

AGENDA 2024

APIRILA ABRIL

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
8	LOIOLA K.E.	MARTUTENE, ASTIGARRAGA
15	BENTA BERRI KIROLDEGIA	MIRAMAR - HAIZEAREN ORRAZIA - ERROTABURU
22	AIETE ELIZA	MIRAMON
29	ERNEST LLUCH K.E.	MUSIKA ESKOLA

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL



Izen-ematea kontrazaleko edozein telefonotan Inscripción en cualquier teléfono de la contraportada
Apirilaren 2tik aurrera A partir del 2 de abril

	ERNEST LLUCH K.E.	INTXAURRONDO K.E.
	8,11	15,18
	10:00-13:00	16:00-19:00
	MUGIKORRAREN INGURUKO ZALANTZAK DUDAS SOBRE EL MÓVIL	
	Mugikorraren erabilera egoki eta erabilgarriari buruzko zalantza orokorrak eta informazioa. Dudas generales e información sobre el buen y útil manejo del móvil.	

IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

Izen-ematea kontrazaleko edozein telefonotan Inscripción en cualquier teléfono de la contratada
Apirilaren 2tik aurrera A partir del 2 de abril



10

TAILERRA TALLER
10:30
SAN MARTZIAL PLAZA
(ALTZA)

17

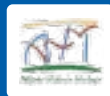
IBILDIA PASEO
17:00
INTXAURRONDO K.E.

24

IBILDIA PASEO
10:30
SAN MARTZIAL PLAZA
(ALTZA)

ALTZATIK ABITATUTAKO IBILBIDEAK

CAMINOS DESDE ALTZA



Izen-ematea kontrazaleko edozein telefonotan Inscripción en cualquier teléfono de la contraportada
Apirilaren 2tik aurrera A partir del 2 de abril



11

JAIZUBIAKO PADURAK MARISMAS DE JAIZUBIA

Ibilbide naturalizatikoa Bidasoako inguruetan. 11km, 3 ordu, desnibelik gabe

Recorrido naturalístico por este paraje de Bidasoa. 11 km, 3 horas, sin desnivel.

8:38 HERRERA (Euskotren) 9:02 IRUN (Colón Pasealekua)

18

SAN MARKOS. BIZARAIN MENDIAREN ITZULIA VUELTA A BIZARAIN

Ibilbidea: Altza udaletxea, Gazteluene bidea, Irusuene bidea, Aitzetakotxabala dolmena, Zamalbide auzoa, Abrin baserriak, Txipres bidea, Molinao, Altza udaletxea. 9km, 4 ordu, desnibela: 325 m

Itinerario: Altza ayuntamiento, Camino Gazteluen, Camino Irusuene, Dolmen Aitzetakotxabala, Barrio Zamalbide, Caseríos Abrin, Camino Txipres, Molinao, Altza ayuntamiento. 9km, 4 horas, desnivel: 325 m

9:00 SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA GAINA)

16

ERREZETA ELEKTRONIKOA ETA OSASUN - KOORDAINKETA

RECETA ELECTRÓNICA Y COPAGO SANITARIO

Izen-ematea kontrazaleko edozein telefonotan Inscripción en cualquier teléfono de la contraportada
Apirilaren 2tik aurrera A partir del 2 de abril



Farmacias **Arrazola / Cilveti farmaziak**
11:30 OKENDO K.E.

Garoa Gartzandia



Emozio hitza, latineko “e-movere”tik dator, hau da, emozioek mugimenduan jartzen gaituzte eta informazio baliotsua ekartzen digute. Gorputzean bizitzen ditugu eta honekin irudi mentalak eta pentsamenduak datoz. Gure osasuna hobetuko dugu emozioei eta gorputzari begirada berri bat eskainiz.

18:00 LUGARITZ K.E.

ADINAREKIN “SEXUAREKIKO” INTERESA GALTZEA “NORMALA” AL DA?

¿ES “NORMAL” PERDER EL INTERÉS
POR EL “SEXO” CON LA EDAD?

Ainara Brusau

Ohikoa da adinak aurrera egin ahala, batez ere zahartzaroan, sexuarekiko interesa galtzen dela entzutea, eta hori, oro har, gure gorputzen funtzionalitate-aldaketei buruz esaten dugu. Saioan, atseginak izateko dugun gaitasunaz hitz egingo dugu, baita desiratzailak eta desiragarriak izateaz ere, baita heldutasunean ere, eta “sexuarekiko interesa galtzen dugu” esaten dugunean zertaz ari garen berrikusiko dugu.

Es habitual escuchar que con la edad, y sobre todo en la vejez, se pierde el interés por el sexo, algo que decimos, en general, en relación a los cambios en la funcionalidad de nuestros cuerpos. Hablaremos en la sesión de la capacidad que tenemos de ser placenteros y placenteras así como de ser deseantes y deseables, también en la madurez y revisar de qué estamos hablando cuando decimos que “perdemos interés por el sexo”.

18:30 ERNEST LLUCH K.E.



Izen-ematea kontrazaleko edozein telefonotan Inscripción en cualquier teléfono de la contraportada
Apirilaren 2tik aurrera A partir del 2 de abril

Erronka demografiko berrien aurrean galdera hau sortzen da: Nola ekin diezaiekegu erronka horiei elkarlanean? Parte hartu elkarrizketa ireki batean, partekatutako etxebizitzaz eta belaunaldien arteko bizikidetzaz hitz egiteko. Horrela, Donostian "etxea egitearen" esanahia modu sakonagoan ulertzea espero dugu, gizarte-sarea indartzen duten pertsonen arteko lotura positiboak sortuz. Lagun iezaguzu pentsatzen, hitz egiten eta, batez ere, elkarrekin imajinatzen, nola eraiki dezakegun Donostia konektatuago eta solidarioagoa, belaunaldien arteko elkarbizitzaren eta etxebizitza-soluzioen berrikuntzaren bidez.

Frente a los nuevos retos demográficos surge la pregunta: ¿Cómo podemos abordar estos desafíos de manera colaborativa?

Participa en una conversación abierta donde podamos hablar de la vivienda compartida y la convivencia intergeneracional. Esperamos promover así un entendimiento más profundo de lo que significa "hacer hogar" en Donostia, generando vínculos positivos entre personas que fortalezcan el tejido social.

Acompáñanos a pensar, dialogar y, sobre todo, a imaginar juntas/os cómo podemos construir una Donostia más conectada y solidaria a través de la convivencia intergeneracional y la innovación en soluciones de vivienda.

11:00 ERNEST LLUCH K.E.

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

22

Y ENTONCES LLEGÓ ELLA (2004) 90 min

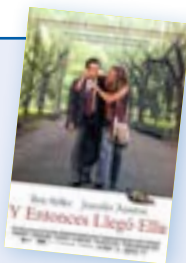
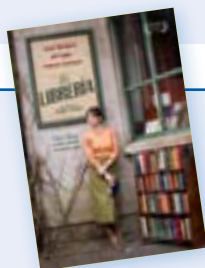
John Hamburg

Amodiozko komedia Comedia romántica

17:30 CASARES-TOMASENE K.E.

Areto Nagusia

Salón principal



23

LA LIBRERÍA (2017) 115 min

Isabel Coixet

Drama Drama

17:30 LUGARITZ K.E.

Imanol Larzabal Aretoa

10

GIZA LIBURUTEGIA BIBLIOTECA HUMANA



GAIA: ARTISTAK GARA TEMA: SOMOS ARTISTAS

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 trukatzeko 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.

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



19

LARRATXO K.E.

17:00-20:00

Edukiera bete arte

Hasta completar aforo

23

IRAKURKETA MUSIKATUA LECTURA MUSICAL



Liburuaren nazioarteko eguna ospatuz, 55 urtetik gorako irakurleak narrazio laburren irakurketa musikatu egingo dute. Garaian debekatuak izan ziren liburuen zatiak irakurriko dituzte (La regenta, Egunerero hasten delako...) Iñaki Miguel pianistak interpretatutako zuzeneko musikarekin lagunduta.

Celebrando el día internacional del libro, lectoras y lectores mayores de 55 años leerán algunos fragmentos de relatos que fueron prohibidos en la época (La regenta, Egunerero hasten delako...) con el acompañamiento musical del pianista Iñaki Miguel.

12:00 OKENDO K.E. Liburutegia Biblioteca



Egin bat gure taldearekin eta partekatu poesiarekiko pasioa zure sorkuntzak errezitatuz eta beste poeta batzuek sortu dituzten mirariak aurkituz.

Únete a nuestro grupo y comparte la pasión por la poesía recitando tus creaciones y descubriendo las maravillas que otros poetas han creado.

He envidiado a los pájaros,
pero las manos son fuertes,
aman, dan y aceptan.
¡Quiero manos y no quiero alas!

Montserrat Abello

17:00 INTXAURRONDO K.E.

Izen-ematea kontrazaleko edozein telefonotan Inscripción en cualquier teléfono de la contraportada
Apirilaren 2tik aurrera A partir del 2 de abril

Elkarrekin lan egingo dugu sufrimendua gutxitzeko, esperientzia berrerabiltzeko eta balioak birziklatzeko.

Trabajaremos juntas/os para facilitar la reducción del sufrimiento, la reutilización de la experiencia y el reciclado de valores.

Laguntzaile bakoitza bere horretan bitamina izan daiteke besteentzat.

Cada asistente en sí misma/o puede ser una persona vitamina para las y los demás.

11:30 OKENDO K.E.

ADINDUEN ANTZERKI AMATEUR ZIKLOA

CICLO DE TEATRO AMATEUR DE MAYORES

25

LAS DRAMATURGAS



ERDIALDE Antzerki Taldea Grupo de Teatro **Zuzendaria** Directora **Cristina Torres**
18:30 LARRATXO K.E.

EREINDUZ SORMEN ARTISTIKOA VII. LEHIAKETA

VII CERTÁMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA

Lehiaketaren oinarrien eskaera Solicitud de las bases del certamen nagore_garcia@donostia.eus
AURKEZTEKO EPEA PLAZO DE PRESENTACIÓN **Apirilaren 22tik maiatzak 10 arte** Del 22 de abril al 10 de mayo

AZTARNAK IPUIN LABURREN VIII. LEHIAKETA

AZTARNAK VIII CERTAMEN DE RELATOS CORTOS

OINARRIAK eskuragarri kultur etxe eta liburutegietan
BASES disponibles en los centros culturales y bibliotecas.
Edo oinarrien eskaera o petición de las bases: aztarnak2024@gmail.com

AZTARNAK

IPUIN LABURREN
LEHIAKETA
VICENTEMEN DE
BILBAO-COIZTE

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)	
CASARES TOMASENE K.E.	EGIA K.E.	TOPALEKUA	JATORRA
943351149	943291514	943225431	-

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

Martxoaren 25etik apirilaren 5era arreta egunak eta ordutegiak aldatu daitezke. Kultur etxe bakoitzean kontsultatu dezakezu.

Del 25 de marzo al 5 de abril el horario y los días de atención al público podrían variar. Puedes consultar en cada centro cultural.