

AGENDA 2025

OTSAILA FEBRERO

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



donostia
kultura

➤ Musika eta Dantza Eskola

IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

ASTELEHENA LUNES 11:00		
Eguna Día	Topagunea Encuentro	Ibilbidea Recorrido
3	ERNEST LLUCH K.E	PARQUE PUIO
10	AULARIO UPV	LOURDES TXIKI
17	TABAKALERA	TOPALEKUA
24	OKENDO K.E.	BUENAVISTA, HERRERA

OSTIRALAK DANTZAN VIERNES DE BAILE



14

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

28

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

ABESBATZAK CORALES



6

RONDA DE AGUILAR

ZUZENDARIA DIRECTORA **Eugenio Doce**

CORAL ALAITU

ZUZENDARIA DIRECTOR **Periko Alkain**

18:00 ERNEST LLUCH K.E.

20

AITA GARAIOA

ZUZENDARIA DIRECTOR **Iñaki Cárcamo**

18:00 INTXAURRONDO K.E.

27

GURE EGUNSENTIA ABESBATZA

ZUZENDARIA DIRECTORA
Arantza Cruzado

ELKARGUNE AGIFES-Loiola

ZUZENDARIA DIRECTORA
Yolanda Guillén Macias

18:00 LOIOLA K.E.

EREINDUZ SORMEN ARTISTIKOA VIII. LEHIAKETA VIII CERTÁMEN DE CREACIÓN ARTÍSTICA

AURKEZTEKO EPEA PLAZO DE PRESENTACIÓN
Apirilaren 28tik maiatzak 12ra Del 28 de abril al 12 de mayo

Plus 55ek 55 urtetik gorakoen talentu amateurra arte-sorkuntza gisa ezagutzera emateko lehiaketa hau antolatzen du. Lehiaketaren oinarriak eskuragarri daude kultur etxeetan eta helbide honetara idatzita: nagore_garcia@donostia.eus

Plus 55 convoca el presente certamen para sacar a la luz el talento amateur en forma de creaciones artísticas de las personas mayores de 55 años. Bases del certamen disponibles en los centros culturales y escribiendo a: nagore_garcia@donostia.eus

HIRI BARATZA KOMUNITARIOA HUERTO URBANO COMUNITARIO

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



Donostia Kulturak, Plus 55, Cristina Enea Fundazioak eta Agifeseek Loiola kultur etxean izango den hiri baratzaren ikastaroan parte hartzera gonbidatzen zaituzte. Otsailetik ekainera izango ditugun saioetan balkoian edo etxeko terrazan landare usaintsuak, sasoiko barazkiak edo landare apaingarriak landatzeko teknikak ikasiko eta aplikatuko ditugu. Baratza, landare eta produktuz ikasteaz gain, elkarlana eta harremanak lantzeko aukera polita izango da.

Donostia Kultura, Plus 55, Fundación Cristina Enea y Agifes te invitan a participar en el curso que se llevará a cabo en la casa de cultura del barrio de Loiola. Con las sesiones que tendremos entre febrero y junio aprenderemos y aplicaremos técnicas para plantar plantas aromáticas, hortalizas de temporada o plantas ornamentales en el balcón o en la terraza de casa. Además de aprender la huerta, la planta y el producto, será una buena oportunidad para trabajar la colaboración y las relaciones.

HAUSKORTASUNAK GIZATIARTU EGITEN GAITU LA VULNERABILIDAD NOS HUMANIZA



Patxi Izagirre (Psikologoa)

Arrakasta gurtzen ari garen garai honetan, zaurgarritasunaz hitz egiteak disonantea dirudi. Bizitza ez baita beti erraza. Ez dakit zergatik uste izan genuen gure bizi-helburua perfekzioa mugarik gabeko autoexijentziaren bidez emulatzea zela. Erakustea beti indartsuak ginela eta kexa edo protesta ahultasun sintomak zirela. Zaurgarritasunaren disimuluak gugan duen pisuak bidesari psikologikoa du, eta higatuz doa. Pertsonak diren bezala agertzerantz animatzen ditut, beren itzalak ezkutatu gabe, enpatikoago egiten gaituen zaurgarritasun hori gizatiartzera.

En una época de culto al éxito, hablar de vulnerabilidad parece disonante. Porque la vida no es siempre fácil. No sé por qué un día creímos que nuestro propósito vital era emular la perfección a través de la autoexigencia sin límites. Demostrar que éramos siempre fuertes y que la queja o la protesta eran síntomas de debilidad. El peso que tiene en nosotros el disimulo de la vulnerabilidad tiene un peaje psicológico que nos va desgastando. Animo a las personas a mostrarse tal y como son, sin esconder sus sombras, a humanizar esa vulnerabilidad que nos hace ser más empáticos.

19:00 LUGARITZ K.E.

**Mónica Busto Vidal (Educatora social)**

Zer da beldurra? Zergatik saiatzten gara kentzen eta saihesten, funtzionatzen ez badu? Topaketa honen helburua ez da bertatik ausartago ateratzea, baina bai beldurrak nola funtzionatzen duen jakitea eta berarekin izan beharreko harremana eta elkabizitza modu egokian bideretzea. Beldur arruntei buruz hitz egingo dugu, eta zenbait estrategia planteatuko dira; gogoratu ulertzea aurrera egiten hastea dela.

¿Qué es el miedo? ¿Por qué tratamos de deshacernos de él y de evitarlo si no funciona? El objetivo de este encuentro no es salir más valientes aunque sí entender cómo funciona el miedo y cómo enfocar nuestra convivencia con él. Hablaremos de miedos comunes y se plantearán distintas estrategias, recuerda que comprender es empezar a avanzar.

18:00 EGIA K.E.

13

IPUIN IRRATI TAILERRA TALLER DE RADIO CUENTO

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



Inko Martín

2 ordutako tailer honetan, parte hartzaileek ipuin bat soinu fikziora egokituko dute, audio-ipuin bat sortzeko. Horretarako, fikziozko gidoi radiofoniko bat zer den ikusiko dute, pertsonaien ahotsak interpretatuko dituzte, eskuz egindako materialekin soinu efektuak sortuko dituzte, musika jarriko diote, grabaketaren muntaiaren prozesua nolako den ikusiko dute eta azken, haien audio-ipuina edukiko dute.

Taller de 2 horas en el que los y las participantes adaptarán un cuento a la ficción sonora, crearán un audio cuento. Para ello aprenderán cómo es un guión radiofónico de ficción, interpretarán con su voz a los personajes, crearán los efectos sonoros de manera artesanal, añadiremos música, verán como es el proceso de montaje de todo lo grabado, y finalmente tendrán su propio audio cuento.

11:00 CASARES K.E.

20

LOAREN HIGIENEA HIGIENE DEL SUEÑO

Farmacia Mendiaraz y Farmacia Valencia-Pereiro

Auzoko farmazia lagunokoekin loaren kalitate onaren garrantziaz hitz egingo dugu.

Hablaremos con las farmacias amigables del barrio sobre la importancia de una buena calidad del sueño.

11:00 EGIA K.E. (aforo mugatua aforo limitado)

13

GIZA LIBURUTEGIA BIBLIOTECA HUMANA



Giza liburutegia, pertsonetan oinarritzen den proiektu bat da. Elkarrizketen bitartez bizipenak eta jakiteak trukutzen dira.

Liburu bat azalaren arabera ez epaitzeko irakurleen eskura jartzen diren bizi-istorioak.

La biblioteca humana, es un proyecto donde las personas intercambian conocimientos y vivencias a través del diálogo. Historias de vida que se ponen a disposición de los lectores para tratar de no juzgar un libro por su portada.

17:30 INTXAURRONDO K.E. (Liburutegia)

18

OLERKARIAREN TXOKOA EL RINCÓN DEL POETA

Ten esperanza. Si hay nubarrones,
si hay desengaños y no ilusiones,
descoge el ceño, su sombra es vana,
que a toda noche sigue un mañana.

Tres palabras de fortaleza (fragmento) - Friedrich Schiller

17:00 INTXAURRONDO K.E.

DOKU FORUMA DOCU FORUM

18

EL DILEMA DE LAS REDES
2020 (94 min)



Zatoz zure iritzia partekatuzera!

Dokumental dramatizatu honek sare sozialen eragin arrisksua aztertzen du, haiek sortutako tresnen arriskuez ohartarazten duten adituekin.

¡Ven a compartir tu opinión!

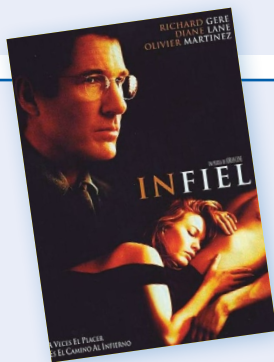
Este documental dramatizado analiza la peligrosa influencia de las redes sociales, con expertos que avisan de los peligros de las herramientas creadas por ellos.

17:30 LUGARITZ K.E. Imanol Larzabal aretoa

BIDEO FORUMA VÍDEO FORUM

24

MAMMA MIA
(2008) 108 min
Phyllida Lloyd
Comedia, Musikala, Romance
17:30 CASARES-TOMASENE K.E.
Areto Nagusia Salón principal



INFIEL
(2022) 115 min
Adrian Lyne
Drama, Thriller
17:30 LUGARITZ K.E.
Imanol Larzabal aretoa

25

IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN



Valeriano Paché 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.

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, hilabete bakoitzeko azken ostiraletan boluntario baten bitartez konpainia onean tarte atsegin bat partekatu nahi duten pertsoneri.

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

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	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

***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.