

**aktibatu
zaitez!!**

2026

¡actíivate!

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)

Informazioa eta izen-ematea / Información e inscripciones:

Ordiziako jubilatu eta pentsiodunen ZUHAIZTI elkarte

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: urriak 1 (Adinekoen Nazioarteko Eguna)

Inicio de las actividades: 1 de octubre (Día Internacional de las Personas de Edad)



ordizia
bizi herria



KULTUR EKINTZAK ETA JARDUERA FISIKOA

ACTIVIDADES CULTURALES Y ACTIVIDAD FÍSICA

NORDIK WALKING

Urriak 2 de octubre

Ostirala / viernes:

9:30

Taldeko saioa

sesión grupal



ADIMENA LANTZEN

ENTRENAR LA MEMORIA

Astelehena / lunes:

15:30-17:00

EUSKARA ESKOLA

Sakontze taldea / Profundización

Asteazkena eta ostirala

Miércoles y viernes: 15:30

BERRIA / NUEVO

Hasiera maila (Taldea osatuz gero) / Iniciación (si se completa grupo)

Astearte eta osteguna
arratsaldez / Martes y jueves por la tarde

ABESBATZA / CORAL

Astearte / martes: 10:30

ESKULAN TAILERRA

MANUALIDADES

Osteguna / jueves:

17:30



ARETO-DANTZAK

BAILES DE SALÓN

Hasiera maila / Iniciación:

Astelehena / lunes - 18:00

Sakontze taldea / Profundización

Asteazkena /

Miércoles:

18:00/19:30



JARDUERA FISIKO LASAIA

GIMNASIA SUAVE

Astearte eta osteguna

Martes y jueves

16:00/16:45



PILATES

Astelehena eta

asteazkena

Lunes y miércoles

10:15/11:05

ERLAXAZIOA-YOGA

Astelehena eta
ostirala

Lunes y viernes

16:00/17:00

Astearte eta
osteguna

Martes y jueves

10:15/11:15



Ibilaldiak astero

Recorridos a pie (semanal)

Txangoak eta kultur bidaiak

Excursiones y viajes culturales

Xake tailerra / Taller de ajedrez

Bingo jokoa / Bingo mensual

Antzerki saioak / Teatro

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

Sukaldaritza osasungarria ikastaroa (antolatzeko) /

Taller de cocina saludable (por organizar)

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.

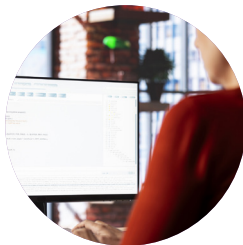
Se ofrecen herramientas básicas y avanzadas para su aplicación práctica en el uso cotidiano de las nuevas tecnologías. Itinerario formativo continuo.



IKT JARDUERAK
ACTIVIDADES TICS
Astelehena / asteazkena
Lunes / miércoles
14:45-17:25

**EGIN IZAPIDEAK INTERNET
BIDEZ**
HAZ TRÁMITES POR INTERNET
Urriaren 5etik azaroaren 2ra
Del 5 de octubre al 2 de noviembre

PRESTATU ZURE IRTEERA
PREPARA TU SALIDA
Azaroaren 4tik 30era
Del 4 al 30 de noviembre



BIDEOKONFERENTZIA
VIDEOCONFERENCIA
Abenduaren 2tik 16ra
Del 2 al 16 de diciembre



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 ahalduntzea)

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, 17:30-19:00. (Hasiera: urriak 6)

Martes, 17:30-19:00. (Inicio: 6 de octubre)

Hastean behin / semanal



“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, 17:00-18:30. (Hasiera: urriak 5)

Lunes, 17:00-18:30 (Inicio: 5 de octubre)

Hamabostean behin / quincenal

Zuhaiztiko bazkide ez den pertsonak kuotaren %20ko igoera izango du.

Persona no socia de Zuhaizti, 20% incremento de cuota