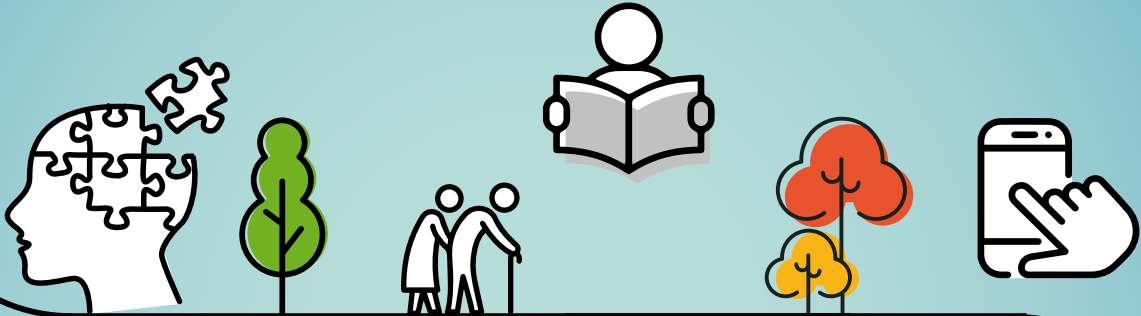


65 urtetik aurrera...mugi zaitez!
*A partir de los **65** ¡muévete!*



ZAHARTZE AKTIBORAKO PROGRAMA

PROGRAMA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

2023 - 2024



PSIKOMOTRIZITATE IKASTAROA

Gorputzaren koordinazioa eta mugimendua hobetzen ditu.

astelehena urriaren 16tik maiatzaren 27ra

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gaztelera
2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskara

eguztzena urriaren 18tik maiatzaren 29ra

3. TALDEA 09:30 - 11:00 gaztelera
4. TALDEA 11:00 - 12:30 euskara



75 urtetik gorakoek lehentasuna



CURSO DE PSIKOMOTRICIDAD

Mejora la coordinación y el movimiento corporal.

lunes del 16 de octubre al 27 de mayo

- GRUPO 1 09:30 - 11:00 castellano
GRUPO 2 11:00 - 12:30 euskara

miércoles del 18 de octubre al 29 de mayo

- GRUPO 3 09:30 - 11:00 castellano
GRUPO 4 11:00 - 12:30 euskara

Prioridad para mayores de 75 años

MEMORIA TREBATZEKO IKASTAROA

Gure memoriaren funtzionamendua ezagutzeko aukera ematen du, ariketen bidez maila on baten mantentzeko.

martitzena urriaren 17tik maiatzaren 28ra

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gaztelera
2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskara
3. TALDEA 16:30 - 18:00 gaztelera



CURSO DE ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Permite conocer el funcionamiento de nuestra memoria, manteniéndola mediante diversos ejercicios, en un nivel óptimo.

martes del 17 de octubre al 28 de mayo

- GRUPO 1 09:30 - 11:00 castellano
GRUPO 2 11:00 - 12:30 euskara
GRUPO 3 16:30 - 18:00 castellano

ANTZERKI TAILERRA

Tailerraren helburua espazio ludiko batean antzerkiaren oinarriko teknikak ikastea da, sormena, irudimena eta, batez ere, ongizatea eta garapen pertsonala sustatuz, antzerki-ikuskizun bat sortzeko.

martitzena eta eguztzena

urriaren 17tik maiatzaren 29ra

1. TALDEA 16:00 - 18:00 gaztelera



TALLER DE TEATRO

Aprender las técnicas básicas del teatro en un espacio lúdico, fomentando la creatividad, la imaginación y, sobre todo, el bienestar y el desarrollo personal para crear un espectáculo teatral.

martes y miércoles

del 17 de octubre al 29 de mayo

- GRUPO 1 16:00 - 18:00 castellano

XAKE IKASTAROA

eguztzena urriaren 18tik maiatzaren 29ra

1. TALDEA 18:00 - 19:30 gaztelera



TALLER DE AJEDREZ

miércoles del 18 de octubre al 29 de mayo

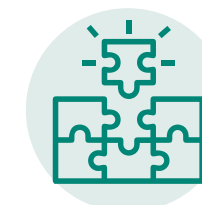
- GRUPO 1 18:00 - 19:30 castellano

“GURE BIZI-ZIKLOAK IXTEN” TAILERRA

Tailer honen helburua pertsonen beren bizitza zikloen itxieretan laguntzea eta euren agurra nola egin nahi duten pentsatzen hastea da.

eguztzena urriaren 19tik abenduaren 21era

1. TALDEA 18:00 - 19:30 gaztelera



TALLER “CERRANDO NUESTROS CICLOS DE VIDA”

El objetivo de este taller es acompañar a las personas en los cierres de sus ciclos de vida y comenzar a pensar cómo desean realizar su despedida.

jueves del 19 de octubre al 21 de diciembre

- GRUPO 1 18:00 - 19:30 castellano



BURU EGONEZINENTZAKO ERRONKA

Jarduera kognitibo globala egoera ezin hobean mantentzea du helburu intentsitate handiko jarraibide eta ariketa mentalen bidez.

eguna urriaren 19tik maiatzaren 30era

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gaztelera
2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskara



RETO PARA MENTES INQUIETAS

Pretende mantener en estado óptimo la actividad cognitiva global mediante pautas y ejercicios mentales de intensidad alta.

jueves del 19 de octubre al 30 de mayo

- GRUPO 1 09:30 - 11:00 castellano
GRUPO 2 11:00 - 12:30 euskara

IRAKURMENA ETA IDAZMENA HOBETZEKO TAILERRA

Irakurketa prozesuari eragiten dieten alderdiak landuko dira eta idatzizko adierazpena landu eta hobetuko da.

eguna urriaren 19tik maiatzaren 30era

1. TALDEA 16:30 - 18:00 gaztelera



TALLER DE MEJORA EN LA ESCRITURA Y LA LECTURA

Se trabajan aquellos aspectos que afectan a los procesos que intervienen en la lectura y se ejercita y mejora la expresión escrita.

jueves del 19 de octubre al 30 de mayo

- GRUPO 1 16:30 - 18:00 castellano

ONGIZATE EMOZIONALEKO TAILERRA

Alderdi psikologiko eta sozialak lantzen dituen talde eta topagunea da. Bere helburua parte-hartzaileen bizi-kalitatea hobetzea da.

barikua urriaren 20tik maiatzaren 31ra

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gaztelera
2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskara



TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL

Es un espacio grupal y de encuentro donde se trabajan aspectos psicológicos y sociales, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas participantes.

viernes del 20 de octubre al 31 de mayo

- GRUPO 1 09:30 - 11:00 castellano
GRUPO 2 11:00 - 12:30 euskara



75 urtetik gorakoek lehentasuna

Prioridad para mayores de 75 años

ERORIKOAK EKIDITEKO TAILERRA

Mugimendu-gaitasuna mantendu eta indartzea du helburu, oreka, erresistentzia eta jarrera-kontrol estatiko eta dinamikoa landuz.

barikua urriaren 20tik maiatzaren 31ra

1. TALDEA 09:30 - 11:00 gaztelera
2. TALDEA 11:00 - 12:30 euskara



TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Para mantener y reforzar la capacidad motriz trabajando el equilibrio, la resistencia y el control postural estático y dinámico.

viernes del 20 de octubre al 31 de mayo

- GRUPO 1 09:30 - 11:00 castellano
GRUPO 2 11:00 - 12:30 euskara



75 urtetik gorakoek lehentasuna

Prioridad para mayores de 75 años



ZURE ATSEDENA HOBETZEKO TEKNIKAK

Atsedenaldiaren kalitatean sakontzeko metodoak ikasten dira.

eguztena urtarrilaren 10etik martxoaren 6ra

1. TALDEA 18:00 - 19:30 gaztelera



TÉCNICAS PARA MEJORAR TU DESCANSO

Aprendizaje de métodos para profundizar en la calidad del descanso.

miércoles del 10 de enero al 6 de marzo

GRUPO 1 18:00 - 19:30 castellano

Adinekoen Udal Egoitza Centro Municipal para Personas Mayores - Astarloa kalea, 1 – 2º

JARRERA KONTROL OROKORRERAKO TAILERRA

Gorputzaren jarrera orokorra hobetzen laguntzen du, bereziki, bizkarrarena, oinarritzko luzatze-ariketak eginez.

barikua urriaren 20tik maiatzaren 31ra

1. TALDEA 16:30 - 17:30 gaztelera
2. TALDEA 17:30 - 18:30 gaztelera
3. TALDEA 18:30 - 19:30 gaztelera



TALLER DE CONTROL POSTURAL GOBLAL

Mejora la corrección postural global, especialmente la espalda mediante ejercicios básicos de estiramiento.

viernes del 20 de octubre al 31 de mayo

GRUPO 1 16:30 - 17:30 castellano
GRUPO 2 17:30 - 18:30 castellano
GRUPO 3 18:30 - 19:30 castellano

75 urtetik gorakoek lehentasuna

Prioridad para mayores de 75 años

Landako I Kiroldegia Polideportivo Landako I - Arripuzqueta, 3

IRAKURKETA ERRAZTEKO TAILERRA

Ohiko irakurleak ez diren pertsonentzat. Hizkuntza eta argudiatze errazak dituzten liburuak erabiltzen dira.

eguztena urriaren 18tik maiatzaren 29ra

1. TALDEA 16:30 - 18:00 gaztelera



TALLER DE LECTURA FÁCIL

Para personas que no son lectoras habituales. Se utilizan libros elaborados con lenguaje y argumentación sencilla.

miércoles del 18 de octubre al 29 de mayo

GRUPO 1 16:30 - 18:00 castellano

Bizenta Mogel Biblioteka - Komentu Kalea, 8

SMARTPHONE-AK ETA TABLETAK

► **astelehena eta eguztena** urriaren 16tik azaroaren 15era

1. TALDEA 16:00 - 18:00 gaztelera

azaroaren 20tik abenduaren 20ra

3. TALDEA 16:00 - 18:00 gaztelera

► **martitzena eta eguena** urriaren 17tik azaroaren 14ra

2. TALDEA 16:00 - 18:00 euskara

azaroaren 16tik abenduaren 19ra

4. TALDEA 16:00 - 18:00 euskara



SMARTPHONES Y TABLETS

► **lunes y miércoles** del 16 de octubre al 15 de noviembre

GRUPO 1 16:00 - 18:00 castellano

del 20 de noviembre al 20 de diciembre

GRUPO 3 16:00 - 18:00 castellano

► **martes y jueves** del 17 de octubre al 14 de noviembre

GRUPO 2 16:00 - 18:00 euskara

del 16 de noviembre al 19 de diciembre

GRUPO 4 16:00 - 18:00 euskara

DOAN
GRATUITO

KzGunea - Monago Torre, 2

INFORMATIKAKO OINARRIZKO FORMAKUNTZA

- **astelehena eta eguaztena**
urriaren 16tik abenduaren 13ra
1. TALDEA 09:00 - 11:00 gaztelera
- **martitzena eta eguena**
urriaren 17tik abenduaren 12ra
2. TALDEA 09:00 - 11:00 euskara



DOAN
GRATUITO

FORMACIÓN BÁSICA EN INFORMÁTICA

- **lunes y miércoles**
del 16 de octubre al 13 de diciembre
GRUPO 1 09:00 - 11:00 castellano
- **martes y jueves**
del 17 de octubre al 12 de diciembre
GRUPO 2 09:00 - 11:00 euskara

ZIBERSEGURTASUNA ETA E-ADMINISTRAZIOA

- **astelehena eta eguaztena** urtarrilaren 8tik 29ra
1. TALDEA 09:00 - 11:00 gaztelera
2. TALDEA 16:00 - 18:00 gaztelera
- **martitzena eta eguena** urtarrilaren 9tik 30era
3. TALDEA 09:00 - 11:00 euskara
4. TALDEA 16:00 - 18:00 euskara



DOAN
GRATUITO

CIBERSEGURIDAD Y E-ADMINISTRACIÓN

- **lunes y miércoles** del 8 al 29 de enero
GRUPO 1 09:00 - 11:00 castellano
GRUPO 2 16:00 - 18:00 castellano
- **martes y jueves** del 9 al 30 de enero
GRUPO 3 09:00 - 11:00 euskara
GRUPO 4 16:00 - 18:00 euskara

OFIMATIKA TRESNAK

- **astelehena eta eguaztena**
otsailaren 5etik martxoaren 6ra
1. TALDEA 09:00 - 11:00 gaztelera
- **martitzena eta eguena**
otsailaren 6tik martxoaren 7ra
2. TALDEA 09:00 - 11:00 euskara



DOAN
GRATUITO

HERRAMIENTAS OFIMÁTICAS

- **lunes y miércoles**
del 5 de febrero al 6 de marzo
GRUPO 1 09:00 - 11:00 castellano
- **martes y jueves**
del 6 de febrero al 7 de marzo
GRUPO 2 09:00 - 11:00 euskara

ALDEZ AURRETIKO IZEN-EMATEAK ETA MATRIKULA PREINSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

- Ikastaro eta tailerrak lanean ari ez diren **65** urtetik gorakoentzat dira. Los cursos y talleres se dirigen a personas mayores de **65** años que no estén en activo laboralmente.
- Durangon erroldatuek lehentasuna izango dute*
Tienen prioridad las personas empadronadas en Durango*
- Plazak mugatuak dira eta zozketa egingo da
Las plazas son limitadas y se asignarán por sorteo

Ikastaro luzea

14 €

Curso largo

Ikastaro laburra

7 €

Curso breve

*Erroldatuta ez dauden pertsonen %50 gehiago ordaindu beharko dute

*Las personas mayores no empadronadas en Durango tienen un recargo del 50%



Jarraibideak

1 Aldez aurreko izen-ematea irailaren 25ra arte

Izena emateko orria leku hauetan hartu eta entregatu dezakezu:

- Adineko udal egoitzan
- Udaleko webgunean:
www.durango.eus

2 Zozketa irailaren 28an

Zerrendak hemen ikusi ahalko dituzu:

- Adinekoen Udal Egoitzan
- Udaleko webgunean:
www.durango.eus

3 Matrikula urriaren 2tik 11ra

- Ikastaroan lekua lortu duten pertsoneri SMS bidez abisatuko zaie.
- Ikastaroak edo tailerrak hasitakoan ordainduko dira.

Pasos a seguir

1 Preinscripción hasta el 25 de septiembre

Para obtener y entregar la hoja de preinscripción en:

- En el Centro de Personas Mayores
- Página web del Ayuntamiento:
www.durango.eus

2 Sorteo el 28 de septiembre

Puedes consultar las listas en:

- Centro Municipal de Personas Mayores
- Página web del Ayuntamiento:
www.durango.eus

3 Matrícula del 2 al 11 de octubre

- Se avisará vía SMS a las personas que hayan obtenido plaza.
- Se pagará el importe de cada curso o taller una vez haya comenzado el mismo.

ARRETA PSIKOSOZIALEKO TAILERRAK TALLERES DE ATENCION PSICOSOCIAL

Adineko pertsonen autonomia indartzen dute, etxean egoteko denbora ahalik eta gehien luzatu ahal izateko.

EGITEN DIREN JARDUERAK

- Indarra, erresistentzia, oreka, malgutasuna eta abar handitzeko ariketa arina.
- Oroimena, denbora-orientazioa, arreta, kontzentrazioa eta abar mantendu eta hobetzeko ariketak.
- Emozioen, komunikazioaren eta pertsonen arteko harremanen kudeatzeko jarduerak.

DOAN
GRATUITO

Potencian la autonomía de las personas de edad avanzada favoreciendo su permanencia en el domicilio durante el mayor tiempo posible.

ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN

- Ejercicios suaves para aumentar la fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad, etc.
- Ejercicios para mantener y mejorar la memoria, orientación temporal, la atención, concentración, etc.
- Actividades para gestionar las emociones, la comunicación y las relaciones interpersonales.

| Adinekoen Egoitza Centro Personas Mayores | SAN FAUSTO | ARAMOTZ | MADALENA |
|---|---|---|--|
| Martitzenak eta eguenak Martes y jueves | Martitzenak eta eguenak Martes y jueves | Martitzenak eta eguenak Martes y jueves | Eguaztenak eta barikuak Miércoles y viernes |
| 10:00 – 12:00 | 10:00 – 12:00 | 10:00 – 12:00 | 10:00 – 12:00 |
| Urriaren 3tik ekainaren 20ra Del 3 de octubre al 20 de junio | Urriaren 3tik ekainaren 20ra Del 3 de octubre al 20 de junio | Urriaren 3tik ekainaren 20ra Del 3 de octubre al 20 de junio | Urriaren 4tik ekainaren 21era Del 4 de octubre al 21 de junio |
| Astarloa kalea, 1 -2º | Zeharmendieta kalea | Errotaritzuena, 12 - 13 | Saibigain kalea, 10 |



Adinekoekin uri atsegina
Ciudad amigable con las personas mayores



ARGIBIDE GEHIAGO

MÁS INFORMACIÓN

Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores

📍 **Astarloa kalea 1, 2. solairua**

☎ **94 465 74 51**

✉ **adintek@durango.eus**

10:00 -13:00

16:00 -18:00

