

## GENTE 3.0 PROGRAMA

La Caixa banku- fundazioaren eta Ordiziako Udalaren arteko hitzarmena  
Convenio entre fundación bancaria LA CAIXA y el Ayuntamiento de Ordizia

### OSASUNA ETA ONGIZATEA SALUD Y BIENESTAR



**AUTONOMIA TAILERRA:**  
**“ENTRENA”**  
**(Osasuna eta jabekuntza)**  
**TALLER DE AUTONOMIA**  
**“ENTRENA”**  
**(Salud y empoderamiento)**

Taldean partekatzen dira eguneroko bizitzarako ezagutzak, esperientzia, estrategiak eta tresna praktikoak.

Se comparten en grupo conocimientos, experiencia, estrategias y herramientas prácticas para la vida diaria.

**Asteartea, 17:30. (Hasiara: urriak 8)**  
Martes, 17:30. Inicio: 8 de octubre)



**“LAGUNEN ARTEKO IRAKURKETA”**  
**TAILERRA**  
**TALLER: “LECTURA ENTRE AMIGAS/OS”**

Irakurketa-topaketa, solasaldian esperientziak eta begiradak partekatuz.

Encuentro en torno a la lectura, compartiendo experiencias y miradas en tertulia.

**Astelehena, 18:30. (Hasiara: urriak 7)**  
Lunes, 18:30. (Inicio: 7 de octubre)

**Obrak dirauen bitartean, programak aldaketak izango ditu.**  
**Bulegoan kontsultatu.**

Durante las obras el programa sufrirá modificaciones.  
Consultar en la oficina.

# AKTIBATU ZAITEZ! ¡ACTÍVATE!

**Ordiziarrek** parte hartzeko programa.  
Bertan protagonista nagusiak **helduak eta adinekoak**  
(erretiratu eta pentsiodunak) izango dira.

Programa dirigido a la participación de la **población ordiziarra**, con especial protagonismo de las **personas adultas y mayores** (jubiladas y pensionistas)



**Zuhaiztiko Bazkide ez den pertsonak kuotaren %20ko igoera izango du.**  
Persona no socia de Zuhaizti, 20% incremento de cuota

**Informazioa eta izen-ematea / Información e inscripciones:**  
**Ordiziako jubilatu eta pentsiodunen ZUHAIZTI elkartea**  
Asociación ZUHAIZTI de jubilados/as y pensionistas de Ordizia  
**Tel. 943889288**

**Bulegoa / Oficina (Asteazkena eta osteguna / miércoles y jueves - 10:30-12:30)**

**Ekintzen hasiera: urrian / Inicio de las actividades: en octubre**



## KULTUR EKIMENAK ETA JARDUERA FISIKOA

### ACTIVIDADES CULTURALES Y ACTIVIDAD FÍSICA



**BIODANTZA / BIODANZA**  
**(berria / nuevo)**  
Astelehena / Lunes.  
18:30  
(Astero. Abendura arte /  
Semanal. Hasta diciembre)



**GURE EMOZIOAK**  
**KUDEATZEN IKASTEA**  
**APRENDER A GESTIONAR**  
**NUESTRAS EMOCIONES**  
**(berria / nuevo)**  
Osteguna / Jueves  
17:30  
(Hamabostero. Abendura  
arte) / Quincenal. Hasta  
diciembre)



**ADIMENA LANTZEN**  
**ENTRENAR LA MEMORIA**  
Astelehena / Lunes  
15:30 / 17:00



**EUSKARA ESKOLA**  
Oinarrizko mailako euskara  
ikastea.  
Aprender euskera a nivel  
básico.  
Asteazkena eta ostirala  
Miércoles y viernes.  
16:00



**ABESBATZA / CORAL**  
Asteartea / martes  
10:30



**ESKULAN TAILERRA**  
**MANUALIDADES**  
Osteguna / jueves  
17:30



**ARETO-DANTZAK**  
**BAILES DE SALÓN**  
Asteazkena / miércoles  
16:00 / 18:00



**JARDUERA FISIKO LASAIA**  
**GIMNASIA SUAVE**  
Asteartea eta osteguna  
Martes y jueves  
16:00 / 16:45



**PILATES**  
Astelehena eta asteazkena  
Lunes y miércoles  
10:15



**ERLAXAZIOA-YOGA**  
Astelehena eta ostirala  
Lunes y viernes  
16:00 / 17:00  
Asteartea eta osteguna  
Martes y jueves  
10:15 / 11:15

**Ibilaldiak astero**  
Recorridos a pie (semanal)

**Txangoak eta kultur bideak**  
Excursiones y viajes  
culturales

**Xake tailerra**  
Taller de ajedrez

**Bingo jokoa**  
Bingo mensual

**Dantzaldiak, jaialdiak...**  
Bailes, fiestas...

## GENTE 3.0 PROGRAMA

La Caixa banku- fundazioaren eta Ordiziako Udalaren arteko hitzarmena  
Convenio entre fundación bancaria LA CAIXA y el Ayuntamiento de Ordizia

### INFORMATIKA ETA KOMUNIKAZIOA INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN

Teknologia berrien egunerokotasunean  
aplikatzeko oinarrizko tresnak eta  
aurreratuak eskaintzen dira. Formazio  
ibilbide jarraia.

Se ofrecen herramientas básicas y  
avanzadas para su aplicación práctica en  
el uso cotidiano de las nuevas tecnologías.  
Itinerario formativo continuo.



**Astelehena / asteazkena**  
Lunes / miércoles  
15:00

**EGIN TRAMITEAK**  
**INTERNETEN BIDEZ**  
**HAZ TRÁMITES POR INTERNET**  
Urriaren 9tik azaroaren 4ra  
Del 9 de octubre al 4 de  
noviembre

**KOMUNIKATU**  
**SAREAREN BIDEZ**  
**COMUNÍCATE POR LA RED**  
Azaroaren 6tik abenduaren 4ra  
Del 6 de noviembre al 4 de  
diciembre

**ONLINE BANKA**  
**BANCA ONLINE**  
Abenduaren 9tik 16ra  
Del 9 al 16 de diciembre

**Astelehena / asteazkena**  
Lunes / miércoles  
17:30

**GOGORATZEKO IRUDIAK**  
**IMÁGENES PARA RECORDAR**  
Urriaren 9tik azaroaren 6ra  
Del 9 de octubre al 6 de  
noviembre

**PRESTATU ZURE IRTEERA**  
**PREPARA TU SALIDA**  
Azaroaren 11tik abenduaren 4ra  
Del 11 de noviembre al 4 de  
diciembre

**WHATSAPP**  
Abenduaren 9tik 16ra  
Del 9 al 16 de diciembre