



Centro Social Zuhaizti - Ordizia

CURSO 2014-2015

Alternativas de participación



¡¡PARTICIPAR ES SALUD, A CUALQUIER EDAD!!



INFÓRMATE!!

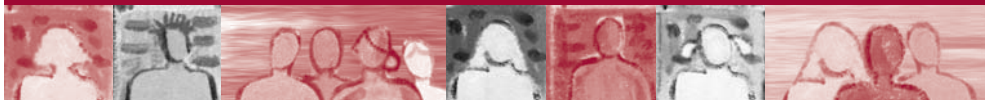
Asociación de Personas Jubiladas y
Pensionistas Zuhaizti: 943 88 92 88

Servicios Sociales/Educación social:
943 80 56 10

MATRÍCULA ABIERTA



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 esta línea, el CENTRO SOCIAL - HOGAR es un recurso municipal para el encuentro y la participación, dirigido a las personas jubiladas, prejubiladas, pensionistas y mayores del municipio, siempre en base a los intereses, características y necesidades más comunes de esta etapa de la vida, representadas a través de la asociación de jubilados/as y pensionistas de Ordizia.

La finalidad última de este programa es impulsar un buen proceso de vida también al envejecer, mediante acciones preventivas y de promoción de la autonomía, y seguir aprendiendo y aportando a la sociedad nuestras experiencias e iniciativas.

Las charlas son siempre abiertas a toda la población. Las demás actividades también, teniendo prioridad las personas socias de Zuhazti.

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

Centro Social Zuhazti: ☎ 943-889288

Nagusilan (Voluntariado): ☎ 943-886922 (Jueves)

Gueske (Exalumnado de la Escuela de la Experiencia)

Casa Cultura Barrena: ☎ 943-805630

Educación Permanente Personas Adultas: ☎ 943-888758 (Beasain)

Polideportivo Majori: ☎ 943-805880

Asociaciones del Municipio

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



HOJA INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES ZUHAIZTI Y/O SUGERENCIAS

Nombre y apellidos.....Teléfono.....

Dirección.....Correo electrónico.....

Me interesan>

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Programas Gente 3.0
-Cursos de Informática
-Grandes lectoras/es
-Menos dolor más vida
-Activa la mente -Otros talleres | <input type="checkbox"/> Cocina básica hombres
<input type="checkbox"/> Gimnasia mental
<input type="checkbox"/> Coral
<input type="checkbox"/> Relajación
<input type="checkbox"/> Manualidades
<input type="checkbox"/> Euskara Eskola
<input type="checkbox"/> Gimnasia 60+
<input type="checkbox"/> Pilates 65+ | <input type="checkbox"/> Actividad física 80+
<input type="checkbox"/> Conferencias
<input type="checkbox"/> Marchas Quincenales
<input type="checkbox"/> Itinerarios culturales
<input type="checkbox"/> Excursiones
<input type="checkbox"/> Foros sociales
<input type="checkbox"/> Ciudad educadora
<input type="checkbox"/> Colaborar con la Asociación |
|---|--|---|

Sugerencias sobre nuevas actividades o iniciativas.....

Entregar en la oficina del Centro social Zuhazti (Hogar)

CURSOS ANUALES

- **CORAL (8 de septiembre)**
Ensayos semanales y actuaciones.
Lunes, 11:45 y viernes, 19:00 (1 hora)
- **GIMNASIA 60 + (8 de septiembre)**
Actividad física moderada.
Lunes y miércoles, 16:00h. Viernes - piscina,
11:30 (1 hora)
Apuntarse en Majori (43,35 €/trim.)
- **MANUALIDADES (2 de octubre)**
Aprender nuevas técnica y aportar regalos
a las actividades del Centro.
Jueves, 17:00 (2 horas)
- **RELAJACIÓN (2 de octubre)**
4 grupos en marcha. Lista de espera.
18 €/trimestre. Martes y jueves
(10:15/11:15)/ martes y viernes
(16:00/17:00) (1 hora)

CURSILLOS

INICIO EN OCTUBRE Y NOVIEMBRE

(Persona no socia 20%
incremento de cuota)

- **"GIMNASIA SUAVE 80+" (10 €/trimestre)**
Ejercicios de coordinación y flexibilidad para promover la autonomía en el día a día.
Inicio: 13 de octubre, lunes, 16:30
Lunes y jueves (16:30). (45 minutos)
- **"PILATES I y II" (45 €/trimestre)**
Inicio: 13 de octubre, lunes, 9:45 / 10:30
Lunes (9:45/10:30), jueves (17:15/18:00) (45 minutos)
- **"GIMNASIA MENTA I y II" (18 €)**
Ejercicios prácticos para potenciar la agilidad mental y mantener en forma capacidades como la memoria o la atención.
Inicio: 6 de octubre, lunes, 15:30 / 17:00 (1 h30')
Finaliza el 15 de diciembre.
- **"BAILES DE SALON" (18 €/bimestre)**
Programa: salsa, merenge, cha-cha-cha, boleros, tango, vals,...
Inicio: 1 de octubre, miércoles. 15:45 / 17:15 / 18:30. 3 grupos (1 h30'). Finaliza en mayo.
- **"EUSKARA ESKOLA" (20 €)**
Oportunidad de aprender euskara a nivel inicial (AEK).
Inicio: 1 de octubre, miércoles, 16:00h.
- **"AJEDREZ"**
Aprender a jugar con monitorado de la Federación Vasca de Ajedrez.
Lunes, miércoles y viernes, 15:30 (2 h)
Inicio: 6 de octubre. Matrícula abierta nivel inicial.
- **"COCINA BASICA PARA HOMBRES" (22 €)**
Preparan y degustan con un cocinero profesional, varios menús saludables y sencillos en una sociedad.
En noviembre. Miércoles y jueves, 18:30 (2 h).
- **"AJEDREZ"**
Aprender a jugar con monitorado de la Federación Vasca de Ajedrez.
Lunes, miércoles y viernes, 15:30 (2 h)
Inicio: 6 de octubre. Matrícula abierta nivel inicial.
- **PROGRAMA GENTE 3.0 (Fundación La Caixa)**
CIBERAULA. CURSILLOS DE INFORMATICA
APROXIMACION A NUEVAS TECNOLOGIAS (20 h.)
Inicio: 6 de octubre, lunes, a las 15:00h. Lunes y miércoles (2h30')
PROYECTO DIGITAL I (20 h.)
Inicio: 6 de octubre, lunes, a las 17:30h. Lunes y miércoles (2h30')
PROYECTO DIGITAL II (20 h.)
Power point. Inicio: 3 de noviembre, 17:30h. Lunes y miércoles (2h30')
- **Photoshop. Inicio:** 24 de noviembre, 17:30h. Lunes y miércoles (2h30')
- **LA RED DEL DIA A DIA (16 h.)**
Inicio: 3 de Noviembre, 17:30h. Lunes y miércoles (2h30')
- **ACTIVA LA MENTE - (2h)**
Sesión: 21 de noviembre, viernes, 12:00h.
- **AULA ABIERTA Y CURSOS DE REFUERZO**
Practicar y experimentar lo aprendido, con voluntariado de Izarbide.
Informacion en la ciberaula
- **TALLERES INTERGENERACIONALES.**
Niñas y niños escolares con voluntariado de Izarbide (septiembre y diciembre).
- **OTROS PROGRAMAS:**
GRANDES LECTORAS/ES
Inicio del grupo: 6 de octubre, lunes, 17:00h. (1 h30')
Tutorizada: Octubre 6, 13, 27. Noviembre 3, 10, 17. Diciembre 1, 15.
MENOS DOLOR MÁS VIDA (4 h)
Sesiones de refuerzo: 7 de octubre y 2 de diciembre 17:15. (2 h)

Se informará sobre cualquier variación del programa

CICLO DE CONFERENCIAS ABIERTAS

TEMAS DE ACTUALIDAD Y DE PROMOCION DE LA SALUD (mensual)

Presentación del curso 2014-2015. (29 de septiembre, 18:00)
Campaña: Reflexionemos contra los atropellos (6 de octubre, 18:00)

Cómo comunicarnos mejor (noviembre)
Herencias y testamentos (diciembre)
Risoterapia (enero)

OTRAS ACTIVIDADES

PROGRAMA CIUDAD EDUCADORA

Se realizan actividades intergeneracionales a lo largo del curso.

ITINERARIOS CULTURALES (de tarde):

Visitas guiadas para conocer nuestro patrimonio cultural y ecológico. **9 de octubre**, jueves, 14:45: Visita guiada al Castillo y jardín botánico de **MIRANDA DE EBRO**. Apuntarse el 30 de septiembre y 2 de octubre, en la oficina del Centro. Precio 10 €.

MARCHAS (quincenales): Grupo de Itinerarios a pie. Calendario: 2, 16 y 30 de octubre. 13 y 27 de noviembre. (25 de octubre: Marcha regulada en Oñati)

EXCURSIONES

Día 25 de septiembre: **SANTUARIO de la BIEN APARECIDA, SANTOÑA Y CASTRO** (apuntar: 16 de setiembre)

Día 23 de octubre: **COVARRUBIAS, SILOS Y BURGOS** (apuntar: 14 de octubre)

Precio: 30 €

Día 20 de noviembre: **IRATXE – ESTELLA** (apuntar: 10 de noviembre) Precio: 35 €

BAILES QUINCENALES

11 y 25 de octubre, 11 y 29 de noviembre, 13, 20 y 30 de diciembre

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

FIESTAS

7 de septiembre: **Comida en Fiestas Vascas (Frontón). Sorteos varios.**

11 de noviembre: **Castañada y baile.**

20 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. El 12 de diciembre en LAZKAO.

FESTIVAL INFANTIL:

29 de diciembre, lunes, 18:00h: **CUENTA CUENTOS** con APIKA: “**MUNDU BIRA**”, para el público infantil con las abuelas y abuelos.

Mensualmente se publica un folleto informativo.

GRUPOS SOCIALES QUE SE REÚNEN EN EL HOGAR:

PROGRAMA DE INFORMACION, APOYO Y ASESORAMIENTO SOBRE ALZHEIMER:

Consultas individuales (previa petición): 943-297118 – ASOCIACION AFAGI).

NAGUSILAN – Voluntariado social: Último miércoles de cada mes, 16:00-17:00 en sala 2. (943 886922)

PROGRAMA SENDIAN - apoyo a familiares de dependientes. Información: Sevicios Sociales 943805610

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CENTRO SOCIAL ZUHAIZTI - Asociación personas jubiladas y pensionistas

(943-889288), Gudarien etorbidea s/n. **Horario Oficina:** martes y jueves de 16:00 a 18:00. Miércoles de 10:30 a 12:30. **Correo electrónico:** jubilordezia@euskalnet.net

INFORMACION también en **SERVICIOS SOCIALES** (Educación Social 943805610)

¡APUNTATE YA!