55 urtetik gorako pertsonei laguntzeko eta parte hartzeko udal zerbitzua
Servicio Municipal de Acompañamiento y Participación para Personas Mayores de 55 años

+55

AGENDA 2026
AZAROA
NOVIEMBRE

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

donostia kultura

Musika eta Dantza Eskola



Egiten duguna gure aztarna da
Lo que hacemos es nuestra huella

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

MUGIKORRAREN MANTENIMENDUA
Doikuntza jakin batzuetarako sarbide zuzena (distira, kokapena, bluetooth-a, etab.) Telefonoaren oinarrizko konfigurazioa eta garbiketa. Segurtasun-aholkuak eta -kopiak. Programak eta software-a eguneratzea. Aplikazio berriak deskargatzea.

MANTENIMIENTO DEL MÓVIL
Acceso directos a determinados ajustes (brillo, ubicación, bluetooth, etc...) Configuración y limpieza básica del teléfono. Consejos y copias de seguridad. Actualizaciones de programas y software. Descarga de nuevas aplicaciones.

10 17 24 **10:00- 13:00 ERNEST LLUCH K.E.**

23 25 27 **10:00- 13:00 CASARES-TOMASENE K.E.**

IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	**Topagunea** Encuentro	**Ibilbidea** Recorrido
2	LOIOLA K.E.	MARTUTENE- ASTIGARRAGA
9	BENTA BERRI KIROLDEGIA	MIRAMAR - PEINE DE LOS VIENTOS- OLARAIN ERROTABURU
16	OKENDO K.E.	BUENAVISTA
23	ERNEST LLUCH	PUIO PARKEA
30	INTXAURRONDO K.E.	HERRERA

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



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

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

ADINDUEN ANTZERKI AMATEURRA TEATRO AMATEUR DE MAYORES



5

ASESINATO EN EL JUBILETXE
Grupo de Teatro **OROIMENAK Antzerki Taldea**
Zuzendaria Director **Jonatan F. Txakartegi**
18:00 OKENDO K.E.



19

JULIETA TIENE LA CULPA
Grupo de Teatro **Pixkol@bis Antzerki Taldea**
Zuzendaria Directora **Cristina Torres**
18:00 LOIOLA K.E.



26

LA ÚLTIMA CENA
Grupo de Teatro **KEMEN Antzerki Taldea**
Zuzendaria Director **Josema Lángara**
18:00 INTXAURRONDO K.E.

12 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 trukatzen 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.

17:30 Egia K.E. Liburutegia biblioteca

23 BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

PLAN DE VUELO: DESAPARECIDA
(2005) 93 min
Robert Schwentke
Intriga. Thriller.
17:30 CASARES-TOMASENE K.E.
Areto Nagusia Salón principal



17 OLERKARIAREN TXOKOA EL RINCÓN DEL POETA

Bienaventurados los poetas
porque tienen alma de cristal
y encienden su corazón
con un fuego de volcán

MG

17:00 INTXAURRONDO K.E.

24 DOKU FORUMA DOCU FORUM

LA GRAN NOCHE DEL POP



2024 (96 min)
Zatoz zure iritzia partekatzera!
Musikako izarrik handienak 1985ean bildu ziren 'We Are the World' grabatzeko. Dokumental hau gertakizun historiko honen lekukoa da.

¡Ven a compartir tu opinión!
Las mayores estrellas de la música se reunieron en 1985 para grabar 'We Are the World'. Este documental se cuela entre los bastidores del histórico evento.

17:30 LUGARITZ K.E. Imanol Larzabal aretoa

HITZALDIAK CONFERENCIAS

12 KONSUMO: ENERGIA ETA GAS
CONSUMO ENERGÍA Y GAS

UCE
Euskal Herriko Kontsumitzaileen Batasuna
Unión de Consumidores de Euskadi

Argindar fakturaren kontzeptuak azalduko dira (potentzia, energia, bideak eta gastuak, zergak eta kontagailuaren alokairua), baita argindarraren gizarte-bonua, betekizunak eta eskaera ere, gasean iraunkorki baliokiderik ez duena. Luz eta gas fakturen arteko desberdintasun nagusiak azalduko dira, neurketa, tarifak, ikuskapenak eta mantenua kontuan hartuta, eta bi hornikuntzetan iruzur ohikoenei buruz ohartaraziko da.
Kasu praktiko gisa, faktura bitxi baten aurrean zer egin behar den aztertuko da.

Se explicarán los conceptos que componen la factura eléctrica (potencia, energía, peajes, cargos, impuestos y alquiler del contador), así como el bono social eléctrico, sus requisitos y su solicitud, sin equivalente permanente en el gas. Se expondrán las principales diferencias entre la factura de luz y de gas en cuanto a medición, tarifas, inspecciones y mantenimiento, y se advertirá sobre las estafas más frecuentes en ambos suministros. Como caso práctico se analizará qué hacer ante una factura anómala.

12:00 TOPALEKUA (Lizarra)

23 NEUROZIENTZIA, EMOZIOAK ETA ONGI IZATEA
NEUROCIENCIA EMOCIONES Y BIENESTAR



Erraz hurbilduko gara garunaren funtzionamendura eta emozioekin eta ongizatearekin duen harremanera. Eguneroko bizitzan pentsamenduek eta emozioek nola eragiten duten hobeto ulertzeko gako batzuk aztertuko dira, eta estresa, kezka eta aldartea hobeto kudeatzeko tresnak ezagutuko ditugu.

Nos acercaremos de forma sencilla al funcionamiento del cerebro y su relación con las emociones y el bienestar. Se explorarán algunas claves para comprender mejor cómo influyen los pensamientos y las emociones en la vida cotidiana y conoceremos herramientas para gestionar mejor el estrés, la preocupación y el estado de ánimo.

18:00 INTXAURRONDO K.E.

26 KONSUMO: GAI OROKORRAK
CONSUMO: TEMAS GENERALES

UCE
Euskal Herriko Kontsumitzaileen Batasuna
Unión de Consumidores de Euskadi



Aseguruak landuko dira (polizak, klausula mugatzaileak eta aseguru-etxearen aurrean erreklamatzeko modua), online erosketak (atzera egiteko eskubidea, bermeak eta iruzurren aurrean hartu beharreko neurriak), etxetresna elektrikoen konponketak (legezko bermea eta aurretiazko aurrekontua) eta ibilgailuen salerosketa (bermea eta erosketaren aurreko azterketa). Halaber, gremio eta profesionalekiko harremanari tarte bat eskainiko zaio, aurrekontua idatziz izatearen garrantzia eta gorde beharreko dokumentazioa azpimarratuz.

Se tratarán los seguros (la póliza, las cláusulas limitativas y cómo reclamar ante la aseguradora), las compras online (derecho de desistimiento, garantías y precauciones frente a fraudes), la reparación de electrodomésticos (garantía legal y presupuesto previo) y la compraventa de vehículos (garantía y revisión previa a la compra). Se dedicará también un espacio a la relación con gremios y profesionales, insistiendo en la importancia del presupuesto por escrito y en la documentación que conviene conservar.

12:00 TOPALEKUA (Lizarra)

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Valeriano Pache Perianes



Pertsona bizia bazara, hau zuretzat da. Topaketa hauetan ongizatera hurbiltzeko gakoak partekatuko ditugu: sufrimendua arintzeko, motibazioa berreskuratzeko, esperientzia berrerabiltzeko. Batez ere, elkartzeko espazio bat izango da: lasai eseri, hitz egin, entzun eta bizipenak partekatzeko. Elkarrengandik ikasiz, bakoitzak -bere erritmoan, eta elkarrekin zerbait sortzen utziz.

Si eres una persona que se siente viva, esto te puede interesar. En estos encuentros compartiremos algunas claves para acercarnos al bienestar con las 7 erres: reducir el sufrimiento, reciclar opiniones, rediseñar hábitos, reparar la ilusión. Sobre todo, será un espacio para encontrarnos: parar, conversar, escuchar y compartir lo que cada persona trae. Un lugar donde lo importante no es solo lo que se aprende, sino lo que surge entre quienes participan.

17:00 ERNEST LLUCH K.E. (2.Tailerra Taller 2**)**

25 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.

27 DONOSTIAKO HISTORIA PIZTUZ
DESPERTANDO LA HISTORIA DE DONOSTIA

MIRAMAR JAUREGIAREN KANPOALDEA EXTERIOR PALACIO MIRAMAR



Lorez inguratutako txokoak, arkitektura berezia eta Kontxako golkoko bisterik onenak. Etorri Miramar Jauregiko lorategietan zehar egingo dugun bisita gidatu honetara! Luma gure boluntarioak jauregiaren kanpoaldeko sekretu eta istorio bitxienak kontatuko dizkizu modu atsegin eta hurbilean.

Rincones floridos, una arquitectura única y las mejores vistas de la bahía de la Concha. ¡Acompáñanos en esta visita guiada por los jardines del Palacio Miramar! **Luma**, nuestra voluntaria, te descubrirá los secretos e historias más curiosas del exterior del edificio de una forma amena y cercana.

11:00 ALFONSO XIII PLAZA, 1 (Iglesia **SAN SEBASTIAN MARTIR eliza)**

SORMEN ARTISTIKOA X. LEHIAKETA
X CERTÁMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA

OINARRIAK eskuragarri kultur etxeetan
BASES disponibles en los centros culturales



LEHIAKETAREN GAI NAGUSIA:
“NIRE LEKURIK GOGOKOENA”

Lelo honekin, espazioak esploratu eta interpretatzeko gonbitea luzatzen diegu sortzaileei, oroitzapen esanguratsu bat, ongizate-ingurune bat edo partaidetza-zentzu bat adierazten duten espazioak (fisikoak, emozionalak, errealak edo irudimenezkoak).

TEMA CENTRAL DEL CERTAMEN:
“MI LUGAR FAVORITO”

Bajo este lema, se invita a los creadores a explorar e interpretar los espacios —ya sean físicos, emocionales, reales o imaginarios— que representen un refugio, un recuerdo significativo, un entorno de bienestar o un sentido de pertenencia para el artista.

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)
AS AR AZ O LU MA MI JU	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 LU MA MI JU	AS AR AZ O LU MA MI JU	AS AR AZ O LU 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.