



AGENDA 2026

## MAIATZA MAYO



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



donostia  
kultura

▶ Musika eta Dantza Eskola

**Loturak  
zaintzeak  
indartsuago  
egiten zaitu**

**Cuidar los  
vínculos te hace  
mas fuerte**

# IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibibidea Recorrido
4	<b>TABAKALERA</b>	<b>TOPALEKUA</b>
11	<b>ERNEST LLUCH K.E.</b>	<b>MIRAMON</b>
18	<b>OKENDO K.E.</b>	<b>HERRERA- BUENAVISTA</b>
25	<b>ALTZA KIROLDEGIA</b>	<b>PARQUE DE LAU HAIZETA</b>

## IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

**IZENA EMAN BEHAR DA** CON INSCRIPCIÓN



6	<b>17:00</b>	<b>INTXAURRONDO K.E.</b>	<b>TAILERRA</b> TALLER
13	<b>10:30</b>	<b>SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)</b>	<b>IBILALDIA</b> PASEO
20	<b>17:00</b>	<b>INTXAURRONDO K.E.</b>	<b>IBILALDIA</b> PASEO
27	<b>10:30</b>	<b>SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)</b>	<b>IBILALDIA</b> PASEO

# ALTZATIK ABITATUTAKO IBILBIDEAK

## CAMINOS DESDE ALTZA



**IZENA EMAN BEHAR DA** CON INSCRIPCIÓN

14

### HERRERA - MIRACRUZ - ULIA - DONOSTIA

**Uliako Interpretazio Zentroa** Centro de Interpretación de Uliá

**10km, 4,5 ordu, desnibela 230 metro** 10 km, 4,5 horas, desnivel 230 metros

**8:30 HERRERA**

**10:30 Uliako Interpretazio Zentrora bisita, 2 ordu.** Visita al centro de interpretación de Uliá, 2 horas.

21

### GAINTXURIZKETA-CASTILLO DE BELOAGA-ARRAGUA

**15 km, 4,5 ordu, desnibela 293 metro** 15 km, 4,5 horas, desnivel 293 metros

**8:25 AUTOBUS E-20. GIPUZKOA PLAZA**

**8:30 HERRERA GELTOKIA**

**8:55 ALTO GAINXURIZKETA**

## OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



8

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

15

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

# BELAUNALDIEN ARTEKO EKINTZA

## ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

**\*IZENA EMAN BEHAR DA: maiatzaren 5etik aurrera**

CON INSCRIPCIÓN: a partir del 5 de mayo

**Friki Harrotasun eguna ospatzeko, Gaztelekuak, Egjako Liburutegia eta Plus 55-k ekintza hauek antolatu dituzte.**

Para celebrar el día del Orgullo Friki, Gaztelekuak, la Biblioteca de Egia y Plus 55 han organizado las siguientes actividades.

7	<b>MAHAI-JOKOEN ERAUNTSIA</b> ATRACÓN DE JUEGOS DE MESA	<b>Hitzaldi aretoa</b> Sala de conferencias
14	<b>"It's only Rol, but I like it"</b> <b>ROL JOKOEN JAIALDIA</b> FESTIVAL DE JUEGOS DE ROL	<b>Hitzaldi aretoa</b> Sala de conferencias
27	<b>KASSETTE BIRBOBINATZA II. MUNDUKO TXAPELKETA</b> III CAMPEONATO DEL MUNDO DE REBOBINADO DE CASSETTE. (con boli bic-ekin)	<b>Liburutegia</b> Biblioteca
28	<b>FRIKI HARROTASUNAREN ZOZKETA MUNDIALA</b> SORTEO DEL ORGULLO FRIKI	<b>Liburutegia</b> Biblioteca

**18:00 EGIA K.E.**

## BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

12



### **A COMPLETE UNKNOWN**

(2024) 141 min  
James Mangold

**Biografia, musika**

**17:30 LUGARITZ K.E.**

**Imanol Larzabal aretoa**

25



### **MI AMIGO EL PINGÜINO**

(2024) 98 min  
David Schurmann

**Animaliak, benetako gertaeretan oinarritua**

Animales, basado en hechos reales

**17:30 CASARES-TOMASENE K.E.**

**Areto Nagusia** Salón principal

# MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL

**IZENA EMAN BEHAR DA** CON INSCRIPCIÓN

11

18

25

## **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?

**10:00-13:00 ETXARRIENE**

12

19

26

## **Erraztu zure bizi-tza Google-rekin**

Bizi-tza errazten dituzten Google-ren tresna batzuei buruz hitz egingo dugu tailer honetan, hala nola, hodeia, non dena modu seguruan gorde daitekeen, edo argazki simple baten bidez ia edozer gauza identifikatu eta bilatzeko aukera ematen dituzten aplikazioak.

## **Facilita tu vida con Google**

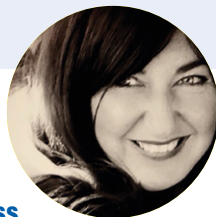
Taller en el que hablaremos de algunas herramientas de Google que nos hacen la vida más fácil, como la nube, donde almacenar todo de forma segura, o aplicaciones que nos permiten identificar y buscar casi cualquier cosa a través de una simple foto.

**10:00-13:00 LUGARITZ K.E.**

# HITZALDIAK CONFERENCIAS

18

## GORPUTZA ARRETAZ ENTZUTEA HABITAR EL CUERPO CON ATENCIÓN



**Topaketen zikloa · Lasaitasuna eta erregulazioa**

**Ciclo de encuentros · Calma y Regulación**

**Amaia Urkiza. Mindfulness-eko irakaslea Instructora de Mindfulness**

**Gorputza entzuteko eta berriz bere seinale xumeeekin konektatzeko espazio bat.**

**Gorputzak zeresan asko dauka oraindik, edozein adinetan.**

**Gorputz-kontzientzia leun batetik abiatuko gara, pertsona bakoitza bere baitan etxean pixka bat gehiago senti dadin.**

Un espacio para escuchar el cuerpo con amabilidad y reconectar con sus señales más sencillas.

El cuerpo sigue teniendo mucho que decir, a cualquier edad.

Partiremos de una conciencia corporal suave, para que cada persona pueda sentirse un poco más en casa dentro de sí.

**18:00 OKENDO K.E.**

22

## AUTOERRUKIA ETA BAKE MENTALA AUTOCOMPASIÓN Y PAZ MENTAL



**PATXI IZAGIRRE. Psikologoa**

**Autoerrukia praktikatzeak onura ugari ditu osasunean. Nahikoa da geure epaile eta aldi berean epaitua izatea. Gure buruko bakea baldintzatzen duen kondena altxatu beharra dugu. Gure itzalekin adeitasuna praktikatzeak eta zigortzeari uzteak, nortasun egituratik porrotera eta larritasunera garamatzaten sakoneko uste nuklearrak birgaitzen lagunduko digu.**

Practicar la autocompasión genera numerosos beneficios para la salud. Basta de ser nuestro propio juez y sentenciado al mismo tiempo. Necesitamos levantarnos de la condena que condiciona nuestra paz mental. Practicar la amabilidad con nuestras sombras y dejar de castigarnos nos ayudará a rehabilitar creencias nucleares profundas que desde la estructura de personalidad nos conducen al fracaso y la angustia.

**19:00 LUGARITZ K.E. (Imanol Larzabal Aretoa)**

7

## IPUIN LABURREN KONTAKETA

### LECTURA MICRORRELATOS

**\*IRAKURLEAK IZENA EMAN BEHAR DUTE LECTORES CON INSCRIPCIÓN**  
**Informazio gehiago** Para más información: [plus55amara@laharelkargoa.org](mailto:plus55amara@laharelkargoa.org)

**Auzoari irekitako jarduera: izena ematen duten pertsonen — Aztarnak lehiaketako parte-hartzaileekin batera — beren mikrorelatoak irakurriko dituzte. Publiko gisa parte hartzeko ez da beharrezkoa izena ematea.**

Actividad abierta al barrio: las personas que se inscriban —junto a participantes del certamen Aztarnak— leerán sus propios microrelatos.

Para asistir como público no es necesario inscribirse

**18:00 ERNEST LLUCH K.E.**

14

## AITA GARAYOA. ABESBATZA CORO

**ZUZENDARIA** DIRECTOR: **Iñaki Cárcamo**



**Aita Garayoa Abesbatza ahots mistoen abesbatza da, 1986an sortu zena eta gaur egun berrogei kidek osatzen dutena. Bere erreperorioak hainbat estilotako kanta ugari biltzen ditu: XVI. mendeko eta ondorengoetako polifonia, euskal folklorea eta folklore unibertuala, musika erlijiosoa eta kantu koralaren beste aldaera asko.**

La Coral Aita Garayoa es un coro de voces mixtas que comenzó su andadura en 1986 y lo forman actualmente cuarenta componentes. Su repertorio abarca un gran número de canciones de los más diversos estilos: polifonía del siglo XVI y siguientes, folklore vasco y universal, música religiosa y otras muchas variedades del canto coral.

**18:00 ERNEST LLUCH K.E.**



**Musika eta Dantza Eskolak antolatutako Emusik jaialdiaren barruan, Karlos Nguemak zuzendutako Plus 55eko Musikal taldeak parte hartuko du, musikal ezagunen bi koreografia interpretatuz.**

Dentro del Festival Emusik organizado por la Escuela Municipal de Música y Danza, participará el Grupo de Musikal Plus 55 dirigido por Karlos Nguema, interpretando dos coreografías de musicales conocidos.

**12:00 BLAS DE OTERO PLAZA**

Al final del laberinto  
encontrarás una palabra hermosa  
que empieza por P  
y termina por la última del abecedario.  
Es fácil encontrarla  
si para ello descubrimos  
en nuestra vida  
otra palabra que empieza por A

y termina por una consonante fuerte  
que se repite en una palabra  
que empieza por G  
y termina por la primera del abecedario.  
Esa última palabra  
no la necesitaremos nunca  
para encontrar la salida.

*Xabier Yurramendi*

**17:00 INTXAURRONDO K.E.**

20

## GIZA LIBURUTEGIA BIBLIOTECA HUMANA



**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.

**11:00 LOIOLA K.E.**

25

## BISITA GIDATUA ULIAKO MINTEGIAK

### VISITA GUIADA VIVEROS DE ULÍA

**IZENA EMAN BEHAR DA** CON INSCRIPCIÓN

**Joxe Arce Ocón**



**Uliako Mintegien Udal Parkeko zuhaitzak eta landareak.**

Árboles y plantas del Parque Municipal de Viveros de Ulía.

**11:00 Avenida Elozegi 81.**

26

## NARRAZIO MUSIKATUA NARRACIÓN MUSICAL



**EGIA K.E.ko liburutegia. eta PLUS 55 Puy Barralek gidatutako tailerraren erakusgarri gisa eskainiko dugun musika-emanaldira gonbidatzen zaituztete.**

La biblioteca de EGIA K.E. y PLUS 55 se complacen en invitarles al recital musicalizado que ofreceremos como muestra del taller guiado por Puy Barral.

**18:00 EGIA K.E. Hitzaldi aretoa** Sala de conferencias

27

## NAGUSI BIZIEN KLUBA 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.**

## DONOSTIAKO HISTORIA PIZTUZ DESPERTANDO LA HISTORIA DE DONOSTIA

**IZENA EMAN BEHAR DA** CON INSCRIPCIÓN

### Origen de la ciudad desde el S.XVI hasta el S.XX



**Jarduera honen helburua hiriko ondare kulturala ezagutarazi eta hurbiltzea da, hilabete bakoitzeko azken ostiraletan boluntario baten bitartez konpainia onean tarte atsegin bat partekatu nahi duten pertsoneri.**

Esta actividad pretende difundir y acercar el patrimonio cultural de la ciudad a personas que quieran compartir un rato agradable en buena compañía a través de una persona voluntaria los últimos viernes de cada mes.

**11:00 IJENTEA KALEA, 1**

## EREINDUZ

### **SORMEN ARTISTIKOA IX. LEHIAKETA IX CERTÁMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA AURKEZTEKO EPEA PLAZO DE PRESENTACIÓN**

**Apirilaren 20tik maiatzaren 11era** Del 20 de abril al 11 de mayo

### **ERAKUSKETA EXPOSICIÓN**

**Maiatzaren 18tik ekainaren 1era (eraikuntza zaharrean)**

Del 18 de mayo al 1 de junio (en el edificio antiguo)

### **SARI BANAKETA ENTREGA DE PREMIOS**

**Ekainaren 1ean arratsaldeko 18:00etan (eraikuntza zaharrean)**

1 de junio a las 18:00 de la tarde (en el edificio antiguo)

# NORA JO DÓNDE DIRIGIRSE

## GOIZEZ MAÑANAS

10:00-14:00

ERNEST LLUCH K.E.	OKENDO K.E.	MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA
943481915	943290672	943297830

CASARES TOMASENE K.E.	EGIA K.E.	TOPALEKUA	JATORRA
943351149	943291514	943507878	-

## 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.