AGENDA 2026

OTSAILA FEBRERO

55 urtetik gorakoentzat
Para mayores de 55 años

+55

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
2	TABAKALERA	TOPALEKUA
9	OKENDO	CRISTINA ENEA
16	INTXAURRONDO K.E.	ALDERDI EDER
23	AIETE KE	KUTXAESPAZIO

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL

IZEN EMATEA OTSAILAREN 2TIK INSCRIPCIÓN DESDE EL 2 DE FEBRERO

4 11 25

Egunerokorako tresna erabilgarriak
Tailer honetan hiru aplikazio erabiltzen ikasiko dugu. Oso baliagarriak gure egunerokotasunean. Egutegiak hitzorduak gogoratzen lagunduko digu, Googleren itzultzaileak beste hizkuntza batean dagoen edozein testu itzultzeko aukera emango digu.
Azkenik, IA (Adimen Artifiziala) WhatsAppean, testuak edo mezuak guretzat sortzea, ditugun zalantzak galdetzea eta azaltzea, kalkuluak egitea, etab.

Herramientas útiles para el día a día
En este taller aprenderemos a manejar tres aplicaciones de gran utilidad en nuestro día a día. El calendario nos ayudará a recordar citas y cosas que tengamos que hacer; el traductor de Google nos permitirá traducir cualquier texto o imagen que esté en otro idioma, y por último aprenderemos a manejar una aplicación de IA (Inteligencia Artificial) en el WhatsApp a la que podremos solicitar que cree textos o mensajes para nosotros, preguntarle dudas sobre por ejemplo, pedirle que nos explique dudas que tengamos, que nos haga cálculos, etc.

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

10 24 3 **martxoa** marzo

Nola eduki telefonoa sasoi onean?
Sistemaren oinarrizko doikuntzak, segurta-sun-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?.

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

ABESBATZAK

9

ALAITU
Zuzendaria Director**:**
Periko Alkain

11:00
U. MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA

26

GURE EGUNSENTIA/
ELKARGUNE AGIFES

Gure Egunsentia eta Elkargune Agifes Loiola abesbatzek kontzertua eskainiko dute elkarrekin. Bi taldeek pasioz eta alaitasunez eskainiko dituzte beren interpretazioak, abesti herrikoiak eta emozioz beteak.
Los coros Gure Egunsentia y Elkargune Agifes Loiola actuarán juntos en un concierto con un repertorio variado y popular. Ambos grupos ofrecerán sus interpretaciones con pasión y alegría, acercando al público canciones populares y llenas de emoción.

Zuzendariak Directoras**:**
Arantza Cruzado eta Yolanda Guillén Macías

18:00 LOIOLA K.E.

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE

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

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

12 ZENTZUZKO BIZITZA: BIZI-HELBURUA
UNA VIDA CON SENTIDO: EL PROPÓSITO

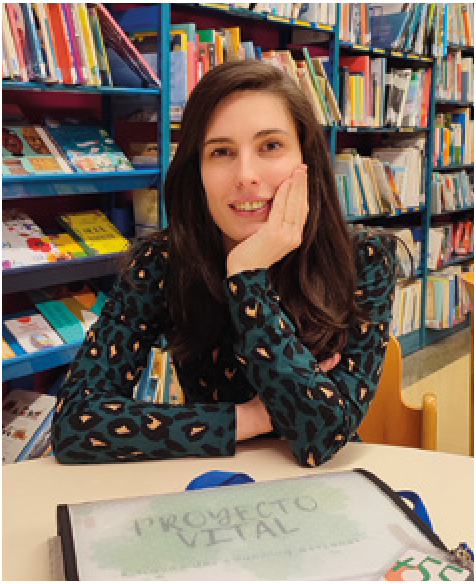
María Fernández Ezeiza

Bizi-helburua gure existentziari zentzua eta esanahia ematen dion horri dagokio. Hori da goizero jaikitzeko arrazoia, zailtasunak zailtasun aurrera jarraitzera bultzatzen gaituena. Helburu bat izateak ahaleginak bideratzen laguntzen digu, gure erabakiak hobeto ebaluatzen, motibatuago eta gogobeteago sentitzen eta esperientzia zailetan zentzua ematen digu.

El propósito vital se refiere a aquello que le da sentido y significado a nuestra existencia. Es la razón para levantarnos cada mañana y la que nos motiva a seguir adelante a pesar de las dificultades. Tener un propósito nos ayuda a enfocar los esfuerzos, evaluar mejor nuestras decisiones, sentirnos más motivadas/os y satisfechas/os y da sentido en las experiencias difíciles.

18:00 ERNEST LLUCH K.E.

19 ABIAPUNTUTIK BIZI PROIEKTURA: HAZTEKO ETA ERALDATZEKO URRATSAK DEL PUNTO DE PARTIDA AL PROYECTO VITAL: PASOS PARA CRECER Y TRANSFORMARSE



Ezagutu zure bizi proiektua eraikitzeko eman behar dituzun urrtsak erosotasun eremutik ateratzeko eta bizitzako etapa bakoitza aprobetxatzeko. Hitzaldi honetan, nola ikasi, desikasi eta berrasmatu aztertuko dugu, hazteko eta eraldatzeko erabilgarri izango zaizkizun tresna praktiko eta gogoetekin. Inspiraztzeko eta zure ideiei eta ametsei mugimendua emateko espazio bat. Oraingo honetan, Altxor proiektuaren laguntza izango dugu. Online zerbitzua da, zentralizatua, eta presentziala, informazioa, orientazioa, bitartekaritza eta adinekoen bizitza-proiektuen sustapena eskaintzen dituena.

Descubre cómo dar los pasos necesarios para construir tu proyecto vital, salir de la zona de confort y aprovechar cada etapa de la vida. En esta conferencia exploraremos cómo aprender, desaprender y reinventarnos, con herramientas prácticas y reflexiones que te inspirarán a crecer y transformarte. Un espacio para inspirarte y dar movimiento a tus ideas y sueños. En esta ocasión contaremos con la colaboración del proyecto **Altxor**, servicio online, centralizado, y presenciales, de información, orientación, intermediación y promoción de los proyectos de vida de las personas mayores".

18:00 EGIA K.E.

26 **ETXEKO BOTIKINA** BOTIQUIN CASERO

Mendiaraz / Valencia Pereiro Farmaziak

Inés Mendinueta. Erizaina Enfermera **(Egiako anbulategia)**

Auzoko farmazia lagunkoietako hainbat profesionalek, anbulatorioko profesionalekin batera, etxean botikin bat izatearen garrantziaz hitz egingo dute.

Varias profesionales de las farmacias amigables del barrio junto con profesionales del ambulatorio hablarán sobre la importancia de tener un botiquín casero.

11:00 EGIA K.E.

12 **ADINDUEN ANTZERKI AMATEUR ZIKLOA**
CICLO DE TEATRO AMATEUR DE MAYORES
NO HAY LADRÓN QUE POR BIEN NO VENGA

Grupo de teatro **ZUENTZAT antzerki taldea**

Zuzendaria Director **José Ángel Macías**

18:00 LUGARITZ K.E.

13 IPUIN IRRATI TAILERRA TALLER DE RADIO CUENTO

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

2 ordutako tailer honetan, parte hartzaileek ipuin bat soinu fikziora egokituko dute, audio-ipuin bat sortzeko. Horretarako, fikziozko gidoi radiofoniko bat zer den ikasiko dute, pertsonaien ahotsak interpretatuko dituzte, eskuz egindako materialekin soinu efektuak sortuko dituzte, musika jarriko diote, grabaketaren muntaiaren prozesua nolakoa den ikusiko dute eta azken, haien audio-ipuina edukiko dute.

Taller de 2 horas en el que las y los participantes adaptarán un cuento a la ficción sonora y crearán un audio cuento. Para ello aprenderán cómo es un guión radiofónico de ficción, interpretarán con su voz a los personajes, crearán los efectos sonoros de manera artesanal, añadiremos música, verán como es el proceso de montaje de todo lo grabado, y finalmente tendrán su propio audio cuento.

10:00 CASARES-TOMASENE K.E. Irratia Radio

17 OLERKARIARIEN TXOKOA EL RINCÓN DE LA POESÍA

Soledad

Cuando te buscaba no te encontré
Pero ahí estabas.
Personas privadas de libertad
cientos, miles, a mi alrededor
y yo tan sólo.
Y ahora rodeado de gente,
cuando no te necesito,
cuando no te quiero de cerca
Ahí estás tú llenándolo todo.

Julio Barrantes Espada

17:00 INTXAURRONDO K.E.

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

23

NO ES TAN FÁCIL
(2009) 122 min
Nancy Meyers
Amodiozko Komedia
Comedia Romántica
17:30 CASARES-TOMASENE K.E.

¿QUÉ COÑO ESTÁ PASANDO?

2019 (86 min)

Zatoz zure iritzia partekatzera!

Elkarrizketen bidez, dokumental honek Espainiako genero-desberdintasuna aztertzen du, mugimendu feministak errealitatea aldatu nahi baitu.

¡Ven a compartir tu opinión!

Por medio de entrevistas, este documental analiza la desigualdad de género en España, donde el movimiento feminista aspira a cambiar la realidad.

17:30 LUGARITZ K.E. Imanol Larzabal aretoa

25 NAGUSI BIZIEN KLUB EL CLUB DE LOS MAYORES VIVOS

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.

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

***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.