curso
2018-2019
Zuhaizti

¡actívate!

alternativas de participación

















INFÓRMATE!

CENTRO SOCIAL ZUHAIZTI: 943 88 92 88

SERVICIOS SOCIALES-Educación social:
943 80 56 10

Matrículas abiertas

GIZARTE ZENTROA
UHAIZTI
ORDIZIA

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 ordiziarras. 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 Zuhaizti 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
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 (11 de septiembre)
Ensayo semanal y actuaciones. Martes y Viernes, 18:30. (1:00 h)

GIMNASIA MASTER en MAJORI (17 de septiembre). Actividad física, mantenimiento.
Lunes y miércoles, 16:00h. (52,68 €/trim.)

MANUALIDADES (4 de octubre)
Aprender nuevas técnica y aportar trabajos para las actividades del Centro. Martes (taller) y Jueves, 17:00 (2 h.)

RELAJACIÓN (2 de octubre)
Martes y jueves (10:15/11:15) / martes y viernes (16:00/17:00) (18 €/trimestre)

GIMNASIA SUAVE (1 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 (1 de octubre)
Lunes y miércoles (09:45/10:30)
(58,50 €/trimestre)

GIMNASIA MENTAL I y II (1 octubre).
Ejercicios para potenciar la agilidad mental y mantener en forma capacidades como la memoria o la atención.
Lunes, 15:30/17:00 (18 €/trimestre)

BAILES DE SALÓN (3 de octubre).
Programa: salsa, merenge, cha,cha,cha, bolero, tango, vals, etc.
X, 15:45/17:15/18:30/20:00 (20 €/bimestre)

EUSKARA ESKOLA (3 de octubre)
Oportunidad de aprender euskara a nivel básico (AEK).
X/V, 16:00-17:30 (20 €/cuatrimestre)
Otras actividades: Gozogintza tailerra, Euskararen eguna, Santa Ageda bezperako koplak, eta abar

COCINA BÁSICA PARA HOMBRES (noviembre). Preparan y degustan con un cocinero profesional, varios menús saludables y sencillos en una sociedad. (25 €)

AJEDREZ (1 de octubre)
Aprender a jugar al ajedrez con monitorado voluntario
Lunes, miércoles y viernes, 15:30-17:30

Persona no socia 20% incremento de cuota.
Se informará sobre cualquier variación del programa

PROGRAMA GENTE 3.0 (Fundación La Caixa) Gratuito.

INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN

INÍCIATE A LA INFORMÁTICA (16 h.)
Del 8 al 29 de octubre. L/X 15:00-17:30

ACTIVA LA MENTE (4 h.)
31 de octubre y 5 de noviembre. L/X 15:00 - 17:30

IMÁGENES PARA RECORDAR (24 h.)
Del 8 de octubre al 12 de noviembre L/X 17:30-20:00

HAZ TRÁMITES POR INTERNET (20 h.) (Word).
Del 7 de noviembre al 3 de diciembre. L/X 15:00 - 17:30

ACTIVA LA MENTE (4 h.)
5 y 10 de diciembre. L/X 15:00 - 17:30

PREPARA TU SALIDA O DESPLAZAMIENTO (20 h.)
Del 14 de noviembre al 10 de diciembre. L/X 17:30-20:00

AULA ABIERTA (diariamente) Y CURSOS DE REFUERZO
Practicar y experimentar lo aprendido, con apoyo de Izarbide (personas voluntarias).

TALLER INTERGENERACIONAL (27 de diciembre - 10:30-12:30)
Escolares con voluntariado de Izarbide.

TALLERES DE SALUD Y BIENESTAR

LECTURA ENTRE AMIGAS/OS. (1 de octubre). Calendario (monitora): Octubre 15, 29. Noviembre 12, 26. Diciembre 10. Biblioteca, 17:00-18:30 h.

TALLER VIVIR BIEN SENTIRSE MEJOR: "VIVIR ES DESCUBRIRME". (tercer ciclo). Inicio 2 de octubre. 2 grupos (martes, 16:00/17:30) en aula 2 (12 sesiones).
NUEVO GRUPO: lunes, 15:30- 17:00 (según demanda).

EN FORMA (actividad física suave)
NUEVO TALLER: viernes 10:30- 11:30
(según demanda)

NUEVOS TALLERES A PARTIR DE ENERO

ACCIÓN SOCIAL. GARAGUNEA E IZARBIDE (voluntariado)
Inicio del grupo: 5 de octubre, viernes 11:00h.
(de octubre a junio)

otras actividades

ITINERARIO CULTURAL (de tarde):
Visitas guiadas para conocer nuestro patrimonio cultural y ecológico.
En noviembre,15:00: Visita guiada al PLANETARIO DE PAMPLONA
Apuntarse en octubre. Se informará.

MARCHAS (quincenales):
Calendario: 27 de septiembre, 11 y 25 de octubre. 8-15 de noviembre. 15:30. (20 de octubre: Marcha provincial en Legorreta)

GOAZEN: (13 de septiembre)
Paseos suaves semanales.
Todos los jueves, 10:30, Plaza Nagusia.

EXCURSIONES
- 20 de septiembre: VALMASEDA – ARRETXINAGA - ORDUÑA (apuntar: 11 de septiembre). Precio: 30 €
- 18 de octubre: PEDREÑA (CANTABRIA) (Apuntar: 9 de octubre). Precio: 30 €
- 22 de noviembre: IRATXE – ESTELLA (apuntar: 13 de noviembre). Precio: 35 €

BAILES QUINCENALES. 6 y 20 de octubre, 10 y 24 de noviembre, 15 de diciembre

BINGO MENSUAL. Último jueves de cada mes, a las 18:00. Inicio 25 de octubre.

FIESTAS
- 2 de septiembre: Comida en Fiestas Vascas (Frontón).
- 10 de noviembre: Castañada y baile.
- 21 de diciembre: Chistorrada y baile.
- 30 de diciembre: Fiesta Fin de año

FESTIVALES, ACTUACIONES Y CAMPEONATOS
Programa especial en torno al aniversario de Zuhaizti (San José) y Navidad, con actuaciones de Corales, Teatros, etc.

CERTAMEN DE CORALES.
El 13 y 14 de diciembre en TRINTXERPE.

FESTIVAL INFANTIL: 26 de diciembre, miércoles, 18:00h: **DETEKTIBEAK!!!** Con las payasas MONDA Y LIRONDA, para el público infantil y mayor.

CICLO DE CONFERENCIAS (mensuales)
- 20 de septiembre, 18.30 **"Mantener el cerebro en forma para prevenir el Alzheimer"** Gurutz Linazasoro (neurólogo) (750 aniversario)
- 4 de octubre, 18:30 **"La relación con nuestro cuerpo y el placer en la madurez"** Maider Evaristo y Leire Aizpurua (Educadoras)

Se informará sobre nuevas conferencias

"GIPUZKOA GIRA EN DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES" (AGIJUPENS)
27 de septiembre, 10:00, Plaza Nagusia:
ENCUENTRO DE MAYORES EN ORDIZIA

ENCUENTRO DE RONDALLAS. 13 de octubre, 12.00 en Zuhaizti.

GRUPOS SOCIALES QUE SE REUNEN EN ZUHAIZTI:

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

NAGUSILAN - Asociación de voluntariado social: Ultimo miércoles de cada mes, 16:30 en sala 2.

SENDIAN - Apoyo a familiares de personas con dependencias. Ayto (943805610)

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CENTRO SOCIAL ZUHAIZTI - Asociación 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.