

AGENDA 2026

EKAINA JUNIO

+55



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



donostia
kultura

➔ Musika eta Dantza Eskola



**Mugitu, arnasa
hartu, bizi.
Muévete,
respira, vive.**

IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
1	INTXAURRONDO K.E.	AMETZAGAINA
8	TOPALEKUA	PAGOLA/BENTA BERRI K.E.
15	TABAKALERA	MARTUTENE
22	OKENDO K.E.	ULIA
29	BENTA BERRI KIROLDEGIA	AÑORGA

IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



3	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)	TAILERRA TALLER
10	17:00	INTXAURRONDO K.E.	IBILALDIA PASEO
17	10:30	SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)	IBILALDIA PASEO

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



12

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

19

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

KIROLA UDARAN DEPORTE EN VERANO

***IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN**
20€ (ekitaldi bakoitza cada actividad) (-10% DK Txartela)

Eguna Día	Ordua Hora		Lekua Lugar	Eguraldi txarrarekin En caso de mal tiempo
AS LU	9:00	YOGA	ONDARRETA	MERKATUA
AR MA	9:30	ZUMBA	INTXAURRONDO K.E.	INTXAURRONDO KIROLDEGIA POLIDEPORTIVO
AZ MI	9:00	TAICHI	CONCHA	ARKUPETAN SOPORTALES
O JUEV	9:00	ZUMBA	SAGUES	OKENDO K.E. Areto Nagusia Salón principal
OR VI	9:30	TAICHI	ALTZA	TOMASENE K.E. Areto Nagusia Salón principal

ALTZATIK ABITATUTAKO IBILBIDEAK

CAMINOS DESDE ALTZA



IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

4

USURBIL - SAN ESTEBAN - LASARTE

10 km, 4 ordu, desnibela 100 metro 10 km, 4 horas, desnivel 100 metros

8:50 EUSKOTREN DONOSTIA (EASO)

9:04 USURBIL GELTOKIA

25

HERRERA - DONIBANE - MITXINTXOLA (JAIZKIBEL) - HERRERA

13 km, 4,5 ordu, desnibela 250 metro 13 km, 4,5 horas, desnivel 250 metros

9:00 HERRERA

8

BIZIRIK AL ZAUDE? ¿VIVA?

Pertsona bizia bazara, hau zuretzat da.

Si eres una persona que se siente viva, esto te puede interesar.



Topaketa hauetan ongizatera hurbiltzeko gakoak partekatuko ditugu: sufrimendua arintzeko, motibazioa berreskuratzeko, esperientzia berrerabiltzeko...

Baina 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.

En estos encuentros compartiremos algunas claves para acercarnos al bienestar de las 7 erres: reducir el sufrimiento, reciclar opiniones, rediseñar hábitos, reparar la ilusión...

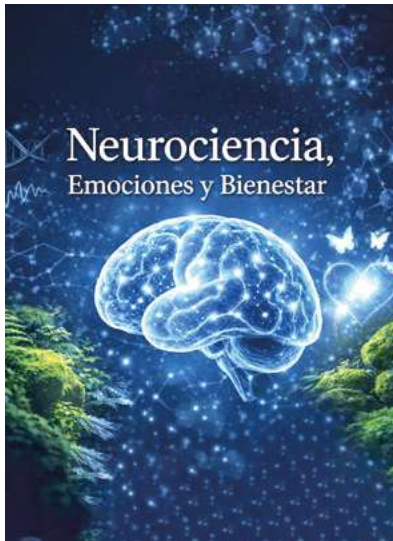
Pero, sobre todo, será un espacio para encontrarnos: parar, conversar, escuchar y compartir lo que cada persona trae. Un lugar donde lo importante no es solo lo que se aprende, sino lo que surge entre quienes participan.

17:00 ERNEST LLUCH K.E.

4

NEUROZIENTZIA, EMOZIOAK ETA ONGIZATEA

NEUROCIENCIA, EMOCIONES Y BIENESTAR



Montserrat Pérez Cerro

Neurozientzia, emozioak eta ongizatea hitzaldian, erraz hurbilduko gara garunaren funtzionamendura eta horrek 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.

En la charla Neurociencia, emociones y bienestar 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.

1

EREINDUZ Sari banaketa Entrega de premios



SORMEN ARTISTIKOA IX. LEHIAKETA
IX CERTÁMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA
18:00 OKENDO K.E. Eraikuntza zaharra
 edificio antiguo

Migas de pan
 comida de los pobres.
 Para hacerlas
 solo pide trigo
 y que el campo tenga tierra.
 La tierra solo pide agua
 y que vivas en ella.
 Que la corteza de tus pies
 sientan la humedad y la
 dureza de quienes trabajan en ella.
 Caminar por Extremadura
 caminar por mi tierra.
 Que suerte, que lujo
 ser de Valdefuentes
 y que me quieran.
 Y con mis pies descalzos
 disfrutarla,
 caminarla,
 quererla,
 y las migas...
 ¡comérmelas!

Álvaro Solano

17:00 INTXAURRONGO K.E.

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.

12

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. Boluntario baten bitartez konpainia onean tarte atsegin bat partekatu nahi duten pertsonentzat zuzendua.

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

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

15

HISTORIA DE LO NUESTRO

(1999) 98 min

Rob Reiner

Amodiozko Komedía

17:30 CASARES-TOMASENE K.E.

Areto Nagusia Salón principal



MINIMALISMO: MENOS ES AHORA



2021 (53 min)

Zatoz zure iritzia partekatzera!

Dokumental honetan “gutxiago gehiago da” esaldia eguneratu dute, gaur egungo kultura kontsumistari zuzendutako premiazko esanahi emateko: orain da gutxiago izateko unea.

En este documental han actualizado la frase “menos es más” para dotarla de un significado apremiante y dirigido a la cultura consumista actual: ahora es el momento de tener menos.

17:30 LUGARITZ K.E. Imanol Larzabal aretoa

ZARZUELA ABESBATZAREN EMANALDIA

ACTUACIÓN DEL CORO DE ZARZUELA



Donostia musika eta dantza eskolako zarzuela tailerreko abesbatzak, zarzuelaren antologia abestuko du.

El coro del taller de zarzuela de la escuela de música y danza de San Sebastián interpretará una antología de la zarzuela.

Zuzendaritza eta pianoa Dirección y piano: **Sara Varas**
18:00 INTXAURRONGO K.E. (Areto nagusia Salón de actos)

GIZA LIBURUTEGIA BIBLIOTECA HUMANA: ERREALIZATE ANITZAK REALIDADES DIVERSAS

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

Berio Garagune, AGIFES, SOS Racismo, Izan Fundazioa.



Gaur katea liburutegi berezi batetan bilakatuko da. Hemen liburuak ez dira irakurtzen... hitz egiten baizik.

“Liburu” bakoitza esperientzia pertsonal bat partekatzen duen pertsona bat da. Parte-hartzaileak harekin eseri, entzun, galdetu eta formatu txikian eta modu hurbilean hitz egin dezakete.

Entzuteko, beste bizitza batzuk ezagutzeko, beste pertsona batzuekin topo egiteko eta haien istorioekin harritzen uzteko gogoia baduzu, hurbildu zaitetz!

Hoy la calle se convierte en una biblioteca un poco especial. Aquí los libros no se leen... se conversan.

Cada “libro” es una persona que comparte una experiencia personal. Las personas participantes pueden sentirse un rato con ella, escuchar, preguntar y conversar en pequeño formato y de manera cercana.

Si tienes ganas de escuchar, descubrir otras vidas, encontrarte con otras personas y dejarte sorprender por sus historias ¡acércate!

10:30-12:30 SERT PLAZA Benta Berri



Baratzeak elikagaiak lortzeko baliabide bat dira, baina askoz gehiago: iankidetarako, ezagutzarako, hazkunderako, hezkuntzarako eta zaintzarako espazioak dira. Intxaurrondon aukera horiek eskaintzen dituzten baratzeak daude, hala nola Hegoa Ikastolakoak eta Kultur Etxekoa. Proposamen honek, potentzial horrekin guztiarekin, eta baratzearen bidez, elkarlanerako eta topaketarako gune bat sortu nahi du. Izena eman nahi duzu?

Los huertos son un recurso para obtener alimentos, pero son mucho más: son espacios para la colaboración, el conocimiento, el crecimiento, la educación y el cuidado. En Intxaurrondo existen huertos que ofrecen estas oportunidades, como los de Hegoa Ikastola y el de la Casa de Cultura. Esta propuesta pretende crear, con todo ese potencial, y a través del huerto, un espacio de colaboración y encuentro. ¿Te apuntas?

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

***Ekainaren 22tik irailaren 4era arte, goizean emango da zerbitzua. Informazio gehiago nahi izanez gero, deitu hemen agertzen diren telefonoetara.**

*Desde el 22 de junio hasta el 4 de septiembre, el servicio se prestará por la mañana. Más información llamando a los teléfonos que aquí aparecen.