

AGENDA 2024

MAIATZA MAYO

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
6	BENTA BERRI KIROLDEGIA	ZUBIMUXU, BERIO
13	OKENDO K.E.	HAIZEAREN ORRAZIA (3 HONDARTZAK)
20	SANTA MARÍA ELIZA	URGULL
27	TABAKALERA	TOPALEKUA

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL



IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

	CASARES-TOMASENE K.E.	LUGARITZ K.E.
	16, 23	16, 23
	10:00-13:00	16:00-19:00
	EGUNEROKO TRESNA ERABILGARRIAK HERRAMIENTAS ÚTILES PARA EL DÍA A DÍA	ARGAZKIAK ETA BIDEOAK (ERDI-MAILA) FOTOS Y VIDEO (NIVEL INTERMEDIO) (ANDROID)
	Egutegia, alarmak, notak, WhatsApp garbiketa, etabar. Calendario, alarmas, notas, limpieza de WhatsApp, etc.	Argazkiak eta bideoak erabiltzea eta editatzea telefonoan Manejar y editar fotos y videos en el teléfono

IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

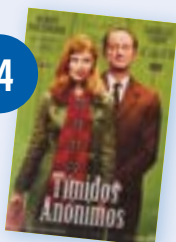
IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



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

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

14



TÍMIDOS ANÓNIMOS

(2010) 77 min

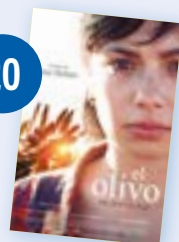
Jean-Pierre Améris
Amodiozko komedia

Comedia romántica

17:30 LUGARITZ K.E.

Imanol Larzabal Aretoa

20



EL OLIVO

(2016) 94 min

Iciar Bollaín

Drama, zahartzarora, natura

Drama, vejez, naturaleza

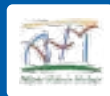
17:30 CASARES-TOMASENE K.E.

Aretoa Nagusia

Salón principal

ALTZATIK ABITATUTAKO IBILBIDEAK

CAMINOS DESDE ALTZA



IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



9

ALTZAKO BERDEGUNEAK: LARRES (MARKO SIERRA)

ZONAS VERDES DE ALTZA: LARRES (MARKO SIERRA)

9:30 CASARES-TOMASENE K.E.

23

GAINTXURIZKETA - BELOAGAKO GAZTELUA - ARRAGUA

GAINTXURIZKETA - CASTILLO DE BELOAGA - ARRAGUA

8:25 Donostia (BUS E-20)

8:30 Herrera (BUS E-20)

8:55 Gaintxurizketa

14

TRAUMA TRANSGENERAZIONALA TRAUMA TRANSGENERACIONAL



MADDI GOIKOETXEA
(Antropologoa/Artista)



NAGORE PÉREZ
(Ikertzailea Investigadora/Artista)

Posible al da traumak belaunaldi batetik bestera transmititzea? Eragina ote dute gure arbasoen bizipenek, haien berri izan ez arren? Maddiren ama —beste asko bezala— komisarian torturatu zuten diktadura frankistan. Amari gertatutakoak nola eragin ahal izan dion galdetu ondoren, prozesu hori ordezkatzeko duen dokumentala egitea erabaki du. Nagoreren birraitona gerra zibilean fusilatu zuten eta gorpua hobi komun batean dago. Amonaren kontakizuna askotan entzun ondoren, bere buruari galdetzen dio ea zer eragin izan duten haren heriotza bortitzak eta haren absentiak familian. Zerbait aldatuko zen bere gorpuzta berreskuratuko balitz?

¿Es posible que los traumas se transmitan de una generación a otra? ¿Acaso nos afectan las vivencias de nuestros antepasados aunque ni siquiera sepamos de ellas? La madre de Maddi —como muchas otras personas— fue torturada en comisaría durante la dictadura franquista. Después de preguntarse cómo le ha podido afectar lo sucedido a su madre, decide hacer un documental que represente ese proceso. El bisabuelo de Nagore fue fusilado durante la guerra civil y su cuerpo descansa en una fosa común. Tras escuchar muchas veces el relato de su abuela, se pregunta qué impacto han tenido en su familia su muerte violenta y su ausencia. ¿Cambiaría algo si consiguiere recuperar sus restos?

18:00 ERNEST LLUCH K.E.

16

BIZI PROIEKTUA PROYECTO VITAL

Plus 55ek, zure helburuak lortzen eta hobeto sentitzen lagunduko dizu. Zure bizi-proiektuaren bitartez, aldaketa-prozesuetan laguntzen dizugu, harremanak, denboraren kudeaketa eta askoz gehiago landuz. Ez egin aurre zuk bakarrik aldaketei, zu laguntzeko gaude hemen! Bilera honetan, gure bizi-proiektua lantzen hasteko eman beharreko urratsak eta ibili beharko ditugu ikaskuntza-zonak errepatatuko ditugu.

En Plus 55, te ayudamos a alcanzar tus propósitos y sentirte mejor. Mediante la elaboración de tu proyecto vital, te acompañamos en los procesos de cambio, trabajando en las relaciones, la gestión del tiempo y mucho más. No enfrentes estos cambios sola/solo, ¡estamos aquí para apoyarte! En esta reunión repasaremos los pasos a dar a la hora de empezar a elaborar nuestro proyecto vital y las diferentes zonas de aprendizaje que deberemos recorrer.

16:30 LOIOLA K.E.

24

LOTSAREN KUDEAKETA ¿QUÉ HACEMOS CON LA VERGÜENZA?



PATXI IZAGIRRE

Lotsa blokeatzen eta txikitzen gaituena emozioa da. Baliogabetuta sentitzen gara eta gizartearen begiradaren aurrean iluntzen gaitu. Herabetasunak, erruak eta lotsak oso pobre sentiarazten gaituzte besteekin alderatzean. Hitzaldiaren helburua horri buruz dugun begirada aldatzea izango da.

La vergüenza es una emoción que nos bloquea y empequeñece. Nos sentimos invalidados y nos oscurece ante la mirada social. La timidez, la culpa y la vergüenza nos conducen a sentirnos muy pobres al compararnos con los demás. El objetivo de la conferencia será modular nuestra mirada al respecto.

18:00 LUGARITZ K.E. Imanol Larzabal Aretoa

5

EMUSIK 2024



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

BELAUNALDIEN ARTEKO EKINTZAK

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Friki Harrotasun eguna ospatzeko, Gaztelekuak, Egiako 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.

10

MAHAI-JOKOEN ERAUNTSIA

ATRACÓN DE JUEGOS DE MESA

(Catan, Virus, Trivial, Dixit, eta partxis...)

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

24

ROL JOKOEN JAIALDIA

FESTIVAL DE JUEGOS DE ROL

"It's only Rol, but I like it"

29

KASSETTE BIRBOBINATZA II MUNDUKO TXAPELKETA II

CAMPEONATO DEL MUNDO DE REBOBINADO DE CASSETTE (con boli bic).

31

FRIKI HARROTASUNAREN ZOZKETA MUNDIALA

SORTEO DEL ORGULLO FRIKI

18:00 EGIA K.E. Liburutegia Biblioteca

14

PUNTERIA-JOLASAK ADIN ARTEAN

JUEGOS DE MESA ENTRE EDADES

Intxaurrendoko Haur Txokoko haurrekin batera, punteria jolasetaz gozatu nahi duten 55 urtetik gorako pertsonak Intxaurrendoko tailer honetan izena ematera gonbidatzen ditugu.

Invitamos, a aquellas personas de más de 55 que quieran disfrutar de juegos de puntería junto a las niñas y niños del Haurtxoko de Intxaurrendoko, a que se inscriban en este taller donde la diversión estará servida.

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

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



10

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

24

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

31

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

21

OLERKARIEN TXOKOA RINCÓN DE LA POESÍA

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.

Vivo
y vuelvo a revivir cada poema,
cada palabra.
Estimo tanto la vida
que la hago mía muchas veces.

Montserrat Abello

17:00 INTXAURRONDO K.E.

29

NAGUSI BIZIEN KLUBA EL CLUB DE LOS MAYORES VIVOS

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



Valeriano Paché Perianes

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.

28

ERREZITALDIA RECITAL

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

EREINDUZ. Erakusketa EXPOSICIÓN

20

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

Maiatzaren 10era arte Hasta el 10 de mayo

Obrak ikusgai egongo dira maiatzak 20tik ekainak 3ra eraikuntza zaharren.

Las obras estarán expuestas en el edificio antiguo del 20 de mayo al 03 de junio.



IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

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.

18:00 OKENDO K.E.

NORA JO DÓNDE DIRIGIRSE

GOIZEZ MAÑANAS

10:00-14:00

ERNEST LLUCH K.E.	OKENDO K.E.	MUSIKA ETA DANTZA ESCOLA	
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

*** 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.