Parte hartzeko aukerak

Ordiziako Zentro Sozialean

2012-2013 IKASTURTEA

Menpekotasunari aurre egin eta dinamizazioa eta autonomia sustatzeko programa

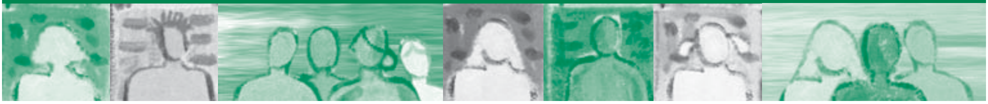
PARTE HARTZEA OSASUNTSUA DA, EDOZEIN ADINETAN, GAINERA!

ESKA EZAZU ARGIBIDE GEHIAGO:
Ordiziako Jubilatuenea 943 88 92 88
Gizarte Zerbitzuak/Gizarte Heziketa 943 80 56 10

IZEN EMATEA ZABALIK DAGO

ORDIZIAKO JUBILATUEN ETA PENTSIONISTEN ELKARTEA

Ordiziako Udala



Aktiboki parte hartzea eta harremanak izatea funtsezkoa da bizitza osoan zehar gure osasuna eta ongizate pertsonala hobetzeko, bereziki, erretiroa hartzerakoan, denbora libre gehiago dugulako.

Hori dela eta, **JUBILATUEN ZENTROA** herriko jubilatu, aurrejubilatu eta pentsionista eta adinekoentzako topagunea dugu, parte hartzeko aukerak ematen dituena, eta beti ere, bizitzako aro horretan dauden pertsonen interesak, ezaugarri eta beharrak kontuan hartuz, Ordiziako Jubilatuen elkartearen bitartez.

Programa honen helburu nagusia zahartzaroan ere bizitza prozesu osasuntsua bultzatzea da, prebentzio eta norbere autonomia sustatzeko ekintzen bidez; eta horrekin batera ikasten jarraitzea eta gure esperientzia eta ekimenekin gizartean aktiboki parte hartzea.

Hitzaldiak irekiak dira herritar guztientzat. Gainerako ekintzetan irekiak izan arren, Jubilatueneko bazkideentzako lehentasuna egongo da.

Herrian ere badira beste erakunde eta elkarte batzuk parte hartzeko aukera ematen dutenak, eta elkarren osagarri dira. Hona hemen horietako batzuk:

- **Jubilatuenea: ✆ 943-889288**
- **Nagusilan (Boluntarioak): ✆ 943-886922 (Ostegunetan)**
- **Gueske Elkartea (Esperientzia eskolako ikasleordeak)**
- **Barrena Kultur Etxea: ✆ 943-805630**
- **Helduen Heziketa: ✆ 943-888758 (Beasain)**
- **Majori Kiroldegia: ✆ 943-805880**
- **Herriko Elkarte Soziokulturalak**

Eta iraila une egokia da hasteko.
ZATOZ ETA GALDETU!

IZEN EMATEKO ORRIA, JUBILATUENEKO EKINTZAK ETA/EDO IRADOKIZUNAK

Izen-abizenak...Telefonoa......................

Helbidea..Posta elektronikoa.................................

Honako hauek ditut gogoko>

- ☐ Gente 3.0 Programa
  - -Adimena landu
  - -Irakurle handiak
  - -Bizitza istorioak -Zibergela
  - -Informatika - Hastapena
  - -Irifarrez esnatu
  - -Zahartze aktiboa
- ☐ Zibergelako ikasgela irekiak
- ☐ Areto-dantza ikastaroa
- ☐ Gizonezkoentzako sukaldaritza
- ☐ Adimen-gimnastika
- ☐ Abesbatza
- ☐ Erlaxazioa
- ☐ Eskulan-tailerra
- ☐ Euskara Eskola
- ☐ Gimnastika 60+
- ☐ Hitzaldiak
- ☐ Ibilaldi-taldea
- ☐ Kultur ibilbideak
- ☐ Txangoak
- ☐ Gizarte foroak
- ☐ Hiri Hezitzailea
- ☐ Jubilatuenean laguntzea

Jarduera edo ekimen berriei buruzko iradokizunak ....

....

Jubiatuenean bertan edo Gizarte Zerbitzuetako Gizarte heziketan aurkeztu

URTEKO IKASTAROAK

- **ABESBATZA (Irailak 10, astelehena, 11:15)** Astean 2 saio egiten dira eta Jubilatuenean, herriko ekintzetan eta beste herri batzuetan emanaldiak eskaintzen dira.
Astean 2 egunetan, ordubete (astelehena 11:15, ostirala 19:00)
- **GIMNASTIKA (irailak 10).**
Jarduera fisiko moderatua egiten da.Astean 3 egunetan, ordubete (astelehen eta asteazkenetan, 16:00. Ostiraletan-igerilekura 11:30. Majorin eman izena. (41,88 €/hiruhileko)
- **ESKULAN TAILERRA (urriak 2, asteartea, 17:00)** Eskulan ugari egiten da. Lanak egiten dira, bingoetarako, Eguberri eta San Josetako zozketarako.
Astean behin, 2 orduz (asteartea). Bere kabuz ostiraletan ere elkartzen da taldea alfonbrak, mantelak-eta egiteko.
- **ERLAXAZIOA (Urriak 2)**
Lau taldeak osatuak daude. Itxaronzerrenda dago. Astean 2 egunetan, ordubete.
15 €/hiruhileko.

IKASTAROAK

HASIERA URRIA-AZAROAN

(Bazkide ez denak %20 gehiago ordaindu beharko du)

- **ADIMEN GIMNASTIKA (16 €)**
Adimenaren bizkortasuna sustatzeko eta memoria eta arreta bezalako gaitasunak bizi-bizi mantentzeko ariketa praktikoak burutzen dira. **Hasiera: Urriak 2, asteartea, 17:15 (abendura arte).** Astean behin, ordu eta erdiko saioa.

- **ARETOKO DANTZAK (18 €/bihileko)**
Programa: Salsa, merengea, tsa-tsa-tsa, boleroak, tangoa, balsa,... **Hiru talde. Hasiera: Urriak 2, 18:00: 3. Taldea (hasierakoa) / Urriak 3, 16:15: 2. Taldea eta 17:45: 1. Taldea (beteranoa). Maiatzera arte.** Astean behin, asteazkenetan, ordu eta erdi.

- **EUSKARA ESKOLA (20 €)**
Euskara ikasteko aukera ederra.
Aurtengo ikastaroa zehaztear dago
Hasiera: Urriak 3, asteazkena, 16:00.
Beste ekintza batzuk: Trufa tailerra, Euskararen eguna, Santa Ageda koplak, eta abar.

- **GIZONEZKOENTZAKO SUKALDARITZA IKASTAROA (20 € + materialaren %50)**
Herriko elkarte batean, sukaldari profesional baten laguntzaz, hainbat menu osasuntsu prestatu eta dastatzen dituzte.
Azaroan. Asteazken eta ostegunetan, 18:30, 2 ordu.

- **GENTE 3.0 PROGRAMA (La Caixa Fundazioari esker). Doakoak**

BIZITZA ISTORIOAK
Teknologia berrietara gerturatzeko ekimen berritzailea.
I Maila –Oinarrizko ikasketak
II Maila – Ikasketa praktikoa taldeko proiektu desberdinak sortzen.
Hasiera: Irailak 24 (I. maila:15:00. II. maila 16:30)

ADIMENA AKTIBATU
Urriak 16, 15:30 (1,30)
Adimena lantzea programa informatiko baten bidez.

IRAKURLE HANDIAK
Elkarrizketa-talde bat bideratzen ikasten da, irakurketa desberdinetan oinarrituta. **Hasiera: Urriak 1,** 16:00 (2 ordu)

IRRIBARRE BATEKIN ESNATU
Gauean atseden suspertzailea izateko estrategiak
Egutegia: Urriak 2, 3 eta 4, 17:00h. (2 ordu)

ZAHARTZE AKTIBOA
Zahartze prozesu osasuntsua izateko estrategiak
Egutegia: Urriak 8, 9, 10 eta 11, 17:00h. (2 ordu)

- **GELA IREKIA**
Norberak ikasitakoa bere aldetik praktikatzeko aukera, Izarbide boluntarioen laguntzarekin

- **BELAUNALDIEN ARTEKO TAILERRAK**
Tailer batzuk eskaintzen dituzte boluntarioek haurrentzat.
Gaia: "Bolondresa eta solidaritatea"

HITZALDI-ZIKLOA

Interesa duen edozeinentzat, aldez aurretik izenik eman gabe.

GAUR EGUNGO GAIAK. OSASUNA ETA ONGIZATEAREN SUSTATZEA ETA PREBENTZIOA. Hilean behin, Batzar Aretoan

-Urriak 1, 18:00: "2012-2013 ikasturteko gente 3.0 programaren aurkezpena" (La Caixa Fundazioak sustatua)

-Azaroak 5, 18:00: "Los bancos del tiempo" kutxa ikasgelak

-Zehaztear: "El control de mi vida lo hago yo" Respetadas/os en nuestra igual dignidad y diferencias como mayores"

Ikasturteko hitzaldien eta topaketen programaren berri hilero emango dugu

BESTE EKINTZA BATZUK

HIRI HEZITZAILEA PROGRAMA
Belaunaldi desberdinen arteko emanaldiak eta topaketak egiten dira jubilatu eta ikastetxeetako ikasleekin. Horren berri emango da.

KULTUR IBILALDIAK (arratsaldez):
Gure kultur ondarea eta ondare naturala ezagutzeko gidatutako bisitaldiak.
Irailak 27, osteguna, 15:00: Aralarko San Migel eta LACTURALE (Irurtzun).
Izen- ematea: irailaren 18an eta 20an, Jubilatueneako bulegoan 16:00etatik aurrera. Prezioa 10 €.

IBILALDIAK (hamabost egunez behin): **Ibilbideen taldea.**
Egutegia: Urriak 4, 18. Azaroak 8, 15. (Urriak 28: Ibilaldi ordenatua Tolosan)

TXANGOAK
-Irailak 20: SAN VICENTE DE LA BARQUERA ETA COMILLAS (Izen-ematea: irailak 11)
-Urriak 18: TARAZONA (Izen-ematea: urriak 9) Prezioa 30 €
-Azaroak 22: IRATXE - LIZARRA (Izen-ematea: azaroak 13)

DANTZA HAMABOST EGUNEZ BEHIN
Urriak 13, 27. Azaroak 9, 24. Abenduak 15, 21, 29.

HILEROKO BINGOA.
Hileko azken ostegunetan, 18:00etan urritik aurrera.

JAIAK
-Irailak 2. Pilotalekuan Euskal Jaietako bazkaria. Hainbat zozketa izango dira.
-Azaroak 9: Gaztaina-jatea eta dantza.
-Abenduak 21. Txistor-jana eta dantza.
-Abenduak 29. Urte bukaerako festa.

JAIALDIAK, KULTUR EKINTZAK ETA TXAPELKETAK
San Jose eta Eguberrien inguruko programa bereziak, Abesbatzen saioak, antzerki-saioak eta abar.

ABESBATZEN TOPAKETAK. Abenduan. Zehaztear.

HAURRENTZAKO JAIALDIA:
Abenduak 27, 18:00h: KONTU KONTALARI saioa haurrentzako, aiton-amonekin. APIKA Taldea.

Eta abar. Hilero argitaratzen da argibide-liburuxka.

JUBILATUENEAN ELKARTZEN DIREN TALDE SOZIALAK

- **ALZHEIMERRARI BURUZKO INFORMAZIO, LAGUNTZA ETA AHOLKULARITZA PROGRAMA:** Banakako aholkularitza (aldez aurretik deitu behar da) 943-297118 – AFAGI elkartea
- **NAGUSILAN boluntarioak:** Hileko azken asteazkenetan 16:00-17:00, 2. gelan. (943886922)
- **SENDIAN PROGRAMA - Menpekotasuna dutenen pertsonen familientzako laguntza-programa.** Informazioa: Gizarte Zerbitzuak (943805610). Hamabost egunean behin bilerak.

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEAK

JUBILATUENEAn (943-889288), Gudarien etorbidea z/g
Bulego-ordutegia: asteartea eta ostegunetan, 16:00etatik 18:00etara. Asteazkenetan 10:30etatik 12:30etara. E-posta mezua: jubilordizia@euskalnet.net
Argibide gehiago: **GIZARTE ZERBITZUAK** (Gizarte Heziketa) (943805610)

ANIMA ZAITEZ!