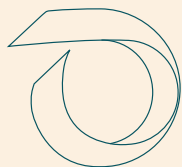


2025 - 2026

65

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

**ZAHARTZE
AKTIBORAKO
PROGRAMA**
*PROGRAMA PARA
EL ENVEJECIMIENTO
ACTIVO*



durango
zurekin, contigo

PSIKOMOTRIZITATE IKASTAROA

Gorputzaren koordinazioa eta mugimendua hobetzeko ariketak.



CURSO DE PSICOMOTRICIDAD

Ejercicios para mejorar la coordinación y el movimiento corporal.

1	astelehena	9:30 -11:00 (bilingue)	Urriaren 20tik ekainaren 1era Del 20 de octubre al 1 de junio
2	lunes	11:00 -12:30 (bilingue)	
3	eguztiena	9:30 -11:00 (bilingue)	Urriaren 22tik maiatzaren 27ra Del 22 de octubre al 27 de mayo
4	miércoles	11:00 -12:30 (bilingue)	

 75 urtetik gorakoek lehentasuna dute *Prioridad para mayores de 75 años*

MEMORIA TREBATZEKO IKASTAROA

Intentsitate ertaineko ariketa kognitiboak, memoria maila ezin hobean mantentzeko.



CURSO DE ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

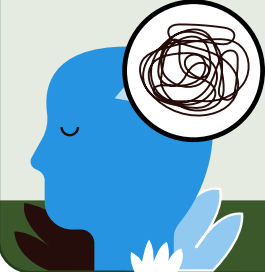
Ejercicios cognitivos de intensidad media para mantener la memoria en un nivel óptimo.

1	martitzena martes	9:30 -11:00 (castellano)	Urriaren 21etik ekainaren 2ra Del 21 de octubre al 2 de junio
2		11:00 -12:30 (euskara)	
3		16:30 -18:00 (castellano)	

 75 urtetik gorakoek lehentasuna dute *Prioridad para mayores de 75 años*

BURU EGONEZINENTZAKO ERRONKA

Intentsitate handiko ariketa mentalak, jarduera kognitibo orokorra egoera ezin hobean mantentzeko.



RETO PARA MENTES INQUIETAS

Ejercicios mentales de intensidad alta para mantener la actividad cognitiva global en un nivel óptimo.

1	eguztiena	9:30 -11:00 (castellano)	Urriaren 23tik maiatzaren 28ra Del 23 de octubre al 28 de mayo
2	jueves	11:00 -12:30 (euskara)	

 75 urtetik gorakoek lehentasuna dute *Prioridad para mayores de 75 años*

ERORIKOAK EKIDITEKO TAILERRA

Mugimendu-gaitasuna mantentzeko eta indartzeko ariketak, oreka, erresistentzia eta jarrera-kontrol estatiko eta dinamikoa landuz.



TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

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

1	barikua	9:30 -11:00 (bilingue)	Urriaren 24tik ekainaren 5era Del 24 de octubre al 5 de junio
2	viernes	11:00 -12:30 (bilingue)	

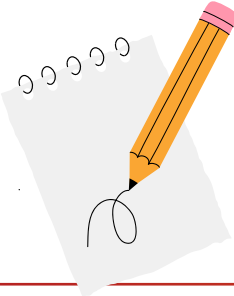
 75 urtetik gorakoek lehentasuna dute *Prioridad para mayores de 75 años*

IRAKURMENA ETA IDAZMENA HOBETZEKO TAILERRA

Intentsitate ertain-handiko ariketak, irakurketa eta idatzizko adierazpena hobetzeko.

TALLER DE MEJORA EN LA ESCRITURA Y LA LECTURA

Ejercicios de intensidad media-alta para mejorar la lectura y la expresión escrita.



1 **martitzena**
martes

12:30 -14:00 (castellano)

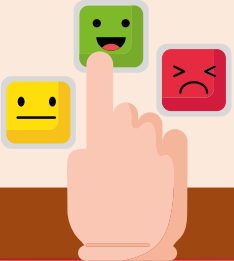
Urriaren 21etik ekainaren 2ra
Del 21 de octubre al 2 de junio

ONGIZATE EMOZIONALEKO TAILERRA

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

TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL

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



1 **barikua**
2 **viernes**

9:30 -11:00 (castellano)

11:00 -12:30 (euskara)

Urriaren 24tik ekainaren 5era
Del 24 de octubre al 5 de junio



75 urtetik gorakoek lehentasuna dute *Prioridad para mayores de 75 años*

ANTZERKI TAILERRA

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



1 **martitzena eta eguaztena**
martes y miércoles

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.

16:00 -18:00
(castellano)

Urriaren 21etik ekainaren 2ra
Del 21 de octubre al 2 de junio

“AUTOKONFIANTZAZ ETA SEGURTASUNEZ BIZITZEA” IKASTAROA

Ikastaro honen helburua da elkar ezagutzen, baloratzen eta gure Nia-n segurtasuna izaten jakitea. Norbera balioesten ikastea, bizitza atseginagoa izateko.



1 **eguaztena**
miércoles

11:00-12:30
(castellano)

Urriaren 22tik abenduaren 17ra
Del 22 de octubre al 17 de diciembre

CURSO “VIVIR CON AUTOCONFIANZA Y SEGURIDAD”

El objetivo de este curso es saber conocerse, valorarse y tener seguridad en nuestro Yo. Aprender a valorarse para llevar una vida más gratificante.



¿QUÉ ES LA FELICIDAD? IKASTAROA

Ikastaro honen helburua da ulertzea zorientasuna ez dagoela kanpoko gertaeren mende, baizik eta aztertu beharreko barne-egoera dela.



CURSO “¿QUÉ ES LA FELICIDAD?”

El objetivo de este curso es entender que la felicidad no depende de los sucesos externos, sino que es un estado interior que debemos explorar.

1 **eguztena**
miércoles

11:00-12:30
(castellano)

Urtarrilaren 28tik martxoaren 25era
Del 28 de enero al 25 de marzo

XAKE IKASTAROA

Xakea tresna ona da burua aktibo mantentzeko eta gizarte-harremanak errazteko.

TALLER DE AJEDREZ

El ajedrez es una buena herramienta para mantener la mente activa además de facilitar las relaciones sociales.

1 **astelehena**
lunes

2 **eguztena**
miércoles

18:00-19:30
(castellano)

Urriaren 20tik ekainaren 1era
Del 20 de octubre al 1 de junio
Urriaren 22tik maiatzaren 27ra
Del 22 de octubre al 27 de mayo

IRAKURKETA ERRAZEKO TAILERRA

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

TALLER DE LECTURA FÁCIL

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



1 **eguztena**
miércoles

16:30 -18:00
(castellano)

Urriaren 22tik ekainaren 17ra
Del 22 de octubre al 17 de junio

📍 Bizenta Mogel Biblioteka *Biblioteca Bizenta Mogel*

JARRERA-LUZATZEKO TAILERRA

Oinarrizko luzatze-ariketak, gorputzaren jarrera orokorra hobetzeko, batez ere bizkarra.

TALLER DE ESTIRAMIENTOS POSTURALES

Ejercicios básicos de estiramientos para mejorar la corrección postural global, especialmente la espalda.



1 **barikua**
viernes

16:30 -17:30 (castellano)

17:30 -18:30 (euskara)

18:30 -19:30 (castellano)

Urriaren 24tik ekainaren 5era
Del 24 de octubre al 5 de junio



Informatikako Oinarrizko Formakuntza

Formación Básica en Informática

1	8 lan egun 8 días laborables	9:00 -11:00 (castellano)	Azaroaren 3tik 12ra Del 3 al 12 de noviembre
2		16:00 -18:00 (euskara)	



Smartphoneak eta Tabletak

Smartphones y Tablets

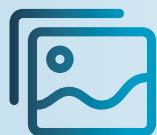
1	9 lan egun 9 días laborables	16:00 -18:00 (castellano)	Azaroaren 17tik 27ra Del 17 al 27 de noviembre
2		16:00 -18:00 (euskara)	Abenduaren 1etik 12ra Del 1 al 12 de diciembre
3		16:00 -18:00 (castellano)	Martxoaren 2tik 12ra Del 2 al 12 de marzo
4		16:00 -18:00 (euskara)	Martxoaren 16tik 26ra Del 16 al 26 de marzo



Google Aplikazioak zure Smartphonean

Aplicaciones Google en tu Smartphone

1	9 lan egun 9 días laborables	9:00 -11:00 (euskara)	Urtarrilaren 12tik 22ra Del 12 al 22 de enero
2		16:00 -18:00 (castellano)	



Irudia eta Bideoa zure Smartphonearekin

Imagen y Video con tu Smartphone

1	9 lan egun 9 días laborables	16:00 -18:00 (castellano)	Otsailaren 2tik 12ra Del 2 al 12 de febrero
2		16:00 -18:00 (euskara)	Otsailaren 16tik 26ra Del 16 al 26 de febrero



ARRETA PSIKOSOSIALEKO TAILERRAK

TALLERES DE ATENCION PSICOSOCIAL

DOAN
GRATUITO

Egiten diren jarduerak:

- Indarra, erresistentzia, oreka, malgutasuna eta abar lantzeko ariketa arinak.
- Oroimena, denbora-orientazioa, arreta, kontzentrazioa eta abar mantendu eta hobetzeko ariketak.
- Emozioak, komunikazioa eta pertsonen arteko harremanak kudeatzeko jarduerak.

Actividades que se realizan:

- Ejercicios suaves para trabajar 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	<i>martitzenak eta eguenak</i> <i>martes y jueves</i>	10:00 -12:00 (castellano)	Urriaren 2tik ekainaren 18ra Del 2 de octubre al 18 de junio
ARAMOTZ Errotaritxuena, 12-13	<i>martitzenak eta eguenak</i> <i>martes y jueves</i>	10:00 -12:00 (castellano)	Urriaren 2tik ekainaren 18ra Del 2 de octubre al 18 de junio
SAN FAUSTO Zeharmendieta kalea	<i>martitzenak eta eguenak</i> <i>martes y jueves</i>	16:00 -18:00 (castellano)	Urriaren 2tik ekainaren 18ra Del 2 de octubre al 18 de junio
MADALENA Saibigain kalea, 10	<i>astelehenak eta eguaztenak</i> <i>lunes y miércoles</i>	10:00 -12:00 (castellano)	Urriaren 1etik ekainaren 22ra Del 1 de octubre al 22 de junio
TABIRA Laubideta kalea, 6A	<i>astelehenak eta eguaztenak</i> <i>lunes y miércoles</i>	16:00 -18:00 (castellano)	Urriaren 1etik ekainaren 22ra Del 1 de octubre al 22 de junio

IZEN-EMATEAK ETA MATRIKULA

INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

14 €

Ikastaro luzea
Curso largo

- 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.

- 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.

7 €

Ikastaro laburra
Curso breve

JARRAIBIDEAK PASOS A SEGUIR

ALDEZ AURREKO IZEN-EMATEA
irailaren 22ra arte

01

PREINSCRIPCIÓN
hasta el 22 de septiembre

Izena emateko orria leku hauetan hartu eta entregatu dezakezu:

- Adinekoen Udal Egoitzan
- Webgunean: www.durango.eus

Para obtener y entregar la hoja de preinscripción en:

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

ZOZKETA
irailaren 26an

02

SORTEO
26 de septiembre

Zerrendak hemen ikusi ahalko dituzu:

- Adinekoen Udal Egoitzan
- Webgunean: www.durango.eus

Puedes consultar las listas en:

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

MATRIKULA
irailaren 29tik urriaren 3ra

03

MATRÍCULA
del 29 de septiembre al 3 de octubre

- Ikastaroan lekua lortu duten pertsoneri SMS bidez abisatuko zaie.
- *Derrigorrezkoa da ordainagiria azaroaren 1a baino lehen aurkeztea.*

- Se avisará por SMS a las personas que hayan obtenido plaza.
- *Es obligatorio entregar el justificante del pago antes de 1 de noviembre.*



ARGIBIDE GEHIAGO *MÁS INFORMACIÓN*

Adinekoen Udal Egoitza
Centro Municipal para Personas Mayores

📍 **Astarloa kalea 1, 2. solairua**

☎ **94 465 74 51**

✉ **adintek@durango.eus**



Adinekoekin atsegina
Amigable con las personas mayores