



# DURANGO 2019-2020

## Adinekoentzako programak eta zerbitzuak

Programas y servicios para personas mayores

**60** URTETIK AURRERA...  
↑ MUGI ZAITEZ!

**A PARTIR DE LOS 60... MUÉVETE!**



DURANGO  
Udala • Ayuntamiento

# Aurkibidea Índice

## Zahartze aktiborako programa

Programa para el envejecimiento activo

## Ikastaroak Cursos

03 | Osasuna eta ongizate emozional  
Salud y bienestar emocional

04 | Informatika eta komunikazioa  
Informática y comunicación

05 | Garapen kulturala  
Desarrollo cultural

06 | Garapen fisikoa eta kirol arloa  
Desarrollo físico-deportivo

07 | Boluntariora eta aisia  
Voluntariado y ocio

08 | Izen-ematea eta matrikula  
Inscripción y matrícula

## 10 | Nagusiak 8.0. programa

Autonomia pertsonala mantentzeko programak  
Programas para el mantenimiento de la autonomía personal

12 | Jantokia eta jatekoa  
etxera eroateko zerbitzuak  
Servicios de comedor y comida a domicilio

## 13 | Lagunkide programa

Adinekoak laguntzeko programa  
Programa de acompañamiento a personas mayores

14 | Esperientzia Institutua  
Instituto de la Experiencia

## 15 | Zaindu

Mendekotasuna duten senide zaintzaileentzako laguntza zerbitzua  
Servicio de apoyo a familiares cuidadores de personas dependientes

## OSASUNA ETA ONGIZATE EMOZIONALA • SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL

### Oroimena suspertzeko ikastaroa

Curso de entrenamiento de la memoria

Martitzena  
Martes

I. TALDEA | GRUPO I

**9:30 - 11:00**

Gaztelaniaz - En castellano

II. TALDEA | GRUPO II

**11:00 - 12:30**

Euskaraz - En euskera

Urriaren 22tik maiatzaren 26ra  
Del 22 de octubre al 26 de mayo

### Buru argientzako erronka

Reto para mentes inquietas

Eguena  
Jueves

I. TALDEA | GRUPO I

**9:30 - 11:00**

Gaztelaniaz - En castellano

II. TALDEA | GRUPO II

**11:00 - 12:30**

Euskaraz - En euskera

Urriaren 24tik maiatzaren 28ra  
Del 24 de octubre al 28 de mayo

### Antsietatea kontrolatu eta bideratzeko ikastaroa

Curso para aprender a controlar la ansiedad

Barikuak  
Viernes

ORDUTEGIA | HORARIO

**9:30 - 11:00**

Gaztelaniaz  
En castellano

Urriaren 25etik maiatzaren 29ra  
Del 25 de octubre al 29 de mayo

### Mindfulness

Arreta osoa  
Atención plena

Eguena  
Jueves

I. TALDEA | GRUPO I

**17:00 - 18:00**


Gaztelaniaz - En castellano

II. TALDEA | GRUPO II

**18:00 - 19:00**

Euskaraz - En euskera

Urriaren 24tik maiatzaren 28ra  
Del 24 de octubre al 28 de mayo

 **Adinekoen Udal Egoitza** - Centro Municipal para Personas Mayores. Astarloa kalea 1, 2.

## INFORMATIKA ETA KOMUNIKAZIOA • INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN

**Zibersegurtasuna eta e-administrazioa**  
Ciberseguridad y e-administración

### I. TALDEA | GRUPO I

Astelehena eta eguaztena  
Lunes y miércoles

Gaztelaniaz - En castellano

Abenduaren 2tik 18ra  
Del 2 al 18 de diciembre

### II. TALDEA | GRUPO II

Martitzena eta eguena  
Martes y jueves

Euskaraz - En euskera

Abenduaren 3tik 19ra  
Del 3 al 19 de diciembre

### ORDUTEGIA | HORARIO

9:00 - 11:00

**Lehen pausoak informatikaren munduan**  
Iníciate en el mundo de la informática

### I. TALDEA | GRUPO I

Astelehena eta eguaztena  
Lunes y miércoles

Gaztelaniaz - En castellano

Urtarrilaren 13tik otsailaren 24ra  
Del 13 de enero al 24 de febrero

### II. TALDEA | GRUPO II

Martitzena eta eguena  
Martes y jueves

Euskaraz - En euskera

Urtarrilaren 14tik otsailaren 25era  
Del 14 de enero al 25 de febrero

### ORDUTEGIA | HORARIO

9:00 - 11:00

**Irudia eta bideoa**  
Imagen y vídeo

### I. TALDEA | GRUPO I

Astelehena eta eguaztena  
Lunes y miércoles

Gaztelaniaz - En castellano

Martxoaren 2tik 25era  
Del 2 al 25 de marzo

### II. TALDEA | GRUPO II

Martitzena eta eguena  
Martes y jueves

Euskaraz - En euskera

Martxoaren 3tik 26ra  
Del 3 al 26 de marzo

### ORDUTEGIA | HORARIO

9:00 - 11:00

**Aisia eta entretenimendua**  
Ocio y entretenimiento

### I. TALDEA | GRUPO I

Astelehena eta eguaztena  
Lunes y miércoles

Gaztelaniaz - En castellano

Martxoaren 2tik 30era  
Del 2 al 30 de marzo

### II. TALDEA | GRUPO II

Martitzena eta eguena  
Martes y jueves

Euskaraz - En euskera

Martxoaren 3tik 31ra  
Del 3 al 31 de marzo

### ORDUTEGIA | HORARIO

16:00 - 18:00

## GARAPEN KULTURALA • DESARROLLO CULTURAL

### Mugikorrak eta tabletak Móviles y tablets

Galdetu datak eta ordutegiak  
Adinekoen Udal Egoitzan  
Pregunta en el Centro de  
Personas Mayores las fechas  
y horarios



**KZ GUNEA**  
Monago Torre kalea 2  
**Informatika eta  
Komunikazioaren ikastaro  
guztiak KZ GUNEAn  
izango dira.**  
Todos los cursos de Informática  
y Comunicación se impartirán  
en el KZ GUNEA.

### Irakurketa erraza lantzeko tailerra Taller de lectura fácil

Martitzena  
Martes

**ORDUTEGIA | HORARIO**  
**16:30 - 18:00**

Gaztelaniaz  
En castellano

Urriaren 22tik maiatzaren 26ra  
Del 22 de octubre al 26 de mayo

**Bizenta Mogel Biblioteka**  
Komentu kalea 8

### Irakurmena eta idazmena hobetzeko tailerra Taller para mejorar en lectura y escritura

Barikua  
Viernes

**ORDUTEGIA | HORARIO**  
**11:00 - 12:30**

Gaztelaniaz  
En castellano

Urriaren 25etik maiatzaren 29ra  
Del 25 de octubre al 29 de mayo

**Adinekoen Udal Egoitza**  
Centro Municipal para  
Personas Mayores  
Astarloa kalea 1, 2.

### Antzerki tailerra Taller de teatro

Martitzena eta eguaztena  
Martes y miércoles

**ORDUTEGIA | HORARIO**  
**16:00 - 18:00**

Gaztelaniaz  
En castellano

Irailaren 10etik maiatzaren 27ra  
Del 10 de septiembre al 27 de mayo

**Adinekoen Udal Egoitza**  
Centro Municipal para  
Personas Mayores  
Astarloa kalea 1, 2.

## GARAPEN FISIKOA ETA KIROL ARLOA • DESARROLLO FÍSICO-DEPORTIVO

**Gorputz-jarrerak oreka-  
tzeko gimnasia tailerra**  
Taller de gimnasia de  
equilibrio postural

Barikua  
Viernes

**ORDUTEGIA | HORARIO**

**16:30 - 17:30 / 17:30 - 18:30**  
**18:30 - 19:30**

Gaztelaniaz  
En castellano

Urriaren 25etik maiatzaren 29ra  
Del 25 de octubre al 29 de mayo

 **Landako I Kiroldegia**  
Polideportivo Landako I  
Muruetarra Torre 11

**Psikomotrizitate  
ikastaroa**  
Curso de psicomotricidad

Astelehena eta eguaztena  
Lunes y miércoles


**I. TALDEA | GRUPO I**

**9:30 - 11:00**  
Elebiduna - Bilingüe

**II. TALDEA | GRUPO II**

**11:00 - 12:30**  
Elebiduna - Bilingüe

Urriaren 21etik maiatzaren 27ra  
Del 21 de octubre al 27 de mayo

 **Adinekoen Udal Egoitza** - Centro Municipal para Personas Mayores Astarloa kalea 1, 2.

**Jaustek prebenitzeko  
tailerra**  
Taller de prevención  
de caídas

Barikua  
Viernes

**I. TALDEA | GRUPO I**

**9:30 - 11:00**  
Gaztelaniaz - En castellano

**II. TALDEA | GRUPO II**

**11:00 - 12:30**  
Euskaraz - En euskera

Urriaren 25etik maiatzaren 29ra  
Del 25 de octubre al 29 de mayo

**Xake ikastaroa**  
Curso de ajedrez

Eguaztena  
Miércoles

**ORDUTEGIA | HORARIO**

**18:00 - 19:30**

Gaztelaniaz  
En castellano

Urriaren 23tik maiatzaren 27ra  
Del 23 de octubre al 27 de mayo





### Adinekoekin atsegina

Amigable con las personas mayores

### Durango adinekoekin atsegina.

Parte-hartze prozesu baten bidez, nagusiek Durango uri barneratzaileria, irisgarria eta lagunkoia izan dadin egiten dute lan proiektu honetan.

**Gure atea irekita daude beti. Erdu!**

### Durango amigable con las personas mayores.

Mediante un proceso participativo donde las personas mayores son las protagonistas, este proyecto pretende que el municipio sea un entorno urbano integrador, accesible y amable que fomente el envejecimiento activo.

**Nuestras puertas están siempre abiertas. ¡Únete!**

### Borondatezko lana ipuin kontaketen bidez

Voluntariado social a través de la narración de cuentos

Eguaztena - Miércoles  
Hamabostera - Quincenal  
**16:45 - 18:00**

📍 **Adinekoen Udal Egoitza** -  
Centro Municipal para Personas  
Mayores Astarloa kalea 1, 2.

### Puntu-tailerra Taller de punto

Martitzena - Martes  
**16:00 - 18:00**

📍 **Adinekoen Udal Egoitza** - Centro Municipal para Personas Mayores  
Astarloa kalea 1, 2.

### Bi makilekin lagundutako ibilaldiak Paseos con dos bastones

Astelehena eta eguaztena  
Lunes y miércoles  
**9:30 - 11:30**  
Laguntzailea / Colabora: Bizidun

📍 **J.M. Barandiaran Egoitza**  
Josemiel Barandiaran kalea 1

### Eskulan tailerra Taller de manualidades

Eguaztena eta eguena  
Miércoles y jueves  
**16:00 - 18:00**

### Dantzazdantza programa

Domeka - Domingos

**ORDUTEGIA | HORARIO**  
**18:30 - 20:30**

**HASIERA:** irailaren 22an  
**INICIO:** 22 septiembre

📍 **Landako I Kiroldegia** -  
Polideportivo Landako I  
Muruetan Torre 11

### Irteera kulturalak Salidas culturales

Galdetu datak Adinekoen  
Udal Egoitzan.  
Pregunta las fechas  
en el Centro para Personas  
Mayores.

# 08 | Izen-ematea eta matrikula

Zahartze aktiborako programa

- Ikastaro eta tailer hauek **60** urteko pentsiodun edo jubilatuei zuzenduta daude.
- Durangarrek lehenetasuna izango dute.
- Plazak mugatuak dira eta zozketa egingo da.

## Prezioa: 12 euro ikastaro bakoitza

- Durangon erroldatutako pertsonak.
- Erroldatuak ez dauden pertsonak %50 gehiago ordaindu beharko dute.
- Informatikako ikastaroak doan dira.

## JARRAIBIDEAK

1

### Aldez aurreko izen ematea irailaren 25era arte.

- Aldez aurretik izena emateko dokumentu bat bete behar da.
- Izena emateko agiria leku hauetan lortu dezakezu:
  - Adinekoen Udal Egoitzan
  - Udaleko webgunean: [www.durango.eus](http://www.durango.eus)

2

### Zozketa eta onartutako pertsonen zerrenda argitaratzea, irailaren 30tik aurrera.

- Zerrendak hemen ikusi ahalko dituzu:
  - Adinekoen Udal Egoitzan
  - Udaleko webgunean: [www.durango.eus](http://www.durango.eus)

3

### Matrikula urriaren 1etik 7ra.

- Gogoratu: bete ezazu matrikula orria matrikula epearen barruan. Matrikula ez baduzu sasoz egiten, ikastaroan automatikoki baja emango zaizu.
- Ikastaroak edo jarduerak hasitakoan ordainduko dira.



- Los cursos y actividades se dirigen a personas mayores de **60** años, jubiladas o pensionistas.
- Tienen prioridad las personas empadronadas en Durango.
- Las plazas son limitadas y se asignarán por sorteo.

## Precio: 12 euros cada curso

- Personas empadronadas en Durango.
- Las personas mayores no empadronadas tienen un recargo del 50%.
- Los cursos de informática son gratuitos.

## PASOS A SEGUIR

1

### Preinscripción hasta el 25 de septiembre.

- Para apuntarte a los cursos es necesario rellenar la hoja de preinscripción.
- Puedes obtener la hoja de preinscripción en:
  - Centro Municipal para Personas Mayores
  - Página web del Ayuntamiento: [www.durango.eus](http://www.durango.eus)

2

### Sorteo y publicación de las listas de personas admitidas a partir del 30 de septiembre.

- Puedes consultar las listas en:
  - Centro Municipal para Personas Mayores
  - Página web del Ayuntamiento: [www.durango.eus](http://www.durango.eus)

3

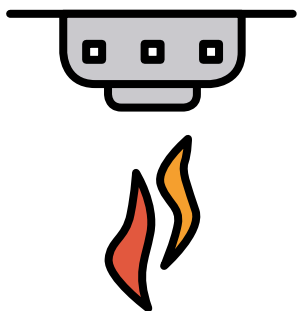
### Matrícula del 1 al 7 de Octubre.

- Recuerda, debes rellenar la hoja de matrícula en el período de matriculación, en caso contrario, se te dará de baja automáticamente en el curso.
- Se pagará el importe de cada curso o actividad una vez haya comenzado el mismo.

# 10 | Nagusiak 8.0. programa

## Doan Gratuito

Autonomia Pertsonala Mantentzeko Programa  
Programa para el mantenimiento de la autonomía personal

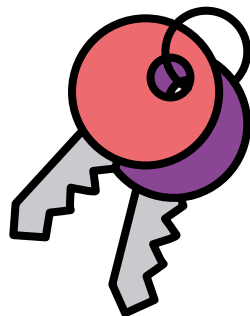


Sua prebenitzeko zerbitzua bakarrik bizi diren **80** urte edo gehiagoko pertsonentzat.

Udalak kea detektatzeko gailuak instalatzen ditu.

Servicio de prevención de incendios para personas de **80** o más años que viven solas.

El Ayuntamiento instala los detectores de humos.



Etxebizitzetako giltzak gordetzeko zerbitzua.

Nagusiak Udaltzaingoan euren etxeetako giltzaren kopia bat utzi dezakete.

Servicio de depósito de llaves.

Las personas mayores pueden dejar una copia de la llave de su vivienda en la Policía Municipal.

## TAILER PSIKOSOZIALAK · TALLERES

### Adineko pertsonentzako

Dirigido a personas de edad avanzada

Zer egiten da?

¿Qué se hace?

- Ariketa fisikoak (luzatze suabeak muskuluak indartzeko).
- Buruko ariketak, honakoak landu eta hobetzeko: toki- denbora orientazioa, arreta-kontzentrazioa, oroimena...
- Talde harremanak eta ongizate sentimendua sakontzeko ariketak.

- Ejercicios físicos (estiramientos suaves para fortalecer los músculos).
- Ejercicios mentales para mantener y mejorar la orientación temporal, la atención, concentración, la memoria...
- Ejercicios para favorecer la comunicación, la relación con otras personas y el sentimiento de bienestar.

## PSICOSOCIALES

## HURREAN BIZI PROGRAMA: ATENCIÓN PSICOSOCIAL EN LOS BARRIOS


**Adinekoen Udal Egoitza**  
Centro Municipal  
para Personas Mayores

Martitzena eta eguena  
Martes y jueves

**ORDUTEGIA | HORARIO**  
**10:00 - 12:00**

Elebiduna  
Bilingüe

HASIERA: urriaren 1ean  
INICIO: 1 de octubre

 **Adinekoen Udal Egoitza**  
Centro Municipal para Personas  
Mayores  
  
Astarloa Kalea 1, 2.


**San Fausto auzoa**  
Barrio San Fausto

Martitzena eta eguena  
Martes y jueves

**ORDUTEGIA | HORARIO**  
**10:00 - 12:00**

Elebiduna  
Bilingüe

HASIERA: urriaren 1ean  
INICIO: 1 de octubre

 **San Fausto Auzoa**  
Barrio San Fausto  
  
Zeharmendieta Kalea


**Madalena auzoa**  
Barrio Madalena

Eguaztena eta barikua  
Miércoles y viernes

**ORDUTEGIA | HORARIO**  
**10:00 - 12:00**

Elebiduna  
Bilingüe

HASIERA: urriaren 2an  
INICIO: 2 de octubre

 **Madalena Auzoa**  
Barrio Madalena  
  
Saibagain Kalea, 10

**Aramotz auzoa**  
Barrio Aramotz

Martitzena eta eguena  
Martes y jueves

**ORDUTEGIA | HORARIO**  
**10:00 - 12:00**

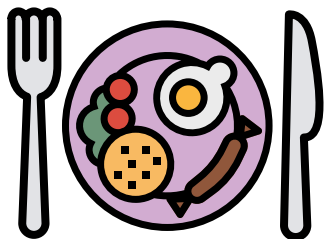
Elebiduna  
Bilingüe

HASIERA: urriaren 1ean  
INICIO: 1 de octubre

 **Aramotz Auzoa**  
Barrio Aramotz  
  
Sasikoa, 34 [Sociedad  
Gastronómica Salaberri]

# 12 | Jantokia eta jatekoa etxera eroateko zerbitzuak

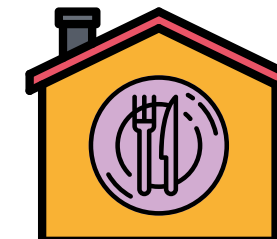
## Servicios de comedor y comida a domicilio



**Jantoki zerbitzua 70 urtetik gorako pertsonentzat.**  
Servicio de comedor para personas de 70 o más años.

- Astelehenetik barikura. Asteburuetan, jai egunetan eta abuztuan ez dago zerbitzurik.
- Adinekoen Udal Egoitzako kafetegian (Astarloa kalea 1, 1.pisua).
- **Prezioa.** Pentsioaren araberakoak: 3,50 € edo 6,00 €.
- Bikoteko kide biak jantokira joanez gero, deskontuak daude.

- De lunes a viernes. Los fines de semana, festivos y agosto no hay servicio.
- En la Cafetería del Centro Municipal para Personas Mayores de Durango (Astarloa kalea 1, 1º).
- **Precios.** 3,50 € o 6,00 €, según la pensión que se cobre.
- Hay descuento por matrimonio o parejas si ambos acuden al comedor.



**Jatekoa etxera eroateko zerbitzua, 80 urtetik gorakoentzat.**  
Servicio de comida a domicilio para personas de 80 o más años.

- Eguneko zerbitzua, abuztua barne.
- **Prezioa.** Pentsioaren araberakoak: 4,50 € edo 6,50 €.
- Servicio diario, incluido agosto.
- **Precios.** 4,50 € o 6,50 €, según la pensión que se cobre.

**Podrán acceder a estos servicios las personas más jóvenes cuando sus necesidades así lo requieran.**  
Beharrizana izanez gero, gazteagoek jaso ahalko dute zerbitzu hauek.

Durangoko Udalak boluntarioen parte-hartze soziala bultzatzen du pertsona nagusiei laguntasuna eskainiz.



El Ayuntamiento de Durango promueve el voluntariado social ofreciendo acompañamiento a las personas mayores.

### Laguntasuna egunerokoan

- Egunerokotasunean laguntza izateak adineko pertsonen ongizate fisiko eta emozionala hobetzen laguntzen du eta bakarrik ez sentitzen laguntzen du.
- Boluntarioaren konpromisoa honakoa da: astean 2 edo 3 orduko laguntasuna ematea adineko pertsonari. Bizilekuan izan daiteke, edo kanpoan; paseo bat ematea, poan (paseo bat eman, kafe bat hartu, berba egin, aisialdi jardueretan parte hartu...).

### Unean uneko laguntasuna

- Adineko pertsona batzuek gestio txikiak egiteko laguntza behar izaten dute: kontsulta medikoak, banke-txeetako tramiteak, oinarrizko zerbitzu sozialak...
- Boluntarioaren konpromisoa honakoa da: adineko pertsonari unean uneko gestioak egiten laguntzeko prest egotea.

### Acompañamiento regular

- El acompañamiento regular contribuye a mejorar el bienestar físico y emocional de la persona mayor, disminuyendo su sentimiento de soledad.
- El compromiso de la persona voluntaria es acompañar cada semana durante 2 ó 3 horas a la persona mayor. Puede ser en el domicilio de ésta o bien en el exterior dando un paseo, participando en alguna actividad o tomando un café

### Acompañamiento puntual

- Hay personas mayores que necesitan que se las acompañe para realizar pequeñas gestiones: consultas médicas, visitas a servicios sociales, hacer trámites en entidades bancarias...
- El compromiso de la persona voluntaria es acompañar a la persona mayor a realizar este tipo de gestiones.



**Deitu egiguzu boluntario izan gura baduzu edo adinekoa bazara eta Lagunkide programaren zerbitzuak eskatu gura badituzu.**

Llámanos si quieres participar como voluntario o voluntaria si eres una persona mayor que desea solicitar los recursos que te ofrece el programa Lagunkide.

# 14 | Esperientzia Institutua Instituto de la Experiencia



Esperientzia Institutua Durangaldeko **55** urtetik gorako pertsoneri zuzenduta dagoen prestakuntza-programa da.

Parte hartzeko ez da ikasketa titulaziorik behar.

## Helburuak

- Pertsona nagusien eta aurre-jubilatu formazioa zabaltzea.
- Modu aktiboan parte hartzeko proiektu eta jarduerak bultzatzea.

## Edukiak

- Hazkunde eta garapen pertsonala.
- Zahartze-prozesua (pertsonala eta taldekoa).
- Gaur egungo gizartea eta bizi garen ingurunea.
- Adinekoen parte-hartze soziala.

El Instituto de la Experiencia es un programa formativo dirigido a las personas mayores de **55** años de Durangaldea.

No se requiere ninguna titulación académica previa.

## Objetivos

- Ampliar la formación de las personas mayores y prejubiladas.
- Promover proyectos y acciones donde todas las personas participen de forma activa.

## Contenidos

- Crecimiento y desarrollo personal.
- Proceso de envejecimiento (personal y colectivo).
- La sociedad actual y entorno en que que vivimos.
- La participación social de las personas mayores.

Astelehena  
Lunes

**ORDUTEGIA** | HORARIO

**16:00 - 18:00**

Gaztelaniaz  
En castellano

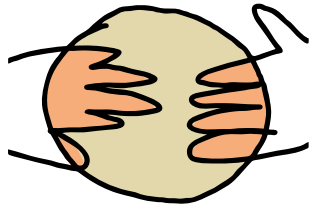
**HASIERA:**  
urtarrilaren 13an  
[28 saio]

INICIO: 13 de enero  
[28 sesiones]



**Durangaldeko Behargintza**  
Laubideta kalea 6





Pertsona guztiak **ahulak** eta **elkarren arteko mendekotasuna dugu**. Jaiotzen garen momentutik beste pertsonen zaintzen beharra dugu. Horrez gain, bizitzaren esperantza dependentzia egoerekin doa, beraz zaintza lanak geroz eta garrantzitsuagoak dira.

Betidanik, emakumea izan da zaintza horien arduraduna, ikusezin, gutxi baloratuta eta partekatu gabeko lana. Beharrezkoa da zaintza lanei daukaten benetazko balorea ematea, bakarrik beraiekin posible delako bizitzen iraunkortasuna eta babesa. Gizarteak oro har bere gain hartu behar ditu zaintza lanen ardura.

**Zaindu** Durangaldeko mendekotasuna duten senide zaintzaileen laguntza zerbitzua da. Laguntza, arreta eta orientazioa eskeintzen du.

## EKINTZAK

- **Laguntza psikologikoko tailerrak.**
- **Formakuntza tailerrak.**
  - ➔ Alzheimer gaixotasuna eta beste dementzia batzuk.
  - ➔ Bere burua aktibatu: eguneroko bizitzarako ideiak.
  - ➔ Jokabidearen nahasteak.
  - ➔ Nire loa zaintzen.
  - ➔ Nire bizkarra zaintzen.
- **Zaintza-lanen banaketa bultzatzeko sentsibilizazio-kanpaina ikastetxeetan.**

Todas las personas somos **vulnerables** e **interdependientes**. Además, el aumento de la esperanza de vida se acompaña del aumento de situaciones de dependencia, por tanto, los cuidadores son cada vez más necesarios.

La mujer siempre se ha encargado de esta labor, una tarea invisibilizada, desvalorizada y no compartida. Debemos revalorizar los cuidados, ya que sólo a través de ellos es posible la sostenibilidad y la protección de las vidas. La responsabilidad de los cuidados debe ser de toda la sociedad.

**Zaindu** es el servicio de apoyo a familiares de personas cuidadoras, de la comarca del Duranguesado que proporciona apoyo, atención y orientación.

## ACCIONES

- **Talleres de apoyo psicológico.**
- **Talleres de formación.**
  - ➔ Enfermedad de Alzheimer y otras demencias.
  - ➔ Activar su mente: Ideas para la vida cotidiana.
  - ➔ Trastornos del comportamiento.
  - ➔ Cuidando mi sueño.
  - ➔ Cuidando mi espalda.
- **Campaña de sensibilización escolar para promover la corresponsabilidad en los cuidados.**

Laguntzen dute - En colaboración

Bizenta Mogel Biblioteka

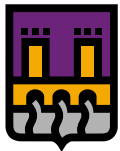
Durango Irratia

Durango Kirolak

KZ gunea

Durango Amankomunazgoa

Bizkaiko Foru Aldundia-Gizarte Ekintza Saila



**DURANGO**  
Udala • Ayuntamiento



**Adinekoekin atsegina**  
Amigable con las personas mayores



**mugiment**  
persona aktiboak

