

60 urtetik aurrera... mugi zaitez!
A partir de los 60... muévete!

IKASTAROAK **CURSOS** **2020-2021**

Zahartze aktiborako programa
Programa para el envejecimiento activo



Psikomotrizitate ikastaroa

Curso de psicomotricidad

Astelehena - Lunes

1. TALDEA • GRUPO 1

9:30 - 10:45 Gaztelaniaz - En castellano

2. TALDEA • GRUPO 2

11:00 - 12:15 Euskaraz - En euskera

Azaroaren 2tik ekainaren 21era

Del 2 de noviembre al 21 de junio

Eguaztena - Miércoles

3. TALDEA • GRUPO 3

9:30 - 10:45 Gaztelaniaz - En castellano

4. TALDEA • GRUPO 4

11:00 - 12:15 Euskaraz - En euskera

Azaroaren 4tik ekainaren 23ra

Del 4 de noviembre al 23 de junio

Emozioen kudeaketa krisi garaian

Gestión de las emociones en época de crisis

Barikua - Viernes

1. TALDEA • GRUPO 1

9:30 - 10:45

Gaztelaniaz - En castellano

2. TALDEA • GRUPO 2

11:00 - 12:15

Gaztelaniaz - En castellano

Azaroaren 6tik maiatzaren 28ra

Del 6 de noviembre al 28 de mayo

NON • DONDE

Adinekoen Udal Egoitza - Centro Municipal para Personas Mayores



Talde bakoitzak 10 plaza izango ditu
Cada grupo constará de 10 plazas



75 urtetik gorakoek lehentasuna
Prioridad mayores de 75 años

Osasuna arnastu

Arnasketa-muskuluak indartzeko ariketak

Respira salud

Ejercicios para fortalecer los músculos respiratorios

Eguena - Jueves

1. TALDEA • GRUPO 1

16:00 - 16:50 **Gaztelaniaz** - En castellano

2. TALDEA • GRUPO 2

17:00 - 17:50 **Euskaraz** - En euskera

Azaroaren 5etik otsailaren 11ra

Del 5 de noviembre al 11 de febrero

3. TALDEA • GRUPO 3

16:00 - 16:50 **Gaztelaniaz** - En castellano

4. TALDEA • GRUPO 4

17:00 - 17:50 **Euskaraz** - En euskera

Otsailaren 18tik maiatzaren 27ra

Del 18 de febrero al 27 de mayo



Talde bakoitzak 10 plaza izango ditu

Cada grupo constará de 10 plazas

NON • DONDE

Adinekoen Udal Egoitza

Centro Municipal para Personas Mayores

Gorputz-jarrerak orekatzeko gimnasia tailerra

Taller de gimnasia de equilibrio postural

Barikua - Viernes

1. TALDEA • GRUPO 1

16:30 - 17:30

Gaztelaniaz - En castellano

2. TALDEA • GRUPO 2

18:00 - 19:00

Gaztelaniaz - En castellano

Azaroaren 6tik maiatzaren 28ra

Del 6 de noviembre al 28 de mayo



Talde bakoitzak 20 plaza izango ditu

Cada grupo constará de 20 plazas

NON • DONDE

Landako I kiroldegia, A gela

Polideportivo Landako I, sala A



75 urtetik gorakoek lehentasuna - Prioridad mayores de 75 años

Memoria trebatzeko ikastaroa

Curso de entrenamiento de la memoria

Martitzena - Martes

1. TALDEA • GRUPO 1

09:30 - 10:45

Gaztelaniaz - En castellano

2. TALDEA • GRUPO 2

11:00 - 12:15

Euskaraz - En euskera

Abenduaren 1etik ekainaren 15era

Del 1 de diciembre al 15 de junio

Buru argientzako erronka

Reto para mentes inquietas

Eguena - Jueves

1. TALDEA • GRUPO 1

09:30 - 11:00

Gaztelaniaz - En castellano (online)

2. TALDEA • GRUPO 2

11:00 - 12:30

Euskaraz (aurrez-aurre) - En euskera (presencial)

Abenduaren 3tik ekainaren 17ra

Del 3 de diciembre al 17 de junio

NON • DONDE

Adinekoen Udal Egoitza - Centro Municipal para Personas Mayores



Talde bakoitzak 10 plaza izango ditu
Cada grupo constará de 10 plazas



75 urtetik gorakoek lehentasuna
Prioridad mayores de 75 años

Izen-ematea eta matrikula

Inscripción y matrícula

PREZIOA - PRECIO

14€ Ikastaro bakoitza
Cada curso

- ➔ **Durangarrek 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.
- ➔ **Taldea osatzeko gutxienez 7 pertsona behar dira.**
Para crear el grupo se necesitan como mínimo 7 personas.

JARRAIBIDEAK - PASOS A SEGUIR

1. Aldez aurreko izen-ematea **Urriaren 23ra arte**

Izena emateko orria leku hauetan lortu eta eman dezakezu:

- ➔ Postontziak egongo dira Adinekoen Udal Egoitzan (kafetegian eta 2. pisuan)
- ➔ Udaleko webgunean: **www.durango.eus**
- ➔ Telefonoz deitu dezakezu: **94 465 74 51**

2. Zozketa **Urriaren 27an**

Zerrendak ikusteko:

- ➔ Adinekoen Udal Egoitza
- ➔ Udaleko webgunea: **www.durango.eus**

3. Matrikula **Urriaren 28tik 30era arte**

- ➔ Plaza lortu dutenei telefonoz abisatuko zaie.
- ➔ **Ordainketa:** Ikastaroak hasitakoan egingo da.

1. Preinscripción hasta el **23 de octubre**

Para obtener y entregar la hoja de preinscripción en:

- ➔ Buzones disponibles en el Centro para Personas Mayores (cafetería y 2ª planta)
- ➔ Página web del ayuntamiento: **www.durango.eus**
- ➔ En el teléfono **94 465 74 51**

2. Sorteo el **27 de octubre**

Puedes consultar las listas en :

- ➔ Centro para Personas Mayores
- ➔ Página web del ayuntamiento: **www.durango.eus**

3. Matrícula del **28 al 30 de octubre**

- ➔ Se avisará por teléfono a las personas que hayan obtenido plaza.
- ➔ **El pago** se abonará cuando empiece el curso.

Aurrez izena emateko orria

Jaiotze - data		NAN (derrigorrezkoa)	
Abizenak		Izena	
Herria		Helbidea	
Telefono mugikorra		Etxeko telefonoa	
Senide baten telefonoa		E-maila	

Psikomotrizitate ikastaroa

- ☐ 1. taldea Astelehena - Gaztelaniaz 9.30 - 10.45
- ☐ 2. taldea Astelehena - Euskaraz 11.00 - 12.15
- ☐ 3. taldea Eguaztena - Gaztelaniaz 9.30 - 10.45
- ☐ 4. taldea Eguaztena - Euskaraz 11.00 - 12.15

Emozioen kudeaketa krisi garaian

- ☐ 1. taldea Barikua - Gaztelaniaz 9.30 - 10.45
- ☐ 2. taldea Barikua - Gaztelaniaz 11.00 - 12.15

Osasuna arnastu

- ☐ 1. taldea Eguena - Gaztelaniaz (azaroan) 16.00 - 16.50
- ☐ 2. taldea Eguena - Euskaraz (azaroan) 17.00 - 17.50
- ☐ 3. taldea Eguena - Gaztelaniaz (otsailan) 16.00 - 16.50
- ☐ 3. taldea Eguena - Euskaraz (otsailan) 17.00 - 17.50

Azken eguna: **Urriaren 23a**
Geihenez **bi ikastaro** aukera ditzakezu

- ### Gorputz-jarrerak orekatzeko gimnasia tailerra
- ☐ 1. taldea Barikua - Gaztelaniaz 16.30 - 17.30
- ☐ 2. taldea Barikua - Gaztelaniaz 18.00 - 19.00

- ### Memoria trebatzeko ikastaroa
- ☐ 1. taldea Martitzena - Gaztelaniaz 9.30 - 10.45
- ☐ 2. taldea Martitzena - Gaztelaniaz 11.00 - 12.15

- ### Buru argientzako erronka
- ☐ 1. taldea Eguena - Gaztelaniaz (online) 9.30 - 11.00
- ☐ 2. taldea Eguena - Euskaraz - (aurrez) 11.00 - 12.30

Hoja de preinscripción

DNI (obligatorio)		Fecha de nacimiento	
Nombre		Apellidos	
Dirección		Población	
Teléfono de casa	Teléfono móvil	Teléfono de un familiar	
E-mail			

Curso de psicomotricidad

- ☐ **Grupo 1** Lunes - Castellano 9.30 - 10.45
- ☐ **Grupo 2** Lunes - Euskara 11.00 - 12.15
- ☐ **Grupo 3** Miércoles - Castellano 9.30 - 10.45
- ☐ **Grupo 4** Miércoles - Euskara 11.00 - 12.15

Gestión de las emociones en época de crisis

- ☐ **Grupo 1** Viernes - Castellano 9.30 - 10.45
- ☐ **Grupo 2** Viernes - Castellano 11.00 - 12.15

Respira salud

- ☐ **Grupo 1** Jueves - Castellano (noviembre) 16.00 - 16.50
- ☐ **Grupo 2** Jueves - Euskara (noviembre) 17.00 - 17.50
- ☐ **Grupo 3** Jueves - Castellano (febrero) 16.00 - 16.50
- ☐ **Grupo 4** Jueves - Euskara (febrero) 17.00 - 17.50

Último día: **23 de octubre**
Puedes elegir un máximo de **dos cursos**

Taller de gimnasia de equilibrio postural

- ☐ **Grupo 1** Viernes - Castellano 16.30 - 17.30
- ☐ **Grupo 2** Viernes - Castellano 18.00 - 19.00

Curso de entrenamiento de la memoria

- ☐ **Grupo 1** Martes - Castellano 9.30 - 10.45
- ☐ **Grupo 2** Martes - Euskara 11.00 - 12.15

Reto para mentes inquietas

- ☐ **Grupo 1** Jueves - Castellano (online) 9.30 - 11.00
- ☐ **Grupo 2** Jueves - Euskara (presencial) 11.00 - 12.30



ARGIBIDE GEHIAGO - MÁS INFORMACIÓN

Adinekoen Udal Egoitza

Astarloa kalea 1, 2.pisua • Tel. 944 657 451

Centro Municipal para Personas Mayores

Calle Astarloa 1, 2º piso • Tel. 944 657 451

adintek@durango.eus



TELEFONoz DEITZEKO - ATENCIÓN TELEFÓNICA

Goizetan: 09:00etatik 13:30era

Arratsaldetan: 16:00etatik 18:00era

Mañanas: de 09:00 a 13:30

Tardes: de 16:00 a 18:00



DURANGO

Garena eginez Vivir y convivir



Adinekoekin atsegina

Amigable con las personas mayores