



AGENDA 2026

APIRILA ABRIL



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



donostia
kultura

➔ Musika eta Dantza Eskola

**Egunero
ikasi
zerbait
berria
Aprende
cada día
algo
nuevo**



IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
13	BENTA BERRI KIROLDEGIA	ZUBIMUSU/BERIO (ENCINA)
20	SANTA MARIA ELIZA	URGULL
27	INTXAURRONDO K.E.	HERRERA

IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



15	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)	TAILERRA TALLER
22	17:00	INTXAURRONDO K.E.	IBILALDIA PASEO
29	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)	IBILALDIA PASEO

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

15

22

29

Nola eduki telefonoa sasoi onean?

Sistemaren oinarritzko doikuntzak, segurtasun-aholkua, 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 CASARES-TOMASENE K.E.

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



17

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

24

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

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



JAIZUBIAKO PADURAK MARISMAS DE JAIZUBIA

12km, 3,75 ordu, desnibelik gabe 12 km, 3,75 horas, sin desnivel

8:30 DONOSTIA - 8:38 HERRERA (Euskotren)

9:02 IRUN (Colón Pasealekua)

HITZALDIA CONFERENCIAS

PRESIO ULTZEREN PREBENTZIOA

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

Ines Mendinueta Aguinaga. Osakidetza (EIR del CS Egia)

Mugikortasun arazoak dituen senide edo lagun bat duten pertsonen zuzendutako hitzaldia, presio bidezko ulteren prebentzioari buruz ikasteko. Horiek saihaesteaz gain, alarma-zeinuak eta sintomak aurre egiten irakatsiko da.

Conferencia dirigida a personas que tengan algún familiar o amigo con problemas de movilidad para aprender acerca de las úlceras por presión. Además de prevenirlas se enseñará a detectar signos de alarma, síntomas y a cómo hacerles frente.

15

11:00-12:30

16

17:00-18:30

EGIA K.E. Hitzaldi aretoa Salas de Conferencias

GELDIALDIA BIDEAN: NOLA DA POSIBLE 60 URTE IZATEA! UN ALTO EN EL CAMINO: ¡CÓMO ES POSIBLE QUE TENGA 60 AÑOS!



TXUSA BALBÁS. Ginekologoa

60 urte betetzeari buruzko gogoeta kontzientea proposatzen du hitzaldi honek, ongizate fisiko eta emozionala, elikadura, ariketa eta atsedena jorratuz. Loturen, zahartzearen, galeren eta berrasmatze pertsonalaren bilakaera aztertuko ditugu, bai eta gaixotasunen prebentzioa eta bizikidetzatza eta ziurgabetasuna ere. Bukatzeko, autozainketa eta barne-konexioa, bizitza beteagoa izateko.

Esta charla propone una reflexión consciente sobre cumplir 60 años, abordando el bienestar físico y emocional, la alimentación, el ejercicio y el descanso. Explora la evolución de los vínculos, el envejecimiento, las pérdidas y la reinención personal, así como la prevención y convivencia con enfermedades y la incertidumbre, concluyendo con el autocuidado y la conexión interior para una vida más plena.

18:00 CASARES-TOMASENE K.E. (Tomasene Aretoa)

LASAITASUNA ETA ERREGULAZIOA

VOLVER A LA CALMA

TOPAKETEN ZIKLOA

Lasaitasuna eta erregulazioa

CICLO DE ENCUENTROS
Calma y Regulación



AMAIA URKIZA. Psikologoa

Erritmoa jaisteko neurketa, pilatutako tentsioa askatzeko eta batzuetan nahi gabe bizkortzen den barne-erritmo hori erregulatzeko saioa. Arreta eta arnasketan oinarrituko gara batez ere, gorputza seguruago eta presentearago sentitzen has dadin.

Un encuentro para bajar el ritmo, soltar la tensión acumulada y regular ese ritmo interno que a veces se acelera sin querer. Nos apoyaremos sobre todo en la atención y la respiración, para que el cuerpo empiece a sentirse más seguro y más presente.

18:00 OKENDO K.E.

Hurrengo Topaketa Próximos encuentros

Maiatzak 18 mayo	Habitar el cuerpo con atención.	Gorputza entzuteko eta berriz konektatzeko espazio bat. Un espacio para escuchar el cuerpo y reconectar.
-------------------------	--	--

21

OLERKARIAREN TXOKOA EL RINCÓN DE LA POESÍA

Desamparo

transeúntes gélidos
nadando entre planetas
anónimos de la guerra
amparados
en el regazo
sin andrajos
del viento

Maria Devesa Garcia

17:00 INTXAURRONDO K.E.

23

IRAKURKETA MUSIKATUA LECTURA MUSICAL

**Liburuaren nazioarteko eguna ospatuz,
55 urtetik gorako irakurleak narrazio
laburren irakurketa musikatua egingo
dute zuzeneko musikaren laguntzaz.**

Celebrando el día internacional del libro,
lectoras y lectores mayores de 55 años
leerán algunos fragmentos de relatos con
el acompañamiento de música en directo.

12:00 OKENDO K.E. **Liburutegia** biblioteca

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

27

LARRY CROWNE, NUNCA ES TARDE

(2011) 98 min

Tom Hanks

Amodiozko Komedia

17:30 CASARES-TOMASENE K.E.

Areto Nagusia Salón principal



COMPRA AHORA: LA CONSPIRACIÓN CONSUMISTA



2024 (84 min)

**Zatoz zure iritzia partekatzera!
Dokumental honek enpresek eta marka
handiek gu harrapatzeke erabiltzen
dituzten ezkutuko taktikak eta
estrategiak erakutsiko dizkigu, gero eta
gehiago kontsumitzearen eta ekoiztearen
ondorioak kontuan hartu gabe.**

¡Ven a compartir tu opinión!
Este documental desvela las tácticas
ocultas y las estrategias encubiertas que
usan las empresas y las grandes marcas
para atraparnos en un ciclo interminable de
compras, sin importar las consecuencias
de consumir y producir cada vez más.

17:30 LUGARITZ K.E. Imanol Larzabal aretoa

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.

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN
Liburuaren prezioa 10€ Precio del libro 10€



Arantxa Ugartetxea Arrieta

Irakurketa eta hausnarketa taldea autorearekin. Etxean irakurriko dugu eta aldiro-aldiro bilduko gara, errespetutik eta entzutetik gogoetak partekatzeko. Haur lapurtuen errealitatea eta istorio horiek familietan eta identitatean uzten dituzten aztarnak jorratzen ditu liburuak.

Grupo de lectura y reflexión con la autora. Leemos en casa y nos reunimos periódicamente para compartir reflexiones desde el respeto y la escucha. El libro aborda la realidad de los niños y niñas robados y las huellas que estas historias dejan en las familias y en la identidad.

En las familias coexisten historias individuales amalgamadas por la propia fuerza de la convivencia. La desmitificación de este todo familiar puede convertirse en una experiencia liberadora. No somos propiedad de nadie sino protagonistas coexistiendo en las entrañas de algo mayor llamado vida.

16:30-18:00 LUGARITZ K.E.

ZARZUELAREN TAILERRA(ABESBATZA)

TALLER DE ZARZUELA (CORO)

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN
Apirilaren 7tik aurrera A partir del día 7 de abril

Ostiralero, apirilaren 17tik ekainaren 5ra arte
Todos los viernes, desde el 17 de abril hasta el 5 de junio



Zarzuela tailerrean parte hartzearen esperientziaz gozatuko duzu. "Genero txikiaren" zati ezagunenak ANTOLOGIA batean interpretatuko ditugu.

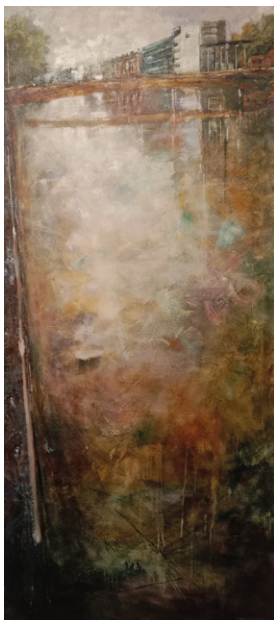
Disfrutarás de la experiencia de participar en una zarzuela. Interpretamos una "ANTOLOGÍA" con los fragmentos más conocidos del género chico.

9:00 MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA

EREINDUZ

SORMEN ARTISTIKOA IX. LEHIAKETA IX CERTÁMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA

OINARRIAK eskuragarri kultur etxeetan BASES disponibles en los centros culturales
AURKEZTEKO EPEA PLAZO DE PRESENTACIÓN
Apirilaren 20tik maiatzaren 11era arte Del 20 de abril al 11 de mayo



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.**

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	AS AR AZ O LU MA MI JU

- ARRETA ZERBITZU EGUNAK
- DÍAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

***Apirilaren 2tik 12ra ordutegia eta jendearen arretarako egunak alda daitezke. Kultur etxe bakoitzean galdetu dezakezu.**

*Del 2 del al 12 de abril el horario y los días de atención al público podrían variar. Puedes consultar en cada centro cultural.