

2015-2016
Ikasturtea.
Zuhaizti

aktibatu zaituzi

parte hartzeko aukerak



ESKA ITZAZU ARGIBIDE GEHIAGO!

ORDIZIAKO ZUHAIZTI JUBILATUEN
ELKARTEA: 943 88 92 88

GIZARTE ZERBITZUAK-Gizarte heziketa:
943 80 56 10

Izen-ematea zabalik dago



Ordiziako Udala

Interesak izatea, aktiboki parte hartzea eta harremanak izatea funtsezkoa da bizitza osoan zehar gure osasuna eta ongizate pertsonala hobetzeko, bereziki, erretiroa hartzerakoan, denbora libre gehiago dugulako.

Ordizian herritarrok parte hartzeko aukera asko ditugu. Eta, jakina! pertsona nagusiak (jubilatuek eta pentsionistak) protagonista izateko ekimen apartak ere badira.



ZUHAIZTI ZENTRO SOZIALA - 943 88 92 88

Parte hartzeko eta elkarrekin egoteko Udal baliabidea da hau, eta Zuhaitzi jubilatuen eta pentsiodunen elkarteak kudeatzen du Ordiziako Udalarekin elkarlanean.

Beti ere, ekintza programetan bizitzako aro horretan dauden pertsonen interesak, ezaugarri eta beharrak kontuan hartzen dira. Programa honen helburu nagusia bizitzan jarrera aktiboa eta osasuntsua bultzatzea da eta norbere autonomia sustatzeko eta zahartzaroan ere gizartean aktiboki parte hartzeko ekintzak antolatzen dira. ZUHAIZTIK Udaleko programetan ere aktiboki parte hartzen du, horien artean: HIRI HEZITZAILEA ETA ORDIZIA LAGUNKOIA.



NAGUSILAN - 943 88 69 22

Bolondresen elkarteak dugu hau, zenbait pertsonari laguntza ematen diote behar hori baldin badute. Herriko hainbat erakundetan parte hartzen dute eta laguntza ematen dute, horien artean: Egoitza, Eguneko zentroa, Garagunea, hainbat sentsibilizazio kanpaina, Goierri kolore, elikagaien banaketa, eta abar.

ZILAR HARIAK aipamen berezia merezi du (900713771), konpainia emateko doako telefono zerbitzua da.



GOAZEN ORDIZIA

ORDIZIA LAGUNKOIA programaren barnean dagoen osasun proiektua da, herriko hainbat erakunderen eta elkarteren parte-hartze aktiboaz antolatua. Ibilaldi lasaiak eskaintzen dira, aipatutako hainbat erakunde eta elkarteko boluntarioek lagunduta. Osasunean irabaztea, aktibago sentitzea, Ordizia eta bere ingurukoak ezagutzea, lagun berriak egitea edo beste pertsonekin esperientziak partekatzea... horiek dira ekimen honek sustatu nahi dituen helburuak.



GUESKE - 943 16 15 37 Goieki - www.gueske.es

Esperientzia Eskolako ikasle ohien elkarteak. Besteak beste, urtean zehar hamaika formazio saio eskaintzen dituzte.

Herrian ere badira beste erakunde eta elkarte batzuk parte hartzeko aukera ematen dutenak, eta elkarren osagarri dira. Hona hemen horietako batzuk:

- Barrena Kultur Etxea (943-805630)
- Helduen Heziketa Iraunkorra (943-888758 Beasain)
- Majori Kiroldegia (943-805880)
- Herriko Elkarte Soziokulturalak
- Eta abar

Iraila une egokia da hasteko. ZATOZ ETA GALDETU!

ikastaroak

-  **ABESBATZA** (Irailak 14-ekainak 17)
Emanaldiak eta asteko 2 entsegu egiten dira.
Astelehena 11:30, ostirala 19:00
-  **GIMNASTIKA 60+** (Irailak 14-ekainak 29).
Jarduera fisiko moderatua egiten da.
Majori (43,44 €/hiruhileko). Astelehena eta
asteazkena, 16:00. Ostirala, 11:30
-  **ESKULAN TAILERRA** (urriak 1-ekainak
28). Eskulan teknika berriak ikasten dira eta
egindako lanak zentroko ekintzetarako
erabiltzen dira. Osteguna, 17:00-19:00
-  **ERLAXAZIOA** (Urriak 1-ekainak 24)
Lau taldek osatzen dute. 18 €/hiruhileko.
Astearte-osteguna (10:15/11:15).
Astearte-ostirala (16:00/17:00)
-  **JARDUERA FISIKO LASAIA 80+** (10€/hiruhi-
leko). Eguneroko ekintzetan autonomia sustatzeko
koordinazio eta malgutasun arriketak egingo dira.
Urriak 1-maiatzak 30. Astelehena eta ostegu-
na, 16:30-17:10
-  **PILATES I eta II** (45 €/hiruhileko)
Urriak 1-maiatzak 30. Astelehena
(9:45/10:30), osteguna (17:15/18:00).
-  **ADIMENA LANDU I y II** (18 €/hiruhileko)
Adimenaren bizkortasuna sustatzeko eta
memoria eta arreta bezalako gaitasunak
bizi-bizi mantentzeko ariketa praktikoak
burutzen dira. Urriak 5-abenduak 14. Astelehe-
na, 15:30/17:00. Urtarrilak 11-martxoak 21
-  **ARETOKO DANTZAK** (18 €/bihileko)
Salsa, merengea, tsa-tsa-tsa, boleroak,
tangoa, balsa,... Urriak 7- maiatzak 25,
asteazkena, 15:45 / 17:15 / 18:30.
-  **EUSKARA ESKOLA** (20 €/lauhileko)
Euskaraz ikasteko aukera ederra (AEK). Urriak
2-maiatzak 27. Asteazkena eta ostirala,
16:00-17:30. Beste ekintza batzuk: gozogintza,
Euskararen eguna, Santa Ageda koplak,...
-  **GIZONEZKOENTZAKO SUKALDARI-
TZA IKASTAROA** (22 €). Herriko elkarte
batean, sukaldari profesional baten lagun-
tza, hainbat menu osasuntsu prestatu eta
dastatzen dituzte. Azaroan. Asteazkena eta
osteguna, 18:30-20:30
-  **XAKE JOKUA**. Xake jokuan ikasteko
boluntarioek eta Euskal Xake Federakuntzak
gidatuta. Astelehena, asteazkena eta osteguna,
15:30-17:30. Hasiera: Urriak 5. Hastapen
tailerra berria
-  **Aurrerago zehaztuko dira GENTE 3.0
PROGRAMA** (La Caixari Fundazioari esker)
-  **MIN GUTXIAGO GOZAMEN GEHIAGO** (12 ordu)
-  **TREBATZEA** (16 ordu)- 8 saio.
- INFORMATIKA IKASTAROK
ZIBERGELAN** (gaztelerez)
-  **INFORMATIKAN HASTEKO IKASTA-
ROA** (20 ordu.) Urriak 5-azaroak 2.
Astelehen eta osteguna. 15:00-17:30
-  **TESTU DOKUMENTUAK SORTU ETA
DISEINATU** (20 ordu.) (Word) Azaroak 25-
Abenduak 21. Astelehen eta asteazkena.
15:00-17:30
-  **ARGAZKI-UKITUAK ETA AUR-
KEZPEN DIGITALAK** (20 ordu)
Astelehen eta asteazkena 17:30-20:00.
Urriak 5-Azaroak 2. (Power point)
Azaroak 25-Abenduak 21 (Photo shop)
-  **SAREA, GURE EGUNEROKOTASU-
NEAN** (16 ordu) Azaroak 4-23. Astelehen
eta asteazkena 14:50-17:30
-  **SARE SOZIALAK** (16 ordu) Azaroak 4-23.
Astelehen eta asteazkena 17:30-20:10
-  **ADIMENA BIZKORTU** (2 ordu) zehaztuko da
-  **GELA IREKIA IKASITAKOAN SAKONTZE-
KO**. Norberak ikasitakoa bere aldetik praktikatzeko
aukera, Izarbide boluntarioen laguntzarekin.
Informazio gehiago ziber gelan.
-  **BELAUNALDIEN ARTEKO TAILE-
RRAK**. Haurrentzako tailerrak eskaintzen
dituzte Izarbideko boluntarioek
- BESTE TAILER BATZUK:**
-  **LAGUNEN ARTEKO IRAKURLE
TALDEA**. Hasiera urriak 5.
Liburutegia, astelehenero, 17:00-18:30.
-  **GIZARTEKINTZA GARAGUNEA**.
Hasiera: Irailak 11. Ostiralero, 11:00-12:00.

Bazkide ez denak %20 gehiago ordaindu beharko du.

Programan gerta daitezkeen aldaketen berri emango da.

hitzaldi-zikloa (irekia)

- » Irailak 22, asteartea, 18:00: **Senitartekoen elkarteak aldaketen eragileak** (AFAGI- Koldo Aulestia- zuzendaria)
- » Irailak 28, astelehena, 18:00: **2015-2016 ikasturteari hasiera ematea** (Zuhaiztiko zuzendaritza)
- » Urriak 26, astelehena, 17:30: **Kontsumo arduratsua** Tailerra (Kontsumobide)
- » Azaroak 2, astelehena, 17:30: **Tokiko eta sasoiko elikagaiak** Tailerra (Kontsumobide)
- » Azaroak 6, ostirala, 10:00: **Lantegi batean bisita gidatua** (Kontsumobide)
- » Azaroak 30, 18:00 eta abenduak 1, 18:30: **DOLUAren bidetik. Dolua eta nagusiak** (Bidegin).

beste ekintza batzuk

- ▶ **KULTUR IBILALDIAK** (arratsaldez): Gure kultur ondarea eta ondare naturala ezagutzeko gidatutako bisitaldiak. Urriak 8, osteguna, 14:45: **IRIZAR LANTE-GIA ETA ZUMALAKARREGI MUSEOA**. Izen-ematea: irailaren 29an eta urriaren 1ean, Zentroko bulegoan 16:00. Prezioa 5 €.
- ▶ **IBILALDIAK (hamabost egunetik behin)**: Ibilbideen taldea. Egutegia: Urriak 1, 15 eta 29. Azaroak 12 eta 26. (Urriak 17: Ibilaldi neurtua Pasaian)
- ▶ **GOAZEN (astero)**: Ibilaldi lasaiak. Ostegunero, 10:30, Plaza Nagusia. Hasiera: Irailak 24 (probatzeko aukera: Irailak 21) Urriak 8 Zuhaiztiko kideek lagunduko dute ekintzan. Aurkezpena: Irailak 21, 18:00, Zuhaizti
- ▶ **TXANGOAK**
 - ▶ Irailak 24: **BERMEO - MUNDAKA - GERNIKA** (Izen-ematea: irailak 15)
 - ▶ Urriak 22: **ZIEKO - GASTEIZ** (Izen-ematea: urriak 13) Prezioa 30 €.
 - ▶ Azaroak 19: **IRATXE - LIZARRA** (Izen-ematea: azaroak 10) Prezioa 35 €.
- ▶▶ **DANTZA HAMABOST EGUNETIK BEHIN**. Urriak 10, 24. Azaroak 11, 28. Abenduak 12, 21, 30.
- ▶ **HILEROKO BINGOA**. Hileko azken ostegunetan, 18:00etan urritik aurrera.
- ▶ **JAIAK**
 - ▶ Irailak 6. Pilotalekuan Euskal Jaietako bazkaria. Hainbat zozketa izango dira.
 - ▶ Azaroak 11: Gaztaina-jatea eta dantza.
 - ▶ Abenduak 21. Txistorra-jatea eta dantza.
 - ▶ Abenduak 30. Urte bukaerako festa.
- ▶ **JAIALDIAK, KULTUR EKINTZAK ETA TXAPELKETAK**
San Jose eta Eguberrien inguruko programa bereziak, Abesbatzen saioak, antzerki-saioak eta abar. Ospakizun berezietan ohiko ekintzak bertan behera geldituko dira.
- ▶ **ABESBATZEN TOPAKETAK**. Abenduaren 10ean, HONDARRIBIAN
- ▶ **HAURRENTZAKO JAIALDIA**: Abenduak 28, 18:00: APIKArean eskutik **KONTU KONTALARI** saioa haurrentzako, aiton-amonekin. "MOZORRO JAI")

JUBILATUENEAN ELKARTZEN DIREN TALDE SOZIALAK:

ALZHEIMERRARI BURUZKO INFORMAZIO, LAGUNTZA ETA AHOLKULARITZA. Banakako aholkularitza (aldez aurretik deitu behar da 943 29 71 18 – **AFAGI** elkarte)

NAGUSILAN boluntarioak: Hileko azken asteazkenetan 16:00-17:00, 2. gelan (943 88 69 22)

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEAK:

ZUHAIZTI JUBILATUEN ELKARTEAN (943 88 92 88), Gudarien etorbidea z/g - ORDIZIA

jubilordizia@euskalnet.net

Bulego-ordutegia: astearte eta ostegunetan, 16:00etatik 18:00etara. Asteazkenetan 10:30etik 12:30era.