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
URRIA
OCTUBRE

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

donostia kultura

Musika eta Dantza Eskola

Besteekin topo egitea aberasgarria da
Encontrarse con otras personas enriquece

MUGIKOR IKASTAROAK CURSOS DE MÓVIL

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

15 **22** **29**

Erraztu zure bizitza Google-rekin
Bizitza errazten diguten Google-ren tresna batzuei buruz hitz egingo dugu tailer honetan, hala nola, hodeia, non dena modu seguruan gorde daitekeen, edo argazki sinple baten bidez ia edozer gauza identifikatu eta bilatzeko aukera ematen diguten 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 EGIA K.E.

Mantenimiento del móvil
Mugikorraren mantentze-lanak: 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.

Mugikorra mantentzea
Mantenimiento del móvil: accesos 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.

16:00- 19:00 LOIOLA K.E.

IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	**Topagunea** Encuentro	**Ibilbidea** Recorrido
5	SAN MARTZIAL PLAZA	HERRERA
19	TABAKALERA	TOPALEKUA
26	BENTA BERRI KIROLDEGIA	AÑORGA

IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

7	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)	**TAILERRA** TALLER
14	17:00	INTXAURRONDO K.E.	**IBILALDIA** PASEO
21	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)	**IBILALDIA** PASEO
28	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)	**IBILALDIA** PASEO

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE

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

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

ALTZATIK ABITATUTAKO IBILBIDEAK
CAMINOS DESDE ALTZA

Altzako Historia Mintegia

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

8 **Altza-Miramón- Galarreta-Santa Bárbara-Hernani**

12 km

4 ,5 ordu

204 m-ko desnibela

9:00 SAN MARTZIAL PLAZA (Altza)

ADINDUEN ANTZERKI AMATEURRA
TEATRO AMATEUR DE MAYORES

1

NO QUIERO MÁS, QUIERO MEJOR

Grupo de Teatro
HELDUEN HITZA
Antzerki Taldea

Zuzendaria Director
Patxi Pérez

18:00 OKENDO K.E.

8

LA FUGA

Grupo de Teatro
LA SIRENA (AJE)
Antzerki Taldea

Zuzendaria Directores
Javier Marcos &
Izaskun Santiago

18:00 LARRATXO K.E.

CANCELADO

BIDEO FORUM VIDEO FORUM

26

LA MUJER DEL CAMAROTE 10

(2025) 85 min

Simone Stone

Intriga. Thriller psikologikoa

17:30 CASARES-TOMASENE K.E.

Areto Nagusia Salón principal

27

TODA UNA VIDA

Moderatzailea Moderador

Antonio Salvador (Helduen Hitza)

(2023) 111 min

Hans Steinbichler

Drama

17:30 LUGARITZ K.E.

Imanol Larzabal Aretoa

HELDUEN HITZA

5 BIZIRIK AL ZAUDE? ¿VIVA?

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.

15 HITZALDIAK CONFERENCIAS

ELKAR TOPATZEKO ARTEA: DESIRA, INTIMITATEA ETA HARREMANAK HELDUAROAN EL ARTE DE ENCONTRARNOS: DESEO, INTIMIDAD Y RELACIONES EN LA MADUREZ

Ainara Brusau · Sexologoa

Gozatzeko gaitasuna eta besteekin elkartzeko desira ez dira adinarekin desagertzen. Saio honetan, gure desira, harremanak eta sexualitatea nola bizi eta adierazi nahi ditugun aztertuko dugu, modu seguru eta lagunduan. Ondorengo tailerrean sakonago landuko diren gaietara lehen hurbilketa izango da

La capacidad de gozar y el deseo de encuentro no desaparecen con la edad. En esta sesión exploraremos cómo queremos vivir y expresar nuestros deseos, relaciones y sexualidad, en un espacio seguro y acompañado. Será una primera aproximación a los temas que se profundizarán posteriormente en el taller.

18:30 · ERNEST LLUCH K.E.

20

ETA NIRI, ZERTARAKO BALIO DIT BENETAN ADIMEN ARTIFIZIALAK? Y A MÍ, ¿DE QUÉ ME SIRVE REALMENTE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL?

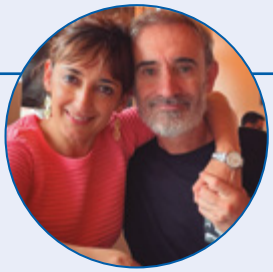
Nora Arrieta

Adimen Artifiziala gure eguneroko bizitzan zertarako erabil dezakegun eta modu erraz eta praktikoan nola txertatu ikusiko dugu.

Veremos para qué puede servirnos realmente la Inteligencia Artificial y cómo incorporarla a nuestra vida cotidiana de forma fácil, práctica y entretenida.

18:00 · LUGARITZ K.E. · Imanol Larzabal Aretoa

21



ZURE TALENTUAZ GOZATZEKO, BETI ZAUDE GARAIZ

PARA DISFRUTAR DE TU TALENTO SIEMPRE ESTÁS A TIEMPO

Osane Matías & Iñaki Olaskoaga · Psikologoak

Bizitzan zehar garatutako talentu eta gaitasunetako batzuk bigarren planoan gera daitezke. Hitzaldi honetan, horiek berriro aurkitzeko eta bizitza beteago baten zerbitzura jartzeko gogoetak eta tresnak partekatuko ditugu. Zure talentuaz gozatzeak ez du adinik.

Algunos de los talentos y capacidades desarrollados a lo largo de la vida pueden quedar en segundo plano. En esta charla compartiremos reflexiones y herramientas para redescubrirlos y ponerlos al servicio de una vida más plena. Disfrutar de tu talento no tiene edad.

18.00 CASARES-TOMASENE K.E.

26

NOLA ZAINDU ZURE GARUNA

CÓMO CUIDAR TU CEREBRO

Arrate Barrenetxea · Neuropsikologo klinikoa

Gure garuna bizitzan zehar aldatu egiten da. Hitzaldi honetan, zahartze normalaren aldaketak ezagutuko ditugu, baita garuna aktibo mantentzen eta gaitasunak eta autonomia zaintzen laguntzen duten ohitura eta estrategia errazak ere.

Nuestro cerebro cambia a lo largo de la vida. En esta charla conoceremos los cambios propios del envejecimiento normal y aprenderemos hábitos y estrategias sencillas para mantenerlo activo, cuidar nuestras capacidades y preservar nuestra autonomía.

18:00 · OKENDO K.E.

19 BISITA GIDATUA ULIAKO MINTEGIAK
VISITA GUIADA VIVEROS DE ULÍA

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Joxe Arce Ocón

11:00 ELOSEGUI ETORBIDEA, 81

20 OLERKARIAREN TXOKOA EL RINCÓN DEL POETA

Que un amigo es lo más grande,
y el que ilumina el sendero.
Dame la mano, mi amigo,
que yo el corazón te ofrezco..

Txomin Peinado

17:00 INTXAURRONDO K.E.

22 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.

11:00 ERNEST LLUCH K.E. Liburutegia Biblioteca

28 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.

29 GAU BELTZA NOCHE NEGRA

Kontalariak Narradores:
Teo Santamaria, Mila Mendia, Alicia Ardanaz y Virginia Vera.

Gure nagusiek iraganeko sekretuak, gertakari misteriotsu eta izugarriak kontatuko dizkigute. Gure artean irauten dute argitu gabe... Ausartuko al zara hauek entzuten?

Nuestros mayores vienen a relatarnos secretos del pasado, sucesos misteriosos y terroríficos provenientes del pasado aún sin resolver. ¿Te atreverás a escucharlos?

18:00 EGIA K.E. Liburutegia Biblioteca

30 DONOSTIAKO HISTORIA PIZTUZ
DESPERTANDO LA HISTORIA DE DONOSTIA

IZEN EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN
Bi izen emate pertsona bakoitzeko Dos inscripciones por persona

SAN VICENTE ELIZA IGLESIA DE SAN VICENTE

Jarduera honen helburua hiriko ondare kulturala ezagutarazi eta hurbiltzea da. Boluntario baten bitartez konpainia onean tarte atsegin bat partekatu nahi duten pertsonei.

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.

11:00 IJENTEA KALEA, 1

KANTU ARTEAN

IZEN EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Belaunaldi arteko gune bat sortu dugu non kantua aitzakiatzat hartuta elkarrekin topo egiteko, gozatzeko eta auzoko adin desberdinetako pertsonen arteko loturak sortzeko aukera bat den. Ez da esperientziarik behar, ezta abesten jakiterik ere. Ondo pasatzeko eta jende berria ezagutzeko gogoa besterik ez.

Hemos creado un espacio intergeneracional donde cantar sea una excusa para encontrarnos, disfrutar y crear lazos entre personas del barrio de distintas edades. No hace falta experiencia ni saber cantar. Solo ganas de pasarlo bien y conocer gente nueva.

18:00 INTXAURRONDO K.E.

EZAGUTU ZURE “BIZI PROIEKTUA”: AURKITU ZURE BIDEA ETA DISEINATU ZURE ETORKIZUNA

DESCUBRE TU “PROYECTO VITAL”: ENCUENTRA TU CAMINO Y DISEÑA TU FUTURO

Aldaketa edo ziurgabetasun garai batean zaude? Batzuetan, lehen urratsa emateak bertigoa ematen du, baina ez duzu bakarka egin behar.
Bizi Proiektua coaching pertsonalaren bidez laguntzeko zerbitzu bat da, ongizatea berreskuratzen laguntzeko, zeure burua argitzeko eta zure bizitza hobetuko duten benetako helburuak proposatzeko diseinatua. Oinarri oso sinple batetik abiatzen gara: zuk dagoeneko zure baitan dituzu konponbideak. Gure zeregina zuri entzutea eta zure aldaketa-prozesua laguntzea da, betiere zure erritmoa errespetatuz.

Elkarrekin lan egingo dugu:

- **Zure indarguneekin konektatzea eta zure beldurrak kudeatzea.**
- **Zure erosotasun-eremutik ateratzea, modu seguruan ikasteko eta hazteko.**
- **Helburu argiak eta helburu horiek lortzeko zure neurrira egindako plana zehaztea.**
- **Zure bizi-kalitatea hobetzeko behar dituzun baliabideak eta laguntzak aurkitzea.**

Aurrez aurre, Ernest Lluch K.E.n, egin nahi duzun bidea diseinatzeko gune hurbilean. Zure Bizi Proiektua eraikitzen hasiko gara? Zure zain gaude.

¿Te encuentras en una época de cambios o incertidumbre? A veces, dar el primer paso da vértigo, pero no tienes que hacerlo a solas. Proyecto Vital es un servicio de acompañamiento a través del coaching personal, diseñado para ayudarte a recuperar el bienestar, aclararte y proponerte metas reales que mejoren tu vida. Partimos de una base muy sencilla: tú ya tienes dentro de ti las soluciones. Nuestro papel es escucharte y acompañar tu proceso de cambio, respetando siempre tu ritmo.

Juntos trabajaremos para:

- Conectar con tus fortalezas y gestionar tus miedos.
- Salir de tu zona de confort para aprender y crecer de forma segura.
- Definir objetivos claros y un plan a tu medida para alcanzarlos.
- Descubrir los recursos y apoyos que necesitas para mejorar tu calidad de vida.

Te atendemos presencialmente en Ernest Lluch K.E., un espacio cercano donde diseñar el camino que realmente deseas recorrer. ¿Empezamos a construir tu Proyecto Vital? Te esperamos.

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.