómo mantener nuestro teléfono en forma?

Ajustes básicos del sistema, consejos de seguridad, actualizaciones y limpieza general. Instalar aplicaciones. ¿Qué es y cómo puede ayudarme la Inteligencia Artificial en el día a día?

16:30-18:30 LOIOLA K.E.

13

20

27

Google Maps: mundua gure esku

Nola erabili Google Maps ibilbideak bilatzeko, ibilbideak planifikatzeko, informazio praktikoa bilatzeko eta beste gauza askotarako.

Google Maps: el mundo en nuestras manos

Cómo utilizar Google Maps para buscar itinerarios, planificar recorridos, buscar información práctica y muchas cosas más.

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

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



7

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

28

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

25

ADINDUEN ANTZERKI AMATEUR ZIKLOA CICLO DE TEATRO AMATEUR DE MAYORES **SUEGRAS BÁRBARAS**

Grupo de teatro **ARMONÍA antzerki taldea**
Zuzendaria Directora **Conchi Palomo**
18:00 OKENDO K.E.

Nahi ez den bakardade egoeran dauden pertsonekin batera sortutako midrodokumentalen proiektzio eta solasaldia.

Proyección y coloquio de microdocumentales co creados con personas en situación de soledad no deseada

29

URRIA

OCTUBRE

17:30

OKENDO K.E.

Areto nagusia

Salón principal

5

AZAROA

NOVIEMBRE

17:30

INTXAURRONDO K.E.

Erakusketa aretoa

Sala de exposiciones

11

AZAROA

NOVIEMBRE

17:30

LUGARITZ K.E.

Imanol Larzabal

aretoa

Badakizu 5 pertsonatik lek bakardade ez-desiratuaz sufritzen duela? Ez dira zenbaki hutsak: entzunak izatea merezi duten bizitzak dira. Proiektzio laburrak (5 min), bakardadea bizi duten pertsonen testigantzekin, bai hirian bai landa-ingurunean grabatuak. Ondoren: solasaldi parte-hartzailea, topaketa, entzute eta gogoeta kolektiboko espazio irekia. Ez da dokumental bat gehiago ikustera etortzea soilik, baizik eta komunitate gisa konektatzea eta sareak ehuntzea. Zain gaituztu, isiltasunetik loturara igarotzeko.

¿Sabías que 1 de cada 5 personas sufre soledad no deseada? No son solo cifras: son vidas que merecen ser escuchadas. Proyección de microdocumentales (5 min) creados por personas que viven la soledad, en la ciudad y en el mundo rural. Después: coloquio participativo, un espacio abierto de encuentro, escucha y reflexión colectiva. Porque no se trata solo de ver un documental, sino de conectarnos como comunidad y tejer redes. Te esperamos para pasar del silencio al vínculo.

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

NOSOTROS EN LA NOCHE

(2017) 101 min

Ritesh Batra

Amodiozko Drama

17:30

CASARES-TOMASENE K.E.

Areto Nagusia Salóñ principal

24



EL JOVENCITO FRANKENSTEIN

(1974) 105 min

Mel Brooks

Beldurrezko Komedia

17:30

LUGARITZ K.E.

Imanol Larzabal aretoa

25



HITZALDIAK CONFERENCIAS

20

KOLESTEROLA, DIABETESA, TENTSIOA ETA LOA COLESTEROL, DIABETES, TENSION Y SUEÑO

Irigoyen Lasa Farmazia
Altzako Ambulategiko



Auzoko osasungintzako profesionalak ohiko zalantzak argituko dituzte. Jakin ezazu zein diren balio zuzenak osasun-zentrora noiz joan jakiteko.

Profesionales de la salud del barrio resolverán dudas frecuentes. Conoce los valores correctos para saber cuándo acudir al centro de salud.

17:00 Asociación **NAO ETXEA Elkartea** (San Martzial Plaza 5, Altza)

27

SEXUALITATEAZ ETA HELDUTASUNAZ HITZ EGITEKO TOPAKETAK: Loturak, erotismoa eta ongizatea

ENCUENTROS PARA HABLAR DE SEXUALIDAD Y MADUREZ:
Vínculos, erotismo y bienestar

Informazio gehiagorako

Para más información:

plus55amara@laharelkargoa.org



Ainara Brusau. Sexologoa

Sexualitatea gure bizitzaren parte da etapa guztietan, baita 55 urteren ondoren ere. Etapa honetan ere posible da gozatzea, harremanak izatea eta ongizatea esperimentatzea.

Plus 55 zerbitzutik, sexualitatearen inguruan hausnartu, partekatu eta aukera berriak ireki nahi dituzten 55 urtetik gorako pertsonen zuzendutako hiru saioko ziklo bat eskaintzen dugu.

La sexualidad forma parte de nuestra vida en todas las etapas, también después de los 55. En esta etapa también es posible disfrutar, relacionarse y experimentar bienestar.

Desde el servicio Plus 55 ofrecemos un ciclo de tres sesiones dirigido a personas mayores de 55 interesadas en reflexionar, compartir y abrir nuevas posibilidades en torno a la sexualidad.

18:30 ERNEST LLUCH K.E.

13

BISITA GIDATUA ULIAKO MINTEGIAK VISITA GUIADA VIVEROS DE ULÍA

Boluntarioa Voluntario: **Joxe Arce Ocón**

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Uliako Mintegien Udal Parkeko zuhaitzak eta landareak.

Árboles y plantas del Parque Municipal de Viveros de Ulía.

11:00 Alcalde J.Elosegi Hiribidea, 81



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

Historias de vida que se ponen a disposición de los lectores para tratar de no juzgar un libro por su portada. La biblioteca humana, es un proyecto donde las personas intercambian conocimientos y vivencias a través del diálogo.

17:30 EGIA K.E. Liburutegia Biblioteca

Ez da inor, denak daudenean No hay nadie, cuando están todos
Literaktum

Plus 55eko narratzaile eta Intxaurren KE-ko Olerkariaren txokoan parte hartzen duten lagunek aurtengo Literaktuma ardatzen duen gaiaren inguruan "Bakardadea eta identitatearen bilaketa mundu aldakor eta interkonektatua/hiperkonektatua" aritzen diren testu adierazgarri batzuk aurkeztuko dituzte aurrez-aurre eta zuzeneko musikari baten laguntzarekin. Hausnarketa modu gertu eta intimu batean pizteko gonbitea.

Las personas participantes en los grupos de Narradores y del Rincón de la poesía de Intxaurren de Plus 55 presentarán una serie de textos seleccionados en torno a la temática que estructura esta edición del Festival -La soledad y la búsqueda de la identidad en un mundo cambiante e hiperconectado-, acompañados de música en directo. Un espacio íntimo y cercano para estimular la reflexión.

19:00 INTXAURRONDO K.E.

Mata su luz un fuego abandonado.
 Sube su canto un pájaro enamorado
 Tantas criaturas ávidas en mi silencio
 y esta pequeña lluvia que me acompaña.

Alejandra Pizarrik

17:00 INTXAURRONDO K.E.

Literaktum Dentro del Literaktum

Oso topaketa berezi batera gonbidatzen zaituztegu. Bertan, hainbat ahotsek – Plus 55 literatura lehiaketetik eta jardueretatik igaro direnak-iraganeko, oraingo eta etorkizuneko bakardadeaz hitz egiten diguten ipuinak, kontakizunak eta testu txikiak oparituko dizkigute. Bakardadeari buruz elkarrekin hausnartzeko aukera bat izango da, begirada pertsonaletatik eta askotarikoetatik, eta hitz partekatuan lagunarteko eta hurbiltasuneko espazio bat deskubritzeko, eta bakardadeak, batzuetan mingarria izan arren, besteengan ere batzen eta ezagutarazten gaituela ikusteko.

Os invitamos a un encuentro muy especial donde distintas voces —participantes en actividades literarias y escritoras que han pasado por los certámenes de Plus 55— nos regalarán cuentos, relatos y pequeños textos que nos hablan de la soledad pasada, presente y futura. Será una oportunidad para reflexionar juntos sobre la soledad, desde miradas personales y diversas, y descubrir en la palabra compartida un espacio de compañía y cercanía, y ver que la soledad, aunque a veces duela, también nos une y nos hace reconocernos en los demás.

17:30 LOIOLA K.E.

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

**Valeriano Pache 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.

ZER DA TUM TA TA MUSIKA ? ¿QUÉ ES TÚM TÁ TÁ MÚSICA?



**Jarduera honekin "PERKUSIO
DANBORRADA BAT" sortuko dugu,
entzuten dugun abesti bakoitzean
entzuten ditugun erritmoak
interpretatzen ikasteko!**

¡Es una actividad con la que crearemos
"UNA TAMBORRADA DE PERCUSIÓN"
para aprender a interpretar los ritmos
que suenan en cada canción que
escuchemos!

+info: plus55egia@laharelkargoa.org

EREINDUZ

SORMEN ARTISTIKOA IX. LEHIAKETA

IX CERTÁMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA

OINARRIAK eskuragarri kultur etxeetan BASES disponibles en los centros culturales



Aurten inspirazioak izen propioa du: Gros. Auzoari beste begi batzuekin begiratzeko eta arte bihurtzeko gonbita egiten dizugu: bere kale eta paisaiak, jendea eta eguneroko bizitza, arkitektura, identitatea, inguruko atmosfera —argiak, itzalak eta koloreak. Eman zure ikuspegia, partekatu Gros zer den zuretzat eta eskaini zure begirada hiri osoari.

Este año la inspiración tiene nombre propio: Gros.

Queremos que mires el barrio con otros ojos y lo conviertas en arte: sus calles y paisajes, la gente y la vida cotidiana, su arquitectura, su identidad, la atmósfera que lo envuelve —sus luces, sombras y colores. Atrévete a plasmar lo que significa para ti Gros y comparte tu mirada con el resto de la ciudad.

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)
AS AR AZ O OR LU MA MI JU VI	AS AR AZ O OR LU MA MI JU VI	AS AZ OR LU MI VI

🏠 CASARES -TOMASENE K.E.	🏠 EGIA K.E.	🏠 TOPALEKUA	🏠 JATORRA
☎ 943351149	☎ 943291514	☎ 943507878	-
AS AR AZ O OR LU MA MI JU VI	AR O MA JU	AS AR AZ O LU MA MI JU	OR VI

ARRATSALDEZ TARDES

16:00-18:00

🏠 LUGARITZ K.E.	🏠 INTXAURRONDO K.E.	🏠 LOIOLA K.E.
☎ 943310780	☎ 943279343	☎ 943454605
AS AR AZ O OR LU MA MI JU VI	AS AR AZ LU MA MI	AR AZ O MA MI JU

- 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.**