

curso  
2016-2017  
Zuhaizti

# ¡actívatelo!

alternativas de participación



## INFÓRMATE!

ASOCIACIÓN DE PERSONAS JUBILADAS Y  
PENSIONISTAS ZUHAIZTI: 943 88 92 88

SERVICIOS SOCIALES-Educación social:  
943 80 56 10

Matrículas abiertas



Ordiziako Udala

*Tener inquietudes, participar activamente y relacionarnos son claves para favorecer la salud y el bienestar personal a lo largo de toda la vida, pero especialmente al disponer de más tiempo libre, como en la jubilación.*

*En Ordizia contamos con una pluralidad de alternativas dirigidas a la participación de las y los ordiziaras. Y, como no, interesantes iniciativas con un especial protagonismo de las personas adultas y mayores (jubiladas y pensionistas).*



### **CENTRO SOCIAL ZUHAIZTI - 943 88 92 88**

Recurso municipal de encuentro y participación, gestionado por la Asociación de personas jubiladas y pensionistas Zuhaitzi de Ordizia, en colaboración con el Ayuntamiento.

En los programas consideramos los intereses, características y necesidades más comunes de esta etapa de la vida. La finalidad última del programa es impulsar una vida activa y saludable, que promueva la autonomía y la participación e implicación en la sociedad también con el paso de los años.

ZUHAIZTI participa activamente en los programas municipales: CIUDAD EDUCADORA Y ORDIZIA AMIGABLE, entre otros.



### **NAGUSILAN - 943 88 69 22**

Asociación de personas voluntarias que acompañan a quienes por diversos motivos así lo necesiten. También participan y colaboran con otras entidades sociales de Ordizia, como: Residencia, Centro de día, Garagunea, campañas de sensibilización y cuestaciones, Goierri kolore, reparto de alimentos, ...

Mención especial: atender al HILO DE PLATA (900713771), servicio telefónico gratuito de acompañamiento



### **GOAZEN ORDIZIA**

En el marco del programa ORDIZIA LAGUNKOIA se ofrece un proyecto de salud con la implicación de varias entidades y asociaciones del municipio. Consiste en un conjunto de recorridos suaves por Ordizia, en compañía de personas voluntarias. Ganar en salud, sentirse más activa/o, conocer Ordizia y los alrededores, encontrar nuevas amistades o compartir una experiencia con otras personas, son algunos de los objetivos que pretende conseguir esta iniciativa



### **GUESKE - 943 16 15 37** Goieki - [www.gueske.es](http://www.gueske.es)

Asociación de exalumnas y exalumnos de la Escuela de la experiencia. Entre otras actividades, ofrecen un interesante conjunto de alternativas formativas a lo largo del año.

También en el municipio hay otras asociaciones y entidades que ofrecen interesantes alternativas de participación, complementándose entre ellas.

- Barrena kultur Etxea (943-805630)
- Educacion Permanente Personas Adultas (943-888758 - Beasain)
- Polideportivo Majori (943-805880)
- Asociaciones sociales y culturales del Municipio, etc.

**Septiembre es buen momento para empezar ¡ACTIVATE YA!**

## cursos y talleres

-  **CORAL** (12 de septiembre)  
Ensayos semanales y actuaciones.  
Lunes, 11:45 y viernes, 19:00. (1 h)
-  **GIMNASIA 60 +** (12 de septiembre).  
Actividad física moderada. Majori. Lunes y miércoles, 16:00h. Viernes - piscina, 11:30 (1 h). (47,78 €/trim.)
-  **MANUALIDADES** (6 de octubre).  
Aprender nueva técnica y aportar regalos para las actividades del Centro. Jueves, 17:00 (2 h)
-  **RELAJACIÓN** (4 de octubre)  
Martes y jueves (10:15/11:15) / martes y viernes (16:00/17:00) (1 h) (18 €/trimestre).
-  **"GIMNASIA SUAVE"** (3 de octubre)  
Ejercicios de coordinación y flexibilidad para promover la autonomía en el día a día.  
L/J- 16:30-17:15. (10 €/trimestre)
-  **"PILATES I y II"** (3 de octubre)  
Lunes (9:30/10:30), miércoles (9:30/10:30) (por confirmar)
-  **"GIMNASIA MENTAL I y II"** (3 de octubre).  
Ejercicios prácticos para potenciar la agilidad mental y mantener en forma capacidades como la memoria o la atención.  
Lunes, 15:30 /17:00 (1 h 30') (18 €/trimestre).
-  **"BAILES DE SALON"** (por confirmar)  
Programa: salsa, merenge, cha-cha-cha, boleros, tango, vals, etc. Miércoles, 15:45 / 17:15 / 18:30. (18 €/bimestre)
-  **"EUSKARA ESKOLA"** (5 de octubre)  
Oportunidad de aprender euskara a nivel inicial (AEK). X/V, 16:00-17:30.  
(20 €/cuatrimestre)  
Otras actividades: Gozogintza tailerra, Euskararen eguna, Santa Ageda bezperako koplak, eta abar.
-  **"COCINA BASICA PARA HOMBRES"** (noviembre).  
Preparan y degustan con un cocinero profesional, varios menús saludables y sencillos en una sociedad.  
Miércoles y jueves, 18:30-20:30. (22 €).
-  **AJEDREZ.** (3 de octubre). Aprender a jugar con monitorado voluntario y de la Federación Vasca de Ajedrez. Lunes, miércoles y viernes, 15:30-17:30. Matrícula abierta nivel inicial.
-  **"INICIACION AL TEATRO"**  
Nueva iniciativa. Se informará.
- 
- Persona no socia 20% incremento de cuota.  
Se informará sobre cualquier variación del programa
- 
-  **PROGRAMA GENTE 3.0 (Fundación La Caixa)**
- CIBERAULA. CURSILLOS DE INFORMATICA. TALLERES.**
-  **INICIATE A LA INFORMATICA** (20 h.)  
23 de noviembre - 19 de diciembre. L/X 15:00-17:30
-  **CREA Y DISEÑA DOCUMENTOS DE TEXTO** (20 h.) (Word) 23 de noviembre - 19 de diciembre. L/X 17:30-20:00
-  **RETOQUE FOTOGRAFICO Y PRESENTACIONES DIGITALES** (20 h.)  
del 3 al 31 de octubre  
(Power point I) L/X 15:00-17:30  
(Power point II) L/X 17:30-20:00
-  **INCORPORA INTERNET EN TU DIA A DIA (SMARTPHONE)** (16 h.)  
2 - 21 de noviembre. L/X 14:50 -17:30 y 17:30 - 20:10
-  **ACTIVA LA MENTE** - (2h) – por concretar
-  **AULA ABIERTA Y CURSOS DE REFUERZO.**  
Practicar y experimentar lo aprendido, con voluntariado de Izarbide. Información en la ciberaula
-  **TALLERES INTERGENERACIONALES.**  
Escolares con voluntariado de Izarbide (septiembre y diciembre).

» **TALLER DE LECTURA ENTRE AMIGAS/OS** (3 de octubre)  
Octubre 10 y 24. Noviembre 7, 14, 28.  
Diciembre 5, 19. Biblioteca, 17:00-18:30h.

» **“ALIMENTA TU BIENESTAR”** (nuevo)  
Inicio: 5 Octubre. 2 grupos (miércoles,  
16:00/17:30) en aula 2 (8 sesiones)

» **ACCION SOCIAL CON GARAGUNEA**  
Inicio del grupo: 30 de septiembre, viernes  
11:00h. (1 h)

## otras actividades

▶ **ITINERARIO CULTURAL:**  
Visitas guiadas para conocer nuestro patrimonio cultural y ecológico.  
13 de octubre, 14:45: Visita guiada a PASAIA (ASTILLERO TRADICIONAL ONTZIOLA) Y FUERTE DE SAN MARCOS. Apuntarse el 29 de septiembre y 4 de octubre, en la oficina de Zuhaizti, 16:00. Precio 10 €.

▶ **MARCHAS** (quincenales): Grupo de Itinerarios a pie. Calendario: 6 y 20 de octubre. 3 y 24 de noviembre. (22 de octubre: Marcha provincial en Donostia)

▶ **GOAZEN** (semanales):  
Paseos suaves.  
Todos los jueves, a las 10:30, Nagusia plaza.  
Inicio: 15 de septiembre.  
El 22 de septiembre la actividad irá acompañada con miembros de Zuhaizti.

▶ **EXCURSIONES**  
▶ 29 de septiembre: LODOSA (apuntar: 20 de septiembre). Precio: 30 €  
▶ En octubre: BASQUE CULINARY CENTER Y ZARAUZ. Precio: 30 €  
▶ 17 de noviembre: IRATXE - ESTELLA (apuntar: 8 de noviembre). Precio: 35 €

▶ **BAILES QUINCENALES.** 8 y 22 de octubre, 11 y 26 de noviembre, 10, 21 y 30 de diciembre

▶ **BINGO MENSUAL.** Último jueves de cada mes, a las 18:00. Inicio en octubre.

▶ **FIESTAS.**  
▶ 4 de septiembre: Comida en Fiestas Vascas (Frontón). Sorteos varios.  
▶ 11 de noviembre: Castañada y baile.  
▶ 21 de diciembre: Chistorrada y baile.  
▶ 30 de diciembre: Fiesta Fin de año

▶ **FESTIVALES, ACTUACIONES CULTURALES Y CAMPEONATOS**  
Programas especiales en torno a San José y Navidad, con actuaciones de Corales, Teatros, etc.  
En los días especiales se suspende la programación habitual del centro.

▶ **CERTAMEN DE CORALES.** 15 de diciembre, a las 18:00 en Mutriku

▶ **FESTIVAL INFANTIL:** 28 de diciembre, miércoles, 18:00h: ZORIONAK!! MONDA LIRONDA PAILAZO antezelana, para el público infantil con las abuelas y abuelos.

▶ **CICLO DE CONFERENCIAS** (mensuales).

---

### GRUPOS SOCIALES QUE SE REUNEN EN EL HOGAR:

**PROGRAMA DE INFORMACION, APOYO Y ASESORAMIENTO SOBRE ALZHEIMER:** Consultas individuales, etc. (previa petición 943 29 71 18 – ASOCIACION AFAFI).

**NAGUSILAN:** Ultimo miércoles de cada mes, 16:00-17:00 en sala 2 - 943 88 69 22

---

### INFORMACION E INSCRIPCIONES

CENTRO SOCIAL ZUHAIZTI - Asociación personas jubiladas y pensionistas ZUHAIZTI - 943 88 92 88.  
Gudarien etorbidea s/n - ORDIZIA - jubilordizia@euskalnet.net  
Horario Oficina: martes y jueves de 16:00 a 18:00. Miércoles de 10:30 a 12:30.