

2024 - 2025

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

ZAHARTZE AKTIBORAKO PROGRAMA

PROGRAMA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



durango
zurekin, contigo



PSIKOMOTRIZITATE IKASTAROA

Gorputzaren koordinazioa eta mugimendua hobetzen ditu.

CURSO DE PSICOMOTRICIDAD

Mejora la coordinación y el movimiento corporal.

1	astelehena	9:30 -11:00 (bilingue)	Urriaren 21etik maiatzaren 26ra
2	lunes	11:00 -12:30 (bilingue)	Del 21 de octubre al 26 de mayo
3	asteazkena	9:30 -11:00 (bilingue)	Urriaren 23tik maiatzaren 28ra
4	miércoles	11:00 -12:30 (bilingue)	Del 23 de octubre al 28 de mayo



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



MEMORIA TREBATZEKO IKASTAROA

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

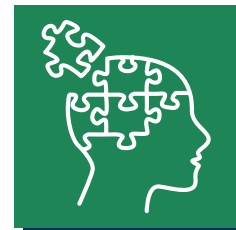
CURSO DE ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Permite conocer el funcionamiento de nuestra memoria, en un nivel óptimo.

1	martitzena	9:30 -11:00 (castellano)	Urriaren 22tik maiatzaren 27ra
2	martes	11:00 -12:30 (euskara)	Del 22 de octubre al 27 de mayo
3		16:30 -18:00 (castellano)	



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



BURU EGONEZINENTZAKO ERRONKA

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

RETO PARA MENTES INQUIETAS

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

1	eguna	9:30 -11:00 (castellano)	Urriaren 24tik ekainaren 5era
2	jueves	11:00 -12:30 (euskara)	Del 24 de octubre al 5 de junio



IRAKURMENA ETA IDAZMENA HOBETZEKO TAILERRA

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

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.

1	martitzena	12:30 -14:00 (castellano)	Urriaren 22tik maiatzaren 27ra
	martes		Del 22 de octubre al 27 de mayo



ONGIZATE EMOZIONALEKO TAILERRA

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

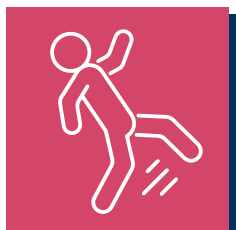
TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL

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.

1	barikua	9:30 -11:00 (castellano)	Urriaren 25etik ekainaren 13ra
2	viernes	11:00 -12:30 (euskara)	Del 25 de octubre al 13 de junio



75 urtetik gorakoek lehentasuna dute *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.

TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

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

1	barikua	9:30 -11:00 (castellano)	Urriaren 25etik ekainaren 13ra
2	viernes	11:00 -12:30 (euskara)	Del 25 de octubre al 13 de junio



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

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



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.

TALLER DE TEATRO

Se aprenden 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.

1	martitzena eta eguaztena martes y miércoles	16:00 -18:00 (castellano)	Urriaren 22tik maiatzaren 28ra Del 22 de octubre al 28 de mayo
---	--	------------------------------	---



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



JARRERA-KONTROL OROKORRERAKO TAILERRA

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

TALLER DE CONTROL POSTURAL GLOBAL

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

1	barikua viernes	16:30 -17:30 (castellano)	Urriaren 25etik ekainaren 13ra Del 25 de octubre al 13 de junio
2		17:30 -18:30 (euskara)	
3		18:30 -19:30 (castellano)	



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



Landako I Kiroldegia *Polideportivo Landako I* - Arriputzueta, 3



IRAKURKETA ERRAZTEKO 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 23tik ekainaren 18ra
Del 23 de octubre al 18 de junio



Bizenta Mogel Biblioteka - Komentu Kalea, 8



SENDABIDE NATURALEN TAILERRA

Sendabelarren, homeopatiaren, bach-loreen, bitaminen eta mineralen erabilera tradizionala azaltzen da, baita horiek guztiek ilargiaren faseekin eta urtaroeekin duten erlazioa ere.

TALLER DE REMEDIOS NATURALES

Se explica el uso tradicional de las plantas medicinales, homeopatía, flores de bach, vitaminas, minerales y la relación de todos ellos con las fases lunares y estaciones del año.

1 **eguztena**
miércoles

18:00-19:30 (castellano)

Urriaren 23tik abenduaren 18ra
Del 23 de octubre al 18 de diciembre



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



XAKE IKASTAROA

TALLER DE AJEDREZ

1 **astelehena**
lunes

18:00-19:30
(castellano)

Urriaren 21etik maiatzaren 26ra
Del 21 de octubre al 26 de mayo

2 **eguztena**
miércoles

Urriaren 23tik maiatzaren 28ra
Del 23 de octubre al 28 de mayo



“LOS ÓRDENES DEL AMOR” FAMILIAN

Kidetasunaren, hierarkiaren eta orekaren printzipioak ezagutuko ditugu, familia harmoniarako funtsezkoak baitira.

“LOS ÓRDENES DEL AMOR” EN FAMILIA

Conoceremos los principios de pertenencia, jerarquía y equilibrio, fundamentales para la armonía en familia.

1 **eguztena**
miércoles

11:00-12:30 (castellano)

Otsailaren 5etik apirilaren 2ra
Del 5 de febrero al 2 de abril



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



DOAN GRATUITO

INFORMATIKAKO OINARRIZKO FORMAKUNTZA

FORMACIÓN BÁSICA EN INFORMÁTICA

1 **8 egun jarraian**

09:00-11:00 (castellano)

Urriaren 21etik 30era

2 **8 días seguidos**

16:00-18:00 (euskara)

Del 21 al 30 de octubre



KzGunea - Monago Torre, 2



SMARTPHONEAK ETA TABLETAK

SMARTPHONES Y TABLETS

1	7 egun jarraian	16:00-18:00 (castellano)	Azaroaren 4tik 12ra Del 4 al 12 de noviembre
2	7 días seguidos	16:00-18:00 (euskara)	Azaroaren 13tik 21era Del 13 al 21 de noviembre



GOOGLE APLIKAZIOAK ZURE SMARTPHONEAN

APLICACIONES GOOGLE EN TU SMARTPHONE

1	9 egun jarraian	09:00-11:00 (euskara)	Abenduaren 2tik 13ra
2	9 días seguidos	16:00-18:00 (castellano)	Del 2 al 13 de diciembre



ZIBERSEGURTASUNA ETA E-ADMINISTRAZIOA

CIBERSEGURIDAD Y E-ADMINISTRACIÓN

1	7 egun jarraian	16:00-18:00 (castellano)	Urtarrilaren 7tik 15era Del 7 al 15 de enero
2	7 días seguidos	16:00-18:00 (euskara)	Urtarrilaren 16tik 24ra Del 16 al 24 de enero



IRUDIA ETA BIDEOA ZURE SMARTPHONEAREKIN

IMAGEN Y VIDEO CON TU SMARTPHONE

1	7 egun jarraian	16:00-18:00 (castellano)	Otsailaren 3tik 11ra Del 3 al 11 de febrero
2	7 días seguidos	16:00-18:00 (euskara)	Otsailaren 12tik 20ra Del 12 al 20 de febrero



IZEN-EMATEAK ETA MATRIKULA

INSCRIPCIÓN 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.
- 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.

Ikastaro luzea

14 €

Curso largo

Ikastaro laburra

7 €

Curso breve

*Erroldatuta ez dauden pertsonak %50 gehiago ordaindu beharko dute

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

JARRAIBIDEAK

Aldez aurreko izen-ematea irailaren 23ra arte

Izena emateko orria leku hauetan hartu eta entregatu dezakezu:

Adinekoen Udal Egoitzan

Webgunean: www.durango.eus

Zozketa irailaren 27an

Zerrendak hemen ikusi ahalko dituzu:

Adinekoen Udal Egoitzan

Webgunean: www.durango.eus

Matrikula irailaren 30etik urriaren 11ra

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

01

PASOS A SEGUIR

Preinscripción hasta el 23 de septiembre

Para obtener y entregar la hoja de preinscripción en:

Centro de Personas Mayores

Página web: www.durango.eus

02

Sorteo el 27 de septiembre

Puedes consultar las listas en:

Centro de Personas Mayores

Página web: www.durango.eus

03

Matrícula del 30 septiembre al 11 de octubre

- Se avisará por 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

Egiten diren jarduerak

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

Actividades que se realizan

- Ejercicios suaves para trabajar de 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.

DOAN GRATUITO

Adinekoen Egoitza Centro Personas Mayores

Martitzenak eta eguenak
Martes y jueves

10:00 – 12:00

Urriaren 8tik
ekainaren 19ra
Del 8 de octubre
al 19 de junio

Astarloa kalea, 1 -2º

ARAMOTZ

Martitzenak eta eguenak
Martes y jueves

10:00 – 12:00

Urriaren 8tik
ekainaren 19ra
Del 8 de octubre
al 19 de junio

Errotaritxuea, 12 - 13

SAN FAUSTO

Martitzenak eta barikuak
Martes y viernes

10:00 – 12:00

Urriaren 8tik
ekainaren 24ra
Del 8 de octubre
al 24 de junio

Zeharmendieta kalea

MADALENA

Astelehenak eta eguaztenak
Lunes y miércoles

10:00 – 12:00

Urriaren 7tik
ekainaren 16ra
Del 7 de octubre
al 16 de junio

Saibigain kalea, 10



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



Adinekoekin atsegina
Amigable con las personas mayores