

AGENDA 2025

ABENDUA DICIEMBRE

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



IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
1	LOIOLA K.E.	ASTIGARRAGA MARTUTENE
8	ERNEST LLUCH K.E.	MIRAMAR JAUREGIA
15	OKENDO K.E.	BUENAVISTA
22	MUSIKA ESKOLA CRISTINA ENEA	ERNEST LLUCH K.E.
29	INTXAURRONDO K.E.	ALDERDI EDER

ADINDUEN ANTZERKI AMATEUR ZIKLOA CICLO DE TEATRO AMATEUR DE MAYORES



12

SINGLES

Grupo de teatro **KEMEN** antzerki taldea
Zuzendaria director: **Josema Lángara**
18:00 INTXAURRONDO K.E.

18

MUERTOS DE LA RISA

Grupo de teatro **LA SIRENA** antzerki taldea.
"Antiguoko Jubilatuen Elkartea".
Zuzendariak Directores:
Javier Marcos & Izaskun Santiago
18:00 LUGARITZ K.E.

ABESBATZAK CORALES

Día	ABESBATZAK	Hora	Lugar
4	CUM JUBILO ZUZ/DIR: SERGIO PEDROUSO	19:00	ERNEST LLUCH K.E.
15	ERESMIN ZUZ/DIR: JAIME TEJADA	18:00	OKENDO K.E.
16	KANTUZ BIZI XISTRAL GOIKO GALTZARA ABESBATZA CORAL DE JUBILADOS ANTIGUO ZUZ/DIR: IÑAKI CÁRCAMO	18:00	EGIA.K.E. GAZTESZENA
18	DONOSTI GOSPEL ZUZ/DIR: ALAIN GALLEGU	18:00	INTXAURRONDO K.E.

5 OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



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

DOKU FORUMA DOCU FORUM

9

PALESTINA LIBRE: Del colonialismo al genocidio.

Raji Mohrez Muvdi



Dokumentalaren proiektzioa eta hitzaldi-solasaldia Raji Mohrez Muvdi, dokumentalaren sortzaile eta mediku palestinar aktibistarekin. Palestinaz hitz egitea, Europako potentzia kolonialek duela 100 urte baino gehiagotik "Herri Judu" deiturikoaren fartsarekin sortutako proiektu kolonialaz hitz egitea da, Asiako mendebaldeko Hebrear zaharrek erlazionatu nahirik eta bere herrikide katolikoek eskutik judutar erlijioa europarrek jasan zituzten jazarpen urteak ezkutatu nahirik. Joko makabro hau guztia Palestinako Herriaren genozidioan endekatzen ari da, Israelen aldetik agente betearazle gisa eta Europako eta AEBetako gobernuen aldetik beharrezko laguntzaile gisa.

Proyección del documental y charla-coloquio con Raji Mohrez Muvdi, médico y activista palestino, creador del documental.

Hablar de Palestina es hablar de un proyecto colonial creado por las potencias coloniales europeas desde hace más de 100 años, con la farsa del mal llamado "Pueblo Judío," queriendo relacionarlo con los antiguos Hebreos de la región occidental de Asia y pretendiendo ocultar años de persecuciones que sufrieron los europeos de religión judía a manos de sus conciudadanos católicos.

Todo este macabro juego está degenerando en el genocidio del Pueblo Palestino por parte de Israel como agente ejecutor y los gobiernos europeos y los EEUU como colaboradores necesarios.

17:30 LUGARITZ K.E. Imanol Larzabal aretoa

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

ERLAUNTZA
(euskeraz)

(2020) 92 min

Mireia Gabilondo
Komedia

17:30 LUGARITZ K.E.
Imanol Larzabal
aretoa

2



**EL ABUELO QUE
SALTÓ POR LA VENTANA
Y SE LARGÓ**

(2013) 114 min

Felix Herngren
Komedia

17:30 CASARES-TOMASENE K.E.
Areto Nagusia Salón principal

15





GAIA TEMA: **Emozioak irakurketaren bidez**

Las emociones a través de la lectura

Giza liburutegi honetan emozioen gaia landuko dugu irakurketaren bidez. Irakurketa partekatzeak ongizate emozionala, gizarte-lotura eta norberaren eta besteen emozioen ulermena hobetzen ditu. Beste esperientzia batzuk bizitzeko aukera ematen du, elkarrizketarako eta elkarri laguntzeko espazio bat eskaintzen du.

En esta biblioteca humana trataremos el tema de las emociones a través de la lectura. Compartir la lectura mejora el bienestar emocional, la conexión social y la comprensión de las emociones propias y ajenas. Permite vivir otras experiencias, ofrece un espacio de conversación y apoyo mutuo.

MARÍA DEVESA

Título: "Aire fresco en mi jardín"

VALERIANO PACHE PERIANES

Título: "Las emociones en los libros, en TU LIBRO"

12:00 OKENDO K.E. Liburutegia Biblioteca

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.

Ilargi zilar,
negu isilean dabil
noren atzetik?

Joseba Garrionandia

17:00 INTXAURRONDO K.E.

HITZALDIAK CONFERENCIAS

4

BIZI PROIEKTUA PROYECTO VITAL

Mónica Busto Vidal (Educadora social)



Gertuko topaketa batera gonbidatzen zaitugu, zure helburuak lortzeko bidean laguntzeko pentsatua. Hitzaldi honetan, hori lortzen laguntzeko gako praktikoko batzuk partekatuko ditugu eta aldaketa prozesuari modu onenean aurre egiteko kontzeptu ezberdinak aurkeztuko ditugu. Garrantzitsuena maitasunez artatzeko espazio bat sortzea da gure historiaren protagonistak sentitzeko.

Te invitamos a un encuentro cercano, pensado para acompañarte en el camino hacia tus metas. En esta charla, compartiremos algunas claves prácticas para ayudarte a lograrlo. Hablaremos sobre cómo afrontar los cambios, aprender y también desaprender. Lo fundamental es crear un espacio en el que podamos acompañarnos con la calidez suficiente para sentirnos las y los protagonistas de nuestra propia historia.

16:45 LOIOLA K.E.

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Gorputza mugituz eta elkarrekin gozatuz pasatzeko proposamena.

Saio honetan, Plus 55eko pertsonak eta Haur Txokoko haurrek Zumba espazio bera partekatuko dugu.

Jarduera erritmo eta aukeren arabera egokitua da, bakoitzak bere erritmoan parte hartu ahal izateko. Dantzatu, barre egin, hurbildu eta elkarri ikasi.

Una propuesta para disfrutar moviendo el cuerpo en compañía.

En esta sesión, personas adultas de Plus 55 y niñas/os del Haur Txoko compartiremos un espacio de Zumba. La actividad está adaptada para que cada persona pueda participar a su ritmo. Bailar, reír, acercarse y aprender unas/os de otras/os.

17:30-18:30 INTXAURRONGO K.E. (HAUR TXOKOA)

TALLER DEL MOVIMIENTO A LA DANZA



Aurrez aurreko izen-ematea Udalaren Musika eta Dantza Eskolan

Inscripción presencial en la Escuela Municipal de Música y Danza

Abenduak 1tik aurrera a partir del 1 de diciembre

Oihana Varela

Tailer honetan gorputzaren mugimendu organikoa eta espontaneo ikertuko da, ondoren dantzaren hizkuntzan integratzeko. AnATOMIAREN esploratzeko, behatzeko eta entzuteko lana da.

En éste taller se investigará el movimiento orgánico y espontáneo del cuerpo para luego integrarlo al lenguaje de la danza. Es un trabajo de exploración, observación y escucha de la anatomía.

NORA JO DÓNDE DIRIGIRSE

GOIZEZ MAÑANAS

10:00-14:00

🏠 ERNEST LLUCH K.E.	🏠 OKENDO K.E.	🏠 MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA
☎ 943481915	☎ 943290672	☎ 943297830
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 O LU MA MI JU	AR AZ O MA MI JU

- ARRETA ZERBITZU EGUNAK
- DÍAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

***Abenduaren 22etik urtarrilaren 7ra arte arreta aldatu egin daiteke. Kontsultatu orrialde honetan dauden telefonoetan.**

*Del 22 de diciembre al 7 de enero la atención puede variar. Consultar en los teléfonos dispuestos en esta página del mes en los teléfonos que aquí aparecen.