

AGENDA 2024

# UZTAILA-ABUZTUA JULIO-AGOSTO

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



# JAKIN NAHI DUZU    ¿QUIERES SABER ZER EGITEN DUGUN?    QUÉ HACEMOS?

**Plus 55 programarentzat funtsezkoa da zerbitzuaren erabiltzaileen banakako zein taldeko aholkularitza. Baita, pertsonen nahiak eta ekimenak martxan jartzea ere.**

**Plus 55eko lan taldeak aukerak sustatzen ditu, modu pertsonalizatuan, bakoitzaren beharren, balioen eta nahien arabera, zure bizi-kalitatea eta gogobetetzea hobetzeko, egokiak diren informazioak jendearen zerbitzura jartzen dituelako.**

**Proiektu honetan, helburu ezberdinak lortzeko jarduerak antolatzen dira: parte hartzea, dibertsioa eta autonomia sustatzea, osasuna hobetzea, ikasten jarraitzea, belaunaldi bereko edo belaunaldien arteko harremanak sortzea eta hobetzea.**



Para Plus 55, asesorar individualmente y grupalmente a las personas usuarias del servicio, es esencial. Así como, poner en marcha los deseos e iniciativas que tengas.

El equipo de Plus 55 promueve oportunidades porque pone al servicio del público, de una manera personalizada, en función de las necesidades, valores y deseos de la persona, aquellas informaciones que se ajusten a mejorar tu calidad de vida y tu satisfacción.

En este proyecto se organizan actividades como vehículo para: participar, fomentar la diversión y la autonomía, mejorar la salud, continuar aprendiendo, generar y mejorar relaciones con otras/os, sean de mi generación o de otras.



# IBILALDIAK DONOSTIAN PASEOS POR DONOSTIA

<b>UZTAILA JULIO</b> <b>ASTELEHENA LUNES</b> 11:00		
<b>Eguna</b> Día	<b>Topagunea</b> Encuentro	<b>Ibilbidea</b> Recorrido
<b>1</b>	<b>LOIOLA K.E.</b>	<b>MARTUTENE ASTIGARRAGA</b>
<b>8</b>	<b>OKENDO K.E.</b>	<b>ULIA</b>
<b>15</b>	<b>BENTA BERRI KIROLDEGIA</b>	<b>AÑORGA</b>
<b>22</b>	<b>TOPALEKUA</b>	<b>MIRAMON</b>
<b>29</b>	<b>OKENDO K.E.</b>	<b>ERNEST LLUCH K.E.</b>
<b>ABUZTUA AGOSTO</b> <b>ASTELEHENA LUNES</b> 11:00		
<b>Eguna</b> Día	<b>Topagunea</b> Encuentro	<b>Ibilbidea</b> Recorrido
<b>5</b>	<b>STA MARIA</b>	<b>URGULL</b>
<b>19</b>	<b>ERNEST LLUCH K.E.</b>	<b>PALACIO MIRAMAR</b>
<b>26</b>	<b>BENTA BERRI KIROLDEGIA</b>	<b>PARQUE SERAFÍN BAROJA-ASCEN- SORES-ERROTABURU</b>



# IPAR MARTXA MARCHA NÓRDICA



## IZENA EMAN BEHAR DA CON INSCRIPCIÓN

3	<b>TAILERRA</b> TALLER	10:30	<b>INTXAURRONDO K.E.</b>
10	<b>IBILALDIA</b> PASEO	10:30	<b>SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)</b>
17	<b>IBILALDIA</b> PASEO	10:30	<b>INTXAURRONDO K.E.</b>
24	<b>IBILALDIA</b> PASEO	10:30	<b>SAN MARTZIAL PLAZA (ALTZA)</b>

3

## DONOSTIAKO MUSIKA HAMABOSTALDIA QUINCENA MUSICAL DE SAN SEBASTIÁN

**José Antonio Echenique**

**Musika Hamabostaldiaren 2024 programazioaren aurrerapena.**

Avance de la programación de 2024 de la Quincena Musical

**11:00 MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA**



4

## BISITA GIDATUA. ULIAKO MINTEGIAK

### VISITA GUIADA. VIVEROS DE ULIA

**IZENA EMAN BEHAR DA** CON INSCRIPCIÓN

**JOXE ARCE OCÓN**

**Uliako Mintegien Udal Parkeko zuhaitzak eta landareak**

Árboles y plantas del Parque Municipal de Viveros de Ulía.



**11:00 AVENIDA ELOSEGI HIRIBIDEA, 81**

# ALTZATIK ABITATUTAKO IBILBIDEAK

## CAMINOS DESDE ALZA



11

### **OIARTZUN (ITURRIOZ - OZENTZIO - ITURRIOZ)**

4h, 14km, 375m

BUS **E02** Donostia-Oiartzun

**8:00 GIPUZKOA PLAZA**

**8:30 ITURRIOZ GELTOKIA** PARADA

# ETA UDAZKEN HONETAN...

## Y ESTE OTOÑO...

**EMOZIOAK ETA SORMENA,  
MUSIKALA, ZARZUELA, ON DO KO,  
ZURE BIZITZARI BURUZ IDATZI,  
MUSIKA NAIZ, MUGIMENDUTIK  
DANTZARA, DANTZA GARAIKIDEA,  
ELLARRIZKETA MUSIKALAK  
INGURUMENA, MINDFULNESS.**

EMOCIONES Y CREATIVIDAD,  
TEATRO MUSICAL, ZARZUELA, ON  
DO KO, ESCRIBE TU VIDA, DESDE EL  
MOVIMIENTO A LA DANZA, DANZA  
CONTEMPORÁNEA, CONVERSACIONES  
MUSICALES, MEDIOAMBIENTE.

*Animatzen zara?  
¿Te apuntas?*

**+55**



# 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	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.

**\*Ekainaren 24tik aurrera, arratsaldeko zentroek goizetan emango dute arreta. Informazio gehiagorako, deitu hemen agertzen diren telefonoetara.**

\*A partir del 24 de junio, los centros de tarde atenderán por la mañana. Para más información llamar a los teléfonos que aquí aparecen.